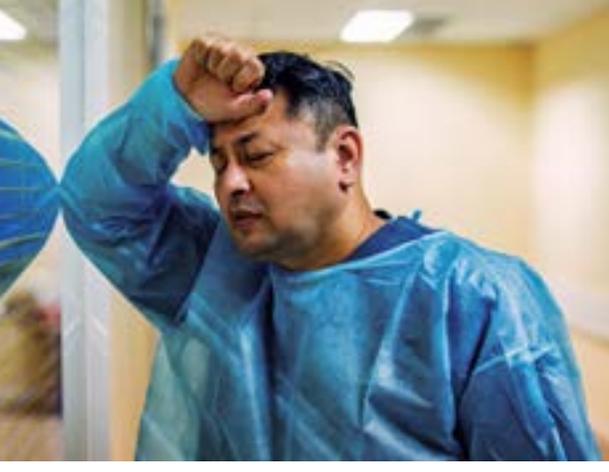


الكوارث الطبيعية وصحة أول المستجيبين النفسية



يترك التوتر الذي تسببه الكوارث الطبيعية والبشرية أثرًا بارزًا في صحة أول المستجيبين النفسية. وبصفتك أول المستجيبين، من الضروري أن تهتم برفاهك النفسي قبل اهتمامك بالآخرين وبعده. تُتاح بعض الموارد المحلية والمهنية وموارد النظراء في ولاية كارولينا الشمالية لمساعدتك.

سبل دعم الصحة النفسية والعقلية في أثناء الاستجابة للكوارث الطبيعية



- التعرف على أفراد فريقك، والتواصل معهم لمتابعة أحدث المستجدات، والحرص على تشكيل نظام دعم
- البقاء على تواصل مع أصدقائك وأسرتك
- تعلم الإسعافات الأولية الخاصة بالصحة النفسية
- التعرف على علامات الاحتراق النفسي واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، والحالات التي تستلزم الحصول على دعم
- المواظبة على الأدوية والعلاجات الموصى بها
- المحافظة على تغذيتك، وتخصيص وقت للراحة، مع الحد من تناول أي مواد تؤثر على مستويات التوتر، مثل الكافيين والكحوليات.
- عليك أن تدرك أهمية أخذ قسط من الراحة لأداء مهامك كما ينبغي

الموارد

- بوابة موارد أول المستجيبين وجهات الاستجابة للكوارث: [Bit.ly/SAMHSAresponders](https://bit.ly/SAMHSAresponders)
- مبادرة مساعدة المستجيبين للكوارث: [NCDPS.gov/RAI](https://ncdps.gov/RAI)
- نصائح الرعاية الذاتية: [Bit.ly/CDCResponders](https://bit.ly/CDCResponders)
- إرشادات التعاطف: [Bit.ly/FRCompassionFatigue](https://bit.ly/FRCompassionFatigue)
- الإسعافات الأولية النفسية: [Bit.ly/VAFirstAid](https://bit.ly/VAFirstAid)
- خط مساعدة المتضررين من الكوارث المجاني المتاح على مدار الساعة يوميًا: 800-985-5990 (يمكنك الاستعانة بخدمة الهاتف المرئي للتحديث بلغة الإشارة الأمريكية)
- إرشادات لأصحاب الإعاقة: [Bit.ly/FRTrainingDisability](https://bit.ly/FRTrainingDisability)
- خدمة الدعم النفسي من خلال الأقران (Peer Warmline) بكارولينا الشمالية: 1-855-PEERS NC (باللغة الإنجليزية فقط) (1-855-733-7762)





الكوارث البشرية وصحة أول المستجيبين النفسية

سبل دعم الصحة النفسية والعقلية في أثناء الاستجابة للكوارث البشرية



- تعلم الإسعافات الأولية الخاصة بالصحة النفسية
- التواصل مع زملائك ومجموعات النظراء لمشاركة تجاربكم
- التخطيط لإجراء مكالمات مع أحبائك أو زيارتهم بانتظام
- الحصول على راحة من متابعة الأخبار من حين لآخر
- التعرف على علامات اضطراب ما بعد الصدمة، وكيفية الحصول على الدعم اللازم
- المواظبة على الأدوية والعلاجات الموصى بها
- المحافظة على تغذيتك، وتخصيص وقت للراحة، مع الحد من تناول أي مواد تؤثر على مستويات التوتر، مثل الكافيين والكحوليات.
- طلب مساعدة أحد الاختصاصيين في مجال الصحة النفسية

الموارد

- معلومات عامة:
- [NCFRPS.org](https://www.ncfrps.org)
- فريق دعم النظراء في كارولينا الشمالية:
- خدمة مكالمات الطوارئ (Safe Call Now):
- [SafeCallNowUSA.org](https://www.SafeCallNowUSA.org)، 206-459-3020
- نصائح الرعاية الذاتية:
- [Bit.ly/SAMHSAMassViolence](https://www.Bit.ly/SAMHSAMassViolence)
- خط الحياة على الرقم 988 (988 Lifeline):
- [Bit.ly/CDCResponders](https://www.Bit.ly/CDCResponders)
- معلومات عن اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD):
- [Bit.ly/988DisasterSurvivors](https://www.Bit.ly/988DisasterSurvivors)
- [Bit.ly/PTSDMassViolence](https://www.Bit.ly/PTSDMassViolence)
- خطة مساعدة المتضررين من الكوارث المتاح على مدار الساعة يوميًا: 800-985-5990 (يمكنك الاستعانة بخدمة الهاتف المرئي للتحدث بلغة الإشارة الأمريكية)

تعرف على علامات اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)



عادةً ما يبدأ اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) خلال ثلاثة أشهر من التعرض للحدث المسبب للصدمة؛ لكنها قد تظهر أيضًا في وقت لاحق. تتضمن الأعراض، على سبيل المثال لا الحصر، ما يلي:

- استرجاع لقطات من الحدث المسبب للصدمة
- تجنب الأماكن أو الأفكار التي تذكرك بالحدث المسبب للصدمة
- الشعور بالتوتر أو الإحساس بالخطر والترقب
- صعوبة التركيز
- الانخراط في سلوكيات خطيرة أو تخريبية
- الشعور بالخوف أو الغضب، أو الإحساس بالذنب أو الخزي
- فقد الاهتمام بالأنشطة التي كنت تستمتع بها قبل التعرض للحدث المسبب للصدمة
- صعوبة النوم أو صعوبة الاستغراق في النوم
- الإحساس بالعزلة الاجتماعية
- حدة الطبع أو الدخول في نوبات عدوانية

لا يتعلق الأمر مطلقًا بالوقت سواءً أكان مبكرًا أو متأخرًا فيما يخص طلب المساعدة - ففقد الشيء لا يعطيه.

