SerenaMente

U Report by UNICEF

الهوية من حيث النوع الاجتماعي والجنسانية

رحلة مليئة بالمشاعر والتساؤلات واكتشاف الذات

قد تعني النشأة بين ثقافات وتقاليد وقيم مختلفة **مواجهة توقعات** متباينة للغاية حول من «يُفترَض» أن نكون

لبعض الأشخاص، تشمل هذه الرحلة أيضاً اكتشاف ميولهم الجنسية أو هويتهم من حيث النوع الاجتماعي.

لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة لتجربة ذلك.

قد يكون من المفيد فهم بعض المفاهيم الأساسية:

الهوية من حيث النوع الاجتماعي
كيف يفهم الشخص نوعه الاجتماعي ويختبره.

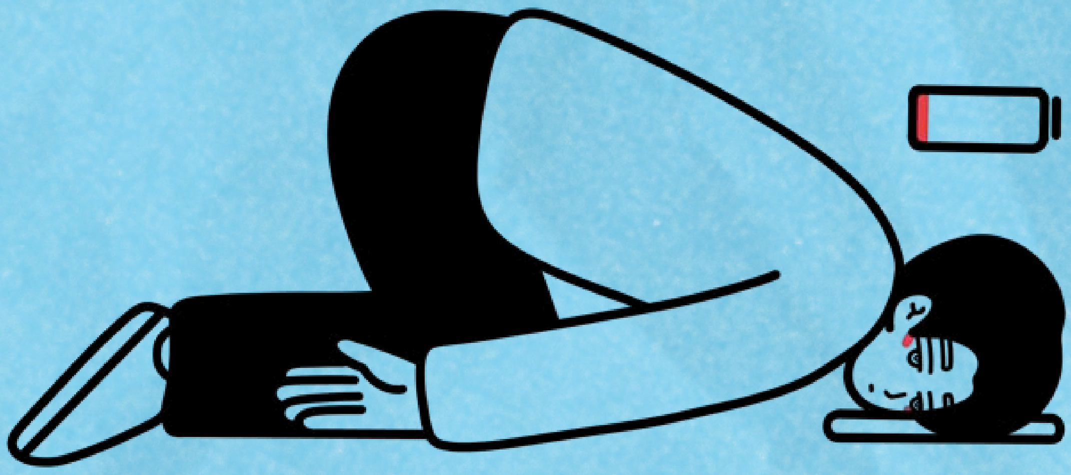
الميل الجنسي
لمن يشعر الشخص بانجذاب عاطفي و/أو جنسي.

أحياناً، قد تشعر بأنك عالق بين:

- قيم عائلتك أو مجتمعك المحلي
- ما تشعر به حقاً
- الرغبة في الانتماء
- الحاجة إلى أن تكون على طبيعتك وحقيقتك

يمكن أن تتواجد هذه المشاعر في آنٍ واحد. و**لا يعني ذلك** أن هناك خطئاً ما فيك.

في بعض السياقات الثقافية أو الدينية، **قد يكون** الحديث عن الهوية من حيث النوع الاجتماعي أو الميل الجنسي **أمراً صعباً**.



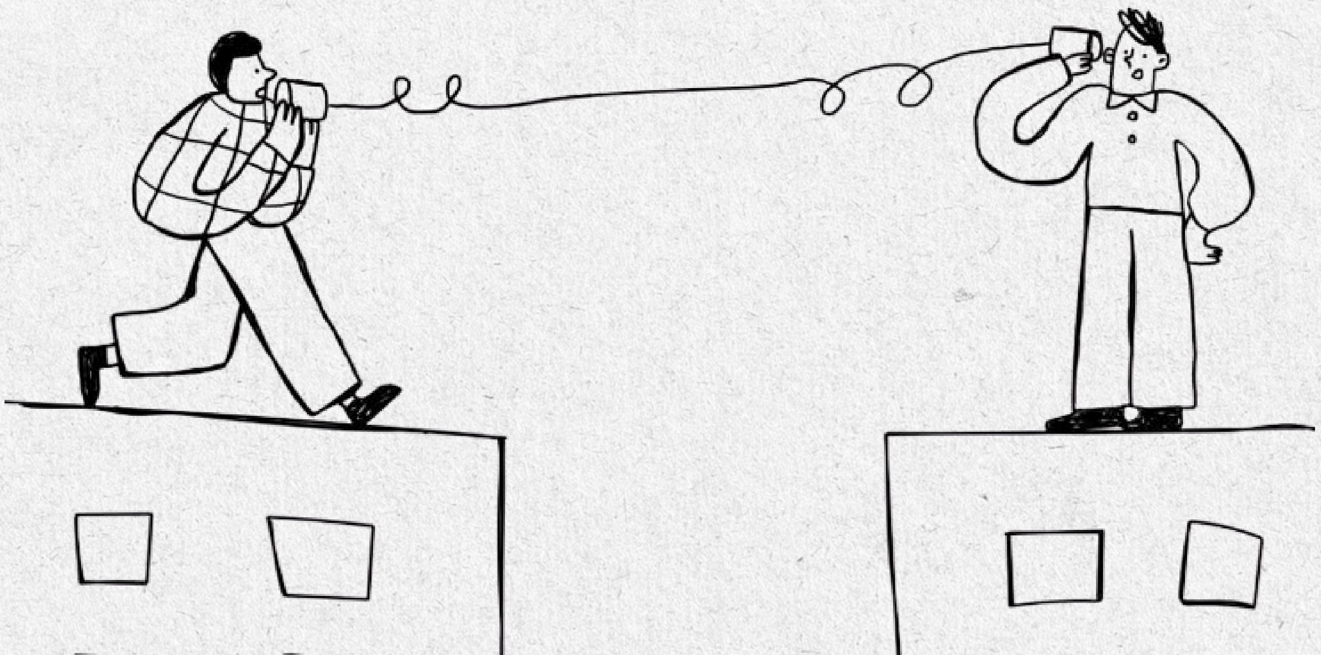
وقد يدفع هذا بعض الأشخاص إلى إخفاء جوانب من شخصياتهم، أو تجنب موضوعات معينة، أو الشعور بأنهم في صراع داخلي مستمر

حماية نفسك لا تعني بالضرورة **التخلي عن** هويتك

قد تواجه ما يلي أثناء هذه الرحلة:

- الخوف من إطلاق الأحكام عليك
- الشعور بالذنب
- الارتباك
- الشعور بالعزلة
- القلق -- والارتياح -- عندما تبدأ في فهم نفسك وتقبلها

كل عاطفة تخبرنا شيئاً عما نمر به، وكل عاطفة تستحق أن نسمعها.



يمكنك التعامل مع هذه المشاعر خطوة صغيرة تلو الأخرى. على سبيل المثال، يمكنك:

- التحدث إلى شخص تثق به
- البحث عن مجموعات أو مجتمعات شاملة
- البحث عن معلومات من مصادر موثوقة

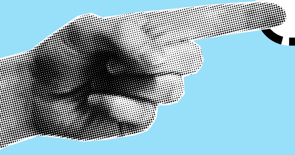
how are you?
how are you?
how are you

وعندما تشعر أن التعامل مع هذه التحديات بمفردك أمر صعب للغاية، **يمكنك التواصل مع أخصائيي الصحة النفسية**

الذين لديهم التدريب المناسب لدعمك في هذه الموضوعات بطريقة مستنيرة وحساسة ومحترمة.

مشروع HERE4U

هل عمرك يتراوح بين
14 و 24 عاماً؟



Here4U هي خدمة مجانية ومُجهَّلة تقدم المساعدة القانونية والدعم النفسي، بما في ذلك بلغتك الأم.

تواصل معنا عبر

U-REPORT ON THE MOVE

U-Report app

+39 320 248 0863

U-Report On The Move

Cofinanziato dall'Unione europea

FAMI
FONDO ASILO MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE 2021/2027

unicef
per ogni bambino

MINISTERO DELL'INTERNO

FONDO ASILO, MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE (FAMI) 2021-2027
Obiettivo Specifico "1. Asilo" - Misura di attuazione "1.a" - Ambito di applicazione "1.b" - Intervento "del programma nazionale. Servizi informativi per richiedenti e titolari"