

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.



ماذا تفعل عند مواجهة العنصرية

1. ابق هادئاً وآمناً

خذ نفساً عميقاً، 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 وقتاً لمعالجة المشاعر من خلال اليقظة أو التمرين أو
التعبير الإبداعي

5. انضم إلى مجموعة مجتمعية

تواصل مع المنظمات التي تدافع عن العدالة العرقية وتقديم
الدعم

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



migrant
resource
centre

TASMANIA

phoenix
CENTRE

يتم تمويل هذه المبادرة من قبل وزارة رئيس الوزراء ومجلس الوزراء Tasmanian Department of Premier and Cabinet في تسمانيا - 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