

مقابله به تنش ها، نگرانی ها و چالش ها
در طول پروسه پناهندگی
راهنمای برای جوانان

HEARTLAND
ALLIANCE

June 2022



فهرست محتویات

3.....پناهندگی چیست؟

4.....تجارب عمده ای که ممکن است به آن در طول پروسه پناهندگی روبرو شوید

4.....ملاقات با وکیل

6.....شهادت خود را به اشتراک بگذارید

7.....ارزیابی روانی یا روانشناسی

8.....ارزیابی قانونی طبی

9.....مصاحبه پناهندگی

10.....رفتن به محکمه

12.....منتظر ماندن تصمیم

13.....مهارت های مقابله ای

13.....مدیریت خاطرات آسیب اور و احساسات قوی

هنگام احساس تنش، تشویش و اضطراب خود را آرام کنید، این کار برای بسیاری از احساسات مؤثر

16.....است

17.....احساسات خود را اخلاص منحرف یا ابراز کنید

18.....منابع اضافی

19.....اطلاعات اسناد

پناهندگی چیست؟



بسیاری از مردم به دلیل خشونت، جنگ یا آزار و اذیت مجبور به ترک خانه های خود می شوند. هنگامی که آنها در جستجوی امنیت به کشور جدیدی می رسند، مانند ایالت متحده، افرادی که از بازگشت به خانه می ترسند،

حق دارند درخواست پناهندگی دهند. پناهندگی یک شکل قانونی از حمایت است که به افراد اجازه می دهد در ایالت متحده بمانند و اقامت دائم قانونی داشته باشند. اما، درخواست پناهندگی می تواند یک پروسه طولانی و پیچیده باشد

برای اینکه یک فرد موفق به دریافت پناهندگی شود، باید به دولت ایالات متحده ثابت کند که واجد شرایط حمایت است. اگر در حال حاضر درخواست پناهندگی می کنید، مراحل مختلفی وجود دارد که ممکن است مجبور باشید برای اثبات ادعای خود انجام دهید. همچنین ممکن است همزمان یا به جای درخواست پناهندگی، برای یک وضعیت مهاجرتی متفاوت، مانند وضعیت ویژه نوجوانان مهاجر (SIJS)، وضعیت غیرمهاجرتی (T ویزای T) برای قربانیان قاچاق انسان، یا قربانیان قاچاق انسان، یا وضعیت غیر مهاجر U (ویزای U) برای قربانیان فعالیت های جنایی در ایالات متحده.

روند درخواست ممکن است گیج کننده باشد و طبیعی است که در طول مسیر احساسات مختلفی را تجربه کنید. این راهنما برای حمایت از شما در طول مراحل احتمالی که ممکن است در طول فرآیند درخواست بردارید و ابزارهایی برای مدیریت افکار و احساساتی که ممکن است تجربه کنید ارائه می کند. همیشه به یاد داشته باشید - شما شجاع هستید که اینجا هستید و این روند را طی می کنید.



تجارب عمده ای که ممکن است به آن در طول پروسه پناهندگی روبرو شوید

ملاقات با وکیل

برخی از افرادی که برای پناهندگی یا سایر شرایط ویزای حفاظتی درخواست می کنند این کار را با کمک یک وکیل مهاجرت انجام می دهند. همه افرادی که مراحل مهاجرت را طی می کنند توسط یک وکیل نمایندگی نمی شوند. اما اگر با یک وکیل کار می کنید، آنها می توانند از شما حمایت کنند تا درخواست پناهندگی خود را به دولت ایالات متحده ارائه دهید و شما را در طول مراحل قانونی همراهی کنند. درخواست پناهندگی بسیار پیچیده است و از شما انتظار نمی رود که هر مرحله از فرآیند را درک کنید! وکیل شما می تواند در توضیح اینکه چه اتفاقی قرار است رخ دهد، چه زمانی اتفاق می افتد و چه کاری باید انجام دهید تا آماده شوید کمک کننده باشد.

اگر تصمیم به کار با یک وکیل دارید، احتمالاً یک یا چند جلسه با شما ترتیب خواهند داد تا در مورد درخواست پناهندگی صحبت کنند. این جلسات ممکن است به صورت حضوری، تلفنی یا از طریق ویدئو کنفرانس انجام شود. در طول این جلسات، وکیل شما شاید سؤالاتی بپرسد در باره این که چرا کشور خود را ترک کرده اید و چرا می خواهید در ایالات متحده باشید. این سؤالات ممکن شامل پرسیدن جزئیات خاص زیادی در مورد برخی از چیزهای سخت یا ترسناک باشد که بالای شما اتفاق افتاده است .

این وظیفه وکیل شما است که از شما حمایت کند، اما طبیعی است که از اشتراک گذاری اطلاعات شخصی احساس ناراحتی کنید.

■ **سوالات خود را از وکیل خود پرسید!**

گاهی اوقات درخواست کمک یا شفافیت ممکن است ناراحت کننده باشد، اما به یاد داشته باشید که وکیل شما در تیم شما حضور دارد. اگر چیزی وجود دارد که متوجه نمی‌شوید، به آنها بگویید - آنها متخصص هستند!

■ **اگر هنگام پاسخ دادن به سوالات احساس ورخطایی یا ناراحتی می‌کنید، توصیه می‌شود که آن را با وکیل خود در میان بگذارید!**

شما همیشه می‌توانید درخواست وقفه کنید. می‌توانید به وکیل تان بگویید که هنوز برای بحث در مورد قسمت های خاصی از داستان یا کیس خود آماده نیستید.

■ **وکلا معمولاً خیلی مصروف هستند!**

طبیعی است که وکیل شما برای مدت طولانی در طول فرآیند درخواست با شما تماس نگیرد. اگر نگران این هستید که از وکیل خود چیزی نشنیده اید، می‌توانید با دفتر آنها تماس بگیرید و در مورد پرونده خود بخواهید.

■ **از شخصی که به آن اعتماد دارید بخواهید به جلسات شما بپیوندد!**

اگر فردی در زندگی شما وجود دارد که به او اعتماد دارید و از شما حمایت عاطفی می‌کند - شاید یک درمانگر، یک رهبر معنوی، یکی از اعضای خانواده و غیره - از وکیل خود پرسید که آیا می‌تواند در آغاز یا پایان جلسات شما به شما بپیوندد. در حالی که برخی از معلوماتی را که با وکیل خود شریک می‌کنید ممکن است لازم باشد خصوصی بمانند. داشتن فردی که شما به آن اعتماد دارید برای بخشی از بحث های شما می‌توانند با شما یکجا شوند شود. این کار ممکن است به شما این فرصت را بدهد که با هم بررسی کنید که چه احساسی در شما ایجاد می‌کند و هر سوالی را که ممکن است در مورد آن داشته باشید می‌توانید همراهی وکیل تان در آینده شریک بسازید.

شهادت خود را به اشتراک بگذارید

در طول پروسه درخواست پناهندگی، بارها و توسط افراد مختلف از شما خواسته می شود که، داستان آنچه برای شما اتفاق افتاده است و چرا می خواهید در ایالات متحده بمانید، به اشتراک بگذارید. این افراد ممکن است شامل وکلا، مقامات دولتی، پزشکان، درمانگران، قضات و دیگران باشند. در طول مسیر، گاهی اوقات مردم از شما سؤالاتی درباره قضیه یا کیس شما می پرسند که احساس بی ادبی، نامهربانی یا ناراحتی میشود. وقتی از شما خواسته می شود تجربیات خود را به اشتراک بگذارید، خوب و طبیعی است که پروسه درخواستی را با احساس بدتری نسبت به زمانی که شروع کرده‌اید به پایان برسانید.

این پروسه داستان یا کیس می تواند سال ها ادامه داشته باشد و طبیعی است که احساس دردناکی و طاقت فرسایی داشته باشد. با این حال، به اشتراک گذاشتن تجربیات خود با دیگران نیز ممکن است احساس قدرت کنید. این می تواند فرصتی را برای شما فراهم کند تا آنچه را که برای شما اتفاق افتاده از دیدگاه خود به اشتراک بگذارید. به یاد داشته باشید - داستان شما مهم است و تجربه شما معتبر است. افرادی هستند که شما را باور می کنند، می خواهند در امنیت باشید و می خواهند آنچه را که می گویند بشنوند. گاهی اوقات ممکن است این افراد دور باشند یا تماس منظم با آنها دشوار باشد - طبیعی است که در طول این فرآیند احساس تنهایی کنید. حتی اگر ممکن است همیشه اینطور نباشد، شما شنیده می شوید!

بعضی از نکات مهم!

■ شما هم میتوانید سوال پرسید!

در طول فرآیند درخواست پناهندگی، افراد مختلف زیادی از شما می خواهند که داستان یا کیس خود را به اشتراک بگذارید و طبیعی است که در مورد اینکه آنها چه کسانی هستند و چرا از شما سؤال می پرسند، سردرگم شوید. اگر مطمئن نیستید شخصی که از شما اطلاعات می خواهد چه کسی است، از او پرسید که موقعیت و موقف او چیست و چگونه قصد دارد از معلوماتی که به اشتراک می گذارید استفاده کند.

■ اگر احساس ناراحتی می کنید یا نمی توانید به گفتن داستان خود ادامه دهید، اجازه دارید استراحت کنید.

بیرون آمدن، درخواست آب نوشیدن یا چیزی به خوردن گرفتن یا استفاده از برخی از مهارت های مقابله ای که بعداً در این راهنما بیان شده اند، ممکن است مفید باشد تا احساسات خود را تنظیم کنید.

ارزیابی روانی یا روانشناسی

اگر با یک وکیل در مورد درخواست پناهندگی خود کار می کنید، آنها ممکن است برای شما وعده ملاقاتی قرار ملاقات به نام "ارزیابی روانی" ترتیب دهند. این یک ارزیابی است که برای جمع آوری معلومات بیشتر در مورد پرونده حقوقی شما و کمک به دولت ایالات متحده در تصمیم گیری در مورد درخواست پناهندگی شما استفاده می شود. رجوع شما برای ارزیابی روانشناختی طبیعی است و بازتابی از سلامت روانی شما نیست. همچنین طبیعی است که درخواست پناهندگی شما شامل ارزیابی روانشناختی نباشد.

اگر شما در یک ارزیابی شرکت کنید، این فرآیند شامل مصاحبه با یک پزشک بالینی سلامت روان در مورد اینکه چرا خانه خود را ترک کرده اید، چرا می خواهید در ایالات متحده بمانید و تأثیر این تجربیات بر سلامت و رفاه روانی شما چه بوده است، خواهد بود. اطلاعاتی که در طول این مصاحبه به اشتراک می گذارید مهم است، بنابراین روانشناس احتمالاً آنچه را که می گویند یادداشت می کند. ارزیابی روانشناختی می تواند ساعت ها طول بکشد و حتی ممکن است در جلسات متعدد انجام شود.

مشکلی ندارد که از اشتراک گذاری اطلاعات شخصی با یک شخص نا آشنا احساس ناراحتی کنید! ارزیابی روانشناختی فضای اضافی برای گفتن داستان خود در حمایت از درخواست پناهندگی شما است.

بعضی نکات مهم!

■ **با داکتر صحت روان یا روانشناس در مورد ایجاد یک طرح صحبت کنید، در صورتی که تجربه ارزیابی برای ادامه دادن بیش از حد طاقت فرسا شود.**

طبیعی است که برای پاسخ دادن به سوالات متعدد در مورد احساسات و تجربیات گذشته و حال خود مشکل داشته باشید. اگر حتی قبل از شروع گفتگو با داکتر سلامت روان نیاز به توقف ارزیابی داشته باشید، مطمئن شوید که درک مشترکی از آنچه انجام خواهید داد، می تواند مفید باشد.

■ **درست مانند زمانی که با وکیل خود یا سایر مقامات ملاقات می کنید، می توانید از پزشک سلامت روان نیز سوالاتی بپرسید!**

اگر در مورد اینکه چر از شما سوالات خاصی پرسیده می شود یا معلومات برای چه مواردی استفاده می شود، نامشخص یا کنجکاو هستید، مشکلی ندارد که بپرسید.

ارزیابی قانونی طبی

وکیل شما ممکن است به همین ترتیب قرار ملاقاتی به نام "ارزیابی قانونی طبی" برای شما ترتیب دهد که طی آن وضعیت سلامتی صحتی و روانی شما مشخص و ثبت می شود. رجوع برای ارزیابی قانونی طبیعی چیزی عادی است و نشان دهنده سلامت جسمانی یا رفاه شما نیست. همچنین طبیعی است که درخواست پناهندگی شما شامل ارزیابی پزشکی نباشد یا باشد. این چیزی جبری نیست و وکیل میتواند تصمیم بگیرد که شما به آن نیاز دارید یا نی.

ارزیابی طبی قانونی شامل ملاقات با یک داکتر است، اما این جلسه ممکن است متفاوت از قرار ملاقات با داکتر معمولی باشد. داکتر با شما مصاحبه ای انجام خواهد داد تا در مورد برخی از تجربیات دشواری که داشته اید و اینکه چگونه بر بدن شما تأثیر گذاشته اند، اطلاعات بیشتری کسب خواهد کرد. پزشک همچنین بدن شما را از نزدیک بررسی می کند و از آنچه مشاهده می کند یادداشت می کند. این فرآیند ممکن است شامل عکس گرفتن از قسمت های مختلف بدن شما باشد. ارزیابی می تواند تا چند ساعت طول بکشد.

اجازه دادن به یک شخص بیگانه برای معاینه بدن شما می تواند یک تجربه ناراحت کننده باشد و ممکن است احساسات یا خاطرات سختی را به همراه داشته باشد. طبیعی است و مشکلی ندارد که قرار ملاقات را بدتر از زمانی که آمدید ترک کنید.

بعضی نکات مهم!

- اگر می خواهید کسی به شما دست بزند یا از شما عکس بگیرد، می توانید بگویید نه! هیچ قسمتی از بدن شما نباید بدون اجازه شما لمس یا معاینه شود. اگر نامشخص یا ناراحت هستید، در مورد کاری که داکتر انجام می دهد سؤال بپرسید.
- طبیعی است که ارزیابی های قانونی طبی طولانی و خسته کننده باشد. در صورت نیاز درخواست استراحت کنید و همچنین می توانید آب و خوراکی مختصر را برای قرار ملاقات بیاورید.

مصاحبه پناهندگی

برخی از افرادی که پروسه پناهندگی را طی می کنند، مصاحبه رسمی با یک مقام دولتی ایالات متحده به نام "افسر پناهندگی" دارند تا در مورد درخواست پناهندگی خود صحبت کنند. اینکه کدام پرونده ها توسط افسر پناهندگی رسیدگی می شود توسط چند عامل مختلف تعیین می شود. از جمله اینکه آیا شما یک "جوان بدون همراه" در نظر گرفته می شوید و این که آیا هستید یا نه. شما انواع خاصی از مراحل قانونی دیگر را میگذرانید. این که آیا با یک افسر پناهندگی ملاقات می کنید یا به درخواست شما در دادگاه رسیدگی میشود، تأثیری بر وضعیت ایجاد شده به شما ندارد و به این معنا نیست که داستان شما کم و بیش درست یا مهم است.

این مصاحبه فرصتی برای دولت ایالات متحده است تا بهتر بفهمند که چرا ممکن است خانه خود را ترک کرده باشید و در بازگشت احساس راحتی نداشته باشید. طبیعی است که این جلسه احساس ترس و ناراحتی داشته باشد. این وظیفه افسر پناهندگی است که تصمیم بگیرد آیا دولت داستان شما را باور می کند، بنابراین در طول مصاحبه ممکن است از شما سؤالاتی بپرسند که احساس بی ادبی، نامهربانی یا ناراحتی می کند.

گاهی اوقات، یک افسر پناهندگی ممکن است به شما این احساس را بدهد که داستان شما را باور نمی کند یا اینکه در مشکل هستید، اما به یاد داشته باشید - آنچه برای شما اتفاق افتاده است تقصیر شما نیست، حتی اگر افسر پناهندگی باعث شود شما احساس کنید که چنین است. اگر انگلیسی صحبت نمی کنید، از شما خواسته می شود که یک مترجم همراه خود در مصاحبه بیاورید تا بتوانید داستان خود را به زبانی که راحت تر صحبت می کنید بگویید. وکیل شما نیز معمولاً در مصاحبه با شما شرکت می کند و در طول هفته ها و ماه های قبل به شما کمک می کند تا آماده شوید. اگر احساس عصبی یا سردرگمی می کنید، حتماً از وکیل خود بپرسید که در طول مصاحبه چه انتظاری دارید!

بعضی نکات مهم!

- **روز مصاحبه حتماً متوجه بدن خود باشید.** نوشیدن آب، خوردن یک مقداری غذایی مغذی یا بیرون رفتن از قبل برای اینکه خود را برای تجربه ای استرس زا آماده کنید، می تواند مفید باشد.
- **در صورت امکان و اجازه برنامه ای شما، بلافاصله پس از اتمام مصاحبه خود از برنامه ریزی خودداری کنید.** این می تواند یک تجربه خسته کننده باشد و ممکن است احساس کنید قبل از پرش به فعالیت بعدی به زمانی برای استراحت و بازیابی نیاز دارید. در طول مصاحبه، شما اجازه به درخواست استراحت و یا مقداری آب نوشیدن در صورت نیاز هستید.
- **در جریان مصاحبه، در صورت نیاز شما اجازه دارید تا برای یک وقفه یا نوشیدن آب بپرسید.**
- **اگر افسر پناهندگی از شما سؤالاتی می پرسد که باعث ناراحتی شما می شود یا احساسات سختی را در شما ایجاد می کند، می توانید به آنها بگویید "این قسمت از داستان من برای من سخت است که در مورد آن صحبت کنم - آیا می توانم یک دقیقه فرصت داشته باشم قبل از اینکه به سوال شما پاسخ دهم؟"**



رفتن به محکمه

گاهی اوقات، به جای یا علاوه بر مصاحبه با افسر پناهندگی، ممکن است مجبور شوید به عنوان یک قسمتی از درخواست پناهندگی به محکمه بروید.

دلایل مختلفی وجود دارد که ممکن است برای حضور در محکمه از شما تقاضا شود، از جمله قرار ملاقات هایی به نام «جلسه کارشناسی ارشد»، «جلسه شایستگی» یا «اقدامات حذف». طبیعی است که چندین بار از شما خواسته شود در محکمه شرکت کنید. در برخی موارد در محکمه فقط چند سوال در مورد وضعیت مهاجرت و درخواست پناهندگی از شما پرسیده می شود. در مواقع دیگر، با جزئیات بسیار بیشتری از شما خواسته می شود که تجربیات خود را از کشور خود یا از سفر مهاجرت خود به اشتراک بگذارید و توضیح دهید که چرا ممکن است از ترک ایالات متحده و بازگشت به خانه ترس داشته باشید.

اگر با یک وکیل کار می کنید، آنها با شما در محکمه حاضر می شوند و ممکن است بتوانند از طرف شما به سوالات قاضی پاسخ دهند. در طول هفته ها و ماه های قبل، وکیل شما به شما کمک می کند تا برای پاسخ به سوالات قاضی آماده شوید. اگر احساس عصبی یا سردرگمی می کنید، حتماً از وکیل خود بپرسید که در طول جلسه محکمه چه انتظاری دارید!

درست مانند یک افسر پناهندگی، نقش قاضی این است که تصمیم بگیرد آیا دولت ایالات متحده داستان شما را باور می کند یا خیر. در نتیجه، رفتار یا نگرش قاضی ممکن است بی ادبانه یا نامهربان به نظر برسد، و سوالاتی که می پرسند ممکن است ناراحت کننده یا پریشان کننده باشد - این طبیعی است و بازتابی از اعتبار داستان شما نیست. اشکالی ندارد که در طول جلسه دادگاه احساس ناراحتی، نگرانی یا اعتماد به نفس پایین داشته باشید. به یاد داشته باشید - آنچه برای شما اتفاق افتاده است تقصیر شما نیست، حتی اگر قاضی ممکن است باعث شود که احساس کنید.

اگر قبلاً هرگز در محکمه ایالات متحده نبوده اید، قدم زدن در جای ناشناخته می تواند دهشتناک یا ترسناک باشد. در اینجا بعضی از معلوماتی در مورد آنچه در داخل ساختمان باید انتظار داشت آمده است:

در محکمه ممکن است افرادی باشند که قبلاً آنها را ملاقات نکرده اید. این افراد احتمالاً شامل قاضی (فردی که در مورد درخواست پناهندگی یا ویزای شما تصمیم می گیرد) و منشی قاضی (کسی که قاضی را قبل از ورود به اتاق معرفی می کند هستند). علاوه بر این، وکیل دولتی (شخص یا افرادی که از طرف دفتر وکالت ایالات متحده با هم بحث می کنند وجود خواهد داشت). اگر قرار است اظهارات خود را به زبانی غیر از انگلیسی ارائه دهید، ممکن است ترجمان محکمه نیز حضور داشته باشد.

جلسه دادگاه نیز ممکن است ضبط شود - این طبیعی است. ضبطی انجام می شود تا قاضی بتواند بعداً در حالی که تصمیم خود را می گیرد، بخش هایی از جلسه را دوباره گوش کند.

شما ممکن است در روز محکمه عصبی یا تشویشی باشید - این یک امر طبیعی است و نشان دهنده این نیست که روز یا کیس شما چگونه پیش خواهد رفت. وقتی وارد ساختمان محکمه می شوید، ممکن است از یک بررسی امنیتی عبور کنید و نگهبانان

امنیتی را ببینید. اتاق های دادگاه زیادی در داخل ساختمان وجود خواهد داشت و هر کدام می توانند محل انتظار خود را داشته باشند. اگر در دادگاه شیکاگو شرکت می کنید، در اتاق انتظار عمومی منتظر خواهید بود. یک حمام و آبنما در نزدیکی وجود خواهد داشت. در خارج از هر دادگاه یک تخته پاک کن وجود دارد که زمان و نام درخواست پناهندگی که در آنجا برگزار می شود را دارد. در یک روز "مستر شنوایی"، نام های زیادی روی هر تخته پاک کننده ای خشک لیست شده است. در روز "شنیدن شایستگی" فقط چند نام لیست می شود.

در داخل محکمه، هرکسی جای مشخصی برای نشستن دارد. هر فردی را که برای حمایت با خود بیاورید، در یکی از ردیف ها، شاخه (چوکی) هایی می نشینند که وقتی در محکمه وارد می شوید خواهید دید. قاضی در جلوی محکمه خواهد نشست. وکیل دولت ایالات متحده در یک طرف دادگاه و شما و وکیلان در طرف دیگر دادگاه خواهید نشست. اگر قرار است شهادت دهید، این کار را با نشستن در سمت راست قاضی پشت یک میز کوچک انجام خواهید داد. روی میز، یک میکروفون برای صحبت کردن در زمانی که نوبت شماست، وجود دارد. طبیعی است که در داخل این اتاق احساس ترس یا ناراحتی کنید! اگر در مورد اینکه کجا بروید یا چه کاری انجام دهید گیج هستید، حتماً از وکیل خود بپرسید - آنها برای حمایت از شما آنجا هستند!

بعضی نکات مهم!

اوقات ملاقات در دادگاه ممکن است بسیار طولانی باشد - حتی یک روز کامل!
مطمئن شوید که در زمان انتظار فعالیت هایی مانند کتاب، بازی، تیلیفون، موسیقی و غیره برای گرم نگه داشتن خود به همراه داشته باشید.
همراه داشتن چیزی برای خوردن غذا و آب را فراموش نکنید تا زمانی که منتظر هستید انرژی خود

را حفظ کنید!

طبیعی است که در طول حضور در محکمه احساس ناراحتی، ترس یا ناراحتی کنید.
یادگاری یا اشیایی را بیاورید که برای شما معنادار است یا به شما کمک می کند. احساس قوی و شجاع کنید. شاید بتوانید یک لیست پخش از آهنگ های آرام بخش یا توان بخش بسازید تا در وقت انتظار به آن ها گوش دهید.

اگر با یک وکیل کار می کنید، آنها در دادگاه با شما خواهند پیوست. با این حال، شما همچنین می توانید افراد بیشتری را برای حمایت در طول روز همراهی کنید.
داشتن یک دوست یا یکی از اعضای خانواده، یک رهبر معنوی، یک درمانگر یا مشاور، یا شخص دیگری که به او اعتماد دارید تا در طول روز با شما بماند، می تواند به شما آرامش دهد و به شما قدرت بدهد.

منتظر ماندن تصمیم

متأسفانه، مراحل پناهندگی و مهاجرت می تواند مدت زمان زیادی طول بکشد تا اینکه تصمیمی در مورد قضیه یا کیس شما گرفته شود! این طبیعی است که تمام ضروریات درخواست را تکمیل کرده باشید و سپس در بعضی موارد باید چندین سال منتظر بمانید تا تصمیم درباره کیس تان توسط دولت ایالات متحده انجام شود. به یاد داشته باشید که تاخیرهای طولانی مشکلی ندارد و بازتابی از نتیجه درخواست شما نیست!

طبیعی است که سال ها منتظر چنین تصمیم مهمی در زندگی تان باشید که باعث اضطراب، ترس یا ناامیدی شود. ممکن است احساس عجله داشته باشید که در پروسه منعکس نمی شود و مدیریت آن ممکن است سخت باشد! این یک پروسه دشوار و طاقت فرسا است و برای به چالش کشیدن شما طراحی شده است. طبیعی است که احساس کنید برنامه ریزی برای آینده غیرممکن است یا حتی احساس کنید که اوضاع هرگز بهتر نخواهد شد. با این حال، متقاضیان پناهندگی واجد شرایط دریافت برخی از مزایا و منابع دولتی هستند که ممکن است برای شما تسکین و دسترسی به منابع را در زندگی روزمره شما فراهم کند.

به عنوان مثال، همه پناهجویان حق دارند 150 روز پس از ثبت درخواست شما برای مجوز کار درخواست دهند. اگر کمتر از 18 سال سن دارید، از کودکان تا کلاس 12 حق آموزش عمومی رایگان دارید. شما همچنین واجد شرایط دریافت شماره تأمین اجتماعی محدود هستید. بسته به ایالتی که در آن زندگی می کنید، ممکن است به مزایای مراقبت های بهداشتی عمومی، کمک های نقدی و غذایی، یا لایسنس رانندگی نیز دسترسی داشته باشید.

اگر در نهایت به شما پناهندگی داده شود، یک سال پس از تایید درخواست شما واجد شرایط درخواست اقامت دائم قانونی یا "گرین کارت" خواهید بود. با این حال، اگر در نهایت شما رد درخواست پناهندگی دریافت کردید، به یاد داشته باشید که شما حق دارید نسبت به تصمیم دولت ایالات متحده تجدید نظر کنید. درخواست تجدیدنظر پروسه قانونی برای درخواست از دادگاه بالاتر یا ارگان دولتی برای بررسی تصمیم قاضی در دادگاه پایین تر است زیرا معتقدید قاضی اشتباه کرده است.

مهم است که در طول این پروسه از بدن و ذهن خود مراقبت کنید و افرادی را در اطراف خود شناسایی کنید که می توانند از شما حمایت کنند از شما مراقبت کنند و به شما قدرت بدهند. این ممکن است شامل اعضای خانواده، دوستان، یک رهبر معنوی یا جامعه مذهبی، وکیل شما، درمانگر یا مشاور، معلمان و غیره باشد. شما شجاع هستید و می توانید از این روند عبور کنید، و اشکالی ندارد که در طول مسیر درخواست پشتیبانی (حمایت) کنید.

بعضی نکات مهم!

■ اگر روی درخواست خود با یک وکیل کار می کنید، اگر احساس می کنید که این پروسه خیلی طولانی می شود یا احساس فوریت خیلی شدید می شود، می توانید برای به دست آوردن معلومات تازه درباره کیس تان با دفتر آنها تماس بگیرید.



مهارت های مقابله ای

این راهنما خلاصه ای از برخی از تجربیات مختلفی را که ممکن است در طول جریان درخواست پناهندگی یا سایر درخواست های ویزا با آنها روبرو شوید، همراه با پیشنهادهای از کارهایی که ممکن است انجام دهید تا در این مسیر راحت تر انجام دهید، ارائه کرده است. با این حال، طبیعی است که بسیاری از مراحل پروسه درخواست پناهندگی، خاطرات یا احساسات دشوار یا طاقت فرسایی را به همراه داشته باشد که مدیریت آن‌ها دشوار باشد.

همه ما استراتژی های خود را داریم که برای کاهش استرس، اضطراب و سایر احساسات دشوار استفاده می کنیم. شاید به موسیقی گوش دهید، با یکی از عزیزانتان صحبت کنید یا عبادت کنید. این بخش از راهنما فهرستی از ابزارها و استراتژی های اضافی را ارائه می دهد که ممکن است برای تنظیم احساسات و مقابله با چالش های پروسه درخواست در لحظات سخت مفید باشد.

مدیریت خاطرات آسیب آور و احساسات قوی

۱-۲-۳-۴-۵

این استراتژی (روش) از شما می خواهد که بر حواس پنج گانه خود تمرکز کنید تا به شما کمک کند به لحظه حال برگردید، که اگر فکر کردن و صحبت کردن در مورد گذشته باعث می شود احساس ناراحتی، ترس در شما ایجاد کند یا مثل این است که اکنون دوباره برای شما اتفاق می افتد می تواند مفید باشد.

- پنج چیزی را که در اطرافتان می بینید با صدای بلند یا به خودتان بگویید. سعی کنید توضیحات را درج کنید. به عنوان مثال، "من یک چوکی به رنگ قهوه ای می بینم." فراموش نکنید که شمارش را حفظ کنید! هر چیز را به آرامی نامگذاری کنید و قبل از حرکت به شیء بعدی، روی دیدن هر شیء تمرکز کنید.
- چهار چیزی را که می توانید لمس یا احساس کنید با صدای بلند یا به خودتان بگویید. شرحی از احساس این اشیاء را شامل همین پروسه نماید و کوشش کنید حس هر شیء را در حالی که آن را تصدیق می کنید، احساس کنید.
- سه چیزی را که می توانید بشنوید با صدای بلند یا به خودتان بگویید. گاهی اوقات این می تواند کمک کند که چشمان خود را ببندید و روی صداهای اطراف خود تمرکز کنید!

دو چیزی را که می توانید بو کنید با صدای بلند یا به خودتان بگویید. انجام این کار ممکن است سخت باشد - به یاد داشته باشید که بوی هیچ چیز هنوز مهم نیست! همچنین می توانید با بوییدن چیزهای اطرافتان مانند دست‌ها یا مقداری صابون، عطرها را جستجو کنید.

یک چیزی را که می توانید بچشید، با صدای بلند یا به خودتان بگویید. داخل دهان شما چه طعمی دارد؟ ساجق؟ طعم غذایی که اخیراً خورده اید؟

می توانید این روش را هر چند بار پشت سر هم که نیاز دارید تکرار کنید. این می تواند مفید باشد که تلاش کنید هر بار چیزهای مختلفی را برای هر دسته نام ببرید!

شمارش نفس

یک ثانیه وقت بگذارید و چشمان خود را ببندید و روی احساس بالا و پایین رفتن شکم خود تمرکز کنید. توجه به شکم می تواند به شما کمک کند متوجه شوید که در حال نفس کشیدن و گرفتن هستید. در مرحله بعد، شروع به شمارش نفس کشیدن و گرفتن خود کنید.

■ در حالت نفس گرفتن به خود بگویید «1» و در حالت نفس کشیدن «1». در نفس گیری بعدی، هنگام نفس گرفتن، «2» و در حالت نفس کشیدن «2» بگویید.

■ در حین نفس کشیدن به شمردن ادامه دهید، روی هوایی که وارد دهان/بینی می شود، از گلو پایین می رود و داخل شکمتان می رود تمرکز کنید. احساس کنید شکم تان با هوا بزرگ می شود. در حین نفس گیری، روی نفس که از بدنتان خارج می شود تمرکز کنید - با بالا رفتن نفس از گلو، شکم شما تخلیه می شود و از دهان یا بینی خارج می شود. همچنین می توانید وانمود کنید که بادکنکی در معده شما وجود دارد که در حین نفس گرفتن باد میکند و در هنگام نفس کشید تخلیه باد (هوا) میکند.

تلاش کنید و ببینید آیا می توانید حداقل تا ده نفس بشمارید یا خیر. اگر مسیر را گم کردید، خوب و طبیعی است! توجه کنید که چه چیزی توجه شما را به خود جلب کرد و سپس دوباره شروع به شمارش کنید.

۳-۵-۷

این روش از شما می خواهد که تنفس خود را کنترل کنید. می توانید تعداد ثانیه‌ها را برای هر قسمت آنطور که برای شما راحت است تغییر دهید.

■ همانطوریکه نفس میکشید بگویید: ۱،۲،۳

■ وقتی به عدد ۳ رسیدید، نفس خود را حبس کنید و بشمارید: ۱-۲-۳-۴-۵.

■ وقتی به عدد ۵ رسیدید، هنگام شمارش نفس خود را بیرون رها کنید: ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷.

■ سپس دوباره شروع کنید.

هدف این استراتژی این است که بیشتر از نفس گرفتن، نفس کشیدن انجام دهید. این مهم است زیرا این به بدن میگوید که این وقت آرامش است. فعال کردن این بخش از سیستم عصبی به بدن شما میگوید که هضم و استراحت کند. فعال کردن این سیستم عصبی، قسمت دیگری از سیستم عصبی شما را که به بدن شما میگوید که باید برای جنگیدن یا فرار کردن آماده باشد، را غیر فعال میکند. نگران نباشید اگر چند دوره روش تنفسی ۳-۷-۵ طول بکشد تا بدن شما شروع به احساس آرامش کند - این یک امر طبیعی است.

بعضی نکات مهم!

این استراتژی (نفس گرفتن و نفس کشیدن) به شما کمک می کند تا با فعال کردن بخش هایی از بدن خود، که از قبل این کار را به طور طبیعی انجام می دهید، احساسات خود را تنظیم کنید!

■ حرارت

حرارت بدن خود را با پاشیدن آب سرد روی صورت خود تغییر دهید (آب سرد 10 بار پشت د پشت بالای روی پاشیده شود)، یک کیسه یخ یا تکه های یخ را برای چند ثانیه روی گردن یا پلک چشم خود قرار دهید، یک دوش آب سرد بگیرید، یا - اگر زمستان است - برای چند دقیقه بیرون بدون کتی ایستاده شوید (تا زمانی که هوا خیلی سرد نباشد!). هنگامی که حرارت بدن شما با درجه هوا سازگار شد، ممکن است کمی احساس آرامش کنید.

■ ورزش شدید

تا جایی که می توانید سریع در محل بدوید. سپس اجازه دهید تنفس خود را به حالت عادی بازگردانید - هنگامی که نفس خود را تنظیم کردید، ممکن است کمی احساس آرامش کنید.

■ آرامش عضلاتی زوجی یا جفتی (دوگانه یی):

این استراتژی، با تنش (محکم گرفتن) و آرامش عضلات شما، کمک به کاهش تشویش و نگرانی از بدن شما میکند. زیرنویس ذیل را دنبال کنید یا روی پیوندهای نسخه ضبط شده کلیک کنید:

■ نفس عمیق بگیرید و باز رها کنید. هنگامی شروع به نفس کشی به احساسات بدن خود تمرکز کنید. اگر احساس راحتی می کنید چشمان خود را ببندید. چه نشسته باشید و یا چه خود دراز انداخته باشید، مطمئن شوید که دست ها و پاهایتان روی هم نباشد. اکنون می خواهید خود را به صورت، سر، گوش ها، بینی و دهان خود جلب کنید. در حین نفس گرفتن، تمام عضلات صورت و سر خود را به مدت 3 ثانیه بگیرید. سپس با نفس کشیدن به مدت 5 ثانیه تمام عضلات صورت و سر خود را آزاد کنید. به سخت کردن عضلات در حالت نفس کشیدن و رها کردن (شل کردن) آن در زمان نفس کشیدن ادامه دهید و قسمت های زیر را به صورت جداگانه رها کنید: گردن، شانه ها، بازوی چپ، بازوی راست، دست چپ، دست راست، پشت، شکم، سینه، پای راست، چپ پا، پای راست و پای چپ. بعد از اینکه این قسمت های بدن خود را منقبض و رها کردید، یک ثانیه طول می کشد تا متوجه شوید که تنش کمتر در بدنتان چه احساسی دارد.

■ انگلیسی - <https://www.youtube.com/watch?v=cDKyRpW-Yuc>

■ انگلیسی/هسپانیوی <https://spark.adobe.com/video/oze3eOavJFxNc>

موسیقی شنیدن

موسیقی می تواند به افراد کمک کند تا احساسات خود را تنظیم کنند. گاهی اوقات شنیدن موسیقی و آهنگ های شاد در هنگام غمگینی ممکن است روحیه شما را مثبت تر کند. گاهی اوقات گوش دادن به آهنگ های شاد در هنگام ترس ممکن است به شما کمک کند احساس شجاعت کنید. به موسیقی مورد علاقه خود و اینکه گوش دادن به این موسیقی چه احساسی در شما ایجاد می کند فکر کنید. به این فکر کنید که می خواهید چه احساسی داشته باشید و به چند آهنگ گوش دهید که ممکن است به شما کمک کند این احساس را حس کنید! اگر مشکل دارید، می توانید از یکی از دوستان یا اعضای خانواده بپرسید که وقتی احساس متفاوتی دارند به چه آهنگی گوش می دهند.

هنگام احساس تنش، تشویش و اضطراب خود را آرام کنید

(این کار برای بسیاری از احساسات مؤثر است)!

به یک ویدیوی مدیتیشن (متمرکز کردن ذهن در بدن) گوش دهید

مدیتیشن های مختلف زیادی به صورت آنلاین یا از طریق برنامه های مدیتیشن رایگان در دسترس شما هستند، مانند Insight Timer, Smiling Mind, Bambú Meditation and Mindfulness, و بیشتر. در اینجا چندی از آدرسی است که شما ممکن علاقه داشته باشید- اگر علاقه ندارید پس نیاز به استفاده از آن را ندارید!

■ انگلیسی - ۱۰ دقیقه - https://www.youtube.com/watch?v=w_bmCKMrLYs

■ هسپانیوی - ۶ دقیقه - <https://www.youtube.com/watch?v=ue9fs4ticOo>

مشاهده بدون قضاوت

گاهی اوقات احساس ما می تواند بر دیدگاه ما نسبت به موقعیتی که در آن قرار داریم یا آنچه را که تجربه می کنیم تأثیر منفی بگذارد. نام بردن از آنچه تجربه می کنیم بدون استفاده از قضاوت می تواند از این اتفاق جلوگیری کند. قضاوت زمانی است که انسان فرارتر از حقایق یک وضعیت با اضافه کردن نظر آنها یا استفاده از واقعیت ها برای رسیدن به یک نتیجه نگاه می کند.

به عنوان مثال، اگر به خود بگویید: "من روی صندلی نشسته ام، انگشتانم را تکان می دهم، صحبت های مردم را می شنوم"، پس شما قضاوت نمیکنید. اما، اگر شما به خودتان بگویید: «روی صندلی زشت نشسته ام، با اضطراب انگشتانم را تکان می دهم، می شنوم افراد آزاردهنده صحبت می کنند»، پس شما قضاوت هایی را به مشاهدات خود اضافه می کنید.

برای این تمرین، چشمان خود را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. ابتدا به بدن خود و احساسات و حرکاتی را که تجربه میکنید توجه کنید. سپس شروع به توجه به افکار خود کنید - اجازه دهید آنها بیایند و بروند. همانطور که یک فکر به وجود می آید، آن را با کنجکاوی و بدون قضاوت مشاهده کنید.

احساسات خود را اخلاص (منحرف) یا ابراز کنید

خواندن

خواندن می تواند با انتقال ذهن ما به مکان دیگری، حواس ما را از لحظه حال منحرف کند. چیزی را که قبلاً خوانده اید یا چیز جدیدی بخوانید! این می تواند شامل کتاب ها یا پست های رسانه های اجتماعی باشد.

هنر:

گاهی بیان احساسات با کلمات دشوار است. به جای استفاده از کلمات، می توانید از هنر برای بیان احساس خود استفاده کنید! طراحی کنید، نقاشی کنید، عکس بگیرید، یا یک اثر هنری خلق کنید که نشان دهنده هر چیزی است که به ذهن شما می رسد یا چیزی که در محیط خود شاهد یا تجربه می کنید. همچنین می توانید صفحات رنگ آمیزی از پیش ساخته شده را رنگ آمیزی کنید یا در نقاشی های خود رنگ کنید. از نوع مواد هنری استفاده کنید که در لحظه برای شما حس خوبی دارد یا به آن دسترسی دارید.

دین/معنویت را تمرین کنید:

اگر به یک دین عمل می کنید یا خود را مذهبی می دانید، ممکن است متوجه شوید که عبادت کردن، خواندن یا گوش دادن به یک متن معنوی، یا صحبت با یک رهبر معنوی ممکن است برای بیان یا پردازش احساسات شما مفید باشد. برای افرادی که به جوامع مذهبی یا سنت ها تعلق دارند، شرکت در فعالیت ها یا اعمال مذهبی می تواند به شما آرامش دهد. به یاد داشته باشید، اگر مذهبی نیستید یا به عنوان عضوی از یک جامعه مذهبی شناخته نمی شوید، مشکلی ندارد!

به کسی که به او اعتماد دارید بگویید چه احساسی دارید:

گاهی اوقات، بیان احساس خود با کلمات ممکن است به تسکین شما کمک کند و همچنین حمایت لازم را به شما بدهد. صحبت با یک فرد قابل اعتماد، مانند والدین، اعضای خانواده، رهبر مذهبی، دوست، معلم، درمانگر یا شخص دیگری که می توانید احساسات خود را با او در میان بگذارید، ممکن است مفید باشد. اگر فکر می کنید که این شخص نمی تواند با موقعیت شما ارتباط برقرار کند یا ممکن است تحت فشار صحبت های شما قرار بگیرد، اشکالی ندارد - در مواقع استرس، ممکن است باور کنید که این چیزها درست هستند، حتی اگر درست نباشند! اگر یکی از عزیزانتان استرس داشت، احتمالاً می خواهید از او حمایت کنید. این نشان می دهد که وقتی استرس دارید، عزیزانتان هم می خواهند از شما حمایت کنند!

گاهی اوقات وقتی فردی استرس دارد یا ناراحت است، طبیعی است که از چیزی مطمئن باشد، حتی وقتی شواهدی وجود ندارد، انتظار بدترین اتفاق را داشته باشد، یا احساس کند که اتفاقات بدی که افتاده یا در حال رخ دادن است، تقصیر اوست. اگر متوجه شدید که چنین افکاری دارید، مشکلی ندارد. وقتی احساس غرق شدن می کنید، بررسی حقایق با یک فرد مطمئن و قابل اعتماد مفید است. این می تواند شبیه این باشد که از کسی که به او اعتماد دارید بخواهید به شما کمک کند تا بفهمید کدام یک از افکار شما منعکس کننده واقعیت هستند و کدام یک منعکس کننده پریشانی عاطفی شما هستند.

شاید شما خودتان شخص مورد اعتماد خود باشید - این نیز درست است! نامه یا متنی درباره احساس خود برای خود بنویسید. می توانید بعداً که آرامتر هستید، متن نوشته شده خود را بررسی کنید و ببینید آیا آنچه نوشتید نشان دهنده ناراحتی یا واقعیت است.

اگر هنوز برای پناهندگی یا وضعیت ویزا دیگری درخواست نکرده اید

- خدمات شهروندی و مهاجرت ایالات متحده در مورد واجد شرایط بودن پناهندگی و برنامه های کاربردی
- فهرست خدمات حقوقی مهاجرت ملی - جستجو کنید برای وکلای مهاجرت و ارائه دهندگان خدمات حقوقی بر اساس ایالت، شهرستان، یا مرکز بازداشت. فقط سازمان های غیر انتفاعی که خدمات حقوقی مهاجرتی رایگان یا کم هزینه را ارائه می دهند در این فهرست گنجانیده شده.
- پروژه حمایت از پناهجویان به روز رسانی های قانونی، ویدئوها، سوالات متداول و سایر اطلاعات برای پناهجویان می پردازد.

برای توضیح بیشتر در مورد فرآیند درخواست پناهندگی و حقوق خود به عنوان یک پناهجو، این پیوندها را بررسی کنید:

- "حقوق خود را بشناسید" ویدیو برای پناهجویان HIAS
- پناهندگی: پرونده ای شما در دست شماست. ویدیو برای پناهجویان Al Otrolad
- اطلاعات برای
Migrantes en Español. Al Otrolad
- «حقوق خود را بشناسید: حقوق مهاجران» ACLU

برای بررسی آنلاین وضعیت پرونده درخواست پناهندگی خود با شماره رسیدی که خدمات مهاجرت ایالات متحده پس از ثبت درخواست خود برای شما پست کرده است، از اینجا شروع کنید: <https://egov.uscis.gov/casestatus/>

اگر در ایلونایز هستید، می توانید با شماره تلفن خودکار اطلاعات پرونده ذیل تماس بگیرید:
(TDD 800-828-1120) 304-625-2050 / 1-800-898-7180.

اگر شما یا شخصی که می شناسید دچار بحران شده اید:

خط متن بحران ایلونایز به هر کسی، در هر نوع بحران، 24 ساعت شبانه روز خدمت می کند. HELLO را به شماره 741741 پیامک کنید. مشاوران آموزش دیده بحران به شما پاسخ خواهند داد و به شما کمک خواهند کرد. برای برقراری ارتباط با شما ایز بن انگلیسی و اسپانیایی در دسترس است.

خط کمک ملی SAMHSA ارجاع درمانی رایگان و محرمانه را ارائه می دهد اطلاعات به زبان انگلیسی، هسپانیوی و بیش از 100 زبان دیگر (برای ارتباط با یک مشاور در زبان اصلی خود، به سادگی زبان مورد نظر خود را به مشاور پاسخگو نشان دهید و او به یک مترجم زنده متصل خواهد شد). تیم پشتیبانی 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته در دسترس است: 1-800-622-4357

اطلاعات سند

نویسندگان

جولین دربلیک

جنا سالک

آنا سامولسکی

طرح:

اریک هیل

کاربردهای گسترده:

برنامه ترومای کودک مرکز مارجوری کولر استفاده از این راهنما را تشویق می کند تولید مجدد به طور کامل یا جزئی بدون مجوز مناسب مجاز است مراجع داده می شود.

نقل قول پیشنهادی:

دربلیک، جی،، سالک، جی و سامولسکی، ا. (2022، جولای). از عهده برآمدن در طول فرآیند پناهندگی: راهنمای برای جوانان. قابل دسترس در

<https://www.heartlandalliance.org/>.

از بسیاری از افرادی که سخاوتمندانه وقت خود را برای اطلاع رسانی، بررسی و واکنش به پیش نویس های اولیه این راهنما اختصاص دادند، از جمله ایمی هیلادو، دانیلا ولز، امی هیل و شرکت کنندگان ام کی سی تی پیو سپاسگزاریم.