



الكوارث الطبيعية والصحة النفسية

تشكل الكوارث الطبيعية جزءًا من حياتنا، ومنها الأعاصير والفيضانات وحرائق الغابات والعواصف الشتوية. وعلى الرغم من وجود موارد متنوعة لدعم المجتمعات والتعافي، من الطبيعي أن تشعر بالألم والتأثر قبل الكارثة الطبيعية وخلالها وبعد حدوثها. ليس ثمة طريقة صحيحة أو خاطئة فيما يخص المشاعر التي عليك التحلي بها؛ فمن الطبيعي أن تشعر إنك على ما يُرام في بعض الأيام وقد تحتاج في أيام أخرى إلى دعم ورعاية إضافيين.

سبل دعم الصحة النفسية والعقلية قبل الكوارث الطبيعية أو بعدها



- البقاء على تواصل مع أصدقائك وأسرتك
- المحافظة على تغذيتك ونشاطك والحرص على قضاء بعض أوقات الراحة
- ممارسة الأنشطة المفضلة التي تخفف من التوتر
- التحقق من تنبيهات الطقس والطوارئ عند الحاجة
- الحصول على الدعم الصحي النفسي إذا كنت تعاني من أي مشكلات
- المواظبة على الأدوية والعلاجات الموصى بها
- الحرص على تقليص قوائم المهام إلى مهام أسهل وأصغر حجمًا

الموارد

- خطة مساعدة المتضررين من الكوارث المجاني المتاح على مدار الساعة يوميًا: 800-985-5990 (يمكنك الاستعانة بخدمة الهاتف المرئي للتحدث بلغة الإشارة الأمريكية)
- علاج تعاطي المواد المخدرة وسبل الدعم والموارد ذات الصلة: (4357) 800-662-HELP
- [FindTreatment.gov](https://www.findtreatment.gov)
- إرشادات لأصحاب الإعاقة: [Ready.gov/Disability](https://www.ready.gov/disability)

- ممارسة الرعاية الذاتية: [Bit.ly/DisasterSelfCare](https://www.bit.ly/DisasterSelfCare)
- الصحة النفسية: [Rdcrrs.org/3Tcd6Lo](https://www.rdcrrs.org/3Tcd6Lo)
- إرشادات لمقدمي الرعاية: [Ready.gov/Caregivers](https://www.ready.gov/caregivers)
- التعافي من الكوارث: [Rdcrrs.org/3V7x8Jy](https://www.rdcrrs.org/3V7x8Jy)

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



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES

الكوارث البشرية والصحة النفسية



قد تؤثر الكوارث البشرية، التي غالبًا ما تكون حوادث عنف جماعي، على المجتمعات في جميع أنحاء ولاية كارولينا الشمالية. يمكن أن تكون هذه الأحداث مؤلمة وصادمة لأنها تحدث بشكل مفاجئ، وفي بعض الأحيان يمكن أن تشهد خسائر في الأرواح. من المهم أن تظل على اتصال بالآخرين، وأن تعتني بنفسك وأن تجد الدعم الصحي النفسي اللازم بعد المعاناة من أي كارثة، إذ يصبح معظم المتأثرين بهذه الحوادث في حاجة إلى دعم صحي نفسي بشكل فوري وعلى المدى الطويل.

سبل دعم الصحة النفسية والعقلية بعد وقوع إحدى الكوارث البشرية



- البقاء على اتصال مع الأحياء وقضاء بعض الوقت معهم
- طلب مساعدة أحد الاختصاصيين في مجال الصحة النفسية
- اتباع إرشادات السلامة التي تطلقها الجهات المحلية
- المواظبة على الأدوية والعلاجات الموصى بها
- الحصول على راحة من متابعة الأخبار من حين لآخر
- الحرص على الحد من تناول المواد التي تؤثر على مستويات التوتر مثل الكافيين والكحوليات والتبغ وغيرها
- الحرص على أن تكون لطيفًا مع نفسك وخذ وقتك للتعامل مع نوبات الحزن وردود الفعل

الموارد

- معلومات عامة: [Ready.gov/public-spaces](https://www.ready.gov/public-spaces)
- نصائح السلامة: [Emergency.cdc.gov/coping](https://www.emergency.cdc.gov/coping)
- الصحة النفسية: [MHA national.org/coping-disaster](https://www.mhanational.org/coping-disaster)
- سبل المواجهة: [Bit.ly/CrimeVictimCompensation](https://www.bit.ly/CrimeVictimCompensation)
- خدمات تعويض ضحايا الجرائم: [Bit.ly/SAMHSAMassViolence](https://www.bit.ly/SAMHSAMassViolence)
- موارد دعم الصحة النفسية المجانية المتاحة على مدار الساعة: [800-985-5990](https://www.800-985-5990) (يمكنك الاستعانة بخدمة الهاتف المرئي للتحديث بلغة الإشارة الأمريكية)
- خط الحياة على الرقم 988 (988 Lifeline): اتصل أو أرسل رسالة نصية على هذا الرقم: 988، [Bit.ly/988DisasterSurvivors](https://www.bit.ly/988DisasterSurvivors)
- خطط مساعدة المتضررين من الكوارث: [FindTreatment.gov](https://www.findtreatment.gov)، 800-662-HELP (4357)
- علاج تعاطي المواد المخدرة وسبل الدعم والموارد ذات الصلة: [1-855-PEERS NC](https://www.1-855-PEERS-NC) بكارولينا الشمالية: (باللغة الإنجليزية فقط) [1-855-733-7762](https://www.1-855-733-7762)
- خدمة الدعم النفسي من خلال الأقران (Peer Warmline) [1-855-733-7762](https://www.1-855-733-7762) (باللغة الإنجليزية فقط)

اطمن أنت لست وحدك سواء كنت تعاني من مشكلات نفسية مباشرة بعد وقوع إحدى الكوارث أو في وقت لاحق من فترة تعافيك. يد العون ممدودة دائمًا - لا يتعلق الأمر مطلقًا بالوقت سواء أكان مبكرًا أو متأخرًا للاستعانة بالموارد والدعم، كارولينا الشمالية. ❤️