



World Down Syndrome Day 2026

معًا ضد الوحدة



امسح ضوئيًا لزيارة
موقع WDSO
الإلكتروني:



SCAN HERE

ترجمه الي اللغة العربية

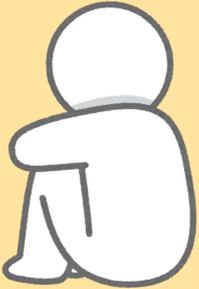


معًا ضد الوحدة

لماذا نحتاج إلى الحديث عن الشعور بالوحدة؟

يشعر الجميع بالوحدة أحياناً. لكن بالنسبة للعديد من الأشخاص المصابين بمتلازمة داون والإعاقات الذهنية الأخرى، تُعدّ الوحدة تجربة أكثر شيوعاً وألماً.

قد تشعر عائلاتهم بالوحدة أيضاً، وتشعر بالانقطاع عن الدعم.



يمكن أن يشعر الشخص من ذوي متلازمة داون بالوحدة بأشياء مختلفة:

- عدم وجود مجموعة من الأصدقاء أو مجتمع ينتمي إليه.
- عدم وجود شخص قريب ومميز لمشاركة مشاعرك معه.

الشعور بالوحدة مشكلة خطيرة.

- الوحدة ليست مجرد شعور بالحزن.
- إنه أمر سيء لصحتنا وسعادتنا.
- قد يُسبب ذلك شعوراً بالقلق أو الاكتئاب. كما قد يُضر بالصحة البدنية.



وجدت دراسة أن الشعور بالوحدة يمكن أن يكون ضاراً بصحتنا مثل تدخين 15 سيجارة يومياً.

الوحدة قضية من قضايا حقوق الإنسان - طبقا لاتفاقية الأمم المتحدة
لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة (CRPD) تتعلق بالتواصل مع الآخرين
والانتماء:

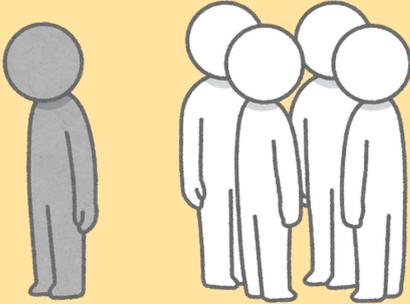


- الالتحاق بمدرسة شاملة
- توفير وظيفة شاملة
- المشاركة في الحياة الثقافية والرياضة واللعب
- العيش في المجتمع
- الزواج، وإقامة العلاقات، والانتماء إلى عائلة

الوحدة ليست خياراً.

يحدث الشعور بالوحدة عندما لا يحصل الناس على الدعم اللازم
لبناء علاقات مع الآخرين والحفاظ عليها.

في بعض الأحيان، قد يكون الأشخاص المصابون بمتلازمة داون
في نفس الغرفة مع الآخرين ولكنهم ما زالوا يشعرون بالوحدة.



إن التواجد لا يعني بالضرورة المشاركة.

قد يشعر الناس بالوحدة حتى وهم محاطون بالآخرين إذا لم
يكونوا متصلين بهم حقاً.

كما أن الشعور بالوحدة يحدث كنتيجة للوصم والتمييز.

يحدث الشعور بالوحدة عندما يُستبعد الناس من المدارس وأماكن
العمل والحياة المجتمعية.



الجواب هو الدمج الحقيقي.

حيث ان الأمر يتعلق بتكوين صداقات وعلاقات جيدة.

وأن يُدرك الشخص من ذوي متلازمة داون جدارة وجوده،
ويستشعر دفاء الانتماء في قلوب مَنْ حوله.

الوحدة تحدُّ نستطيع تجاوزه، و'معاً ضد العزلة' هي شرارة
انطلاقنا للتغيير.

وهنا نريد أن نتحدث عن مشكلة الشعور بالوحدة وكيف نساعد
الناس على الشعور بالترابط والانتماء.



 World
Down
Syndrome
Day 2026



معاً ضد الوحدة

ما يحتاجه الجميع للشعور بالترابط والانتماء

للتخلص من الشعور بالوحدة، يحتاج كل شخص إلى:



الإدماج الحقيقي

أن يتم دمجهم فعلياً في المدارس والوظائف والحياة المجتمعية. ليس مجرد "التواجد"، بل المشاركة الفعّالة.



مساحات ترحيبية

أن يشعر بالترحيب والتقدير، وأن تتم دعوته للمشاركة، وأن يكون في مأمن من الوصم.



علاقات ذات معنى

أن تكون لديك علاقات قوية وداعمة وذات مغزى مع الأصدقاء والعائلة والشركاء.

كيف يمكننا جميعاً المساعدة؟

تقع على عاتقنا جميعاً مسؤولية اتخاذ إجراءات مشتركة لمكافحة الشعور بالوحدة:

الجميع

- كن الشخص الذي ينتج بيئة ترحيبية.
- ادعُ شخصاً ما للانضمام إلى محادثة أو لعبة أو مجموعة.
- قاوم الإقصاء عندما تراه.



المدافعون عن أنفسهم

أصواتكم هي الأهم. شاركوا آراءكم حول ما تحتاجونه للشعور بالانتماء والتواصل.



العائلات

- تحدث مع ابنك أو ابنتك عن مشاعرهم.
- شجعهم على التعبير عن أنفسهم.
- تواصل مع عائلات أخرى لبناء مجتمع قوي والمطالبة بخدمات أفضل.



المنظمات

توفير فرص للتواصل، كالفعاليات والمجموعات.
قيادة حملات المناصرة وتوفير منصة للمدافعين
عن أنفسهم وعائلاتهم للتعبير عن آرائهم.



المجتمعات والمدارس وأصحاب العمل

- أدرِ نوادي وأنشطة رياضية ومجموعات شاملة
تُساعد الناس على التواصل.
- غيّر سياساتك بفعالية لإزالة العوائق التي تمنع
الناس من الانضمام.



الحكومات والقادة

- نطالبكم بتحويل اتفاقية حقوق الأشخاص
ذوي الإعاقة من مجرد أقوال إلى أفعال.
- ضعوا سياسات ووفروا التمويل لإنهاء الفصل
العنصري، ووقف التمييز.
- بناء مجتمع شامل حقاً.



معًا، نستطيع أن نحدث فرقًا.
فلنقف صفاً واحداً ضد الوحدة.



World Down Syndrome Day 2026

من نحن؟

اليوم العالمي لمتلازمة داون هو يوم توعية عالمي تحتفل به الأمم المتحدة رسمياً منذ عام 2012.

في 21 مارس من كل عام، ننشئ صوتاً عالمياً واحداً يدافع عن حقوق وإدماج ورفاهية الأشخاص المصابين بمتلازمة داون.

قم بزيارة موقع worlddownsyndromeday.org لمعرفة المزيد.

يتم تنسيق موقع اليوم العالمي لمتلازمة داون والأنشطة المرتبطة به بواسطة

بالتعاون مع منظمة متلازمة داون الدولية

بالتعاون مع الجمعية الوطنية لمتلازمة داون وجمعية متلازمة داون.

وبالتعاون مع مركز معا للتربية الخاصة بمملكة البحرين للغة العربية.



قم بزيارة موقع
worlddownsyndromeday.org
لمعرفة المزيد.

 **Down Syndrome
International**

تفضل بزيارة
الموقع الإلكتروني
ds-int.org



قم بزيارة الموقع
الإلكتروني -
downs-syndrome.org.uk

ترجمه الي اللغة العربية



معاً ضد الوحدة