



الموارد

فريق تقييم الأزمات

(التقييم النفسي في حالات الطوارئ)

(866) 830-6011

7 أيام في الأسبوع، 24 ساعة في اليوم

منع الانتحار على مدار 24 ساعة

(877) 727-4747 أو (877) 7 CRISIS

www.suicidepreventionlifeline.org/

خط الدعم العاطفي (NAMI Warmline)

الدعم في غير الأزمات

(877) 910-9276 أو (877) 910-WARM

www.namiooc.org

من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا إلى الساعة 3 صباحًا

من السبت إلى الأحد، من الساعة 10 صباحًا إلى الساعة 3 صباحًا

211 OC

الموارد المجتمعية في مقاطعة Orange

يرجى الاتصال بالرقم 211

www.211OC.ORG

إدارة خدمات تعاطي المخدرات والصحة العقلية (SAMHSA)

خط مساعدة الضائقات والكوارث على مدار 24 ساعة يوميًا/7 أيام

أسبوعيًا

أو (800) 985-5990

أرسل رسالة نصية بكلمة TalkWithUs إلى الرقم 66746

www.disasterdistress.samhsa.gov

ردود الأفعال الشائعة

ردود الأفعال الشائعة

يستغرق التعافي من الصدمة وقتًا طويلاً وقد يكون صعبًا. وتختلف ردود الأفعال تجاه حدوث الصدمة من مريض لآخر. ولا يكون رد فعل الشخص بطريقة صحيحة أو خاطئة - وإنما يكون رد فعله بطريقة مختلفة. ومن شأن عدم توقع المزيد من نفسك و/أو الآخرين أن يساعد في عملية التعافي. إذا واجهت أنت أو أحبائك صعوبة في التكيف خلال هذه الفترة من الشك وعدم اليقين، ففكر في طلب المساعدة من أحد الأخصائيين.

ردود الأفعال الشائعة تجاه الضغط النفسي

- الصدمة والشعور بالتمثيل
- الخوف والقلق بشأن المستقبل
- الشعور بالذنب
- الغضب والاستياء
- الاكتئاب والعزلة
- الانعزال
- الأعراض البدنية للضائقة
- صعوبة اتخاذ القرارات
- الكوابيس والأفكار المتكررة

النصائح التالية يمكنها مساعدتك في التكيف

- إعادة اتباع الروتين السابق قدر الإمكان
- تذكر التنفس
- المحافظة على الاتصال بالعائلة والأصدقاء
- التعرف على طرق للاسترخاء بما لا يتضمن تعاطي الكحوليات أو إدمان المخدرات
- المشاركة في الأنشطة التي تستمتع بها
- إدراك عدم قدرتك على السيطرة على جميع الأمور
- مواصلة التركيز على نقاط القوة في شخصيتك
- طلب المساعدة
- التفكير في الأشياء التي تمنحك الأمل

قبل الكارثة

- قم بوضع خطة إخلاء ونفّذها، على أن تتضمن تحديد الأماكن الآمنة في داخل المبنى وخارجه.
- قم بإعداد مجموعة مستلزمات الطوارئ لعائلتك، والتي تتضمن مستلزمات مثل الطعام والمياه ومجموعة الإسعافات الأولية والخرائط المحلية وكشّاف إضاءة مزودًا ببطاريات إضافية وأي مستندات مهمة في حالة الطوارئ (مثل شهادات الميلاد والسجلات الطبية وغير ذلك).
- قم بإعداد مجموعة مستلزمات الطوارئ لحيوانك الأليف، والتي تتضمن الطعام ومياه الشرب والأدوية ورباط العنق وحاملاً لنقل حيوانك الأليف بأمان.
- تحدث إلى أطفالك عن الكوارث التي من المحتمل حدوثها أو وقوعها في منطقتك وكيفية التأهب لكل نوع منها. اشرح للأطفال أوقات الاتصال طلبًا للمساعدة وكيفية ذلك.
- احتفظ بأرقام هاتف حالات الطوارئ حيث يسهل على أفراد العائلة الوصول إليها.
- تعرف على خطط الطوارئ في مجتمعك وإشارات التحذير وطرق الإخلاء ومواقع مأوى الطوارئ.
- عند التأهب لكارثة بالنسبة للأشخاص ذوي الإعاقة ممن لديهم احتياجات تتعلق بقدرتهم الوظيفية وإتاحة الوصول، فكّر في إنشاء شبكة دعم شخصية بحيث تتضمن بحد أدنى ثلاثة أشخاص ممن يمكنهم المساعدة في التعرف على الموارد والحصول عليها.

خلال الكارثة

- كن على اطلاع دائم بالاستماع إلى التلفاز والراديو لمعرفة الإرشادات المتعلقة بالإخلاء ومخاوف الصحة العامة وسلامة السفر.
- إذا صدر الأمر بالإخلاء، فستتضمن النشرة الإخبارية معلومات تتعلق بطرق الإخلاء ومواقع مأوى الطوارئ.
- إذا صدر الأمر "بالاحتماء داخل المبنى"، فاحرص على البقاء في موقعك الحالي (أي المنزل أو الشركة أو غير ذلك) حتى يصدر الأمر أو التصريح لك بالمغادرة.

بعد الكارثة

- احرص على البقاء على اتصال بشبكة الدعم لتوفير الراحة والرعاية بعد الكارثة.
- شجّع الأطفال على الحديث واسمح لهم بالحديث عن الكارثة واطرح أسئلة وفق رغبتهم قدر الإمكان.
- احرص على العودة إلى الروتين السابق في أقرب وقت ممكن.
- فكّر في فاعلية خطة الإخلاء ومجموعة مستلزمات الطوارئ. قد تحتاج إلى التزود بهذه العناصر مجددًا أو إدخال تعديلات على الخطة.

