SerenaMente

U Report by UNICEF

صنفی شناخت اور جنسیت

جذبات، سوالات اور اپنی شناخت دریافت کرنے کا سفر

مختلف ثقافتوں، روایات اور اقدار کے
درمیان پرورش پانا **بالکل مختلف توقعات کا
سامنا کرنے** کا سبب بن سکتا ہے، اس بارے
میں کہ ہمیں "کیا بننا چاہیے"

کچھ لوگوں کے لیے، اس سفر میں اپنا جنسی رجحان یا صنفی شناخت دریافت کرنا بھی شامل ہوتا ہے۔

اس کا تجربہ کرنے کا کوئی صحیح یا غلط طریقہ نہیں ہے۔

چند اہم تصورات کو سمجھنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے:

صنفی شناخت

ایک شخص اپنی صنف کو کیسے سمجھتا اور محسوس کرتا ہے۔

جنسی رجحان

کس کی طرف کوئی شخص جذباتی اور/یا جنسی طور پر کشش محسوس کرتا ہے۔

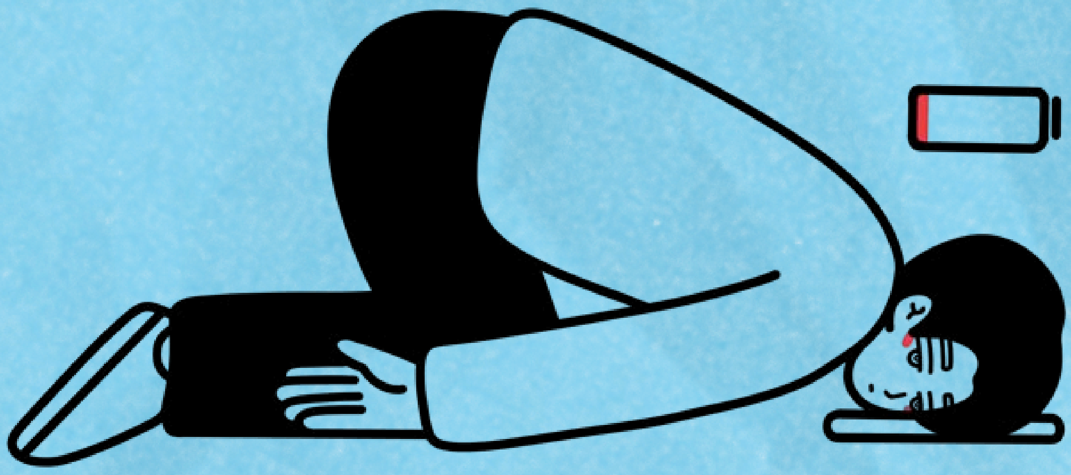
کبھی کبھار، تم خود کو درج ذیل کے درمیان **پھنسے ہوئے محسوس** کر سکتے ہیں:

- تمہاری خاندانی یا کمیونٹی کی اقدار
- جو تم واقعی محسوس کرتے ہو
- تعلق کی خواہش
- اپنی اصل شخصیت کے مطابق ہونے کی ضرورت

یہ جذبات ایک ہی وقت پر **موجود ہو سکتے ہیں۔ ان کا مطلب یہ نہیں** کہ تمہارے ساتھ کچھ غلط ہے۔

کچھ ثقافتی یا مذہبی سیاق و سباق میں، صنفی شناخت یا جنسی رجحان کے بارے میں

بات کرنا مشکل ہو سکتا ہے



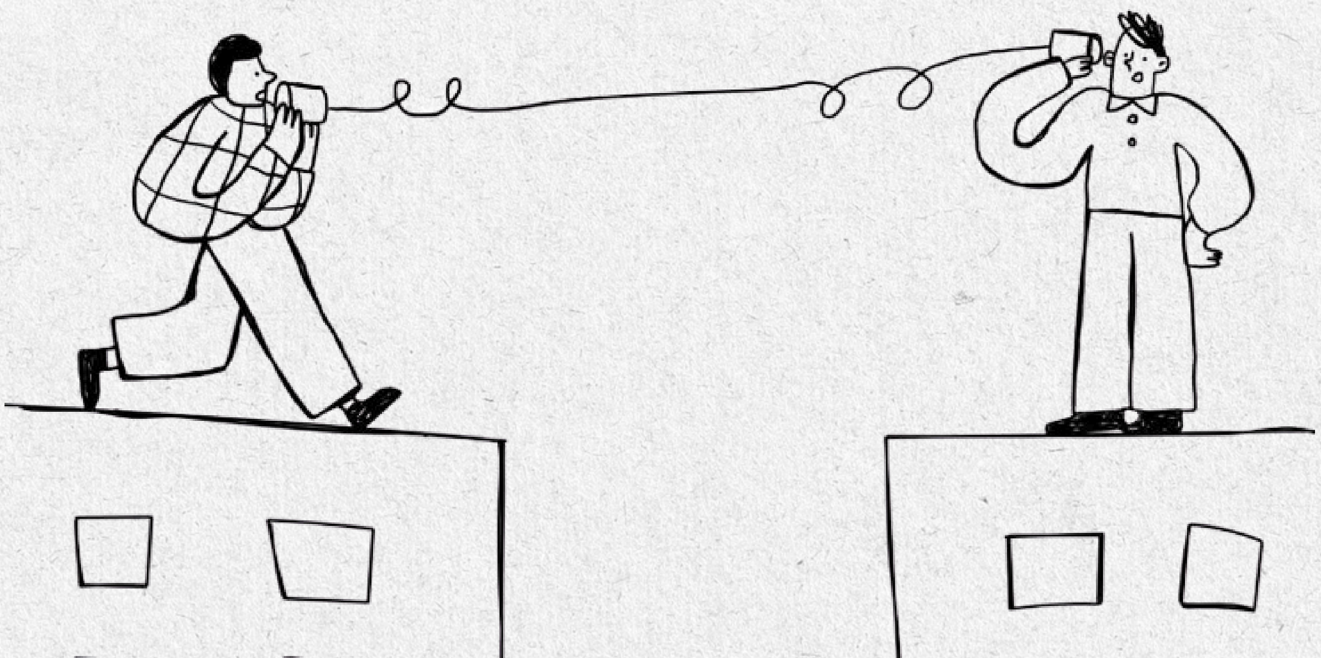
اس سے کچھ لوگ اپنے وجود کے کچھ حصے چھپا سکتے ہیں، کچھ مخصوص موضوعات سے گریز کرتے ہیں، یا محسوس کر سکتے ہیں کہ وہ اندر ہی اندر مسلسل جدوجہد کر رہے ہیں۔

اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کا مطلب لازمی طور پر یہ نہیں کہ تم اپنی اصل شناخت **چھوڑ دو**۔

اس سفر کے دوران، تمہیں یہ تجربہ ہو سکتا ہے:

- پرکھے جانے کا خوف
- احساسِ جرم
- الجھن
- کٹا ہوا محسوس کرنا
- اضطراب — اور راحت — جب تم خود کو سمجھنا اور قبول کرنا شروع کرتے ہو

ہر جذبہ ہمیں کچھ نہ کچھ بتاتا ہے کہ ہم کس صورتحال سے گزر رہے ہیں اور ہر جذبے کو سنا جانا چاہیے۔



تم ان جذبات کا سامنا ایک وقت میں ایک چھوٹے سے قدم کے ذریعے کر سکتے ہو۔ مثال کے طور پر، تم کر سکتے ہو:

- اپنے کسی با اعتماد شخص سے بات چیت
- شمولیت پر مبنی گروپس یا کمیونٹیز تلاش کرنا
- قابل اعتماد ذرائع سے معلومات حاصل کرنا

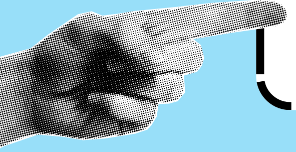
how are you?
how are you?

اور جب یہ رکاوٹیں اکیلے سنبھالنا مشکل لگے، تو تم **ذہنی صحت کے ماہرین سے رابطہ کر سکتے ہو**

تربیت یافتہ لوگ جو ان موضوعات میں علم کے ساتھ، حساس اور باعزت انداز میں تمہاری مدد کر سکیں۔

HERE4U پروجیکٹ

کیا تمہاری عمر 14 سے 24
سال کے درمیان ہے؟



Here4U ایک مفت اور گمنام سروس ہے جو تمہاری اپنی زبان میں بھی قانونی معاونت اور نفسیاتی مدد فراہم کرتی ہے۔

ہمیں پیغام بھیجو بذریعہ
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”