



(1)



(2)

# زيتا ايجي ايم

## مصادر للمساعدة في أونتاريو

**خط مساعدة النساء المعنفات**  
خط الأزمات على مدى 24 ساعة يوميا  
وبأكثر من 200 لغة:  
1-866-863-0511  
خط لأصحاب الإعاقة السمعية:  
1-866-863-7868  
[awhl.org](http://awhl.org)

**وضع خطة آمنة**  
يمكنك إيجاد نموذج جاهز للخطة الآمنة  
وطباعتها واستخدامها:  
[immigrantandrefugeeff.ca/ need-help/safety-planning](http://immigrantandrefugeeff.ca/need-help/safety-planning)

**خدمات الترجمة اللغوية**  
يوجد مترجمون لمساعدة مقدمي الخدمات في  
التواصل مع ضحايا العنف المنزلي، والعنف  
الجنسي والإتجار بالبشر. الترجمة متوفرة بـ  
70 لغة (تشتمل على لغة الإشارة الأمريكية).  
[languageinterpreters.on.ca](http://languageinterpreters.on.ca)

**حقوقك القانونية**  
هذه كراسة الكترونية تغطي حقوق النساء  
اللواتي يعانين من العنف.  
[cleo.on.ca/en/publications/handbook](http://cleo.on.ca/en/publications/handbook)

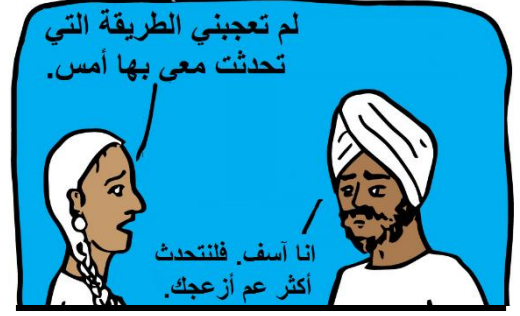
**إيجاد الملجأ**  
الموقع الإلكتروني للملجأ الآمن  
[sheltersafe.ca](http://sheltersafe.ca)  
صفحة 211 للسكن الانتقالي  
[211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing](http://211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing)

**إيجاد المزيد من المصادر**  
**تعلمي كيف يمكنك المساعدة**  
قومي بزيارة موقع جاليات المهاجرين  
واللاجئين – موقع حملة والجيران والأصدقاء  
والعائلات  
[immigrantandrefugeeff.ca](http://immigrantandrefugeeff.ca)

**المساعدة القانونية في أونتاريو**  
بإمكان الناجين من العنف المنزلي الحصول  
على ساعتين من النصح القانوني المجاني،  
بغض النظر عن صفة إقامتهم في كندا:  
1-800-668-8258  
[legalaids.on.ca](http://legalaids.on.ca)

**مراكز علاج الإعتداء الجنسي / والعنف المنزلي**  
لإيجاد مركز قريب منك:  
[satontario.com/en/locate\\_centre.php](http://satontario.com/en/locate_centre.php)

**مراكز دعم ضحايا الإعتداء الجنسي**  
لإيجاد مركز قريب منك:  
[sexualassaultsupport.ca/support](http://sexualassaultsupport.ca/support)



## ما هي الإساءة النفسية؟

الإساءة النفسية هي عندما يحاول شخص ما أن يجعلك تشعرين بأنك غير قادرة على الثقة بقدراتك العقلية وبذاكرتك. قد يقولون لك بأنك "تتخيلين الأمور" بعد إساءتهم لك. قد يقولون أنك "مجنونة". إن عبرت عن شعورك قد يردون عليك بأنك لا تشعرين هكذا بالفعل.

## أي نوع من أنواع الإساءة غير مقبول بتاتاً

قد تكون الإساءة جسدية أو جنسية أو لفظية أو عاطفية أو مالية أو نفسية أو روحية. قد تكون تعقياً شخصياً أو باستخدام الوسائل الالكترونية. قد تكون سلوكاً يهدف الى فرض العزلة أو السيطرة. قد يشارك افراد العائلة الممتدة في الإساءة.

إن كنت تعيش في ظل إساءة فهذا ليس خطأك. ست وحيدة. هناك مصادر لمساعدتك مدرجة خلف هذه البطاقة.

## كيف أعرف إن كانت جارتِي، أو صديقتِي أو قريبتِي تعيش مع الإساءة؟

هل يتصرف شريك صديقتك ...

و كأنه يملكها؟

يصادر الحديث كله عندما يكونا معاً؟

يقلل من قدرها؟

يقول بأنه هو الضحية ويتصرف وكأنه مكتئب؟

يتصرف بفوقية تجاه الآخرين؟

يحاول إبعادها عنك؟

يكذب كي يظهر بمظهر بشكل جيد؟

هل صديقتك ....

تبدو حزينة ومنطوية؟

تبدو خائفة ولا تتكلم أثناء وجود من تعتقدين بأنه يسيء لها؟

تلغي المخططات وتتجنبك؟

تعنذر عن سلوكه أو تدافع عنه؟

تغيب عن العمل بشكل متكرر بدواعي المرض؟

تحاول تغطية الكدمات؟

تتعاطى الكحول أو المخدرات بشكل أكبر كي تستطيع التحمل؟

إذا ما لاحظت أي من مؤشرات مظاهر الإساءة هذه:

شاهديها. لا تتجاهلي المؤشرات التي تشاهديها

سميها باسمها. وإن كان الوضع آمناً فأخبريها عما يساورك من مخاوف تحقيقي. قدمي لها المصادر التي قد تساعدنا (كتلك المدرجة خلف هذه البطاقة)

إذا كانت تخطط للمغادرة، شجعيها على وضع خطة آمنة.