

العواصف الشتوية والصحة النفسية



مع حلول الظلام في وقت مبكر من اليوم وبدء الطقس البارد، غالبًا ما يواجه الأشخاص "كآبة الشتاء" أو حالة مزاجية سيئة خلال الموسم. قد يكون هذا الوقت من العام صعبًا نتيجة لتسببه للعزلة حتى وإن لم يكن هناك عواصف شتوية قاسية. تتوفر الموارد المتنوعة لمساعدة سكان كارولينا الشمالية في دعم صحتهم العقلية والسلوكية طوال الأشهر الباردة لتقليل الشعور بالوحدة والشعور بمزيد من الاستعداد لموسم الشتاء والعواصف.

قد تتضمن العواصف الشتوية ثلوج وأمطار ثلجية وأمطار متجمدة وجليد. وقد تواجه جميع مجتمعات كارولينا الشمالية كل هذه الظروف المناخية القاسية بدون معرفة مسبقة بإمكانية حدوثها! من المهم أن تكون مستعدًا لفقدان خدمات الحرارة والكهرباء والإنترنت والهاتف في أثناء ديسمبر ويناير وفبراير وقد يستمر ذلك على مدار عدد من الأيام. ولكن في بعض الأحيان قد تضرب العواصف الشتوية البلاد بشكل غير متوقع في أوقات مختلفة عن أوقاتها المعتادة.

سبل دعم الصحة النفسية والعقلية قبل وقوع العواصف الشتوية



- تجهيز مجموعة من أدوات الطوارئ تكفي لسبعة أيام على أن تتضمن أطعمة مُخزنة آمنة وزجاجات مياه.
- ارتداء الملابس الدافئة واستخدام البطانيات
- الحرص على أخذ الخطوات اللازمة التي من شأنها تهيئة منزلك للشتاء (على سبيل المثال، إغلاق النوافذ وسريان الماء الطفيف في الصنابير وتنظيف المزاريب ومجاري التصريف)
- وضع خطة تُمكنك من البقاء على اتصال مع أحبائك
- الاتصال بأحد الأصدقاء أو إرسال رسائل نصية له أو التخطيط لزيارته
- الحرص على تخزين لوازم التدفئة الداخلية والتحقق من إرشادات السلامة
- المواظبة على ممارسة أنشطتك المفضلة التي تخفف من التوتر
- التحقق من تنبيهات الطقس والطوارئ عند الحاجة
- المواظبة على العلاج أو الرعاية الصحية التي تخضع لها على النحو الموصى به
- الحصول على الدعم الصحي النفسي إذا كنت تعاني من أي مشكلات

الموارد

- خط مساعدة المتضررين من الكوارث المجاني المتاح على مدار الساعة يوميًا: 800-985-5990 (يمكنك الاستعانة بخدمة الهاتف المرئي للتحديث بلغة الإشارة الأمريكية)
- الاستعداد للشتاء لأصحاب الإعاقة: [Bit.ly/DisabilityRightsNCWinter](https://www.ncdhhs.gov/Bit.ly/DisabilityRightsNCWinter)
- إرشادات لأصحاب الإعاقة: [Ready.gov/Disability](https://www.ncdhhs.gov/Ready.gov/Disability)
- إرشادات لمقدمي الرعاية: [Ready.gov/Caregivers](https://www.ncdhhs.gov/Ready.gov/Caregivers)
- الاستعداد للشتاء: [Ready.gov/Winter-Ready](https://www.ready.gov/Winter-Ready)
- السلامة في فصل الشتاء: [Bit.ly/RedCrossWinter](https://www.bit.ly/RedCrossWinter)
- النصائح والأدوات اللازمة لتهيئة المكان لفصل الشتاء: [Bit.ly/NCReadyWinter](https://www.bit.ly/NCReadyWinter)
- وضع خطة استباقية: [Ready.gov/Plan](https://www.ncdhhs.gov/Ready.gov/Plan)
- تنبيهات الطوارئ: [NCDPS.gov/emergency-alerts](https://www.ncdhhs.gov/NCDPS.gov/emergency-alerts)

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



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES

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

العواصف الشتوية والصحة النفسية

قد تبتث العواصف الشتوية، سواء المفاجئة منها أو المعروفة مسبقاً، الرعب والخوف. لذا من المهم الاعتناء بنفسك والحصول على المساعدة اللازمة عند الاقترناء- قبل العاصفة أو خلالها أو بعدها. ثمة أيضاً موارد متنوعة لتوجيه الذين يعانون من إعاقات ذهنية وتنموية، بالإضافة إلى مقدمي الرعاية، حتى يتمكنوا من التعامل مع الطقس القاسي والبقاء على اتصال مع من حولهم والحصول على الدعم.

سبل دعم الصحة النفسية والعقلية بعد وقوع عواصف شتوية



- البقاء على تواصل مع أسرتك وأصدقائك
- تخصيص وقت لتناول الطعام والراحة وأخذ أنفاسك
- الاسترخاء: شاهد التلفاز أو مارس القراءة أو التدريبات الرياضية أو استمع إلى الموسيقى
- 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 متابعتها
- البقاء على اتصال مع مقدمي الرعاية الصحية للمواظبة على العلاج
- التعرف على الحالات التي تستوجب طلب مساعدة إضافية

الموارد

- خط الحياة على الرقم 988 (Lifeline 988): اتصل أو أرسل رسالة نصية على هذا الرقم: 988 أو تفضل بزيارة [988Lifeline.org](https://www.988lifeline.org)
- علاج تعاطي المواد المخدرة وسبل الدعم والموارد ذات الصلة: (4357) 800-662-HELP، [FindTreatment.gov](https://www.findtreatment.gov)
- خدمة الدعم النفسي من خلال الأقران (Peer Warmline) بكارولينا الشمالية: 1-855-PEERS NC (باللغة الإنجليزية فقط) (1-855-733-7762)

- معلومات الطوارئ: [ReadyNC.gov](https://www.ReadyNC.gov)
- عواقب كآبة الشتاء: [Bit.ly/SAMHSASAD](https://bit.ly/SAMHSASAD)
- سبل المواجهة: [Emergency.cdc.gov/coping](https://www.Emergency.cdc.gov/coping)
- نصائح السلامة من العواصف الشتوية: [Bit.ly/WinterIndoorSafety](https://bit.ly/WinterIndoorSafety)
- إرشادات لأصحاب الإعاقة الذهنية (IDD): [Weather.gov/wrn/IntellectualDisabilities](https://www.Weather.gov/wrn/IntellectualDisabilities)
- خط مساعدة المتضررين من الكوارث: 800-985-5990

تذكر أنه سواء كنت تعاني من الكآبة الشتوية أو من أي أمر آخر، ثمة الكثير من موارد الصحة النفسية وسبل الدعم التي يمكن أن تقدم لك يد العون. لا يتعلق الأمر مطلقاً بالوقت سواء أكان مبكراً أو متأخراً للمطالبة بالدعم. تواصل واحصل على المساعدة اللازمة، كارولينا الشمالية. ❤️

