آیا نگران تغییراتی در فردی که می‌شناسید هستید؟



دانستن اینکه چه کاری باید انجام دهید، می‌تواند دشوار باشد

تغییرات می‌توانند به دلایل زیادی رخ دهند. تشخیص اینکه آیا این تغییرات واکنشی طبیعی به اتفاقاتی هستند که در زندگی فرد رخ می‌دهند یا می‌توانند نشانه‌ای از تأثیرات آسیب‌زا باشند، می‌تواند دشوار باشد.

اگر فردی از دوستان و خانواده فاصله می‌گیرد، بیش از حد معمول عصبانی می‌شود یا به‌طور فزاینده‌ای روی افکار خاص یا باورهای جدید تمرکز می‌کند، نگرانی درباره او کاملاً طبیعی است.

لازم نیست قبل از تماس مطمئن شوید. اگر چیزی درست به نظر نمی‌رسد، همین کافی است.

STEP TOGETHER برای کمک به شما اینجاست

Step Together یک سرویس پشتیبانی رایگان برای افرادی است که نگران تغییرات در کسی هستند که می‌شناسند.

در یک فضای امن می‌توانید بدون قضاوت، کمک و راهنمایی عملی دریافت کنید.

ما می‌توانیم به شما کمک کنیم:

- تغییراتی را که می‌بینید درک کنید
- بفهمید چه زمانی ممکن است نیاز به توجه بیشتری باشد.
- اعتماد به نفس خود را برای شروع مکالمه افزایش دهید
- مراحل عملی بعدی را در نظر بگیرید
- در صورت نیاز با خدمات پشتیبانی بیشتر ارتباط برقرار کنید.

همین امروز مکالمه را شروع کنید

برخی از افراد یا گروه‌ها عمداً سعی می‌کنند با ترویج باورهای افراطی که مردم را در مقابل یکدیگر قرار می‌دهد، گروه‌های خاصی را به خاطر مشکلات سرزنش می‌کند یا خشونت را قابل قبول می‌داند، بر دیگران تأثیر بگذارند.

وقتی باورهای افراطی منجر به خشونت یا حمایت از خشونت می‌شود، به آن افراط‌گرایی خشونت‌آمیز می‌گویند.

جلوگیری از افراط‌گرایی خشونت‌آمیز با توجه به تغییرات، پرسیدن سوال و درخواست مشاوره زودهنگام آغاز می‌شود.

اگر چیزی متفاوت یا نگران‌کننده به نظر می‌رسد، همین برای شروع گفتگو کافی است.

برای دریافتِ مشاوره و پشتیبانی در تماس باشید:

با شماره 1800 875 204 تماس بگیرید یا از وب‌سایت www.steptogether.gov.au دیدن کنید

بیشتر بدانید

در ارتباط باشید

STEP TOGETHER

Australian Government

یادبگیرید | صحبت کنید | پشتیبانی

تماس

@steptogetheraus | @steptogetheraus

@StepTogetheraus | @steptogetheraus

فارسی | Farsi