



امتیازی سلوک اور
سماجی اخراج کے تجربات

#1

یہ ہمیں کیوں متاثر کرتے ہیں؟

1. یہ ہماری شناخت کو چھوتے ہیں
2. یہ تکلیف دہ یادوں کو دوبارہ زندہ کرتے ہیں
3. یہ ہمیں نظروں سے اوجھل یا غیر تسلیم شدہ ہونے کا احساس دیتے ہیں
4. یہ ہمارے ردعمل کو منجمد کر سکتے ہیں

ایک ہلکا سا تبصرہ بھی گہرا
نشان چھوڑ سکتا ہے۔

#2

ایک مثال:

"کیسی نے میرے لہجے کا مذاق اڑایا ہے۔
سب ہنس رہے تھے - ان کے لیے یہ
کچھ بھی نہیں تھا...
مگر میں نے خود کو بیگانہ محسوس
کیا۔"



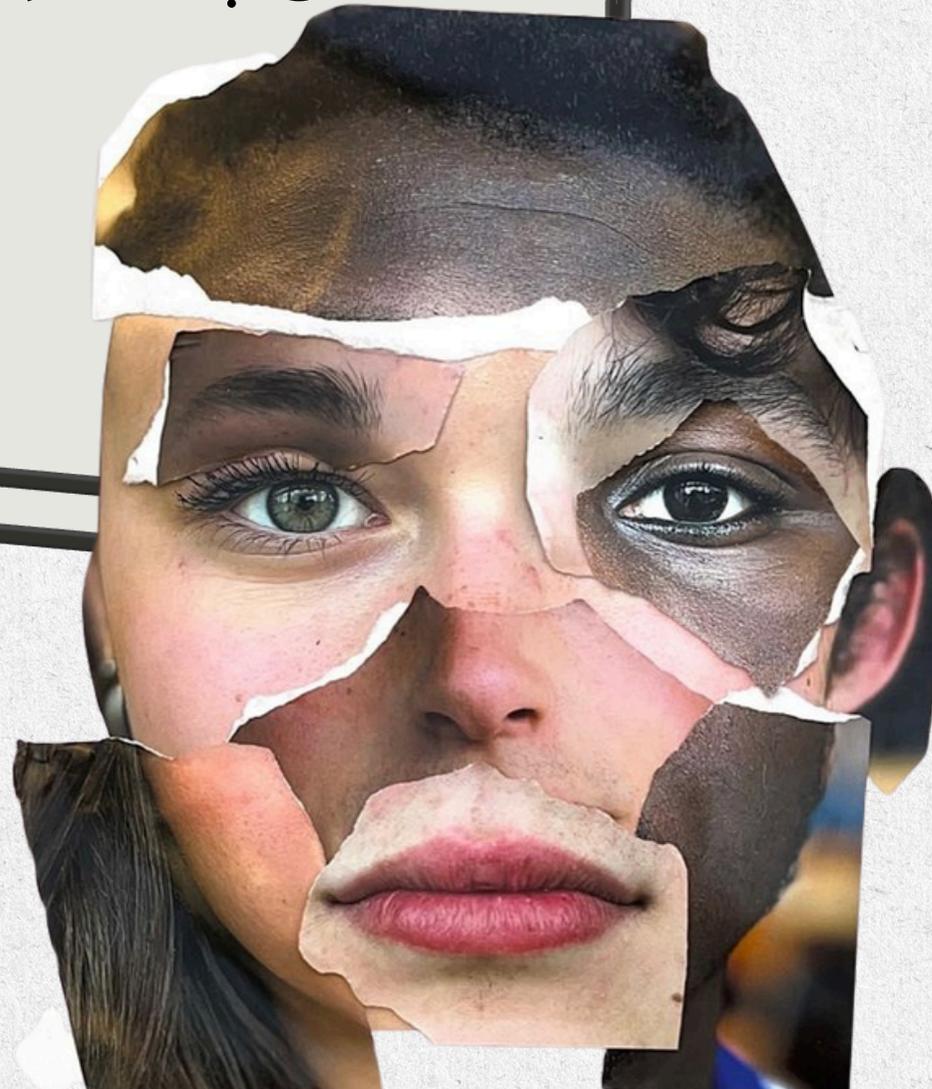
#3

امتیازی سلوک: یہ کیا ہے؟

ذاتی خصوصیت کی بنیاد پر غیر منصفانہ
سلوک:

پس منظر، لہجہ، صنف، جسم، رجحان،
معذوری۔

یہ ایک براہ راست عمل ہے جو سماجی
نقصان پیدا کرتا ہے۔



معاشرتی اخراج: یہ کیا ہے؟

جب تمہیں کچھ سمجھا نہیں جاتا، سنا نہیں جاتا، یا شامل نہیں کیا جاتا۔
جب مواقع 'تم تک نہیں پہنچ پاتے۔'
یہ زیادہ خاموش اور چھپا ہوتا ہے۔



#5



خطرے کے عوامل

1. ماضی میں اسی طرح کے تجربات
2. تنہائی اور معاونت کی کمی
3. جارحیت کو معمولی عمل بنانے والے ماحول
4. شناختی عدم تحفظ کے لمحات



حفاظتی عوامل

1. ایسے تعلقات جہاں تم خوش آمدید محسوس کرتے ہو
2. اپنی شناخت پر اعتماد
3. شمولیت پر مبنی ماحول (اسکول، یونیورسٹیاں، کام کی جگہیں)
4. تنوع کے ساتھ مثبت تجربات



#7

مشکل لمحات میں کیا چیز مدد دے
سکتی ہے

رکو اور اپنے احساسات کو سنو

اپنے کسی با اعتماد شخص سے بات کرو

ان چیزوں سے دوبارہ جڑ جاؤ جو تمہیں طاقت دیتی
ہیں

اپنے جذبات کے لیے ایک محفوظ جگہ تلاش کرو



#8

HERE4U پروجیکٹ

کیا تمہاری عمر 14 سے 24 سال کے درمیان ہے؟

اگر تم تنہا، الجھے ہوئے یا اداس ہو تو Here4U ایک مفت اور گمنام سروس ہے جو تمہیں ماہرین نفسیات سے ملواتی ہے، یہاں تک کہ یہ تمہاری اپنی زبان میں بھی دستیاب ہے۔

ہم سے رابطہ کرو بذریعہ
U-REPORT ON THE MOVE



@ureportotm_bot

+39 320 248 0863



U-Report On The Move

