

# العنصرية ليست مقبولة

العنصرية هي عندما تسيء الأفعال أو المواقف أو الأنظمة إلى الأفراد أو الجماعات أو تهينهم أو تقوم بإذلالهم أو معاملتهم بشكل غير عادل على أساس عرقهم أو لونهم أو نسبهم أو جنسيتهم أو إثنيتهم أو وضعهم كمهاجرين.

من خلال معالجة العنصرية وتحديها، يمكننا إنشاء عالم أكثر عدلاً وإنصافاً وشمولية للجميع.



**migrant  
resource  
centre**

TASMANIA

# ماذا تفعل عند مواجهة العنصرية

## 1. ابق هادئًا وآمنًا

خذ نفسًا عميقًا، وقم بتقييم الموقف

## 2. اطلب الدعم

إذا كنت في مكان عام، ابحث عن حليف أو أبلغ عن الحادث إلى شخص مسؤول

## 3. تحدث إلى شخص ما

شارك تجربتك مع الأصدقاء أو العائلة أو مستشار نفسي أو مجموعة دعم موثوقة

#### 4. الرعاية الذاتية

خذ وقتًا لمعالجة المشاعر من خلال اليقظة أو التمرين أو التعبير الإبداعي

#### 5. انضم إلى مجموعة مجتمعية

تواصل مع المنظمات التي تدافع عن العدالة العرقية وتقدم الدعم

**إذا كانت لديك مخاوف،**  
عبّر عنها أو اطلب المساعدة أو اطلب المشورة



**migrant  
resource  
centre**

TASMANIA



يتم تمويل هذه المبادرة من قبل وزارة رئيس الوزراء ومجلس الوزراء  
Tasmanian Department of Premier and  
Cabinet - صندوق التماسك الاجتماعي - Social Cohesion Fund

**في حالة الطوارئ، اتصل على:**  
(000)

**مكتب مفوض مناهضة التمييز**  
**Office of the Anti-Discrimination**  
**Commissioner: (03) 61657515**

مكالمة محلية على مستوى الولاية: 1300 305062  
النص : 0409401083

**:Lifeline**

13 11 14