

Stepping Out of the Shadows (الخروج من الظل)

تشجيع القبول والتفهم

هذه مبادرة يقوم بها مركز الصحة العقلية تعددي
الحضارات في كوينزلاند للأقل من ضاهرة النذب و
أوصم (الرفض) ورفع مستوى الإدراك والتفهم لدي
مختلف القوميات , وأجاليات في كوينزلاند

العربية



Queensland Transcultural
Mental Health Centre
1st Floor, 519 Kessels Rd
Macgregor QLD 4109

PO Box 6623
Upper Mt Gravatt
QLD 4122

هاتف: 3167 8333 (07)

هاتف مجاني: 1800 188 189
(خارج منطقة العاصمة برزبن)

فاكس: 3167 8322 (07)

www.health.qld.gov.au/pahospital/qtmhc/default.asp

بريد إلكتروني: QTMHC@health.qld.gov.au

للزيادة من المعلومات ، يرجى الإتصال

هاتف:

بريد إلكتروني:

ماهي ضاهرة النذب و أوصم (أرفض)

إنّ ضاهرة النذب و أوصم تعني أرفض و هي ضاهرة سلبية.
إنّها تحكم علي بعض أفراد أجالية علي أنّهم "مخطئين" أو
"ناقصين" أو أنّهم شاذين إلى درجة أنّه لا يمكن قبولهم تماماً
ضمن أجالية.

- من مرادفات النذب و أوصم هي الشعور بألجل
والتمييز والتشنيع
- وعادةً ما تطبق ضاهرة النذب و أوصم (أرفض) علي
الذين يعانون من مرض عقلي وأقائمين علي أناية بهم
وذويهم وأصدقائهم وعلی موظفي الصحة العقلية
- قد تبرز ضاهرة النذب و أوصم (أرفض) نتيجة لل خوف
النابع عن قلة المعرفة بالمرض العقلي أو عن انعدام
ألخبرة عند المعانين
- يمكن دراسة ضاهرة النذب و أوصم كما ويمكن تغييرها
بالمعرفة والتفهم

كيف تؤثر ضاهرة النذب و أوصم على الناس ؟

- عند تعرض الناس لضاهرة النذب و أوصم
- فقد يمتلكهم الشعور بالعار والوحدة في العالم
- وقد يصبح من الصعب عليهم الخروج وطلب المشورة،
وهذا ممّا يجعل شفائهم أكثر صعوبة – بينما إذا عولج
المرض العقلي مبكراً فإنّ أمل الشفاء يزداد كثيراً.
- إنّ المصابين بأمراض عقلية يعانون مرتين - أوّلاً
نتيجة مرضهم وثانياً نتيجة موقف النذب و أوصم ضدّهم

ما هو دورنا ؟

- نتصوّر مشاعر الشخص المصاب بمرض عقلي وما تشعر به عوائلهم وأصدقائهم عند تعرّضهم للنّبذ و الوصم (الرفض)
- نكتسب معرفة كي تستطيع أن ندرك طبيعة المرض العقلي
- نتقبّل ونعامل الذين يعانون من مرض عقلي على أنّهم أعضاء منتمين ومقدّرين من أفراد الجالية
- نتقبّل ونشجّع أولئك الذين يقومون برعاية المصابين من أفراد العائلة بمرض عقلي

ما الذي نستطيع تقديمه أكثر من ذلك ؟

- نكتسب معرفة أكثر بخصوص ضاهرة النّبذ و الوصم (الرفض) وكيف يمكن التخفيف منها وذلك بالمشاركة بالبرنامج التعليمي الخروج من الظل
- أن نتبادل ونتشارك ما تعلمناه مع بقية أفراد جاليتنا



ولماذا البرنامج تعددي الحضارات ؟

- المرض العقلي لا يميّز بين الناس - لأنه قد يصيب أيّ شخص من أيّ جالية
- وكما هو الحال مع الأمراض الجسمانيّة، فإنّ المرض العقلي يمكنه أن يصيب أيّ شخص، وفي أيّ مرحلة كانت من حياته
- كل عام يصاب فرد من كلّ خمسة أفراد من البالغين بمرض عقلي
- كل جالية لديها معاييرها للحماية من ضاهرة النّبذ والوصم (الرفض)



يلعب القبول والتفهم والتشجيع من قبل الجالية والمساهمة في فعلياتها دوراً مهماً في عملية الشفاء من المرض العقلي

إنّك مدعو للمشاركة في

Stepping Out of the Shadows

وهو برنامج تعليمي جماعي مجاني ذو نشاطات فاعلة، يقدّم بالعديد من لغات الجاليات المختلفة. يتألف البرنامج من أربع جلسات يمتدّ كلّ منها لساعتين ونصف:

الجلسة 1

من أين تنبع ضاهرة النّبذ و الوصم (الرفض) ؟

الجلسة 2

ماذا نعرف عن الصّحة العقليّة وما هو موقفنا أنّهاها؟

الجلسة 3

ماذا يمكن أن نفعله ؟

الجلسة 4

العمل يبدأ بيد من أجل جالية خالية من ضاهرة النّبذ و الوصم (الرفض)