

الأعاصير والصحة النفسية

عادةً ما يمتد موسم أعاصير المحيط الأطلسي من 1 يونيو حتى 30 نوفمبر، وقد يتسبب في حدوث فيضانات ورياح مدمرة وأعاصير وأمطار غزيرة. وقد ضربت الأعاصير جميع أنحاء كارولينا الشمالية مؤخرًا، امتدادًا من الخطوط الساحلية حتى المناطق الجبلية.

من الطبيعي أن تؤثر الأعاصير على الصحة النفسية وذلك سواء قبل حدوث العاصفة أو خلالها أو بعد حدوثها. قد تستمر تنبؤات العواصف عدة أيام، مسببة قلقًا واسع النطاق. وغالبًا ما يكون الأفراد الذين سبق تعرضهم لأحد الأعاصير، أو شهدوا جهود التعافي منه، متخوفين من احتمالية تطور العواصف إلى إعصار، رغم انخفاض الاحتمالات.

سبل دعم الصحة النفسية والعقلية قبل حدوث الأعاصير



- التسجيل في أنظمة تنبيهات خدمات الطقس والطوارئ المحلية - ومتابعتها عند الضرورة فحسب
- تجهيز مجموعة من أدوات الطوارئ، والتي يجب أن تشمل أي وثائق مهمة، والاحتفاظ بعبوات أدوية ممتلئة
- وضع خطة تُمكنك من البقاء على اتصال مع أحبائك
- التحقق من الملاجئ وخيارات الإخلاء المحلية
- ممارسة الأنشطة المفضلة التي تخفف من التوتر
- المحافظة على تغذيتك ونشاطك والحرص على قضاء بعض أوقات الراحة
- المواظبة على تناول الأدوية والعلاجات على النحو الموصى به
- الحصول الدعم الصحي النفسي إذا كنت تعاني من أي مشكلات

الموارد

- وضع خطة استباقية: [Ready.gov/Plan](https://www.ready.gov/plan)
- الاستعداد للأعاصير: [Ready.gov/Hurricanes](https://www.ready.gov/hurricanes)
- تنبيهات الطوارئ:
- [NCDPS.gov/emergency-alerts](https://www.ncdps.gov/emergency-alerts)
- إرشادات لأصحاب الإعاقة:
- [Ready.gov/Disability](https://www.ready.gov/disability)
- خط مساعدة المتضررين من الكوارث المجاني المتاح على مدار الساعة يوميًا: 800-985-5990 (يمكنك الاستعانة بخدمة الهاتف المرئي للتحديث بلغة الإشارة الأمريكية)
- أصحاب الإعاقة والسلامة المتعلقة بالكوارث: [Rdcross.org/42KwumV](https://www.rdcross.org/42KwumV)
- إرشادات لمقدمي الرعاية: [Ready.gov/Caregivers](https://www.ready.gov/caregivers)
- خدمة الدعم النفسي من خلال الأقران (Peer Warmline) بكارولينا الشمالية: 1-855-PEERS NC (باللغة الإنجليزية فقط) (1-855-733-7762)

اطبع هذه المعلومات أو احتفظ بها في لقطه شاشة للرجوع إليها عند الحاجة.

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في كارولينا الشمالية • [NCDHHS.gov](https://www.ncdhhs.gov)

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في كارولينا الشمالية (NCDHHS) هي جهة عمل ومقدم خدمات يراعي تكافؤ الفرص • 2024/6



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES

الأعاصير والصحة النفسية

قد تكون الفيضانات صادمة للأفراد والأسر والمجتمعات: ليس ثمة طريقة صحيحة أو خاطئة فيما يخص المشاعر التي عليك التحلي بها خلال حدوث إعصار أو بعد حدوثه. تزداد أهمية الحصول على دعم صحي نفسي بعد الإعصار إذا رأيت أنك أو أحد أحبائك بحاجة إلى المساعدة؛ ابق على تواصل مع أسرتك وأصدقائك. تتوفر أيضًا بعض الموارد التي تسهم في تقديم الدعم اللازم لأصحاب الإعاقات الذهنية والتنموية، ولمقدمي الرعاية أيضًا.

سبل دعم الصحة النفسية والعقلية بعد حدوث الأعاصير



- البقاء على تواصل مع أسرتك وأصدقائك
- تخصيص وقت لتناول الطعام، والمحافظة على نشاطك، والحصول على قسط من الراحة
- ممارسة التنفس بعمق، وتخصيص وقت لنفسك
- التعرف على الحالات التي تستوجب طلب مساعدة إضافية
- الحصول على الحد من تناول المواد التي تؤثر على مستويات التوتر مثل الكافيين والكحوليات والتبغ وغيرها
- الحصول على المعلومات وآخر المستجدات من المصادر الرسمية مع الحرص على أخذ أوقات راحة منتظمة من متبعتها
- البقاء على تواصل مع مقدمي الرعاية الصحية والمواظبة على العلاجات والأدوية – وضع خطة مخصصة للعلاجات التي تعتمد على الكهرباء والسفر

الموارد

- الصحة السلوكية: [Bit.ly/NCHurricane](https://bit.ly/NCHurricane)
- سبل المواجهة: [Emergency.cdc.gov/coping](https://www.emergency.cdc.gov/coping)
- نصائح للناجين: [Bit.ly/SAMHSATips](https://bit.ly/SAMHSATips)
- دليل البحث عن علاج: [FindTreatment.samhsa.gov](https://www.findtreatment.samhsa.gov)
- خط مساعدة المتضررين من الكوارث: 800-985-5990
- خط الحياة على الرقم 988 (988 Lifeline): اتصل أو أرسل رسالة نصية على هذا الرقم: 988، [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)
- المساعدة على التعافي: [RedCross.org/get-help](https://www.RedCross.org/get-help)
- معلومات الطوارئ: [ReadyNC.gov](https://www.ReadyNC.gov)
- المساعدة في حالات الكوارث: [Bit.ly/DisasterAssistanceDisabilities](https://www.Bit.ly/DisasterAssistanceDisabilities)

الأعاصير أمر واقع. تأكد من استعدادك أنت وأحبائك وإتاحة الموارد اللازمة قبل هبوب كل عاصفة وخلالها وبعد حدوثها. سواء بدأت معاناتك من مشكلات صحية نفسية بعد الكارثة مباشرة أو في وقت لاحق، لا يتعلق الأمر مطلقاً بالوقت سواء أكان مبكرًا أو متأخرًا فيما يخص طلب المساعدة! تواصل واحصل على المساعدة اللازمة، كارولينا الشمالية. ❤️

