

Orange County Health Care Agency



Behavioral Health Services Supporting Survivors



E. Ball Road, Suite 100C 2035
Anaheim, CA 92806
(714) 517-6100

<http://ochealthinfo.com/bhs>

Orange County Health Care Agency



الموارد

روابط OC

(855) OC-Links أو (855) 625-4657

رقم (714) 834-2332 TDD

[/www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks](http://www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks)

من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا وحتى الساعة 6 مساءً.

Centralized Assessment Team

(التقييم النفسي في حالات الطوارئ)

(866) 830-6011

7 أيام في الأسبوع، 24 ساعة في اليوم

منع الانتحار على مدار 24 ساعة

(877) 7CRISIS أو (877) 727-4747

[/www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)

NAMI

التحالف الوطني بشأن

المرض العقلي

(National Alliance on Mental Illness)

(714) 544-8488

www.nami.org

خط المعلومات لـ Orange County

اتصل على الرقم: 211

www.211OC.org

Orange County
Health Care Agency
Behavioral Health Services
Supporting Survivors

E. Ball Road, Suite 100C 2035

<http://ochealthinfo.com/bhs>

مراحل التعافي

المرحلة 1: الصمت - بالنسبة لأولئك الذين يعانون من حادث صادم، من الشائع رفض الحديث عما حدث. يواجه الناجون العديد من التحديات وقد يشعرون بالارتباك في البداية. وقد يواجهون العزلة والخجل والشعور الذنب والارتباك وإنكار الحدث.

المرحلة 2: الضحية - يمكن للمرء أن يبدأ في البحث عن التغيير لأن هناك في كثير من الأحيان مرحلة من الصراع العنيف بين الحاجة إلى سلامة وحماية العواطف والحاجة إلى النمو ومواجهة الذكريات. كثير من الناس يجدون الدعم في المشورة والمجموعات عند بدء الحديث عن الحدث.

المرحلة 3: البقاء على قيد الحياة - أتيحت للناجي فرصة التحدث عن التجربة واكتساب بعض الوضوح. وبيدأون في تحديد نقاط القوة، وطرق المثابرة ويشعرون بالأمل في الشفاء.

المرحلة 4: الازدهار وتجاوز الحادث - الناجي يحول تجربته إلى شيء مفيد ويساعد داخل المجتمع.



ماذا يعني أن تكون ناجياً؟

شخص يتحمل الشدائد، ويخوضها بمثابرة، أو شخص لديه قوة تحمل ويظل صامداً بلا هزيمة (National Crime Victim Law Institute). ويمكن أن يشمل ذلك ما يلي:

- العثور على قوة للمضي قدماً
- الشفاء بطريقة بطيئة وتدرجية، فالألم لن يذهب بطريقة سريعة
- تعلم الاعتناء بأنفسنا
- إدراج كل من التقدم والتراجع

البقاء على قيد الحياة للناجين متنوع ومعقد وجميل!

ويمكن أن يتخذ البقاء على قيد الحياة شكل الدعم الذاتي و / أو غيره، والسعي للحصول على المساعدة القانونية، وكشف السر لشخص موثوق به، والوصول إلى المساعدة، والتعلم بشأن قدرة الفرد على الازدهار، والعثور على الغرض.

البقاء على قيد الحياة يمكن أن يبدو مثل:

- الاستيقاظ في الصباح
- بدء يومك
- الإفصاح عن تجربتك لأحد أحبائك، أو فرد موثوق به أو دفتر اليومية
- الانخراط في الرعاية الذاتية
- التعلم وتحديد المثيرات
- البحث عن العلاج أو المشورة
- إنشاء لوحة فنية
- التأمل
- الكتابة عن تجربتك

”على الرغم من أن العالم مليء بالمعاناة، فهو مليء أيضاً بقصص النجاح.“

Helen Keller -



من أين أبدأ؟

في بداية رحلتك، يمكن أن تكون الرحلة غامرة ومليئة بالشكوك والمخاوف والصعوبات. خدمات دعم الناجين تتوفر هنا لدعمك في رحلتك نحو الشفاء والسلامة والانتعاش.

من خلال بدء هذه العملية، أنت تتصرف بشجاعة. كل خطوة تأخذها نحو تحسين حياتك: القوم إلى جلساتك، وممارسة الأدوات الخاصة بك، وما إلى ذلك - هذه هي كل أعمال الشجاعة التي سوف تساعدك في رحلتك.

يمكنك البدء من خلال إجراء المكالمات أو التحدث إلى أشخاص مهمين في حياتك حول اتخاذ هذا القرار للشفاء.

إذا شعرت أنك لست مستعداً، فتأكد من مواصلة التواصل مع الأفراد الداعمين و/أو الرجوع إلى مواردنا في الجزء الخلفي من هذا الكتيب للحصول على مزيد من المساعدة.

Orange County
Behavioral Health Services
Supporting Survivors



بيان المهمة

جعل Orange County مكاناً آمناً وصحياً ومقبلاً للعيش والعمل واللعب اليوم وللأجيال القادمة، من خلال تقديم خدمات عامة إقليمية متميزة وفعالة من حيث التكلفة.

من نحن؟

Behavioral Health Services Supporting Survivors هي عبارة عن فريق من الأطباء المدربين على توفير الرعاية عن علم للصدمة من خلال الممارسات القائمة على الأدلة، مثل Cognitive Behavioral Therapy (العلاج السلوكي المعرفي) (CBT)، و Eye Movement Desensitization Reprocessing (إزالة الحساسية لحركة العين وإعادة المعالجة) (EMDR) والعلاجات التي تركز على الحل. تقدم خدمات دعم الناجين برنامجاً قصير المدى لضحايا الجريمة، وتتوفر هنا لمساعدة العملاء في تحقيق أهدافهم، وتزويد العملاء بأقصى قدر من الرعاية ومساعدة العملاء في الحصول على الموارد اللازمة لرحلتهم إلى السلامة والشفاء والانتعاش.

موظفونا

مجموعة متنوعة من التخصصات:

- كبار السن والبالغين والأطفال
- Transitional aged youth (الشباب في سن مرحلة انتقالية) (TAY)
- اضطرابات الصحة العقلية وإدمان المخدرات
- الاحتياجات الصحية البدنية
- السكان المتخصصين

ولديهم خبرة في التنوع:

- الثقافة، العرق
- التوجه الجنسي
- الوضع الاجتماعي والاقتصادي
- الدين