

البقاء في مأمن من الكراهية

تقع حوادث وجرائم الكراهية عندما يقترف بعض الأفراد أفعالاً بدافع الكره الشديد أو الاعتقادات السلبية أو الخوف غير المنطقي بناءً على معتقدات دينية فعلية أو مُفترضة و/أو العرق أو الهوية الجندرية و/أو الإعاقة و/أو الانتماء السياسي و/أو العمر. كثيرًا ما تقع حوادث وجرائم الكراهية قبل الانتخابات الوطنية وبعدها، وكنوع من الاستجابة لأحداث عالمية، مثل الحروب والنزاعات والأعمال الإرهابية. وقد يتعرض الأفراد بشكل مباشر لحوادث أو جرائم الكراهية أو يشهدونها أو يصبحون على علم بها من وسائل الإعلام. ربما تستهدف حوادث وجرائم الكراهية الأفراد أو الجماعات، بما فيها المراكز المجتمعية أو الدينية.

تعتبر جرائم وحوادث الكراهية جائزة ولا ينبغي لها أن تحدث على الإطلاق. ولكنها تحدث أحيانًا. إليك بعض الطرق التي تساعدك في المحافظة على سلامتك وسلامة عائلتك:

- ← كن يقظًا. كن على دراية بمحيطك.
- ← تجنب المناطق المعزولة أو ذات الإضاءة الخافتة.
- ← تنقل بصحبة شخص آخر أو مع مجموعة من الأفراد وقتما أمكن.
- ← أرسل رسالة نصية إلى صديق أو أحد أفراد العائلة أو اتصل به هاتفياً عند مغادرة الأماكن أو الوصول إليها.
- ← تعلم كيفية الاتصال برقم 9-1-1. إذا كانت اللغة تمثل عائقًا بالنسبة لك، فتعلم كيف تطلب مترجمًا فورًا.

تتضمن حوادث الكراهية أفعالاً غير إجرامية تتم بدافع الكراهية.

جرائم الكراهية هي أفعال إجرامية تتم بدافع الكراهية، مثل التهديدات اللفظية بالإيذاء أو الاعتداء أو التخريب.

إذا تعرضت لجريمة كراهية أو كنت شاهدًا عليها

قد يصعب أحيانًا تحديد ما إذا كانت الجريمة التي وقعت تعتبر جريمة كراهية. إذا تعرضت لموقف أو كنت شاهدًا على واقعة تعتقد أنها جريمة وتتصور أنها مبنية على النفور أو التحيز أو الكراهية تجاه جماعة معينة تنتمي أنت إليها، نقدم لك بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها:

تحرّى السلامة قبل أي شيء

- غادر أي منطقة غير آمنة.
- اطلب المساعدة الطبية عند اللزوم.
- قم بتدوين ما شاهدته أو الكلمات التي قيلت بالضبط أو أي حقائق أخرى أو أخبر شخصًا آخر بها حتى لا تنساها.
- بالنسبة للحوادث التي تقع على شبكة الإنترنت، احصل على لقطات شاشة للرسائل.
- اتصل بشخص تثق به للحصول على الدعم.

فكر في الإبلاغ عن الجريمة

- اتصل برقم 9-1-1.
- إذا كنت تحتاج للترجمة، فاذكر لغتك أو قل "لا أتحدث الإنجليزية، أتحدث [لغتك]".
- ربما تتصل بك سلطة إنفاذ القانون للحصول منك على معلومات إضافية لبدء التحقيق في الحادث.



فكر في إبلاغ مكتب التحقيقات الفيدرالي (إف بي آي)

- مكتب التحقيقات الفيدرالي يرصد جرائم الكراهية
- الموقع الإلكتروني: tips.FBI.gov
- الهاتف: اتصل بمكتب التحقيقات الفيدرالي على رقم (1-800-225-5324) 1-800-CALL-FBI

إذا لم تشعر بأريحية تجاه الاتصال بسلطة إنفاذ القانون أو كنت تحتاج لدعم إضافي:



- اتصل بشخص تثق به للحصول على الدعم.
- استفد من الخط الساخن لموارد التحيز أو الكراهية الذي يوفر الاستماع الداعم والموارد المفيدة.
- تواصل مع مركز موارد Victims Connect عن طريق الاتصال برقم 855-484-2846 أو زيارة الموقع [/https://victimconnect.org](https://victimconnect.org)

إذا كانت لديك مخاوف بشأن حالة الهجرة الخاصة بك عند الإبلاغ عن جريمة ما، فكر في الحصول على استشارة قانونية من مُحام مختص في شؤون الهجرة قبل الإبلاغ عن الجريمة. يوفر قانون الهجرة الأمريكي الحماية لضحايا بعض الجرائم في حالات معينة.

إذا تعرضت لجريمة كراهية أو حادث كراهية، من الطبيعي أن تحدث لديك مجموعة من ردود الفعل، مثل:

الغضب	العجز	الخوف	الحزن	الإحباط	عدم الشعور بالأمن
اضطرابات النوم	الصداع	الخجل	القلق	عدم الثقة بالنفس	الشك

ربما يكون من المفيد:

- طلب الدعم من الأشخاص الذين تحبهم وتثق بهم.
- فعل بعض الأشياء التي تساعدك في التغلب على هذه المشاعر، مثل التنفس العميق وممارسة التمارين الرياضية والصلاة، وغيرها.
- التقليل من التعرض للمحتوى المرتبط بالعنف أو المسبب للضيق والحزن في وسائل الإعلام أو على وسائل التواصل الاجتماعي.
- المحافظة على الروتين، والحرص على الخلود للنوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم.
- التواصل مع المنظمات المجتمعية أو المؤسسات الدينية للحصول على الدعم.