

# دعونا نتحدث عن المقاومة

## كيف يمكنني طلب المساعدة؟

إتصل بمؤسسة (Relationships Australia SA) على الرقم 8245 8100 (08) واطلب منهم التكلم مع أحد العاملين في خدمات P.E.A.C.E المتعددة الثقافات . أو إذا كنت تفضل التحدث إلى شخص يتكلم لغتك:

□ إتصل بخدمة الترجمة على الرقم: 131 450 (كلفة مكالمة محلية).

□ قل ما هي لغتك وانتظر على الخط.

□ عندما يأتي المترجم على الخط أطلب منه الاتصال على هذا الرقم 8245 8100 (08)

□ تحدث معنا بلغتك الخاصة بمساعدة أحد المترجمين.

للإتصال بخط المساعدة بشأن المقاومة خارج أوقات الدوام 1800 060 757

إتصل على الرقم

**(08) 8245 8100**

Relationships Australia (SA)

49a Orsmond Street

Hindmarsh

South Australia 5007

هاتف: (08) 8245 8100

فاكس: (08) 8346 7333

## متى تُصبح المقاومة مشكلة؟

بالنسبة للعديد من الناس فإن المقاومة تُعتبر نشاطاً اجتماعياً وترفيهياً مقبولاً.

لكن أحياناً تبدأ في التأثير على حياتنا، وميزانيتنا المالية وعلاقاتنا مع الأشخاص الذين نحبهم.

□ هل تفكر يومياً بالمقاومة؟

□ هل تنفق من المال ما يفوق قدرتك على تحمل خسارته؟

□ هل تستهلك المقاومة كثيراً من وقتك وتتدخل في نشاطاتك الأخرى؟

□ هل تتدخل المقاومة بينك وبين الأشخاص الذين يهتمك أمرهم؟

□ هل تخفي ممارستك للمقاومة عن الناس؟

□ هل تستنفد المال من أجل أن تقامر؟

□ هل تجد صعوبة في الإقلاع عن المقاومة؟

□ هل تسبب لك المقاومة حالة من الضغط النفسي؟

إذا كنت أجبت بـ "نعم" على أي من الأسئلة أعلاه، فمن الممكن أن تكون المقاومة قد أصبحت أو ستصبح مشكلة لك.