



الكوارث الطبيعية والصحة النفسية لدى الأطفال

تضرب الأعاصير وحرائق الغابات والفيضانات وأنواع أخرى من الكوارث الطبيعية جميع أنحاء ولاية كارولينا الشمالية ويمكن أن تؤثر على الصحة النفسية لكل من البالغين والشباب. غالبًا ما يكون الأطفال والمراهقون أقل دراية من البالغين بالأحداث ذات الضغط النفسي العالي وتكون هذه الفئة أيضًا غير مستعدة للتعامل مع هذه الأحداث.

تتوفر إرشادات الصحة النفسية لمقدمي الرعاية لمساعدة الشباب في التعامل مع الكوارث الطبيعية وإدارة المشاعر وتحديد ما إذا كانت هناك حاجة إلى دعم إضافي. كما تتوفر موارد للصحة النفسية مناسبة لأعمار الأطفال والمراهقين، وتتوفر أيضًا موارد مخصصة لأولئك الذين يعانون من إعاقات ذهنية وتنموية.

السبل المتاحة للآباء ومقدمي الرعاية من أجل دعم الصحة النفسية والعاطفية للشباب قبل أي كارثة طبيعية وبعدها



- الحصول على راحة من متابعة الأخبار من حين لآخر
- المواظبة على الأدوية والعلاجات الموصى بها
- حثهم على الاطلاع على موارد الصحة النفسية المختلفة والتواصل مع المختصين للحصول على المزيد من الدعم عند الاقتضاء
- توضيح خطط الطوارئ لهم والحرص على إشراكهم في الاستعدادات السابقة للكوارث
- الحرص على إجراء محادثة معهم لفهم ما يشعرون به
- حثهم على التواصل مع الأصدقاء والأسرة
- الالتزام بالروتين الطبيعي قدر الإمكان
- ممارسة الأنشطة المرححة معهم التي تخفف من حدة التوتر

الموارد

- خط مساعدة المتضررين من الكوارث المجاني
المتاح على مدار الساعة يوميًا: 800-985-5990
(يمكنك الاستعانة بخدمة الهاتف المرئي للتحدث بلغة الإشارة الأمريكية)
الأطفال أصحاب الإعاقات:
[Bit.ly/BeReadyDisaster](https://bit.ly/BeReadyDisaster)
إرشادات لأصحاب الإعاقات:
[Bit.ly/DisasterDisabilityGuidance](https://bit.ly/DisasterDisabilityGuidance)

- معلومات عامة:
[Bit.ly/ChildTraumaDisasters](https://bit.ly/ChildTraumaDisasters)
التخطيط المسبق: [Ready.gov/Kids](https://www.ready.gov/kids)
مساعدة المراهقين على التعامل والتكيف:
[Bit.ly/CDCTeens](https://bit.ly/CDCTeens)
إرشادات حول الصدمة:
[Bit.ly/ChildTraumaDisasters](https://bit.ly/ChildTraumaDisasters)

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



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES

العنف الجماعي والصحة النفسية لدى الأطفال



تشكل حوادث العنف الجماعي صدمة للمجتمعات، وتؤثر بشدة على الصحة النفسية للشباب. وتحدث هذه الحوادث بشكل مفاجئ وقد ينجم عنها في بعض الأوقات إصابات مأساوية أو خسائر في الأرواح.

من المهم أن تتحدث مع الشباب بشأن ما حدث، وأن تطلع على موارد الصحة النفسية لإرشادهم خلال فترة التعافي فضلاً عن العثور على دعم متخصص للأطفال أصحاب الإعاقات. علاوةً على ذلك، يتعين على مقدمي الرعاية تخصيص بعض الوقت لدعم صحتهم النفسية. فصحتك النفسية والجسدية مهمة بالنسبة للأطفال الذين تعتني بهم، ففي النهاية سيحتاج كل فرد إلى بعض الوقت للتعافي بعد وقوع الكارثة.

السبل المتاحة للآباء ومقدمي الرعاية من أجل دعم الصحة النفسية والعاطفية للشباب قبل أي حدث عنف جماعي وبعده



- اتباع إرشادات السلامة التي تطلقها الجهات المحلية
- الاستفسار عن تدريبات السلامة المدرسية والتعرف عليها.
- حثهم على التواصل مع الأصدقاء والأسرة
- التحدث معهم عما يشعرون به والاستماع إلى ما بداخلهم
- الالتزام بالروتين الطبيعي قدر الإمكان
- الحصول على راحة من متابعة الأخبار من حين لآخر
- تقديم إجابات صادقة ومناسبة لأعمارهم عند طرحهم الأسئلة
- تصحيح المعلومات الخاطئة
- المواظبة على الأدوية والعلاجات الموصى بها
- التواصل مع أحد الاختصاصيين في مجال الصحة النفسية متخصص في مخاطبة فئة الشباب
- الحرص على الاعتناء بصحتك النفسية وتلبية احتياجاتك بجانب تقديم الدعم للآخرين

الموارد

- معلومات عامة: [Bit.ly/ChildTraumaDisasters](https://bit.ly/ChildTraumaDisasters)
- كيفية دعم الشباب: [Bit.ly/NIHTrauma](https://bit.ly/NIHTrauma)
- إرشادات حول الصدمة: [Bit.ly/TraumaMassViolence](https://bit.ly/TraumaMassViolence)
- الصحة النفسية: [Rdcrs.org/3Tcd6Lo](https://rdcrs.org/3Tcd6Lo)
- نصائح لمقدمي الرعاية: [Bit.ly/DisasterDisabilityGuidance](https://bit.ly/DisasterDisabilityGuidance)
- خط الحياة على الرقم 988 (988 Lifeline): [Bit.ly/988DisasterSurvivors](https://bit.ly/988DisasterSurvivors)
- اتصل أو أرسل رسالة نصية على هذا الرقم: 988، [Bit.ly/988DisasterSurvivors](https://bit.ly/988DisasterSurvivors)
- خط مساعدة المتضررين من الكوارث المجاني المتاح على مدار الساعة يوميًا: 800-985-5990 (يمكنك الاستعانة بخدمة الهاتف المرئي للتحدث بلغة الإشارة الأمريكية)
- خدمة الدعم النفسي من خلال الأقران (Peer Warmline) بكارولينا الشمالية: 1-855-PEERS NC (باللغة الإنجليزية فقط) (1-855-733-7762)

تتوفر الموارد المتنوعة لمساعدة مقدمي الرعاية في جميع أنحاء ولاية كارولينا الشمالية على دعم أي شخص يقل عمره عن 18 عامًا وصحته النفسية. لا يتعلق الأمر مطلقًا بالوقت سواءً أكان مبكرًا أو متأخرًا للاستعانة بالموارد والدعم، كارولينا الشمالية. ❤️

