



First-Month Support Circle Map

A wellbeing map + gentle worksheet for Arab and MENA-origin women settling in the UK and Europe.

Use this if the week feels too full.

This guide turns the article into calm actions you can save, print or send privately. Start with one card, not the whole system.

NHS mental health services

Student Minds

Mind

**CHECK
access**

**SAVE
records**

**ASK
early**

**KEEP
private**

1

One practical job: wellbeing map + gentle worksheet. Use it slowly and keep sensitive details out of public comments.

1

Name one practical person for housing, bank, university or forms.

2

Name one emotional person you can message honestly.

3

Find one local quiet place: library, faith/community space, women's group or café.

4

Save university wellbeing/student services contacts.

5

Register with a GP and ask how to access mental-health support if needed.

6

Notice warning signs: not sleeping, panic, isolation, loss of appetite or feeling unsafe.



First-Month Support Circle Map

دليل عملي قابل للحفظ والطباعة للنساء العربيات ونساء منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في بريطانيا وأوروبا.

احفظي
السجلات

راجعني
الوصول

استخدميه عندما يكون الأسبوع مزدحما.

هذا الدليل يحول المقال إلى خطوات هادئة يمكن حفظها أو طباعتها أو إرسالها بشكل خاص. ابدئي ببطاقة واحدة، لا بكل النظام مرة واحدة.

NHS mental health services

Student Minds

Mind

احمي
الخصوصية

اسألني
مبكرا

مهمة عملية واحدة: wellbeing map + gentle worksheet. استخدميه
بهدوء ولا تنشري التفاصيل الحساسة في التعليقات العامة.

1

اخترني شخصا للدعم العاطفي يمكن أن تراسليه بصدق.

2

اخترني شخصا للمساعدة العملية في السكن أو البنك أو الجامعة أو النماذج.

1

احفظي أرقام خدمات الرفاه والدعم الطلابي في الجامعة.

4

اعثري على مكان هادئ قريب: مكتبة أو مساحة دينية/مجتمعية أو مجموعة نسائية أو مقهى.

3

انتبهي لعلامات مثل قلة النوم أو الهلع أو العزلة أو فقدان الشهية أو الشعور بعدم الأمان.

6

سجلي مع GP واسألني عن مسارات دعم الصحة النفسية عند الحاجة.

5