



الحزن

خدمات الصحة السلوكية
الاستجابة في حالات الكوارث

405 W. 5th Street, Suite 211
Santa Ana, CA 92701

www.ochealthinfo.com/bhs

روابط OC

خط معلومات الصحة السلوكية والإحالة

(855) 625-4657 أو (855) OC-LINKS

رقم الهاتف النصي (TDD): (714) 834-2332

www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/

من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحاً إلى الساعة 6 مساءً

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.namio.org

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

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

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 يومياً/7 أيام أسبوعياً

(800) 985-5990 أو

أرسل رسالة نصية بكلمة TalkWithUs إلى الرقم 66746

www.disasterdistress.samhsa.gov

قد تساعدك الاقتراحات التالية في تجاوز مشاعر الحزن:

- اتباع روتين عادي والمواظبة عليه قدر الإمكان.
 - قضاء الوقت مع الآخرين؛ وتجنب العزلة.
 - الاحتفاظ بسجل وتدوين جميع الأفكار والمشاعر المرتبطة بالإحساس بالفقدان.
 - الاحتفاظ باليوم يضم صور الأحياء من أجل تخليد هذه الذكريات.
 - الثقة بشخص يكون جديراً بالثقة ومشاركته قصة الفقدان الخاصة بك.
 - القيام بالأشياء المفيدة بالنسبة لك والتي تكون صحية على المستوى النفسي والبدني.
 - التعبير عن المشاعر صراحة والسماح لنفسك بالبكاء.
 - تناول وجبات متوازنة توازن جيداً حتى لو كنت لا تشعر بالجوع.
 - التواصل مع الأشخاص والمجموعات التي يمكنها تقديم الدعم والمساعدة.
- إذا أصبحت عملية التعافي صعبة للغاية، فابحث عن المساعدة التي يقدمها الأخصائيون في هذا المجال.



التعايش مع الحزن

الحزن هو جزء طبيعي من مظاهر الحياة. يساعد الدعم المقدم من الأصدقاء والأسرة والمجتمعات الدينية ومجموعات الدعم و/أو أخصائي الصحة السلوكية في عملية التعافي. تختلف ردود أفعال الأشخاص فيما بينهم. وخبرتك هي تجربة فريدة خاصة بك وحدك. يمكن أن يأتي الدعم من عدد من المصادر، وهي:

الأسرة/الأصدقاء/غيرهم من الأشخاص المؤثرين

يمكن أن يُسهّل الحديث عن شعورك بالفقد من التغلب على عبء الحزن.

المجتمع الديني

يمكن للمجتمع الديني الذي تنتمي إليه أن يقدم لك الدعم النفسي.

مجموعة الدعم

توجد العديد من مجموعات الدعم للأشخاص الذين يمرون بتجربة التنفيس عن مشاعر الحزن. وتتضمن هذه المجموعات أشخاصاً فقدوا أطفالهم وناجين من محاولات الانتحار وغيرهم الكثير.

أخصائيو العلاج وغيرهم من الأخصائيين

فكر في البحث عن مساعدة أخصائي إذا ما ظلت الأعراض التالية تمنعك من التغلب على الحزن:

- مشكلات النوم أو الاستغراق في النوم
- فقدان الشهية أو زيادتها
- مشاعر الحزن أو الشعور بالفراغ
- صعوبة التركيز
- مشاعر اليأس وفقدان الأمل

مراحل الحزن

1

بالحزن X

"لا يمكن أن يحدث هذا لي".

يحمي هذا الأشخاص من الشعور بشدة الفقدان.

2

الغضب

"ليس عدلاً. كيف يمكن أن يحدث هذا لي؟"

تحدث ردود الأفعال هذه عادة عند شعور الشخص باليأس أو العجز أو هجر الآخرين له ورحيلهم عنه.

3

المساومة

"سأنتق كل مدخراتي التي ظلت أدخرها طول عمري"

شريطة..."

التفاوض بمزيد من القوة.

4

الاكتئاب

"فقدت أحد أحبائي. فلماذا أستمر في الحياة إذن؟"

بعد إدراك مدى الفقدان، يمكن أن يفقد الأشخاص الرغبة في الكلام أو ينزلوا أو يقضوا أغلب وقتهم في البكاء والحزن. ومن الأعراض الاعتيادية حدوث تغيرات في النوم و/أو الشهية أو نقص الطاقة أو التركيز أو نوبات البكاء. ويمكن أن تظهر مشاعر العزلة والفراغ و/أو الشعور بالشفقة على النفس خلال هذه المرحلة.

5

القبول

"سيصبح كل شيء على ما يرام".

ترافق هذه المرحلة النهائية الشعور بسلام النفس على الرغم من الفقدان.

ما المقصود بإتكار الشعور

الحزن هو استجابة طبيعية للفقدان، لا سيما فقدان شخص أو شيء كانت بينك وبينه رابط. ويمكن أن تتضمن حالات الفقدان: فقدان شخص محبوب أو الوظيفة أو الحيوانات الأليفة، أو الوضع الاجتماعي أو الأمان أو السيطرة أو الممتلكات. ويمكن أن تختلف استجابتنا وتتأثر في ذلك بعوامل منها الشخصية والأسرة والثقافة والمعتقدات الدينية ومدى صلة القرابة بالشخص أو الحيوان الأليف أو الشيء المفقود.

ردود الأفعال البدنية الشائعة

- الأرق
- الشعور بالإرهاق والضعف
- فقدان الشهية أو فرط الأكل أو اضطراب المعدة

ردود الأفعال العاطفية

- الشعور بالحزن والاكتئاب
- فقدان السيطرة على الانفعالات
- الاكتئاب والقلق

ردود الأفعال الإدراكية

- ضعف التركيز
- عدم القدرة على إدراك الوقت أو الشخص أو المكان
- ضعف القدرة على حل المشكلات

ردود الأفعال السلوكية

- عدم القدرة على الراحة
- التغيير في النشاط الاجتماعي
- العزلة

