

# ماذا أفعل إذا تم استهدافي في حادثة تحيز؟

إذا كنت تشعر بعدم الأمان وكنت قادرًا.ثق بغرائذك وقيم محيطك: السلامة أولاً  
المغادرة، قم بذلك و غادر المنطقة على

ابق هادئًا: خذ نفسًا عميقًا ، وقلل من احتمال تلاقي الاعين، وحافظ على لغة جسدية محايدة  
تحدث (إذا كان بإمكانك القيام بذلك بأمان): بصوت هادئ وحازم ، أكد عن الحدود الأخلاقية  
والجسدية وندد سلوكهم وتعليقاتهم

اطلب الدعم الفوري: اطلب الدعم أو التدخل من المارة

اطلب الدعم العاطفي: بمجرد أن تشعر بالأمان ، خذ وقتًا للتعافي والتواصل مع شخص ما  
للتحدث عما حدث. تذكر أن هذا ليس خطأك، وأنت لست وحدك

المصدر-

A3PCON's #StopAAPIHate campaign

هل تريد أن تعرف المزيد عن وحدة الحقوق المدنية؟ تابعنا على وسائل التواصل الإجتماعي

