

## موارد الصحة العقلية لمجتمعات المهاجرين في بوسطن

### دعم الصحة العقلية على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع:

- لا توجد وثائق مطلوبة للاتصال بخط المساعدة للصحة السلوكية (BHHL) أو 988.
- **988 - خط إنقاذ الحياة الوطني لمنع الانتحار (الولايات المتحدة):** متاح على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع لأي شخص يعاني من أزمة متعلقة بالصحة العقلية.
  - اللغات: الإنكليزية، الإسبانية
  - الرقم: اتصل على 988 أو أرسل رسالة نصية بالمحتوى "HELLO" (مرحباً) إلى الرقم 741741 للحصول على دعم فوري
- **خط الرسائل النصية للأزمات:** خدمة مجانية وسرية متاحة على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع للأشخاص الذين يملكون هواتفهم. يمكنك طلب حذف المعلومات التي تشاركها عن طريق إرسال رسالة نصية بالمحتوى "DELETE" (حذف).
  - اللغات: الإنكليزية، الإسبانية
  - الرقم: أرسل رسالة نصية بالمحتوى "HELLO" (مرحباً) إلى الرقم 741741 للتواصل مع مستشار مدرب للتعامل مع الأزمات
- **خط المساعدة SAMHSA:** للأفراد والأسر الذين يواجهون تعاطي المخدرات أو مشاكل الصحة العقلية.
  - اللغات: الإنكليزية، الإسبانية
  - الرقم: اتصل بالرقم 1-800-662-4357 للحصول على مساعدة مجانية وسرية
- **مجموعات دعم الآباء السرية:** مجموعات دعم مجانية يقودها الآباء للتعامل مع ضغوط الأبوة والأمومة والحياة الأسرية.
  - اللغات: الإنكليزية، الإسبانية، وأكثر من 240 لغة أخرى
  - الرقم: [855-427-2736](tel:855-427-2736) أو البريد الإلكتروني [help@nationalparentyouthhelpline.org](mailto:help@nationalparentyouthhelpline.org)
- **خط المساعدة للصحة السلوكية:** خدمة مجانية وسرية يمكنها توصيلك بالمساعدة السريية. لا حاجة للتأمين. خط المساعدة للصحة السلوكية (BHHL) هو لخدمة/جميع، بما في ذلك مجتمعات المثليين (LGBTQIA+)، والسود، والسكان الأصليين، والأشخاص الملونين (BIPOC)
  - اللغات: الصم أو ضعاف السمع والأفراد ذوي الإعاقة والأفراد الذين لغتهم الأولى ليست الإنكليزية - يقدم الخدمات بأكثر من 200 لغة - على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع
  - الرقم: اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 833-773-2445
- **خط المساعدة الخاص بتعاطي المخدرات في ولاية ماساتشوستس:** مورد عام لعموم الولاية للعثور على خدمات الحد من أضرار تعاطي المخدرات، والعلاج، والتعافي، ومشاكل المقامرة
  - الرقم: اتصل على الرقم 800-327-5050
  - اللغات: الإنكليزية والإسبانية
- **خط مساعدة السود:** الخط الساخن للرسائل النصية أو المكالمات على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع: مساحة لدعم الأقران وتقديم المشورة ومشاهدة التجارب الحية وتأكيدا للأشخاص الأكثر تأثراً بالقمع المنهجي باستخدام عدسة مجتمع المثليين (LGBTQ+) والنساء السود. موجه لخدمة السود، ومجتمع المثليات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي ومغايري الهوية الجنسانية (LGBTQI) ذوي البشرة السوداء والبنية والسكان الأصليين والمسلمين. ومع ذلك، لن يتم رفض أي شخص من استخدام الخط الساخن.
  - الرقم: 800-604-5841



- **خط الحياة من THRIVE**: إذا كنت تعاني من أزمة صحية نفسية وتحتاج إلى الدردشة مع مستجيب مؤهل للأزمات، فنحن هنا من أجلك. إذا كنت فرداً من الفئات المهمشة (شخص ملون، أو من مجتمع المثليين (LGBTQ2S+))، أو من ذوي الإعاقة، أو من ذوي التنوع العصبي، أو من ذوي الهويات المهمشة الأخرى، وتواجه عقبات بسبب هويتك (أو لديك ببساطة أسئلة حولها)، فنحن نرغب في مساعدتك على تجاوز هذه العقبات.  
□ الرقم: أرسل رسالة نصية بالمحتوى "THRIVE" (ازدهر) إلى الرقم +1.313.662.8209

## دعم أطفال الآباء المهاجرين:

قد يعاني الأطفال من القلق بسبب الأحداث الإخبارية أو تجارب الصدمة. من المهم الاعتراف بمشاعرهم وتوفير الراحة. طمأنهم بالأمان والاستقرار وكن صادقاً بشأن الموقف بطرق مناسبة لعمرهم.

- **مساعدة الأطفال على التعامل مع الأخبار المخيفة**: ما يمكن للوالدين القيام به لمساعدة الأطفال الخائفين في معالجة الحزن والخوف بطريقة صحية. متوفر أيضاً باللغة الإسبانية.

- **ما يجب عليك القيام به وما يجب تجنب القيام به عندما يشعر الأطفال بالقلق**: كيف تحترم المشاعر دون تمكين المخاوف. متوفر أيضاً باللغة الإسبانية.

## دعم الأطفال الصغار بعد أحداث الأزمات

- **كيفية التحدث مع طفل قلق بشأن الترحيل باللغتين الإنكليزية والإسبانية**

## كيفية الوصول إلى رعاية الصحة العقلية للمهاجرين

يمكن للمهاجرين، بما في ذلك اللاجئين والأفراد غير المسجلين، تلقي علاج الصحة العقلية، غالباً من خلال الموارد والخدمات المجتمعية التي لا تتطلب توثيق حالة الهجرة. يرجى مراجعة كل مورد بعناية لمعرفة الوثائق المطلوبة.

### كيفية الوصول إلى الدعم

- **الوصول إلى دعم الصحة العقلية كمهاجر**: معلومات حول الحصول على دعم الصحة العقلية والعلاج كمهاجر أو لاجئ أو شخص غير موثق في الولايات المتحدة.
- **موارد الهجرة لأفراد مجتمع المثليين (LGBTQ+)**: موارد لمهاجرين من أفراد مجتمع المثليين (LGBTQ+)، تغطي كل شيء من التوجيه القانوني إلى الدعم الانفعالي.
- **موارد الصحة العقلية للمهاجرين من CLASP**: تُدمج الموارد من CLASP والشركاء في مجال الصحة العقلية للمهاجرين في الولايات المتحدة، وتشمل هذه صحائف الوقائع والتقارير والموارد للمدافعين والمهاجرين والممارسين وصانعي السياسات. يتضمن التدريبات والتطبيقات ومجموعات الأدوات والموارد ومقدمي الخدمات وأدلة دعم الأقران وخطوط المساعدة وموارد العلاج عبر الإنترنت والتقارير والمعلومات.

### العثور على خيارات الدعم

- **دليل UNdocuHealth الوطني للصحة العقلية**: دليل لمقدمي خدمات الصحة العقلية المتخصصين في مجتمعات غير الموثقين والمهاجرين.



- [ابحث عن مؤسسة خدمة بالقرب منك](#): قاعدة بيانات من مؤسسة "المهاجر المطلع" يمكن تصفيتها حسب الرمز البريدي والمجال (المساعدة القانونية؛ العمل المجتمعي والتنظيم؛ دعم الصحة العقلية؛ المساعدة المالية؛ الوصول إلى الرعاية الصحية؛ والمدارس وكليات المجتمع والجامعات).

#### التغطية من خلال التأمين أو الدفع الخاص:

- [موارد العلاج حسب الهوية والأبعاد الثقافية](#): ابحث عن موارد مصممة خصيصاً لاحتياجات أو هويات ثقافية محددة.

#### خيارات العلاج بأسعار معقولة:

- [العلاج برسوم مخفضة \(Open Path Collective\)](#) (30 دولاراً - 70 دولاراً للزيارة بالإضافة إلى رسوم عضوية لمرة واحدة 65 دولاراً)
- [خدمات العلاج منخفضة التكلفة \(De Novo\)](#) (2 دولارين - 60 دولاراً للزيارة)
- [مجموعات دعم العافية للمهاجرين](#): جلسات جماعية افتراضية مجانية لمدة 6 أسابيع للأفراد غير المسجلين لتبادل الخبرات وتلقي الدعم.

### موارد بوسطن للصحة العقلية للمهاجرين

هناك مجموعة متنوعة من موارد الصحة العقلية لدعم مجتمعات المهاجرين المتنوعة في بوسطن. فيما يلي قائمة ببعض المنظمات والخدمات في جميع أنحاء المدينة:

- [مركز صحة المهاجرين واللجئين في مركز بوسطن الطبي](#): تشمل الخدمات الوصول إلى الطب النفسي وإدارة الحالات والدعم لتلبية الاحتياجات الخاصة للاجئين والناجين من التعذيب وطالبي اللجوء والمهاجرين. ترجمة شفوية في الموقع وعبر الهاتف لأكثر من 30 لغة.
  - o العنوان: 725 Albany Street Boston, MA 02118
  - o الهاتف: 617-414-1994
- [مركز ريان للمهاجرين](#): يمكن المهاجرين واللجئين وزوار التبادل الدولي على طريق الفرص والأمان ومستقبل أفضل. يشمل خدمات الاستشارة والدعم.
  - o العنوان: 1 State St #800, Boston, MA 02109
  - o الهاتف: 617-542-7654
- [تحالف ماساتشوستس للمتحدثين باللغة البرتغالية \(MAPS\)](#): العمل مع ومن أجل المجتمعات البرازيلية وكابو فيردي والبرتغالية وغيرها من المجتمعات الناطقة بالبرتغالية لزيادة الوصول وإزالة الحواجز أمام الصحة والتعليم والخدمات الاجتماعية من خلال الخدمات المباشرة والدعوة والقيادة وتنمية المجتمع. تشمل الخدمات دعم الصحة العقلية. يمكنك تحديد موعد [مجاني وسري](#) بدون تأمين صحي. يقدم أطباء MAPS الأكفاء لغوياً وثقافياً علاجاً محدوداً ومؤقتاً، ويمكنهم توصيلك بالرعاية الصحية والأطباء النفسيين إذا لزم الأمر.
  - o الهاتف لتحديد موعد: 617-864-7600
- [مركز مساعدة اللاجئين والمهاجرين](#): وكالة خدمات إنسانية مجتمعية وغير ربحية وشعبية تقدم خدمات شاملة للاجئين وطالبي اللجوء والمهاجرين. تشمل الخدمات الاستشارات الفردية والعائلية ومجموعات الدعم وخدمات البطاقة الخضراء والمواطنة. تشمل اللغات الصومالية والإنكليزية والعربية والفارسية والإسبانية والسواحيلية والإيبو والهوسا.
  - o العنوان: 253 Roxbury St, Boston, MA 02119
  - o الهاتف: (617) 238-2430



- **مؤسسة Casa Esperanza, Inc.**: مركز صحي سلوكي ثنائي اللغة وثنائي الثقافة متخصص في توفير سلسلة متصلة من الصحة السلوكية الشاملة والرعاية الأولية وخدمات الدعم باللغتين الإسبانية والإنكليزية للمجتمع اللاتيني في ماساتشوستس. خدمات باللغتين الإنكليزية والإسبانية. تشمل الخدمات برامج العلاج من تعاطي المخدرات، والعلاج النفسي، والطب النفسي، والتدريب على التعافي من قبل الأقران. تشمل مجموعات العيادات الخارجية مجالات تركيز مثل البحث عن الأمان ومجموعات العافية ومجموعات اليقظة والتعافي من قبل الأقران.  
o الهاتف: [\(617\) 445-1123](tel:6174451123)

## دعم رعاية الصحة العقلية للمهاجرين - لمقدمي الخدمات:

- **هناك أدوات ودورات تدريبية واستراتيجيات** لدعم الصحة العقلية للمهاجرين واللاجئين. تعرف على الممارسات والرؤى القائمة على الأدلة لمساعدة مقدمي الخدمات على إنشاء بيئات آمنة ومرحبة للرعاية.
- **حقوق الطلاب المهاجرين وأولياء الأمور في المدرسة**: تعرف على حقوق الطلاب والأسرة في المدرسة، والموارد الخاصة بانتهاك حقوق الأطفال في المدرسة، وموارد الأسئلة المتعلقة بالهجرة.
- **كيفية دعم الطلاب الذين يعانون من القلق**: مورد للمعلمين الذين يدعمون الطلاب غير المسجلين والطلاب من العائلات ذات الوضع المختلط الذين يعانون من القلق والصدمات.
- **كيفية دعم الطلاب الذين يعانون من الصدمات**: مورد للمعلمين الذين يدعمون الطلاب غير المسجلين والطلاب من العائلات ذات الوضع المختلط الذين يعانون من القلق والصدمات.
- **مقدمو الرعاية الصحية وإنفاذ قوانين الهجرة - اعرف حقوقك، اعرف حقوق مرضاك**: معلومات لمقدمي الرعاية الصحية حول كيفية الاستعداد والاستجابة لإجراءات الإنفاذ من قبل مسؤولي الهجرة والتفاعلات مع سلطات إنفاذ القانون.
- **اعرف حقوقك - الرعاية الصحية والتأمين الصحي للمهاجرين**: يوفر هذا المورد معلومات يجب أن تعرفها جميع عائلات المهاجرين عند اتخاذ قرار الحصول على الرعاية الصحية أو التقدم لبرامج التأمين الصحي.  
o الدليل متاح باللغات الإنكليزية، والكورية، والصينية، والإسبانية

## العثور على مساعدة قانونية للمهاجرين:

- **خدمات قانونية من De Novo**: تقدم De Novo مساعدة قانونية مجانية للمهاجرين وطالبي اللجوء في ماساتشوستس. إنهم يدعمون حالات مثل اللجوء، وVAWA (قانون العنف ضد المرأة)، وتأشيرات T-Visas، وتأشيرات U-Visas، والمهاجرين من الأحداث ذوي الوضع الخاص، وتقييمات الطب الشرعي.  
o العنوان: 47 Thorndike Street, SB-LL-1, Cambridge, MA 02141  
o الهاتف: 617-661-1010 | الفاكس: 617-661-1011  
o خط (MassRelay) لترحيل المكالمات: 711  
o الخط الساخن للهجرة: (617) 5479-405 (استشارات مجانية)  
o للمساعدة القانونية، اتصل بالرقم (617) 661-1010، من الإثنين إلى الجمعة، من 9:00 صباحاً إلى 5:00 مساءً



□ **مؤسسة Casa Myrna**: تشمل الخدمات برنامج المناصرة القانونية، لتزويد الناجين من العنف المنزلي بإمكانية الوصول السريع إلى الخدمات القانونية التي تمكنهم وتراعي الصدمات النفسية. يقدم برنامجنا أيضاً تمثيلاً للناجين في قانون الأسرة والأمر الزجري وقضايا الهجرة في منطقة بوسطن الكبرى.

○ اللغات: الإنكليزية والإسبانية وكريول الرأس الأخضر والأرمنية، ولدينا إمكانية الوصول إلى الترجمة الهاتفية للغات واللهجات الإضافية.

خط المساعدة: يمكن للناجين والمدافعين الاتصال بخط المساعدة القانوني على الرقم **521-0146 (617)**

- **خط المساعدة لمناصر الهجرة التابع لتحالف MIRA**: تقدم MIRA إجابات على الأسئلة القانونية الشائعة للمنظمات المجتمعية التي تساعد المهاجرين واللاجئين. خط المساعدة مفتوح لجميع سكان ماساتشوستس، إذا كنت تتصل من خارج الولاية، فقد لا تتمكن من تقديم الإحالات في منطقتك.

#### خط مساعدة الهجرة على الرقم 293-1871 (508)

- لا يمكن لخط المساعدة أن يقدم لك المشورة القانونية الفردية أو التمثيل، ولكن يمكنه مشاركة المعلومات والموارد المهمة بما في ذلك:

- إرشادات حول كيفية العثور على معلومات حول قضية محكمة الهجرة الخاصة بك أو طلب الهجرة قيد النظر
- معلومات عامة حول مسارات وعمليات الهجرة
- معلومات حول الموارد للمهاجرين
- معلومات تعرف على حقوقك
- معلومات حول ما يجب فعله بعد احتجاز شخص ما من قبل سلطات الهجرة

● **مركز الموارد القانونية للمهاجرين (ILRC)**: يقدم موارد للمهاجرين حول كيفية التعامل مع القضايا القانونية المتعلقة بالصحة العقلية، وخاصة أولئك الذين يواجهون الترحيل أو الانفصال.

● **جمعية محامي الهجرة الأمريكيين (AILA)**: إذا كنت بحاجة إلى محام يفهم قضايا الهجرة والصحة العقلية، فإن جمعية (AILA) هي مكان جيد للبدء. هذه الخدمات ليست مجانية، هؤلاء محامون خاصون.

● **معهد خدمات الأسرة المهاجرة**: تشمل الخدمات مساعدة المهاجرين والمساعدة القانونية. وهذا يشمل طلبات TPS و CHNV والإفراج المشروط واللجوء وتصاريح العمل.

● العنوان: 1626 Blue Hill Avenue, Mattapan, MA 02126  
● الهاتف: 617.322.1348 أو 857.251.9806

● **منظمة المدافعين عن الأطفال في ولاية ماساتشوستس**: تتمثل مهمة منظمة المدافعين عن الأطفال في ولاية ماساتشوستس في إزالة الحواجز التي تحول دون الفرص التعليمية والحياتية للأطفال والشباب.

○ **خط المساعدة**: يقدم التوجيه والموارد والإحالات حسب الحاجة للأسر التي لديها أطفال وتواجه عقبات في تلقي الدعم التعليمي والخدمات التي يحق لهم الحصول عليها قانوناً.

● الرقم: 617-357-8431

● **مشروع اللجوء السياسي/ تمثيل الهجرة (PAIR)**: يوفر خدمات الهجرة المجانية لطالبي اللجوء والمهاجرين والمحتجزين، مما يساعد في حقوقهم القانونية والتمثيل القانوني.

● العنوان: 98 North Washington Street, Suite 106 Boston MA 02114  
● الهاتف: 617-742-9296



- **وكالة Agencia ALPHA:** منظمة شعبية يقودها المهاجرون وقساوسة اجتماعيين تابعين لمجمع أسد يهوذا، تعمل نيابة عن المهاجرين من جميع مناحي الحياة، مع التركيز بشكل أساسي على السكان اللاتينيين. تقدم مجموعة من الخدمات بما في ذلك المشورة والاستشارات المتعلقة بالهجرة والمساعدة المجانية في طلب الجنسية والإحالات.
  - العنوان: 62 Northampton Street, #203, Boston, MA 02118
  - الهاتف: 617-522-6382
  - البريد الإلكتروني: [info@agenciaalpha.org](mailto:info@agenciaalpha.org)