

موارد الصحة النفسية للتعافي من آثار الفيضانات

إدارة الصحة النفسية بولاية فيرمونت

إن المرور بجولة أخرى من الفيضانات، خاصة في الذكرى السنوية لكارثة العام الماضي، يمكن أن يكون مؤلمًا للغاية. وبينما يكون التعافي البدني مهمًا، فإن التعافي النفسي أمر بالغ الأهمية أيضًا. ولست بحاجة إلى التعرض المباشر لتأثير الفيضانات للمعاناة من آثارها على الصحة النفسية. تتوفر الموارد التالية لمساعدتك خلال هذا الوقت العصيب.

الجهات التي يمكنك التواصل معها:

****خط دعم Pathways Vermont****، اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 833-888-2557 لتلقي دعم الأقران السري وغير الانتقاضي لسكان فيرمونت الذين يبلغون من العمر 18 عامًا أو أكثر. متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع (7/24).

خط المساعدة للاستغاثة في حالات الكوارث SAMHSA: اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم

1-800-985-5990 لتلقي استشارات مجانية وسرية للأزمات متاحة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع (7/24)، في جميع أيام السنة

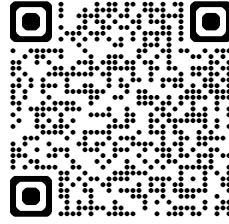
**** تشير إلى الموارد القائمة في ولاية فيرمونت ****

****Starting Over Strong Vermont**** يساعد في التعافي من آثار الكوارث من خلال التوعية المجتمعية وخدمات الصحة النفسية. اتصل بالرقم 2-1-1 للتواصل مع العاملين في مجال التوعية والموارد.

****988 خط المساعدة في حالات الانتحار والأزمات (Suicide & Crisis Lifeline)**** اتصل أو أرسل رسالة إلى الرقم 988 لتلقي الدعم الفوري من مستشاري الأزمات المدربين الذين يمكنهم تقديم الدعم النفسي والموارد المحلية.

****Vermont Mobile Crisis**** تقدم فرق الأزمات المتنقلة في فيرمونت خدمات الدعم الشخصي والتدخل في حالات الأزمات. اتصل بالرقم 988 للوصول إلى مراكز الصحة النفسية في مجتمعك المحلي.

لتلقي مساعدة بشأن التعافي من آثار الفيضانات أو مواد مترجمة إضافية أو خدمات ترجمة فورية، اتصل بإدارة الصحة النفسية باستخدام **Arabic (العربية)** خط الترجمة الفورية على 802.276.5934



لمزيد من المعلومات حول موارد الفيضانات، ونصائح للتأقلم، تفضل بزيارة mentalhealth.vermont.gov/flood أو امسح رمز الاستجابة السريعة (QR) ضوئيًا.

التواصل مع الهيئة المحلية المعنية في مقاطعتك

تقدم الهيئات المعنية خدمات رعاية الصحة النفسية في المجتمعات المحلية، وهي مستعدة ومتاحة لتقديم الدعم لك.

مركز كلارا مارتن (أورانج): 802-728-4466

خدمة الاستشارات في مقاطعة أديسون (أديسون): 802-388-6751

خدمات الرعاية الصحية وإعادة التأهيل (ويندهام وويندسور): 802-886-4500

مركز هاوارد (شيتيندين): 802-488-7777

خدمات الصحة النفسية في مقاطعة لامويل (لامويل): 802-635-7174

شمال شرق المملكة للخدمات الإنسانية (كاليدونيا، إسيكس، أورليانز): 3181-748-802

الشمالية الغربية لخدمات الاستشارات والدعم (فرانكلين، جراند آيل): 802-524-6554

خدمات الصحة النفسية في روتلاند (روتلاند): 802-775-2381

المتحدة لخدمة الاستشارات في مقاطعة بينينجتون (بينينجتون): 802-442-5491

خدمات الصحة النفسية في مقاطعة واشنطن (واشنطن): 802-479-4083



نصائح للتأقلم أثناء التعافي من آثار الفيضانات

إدارة الصحة النفسية بولاية فيرمونت

يمكن أن يحدث الاضطراب النفسي قبل وبعد وقوع كارثة، ويمكن أن يعاني الأشخاص من مجموعة واسعة من المشاعر خلال هذه الأوقات. ولا توجد مشاعر صحيحة أو خاطئة - فمن الطبيعي أن تشعر بالقلق أو الخوف أو الحزن أو العجز عند التعافي من كارثة. فيمكن أن تعيد مشاهد وأصوات الفيضانات، وحتى مجرد انتظار حدوثها، الكثير من المشاعر والذكريات القديمة. ومع ذلك، من المهم إيجاد طرق صحية للتأقلم وقت حدوث هذه الأحداث. وتشمل استراتيجيات التأقلم التحضير والرعاية الذاتية وتحديد أنظمة الدعم.

اعتن بنفسك. حاول أن تتناول طعامًا صحيًا، وتجنب تناول الكحول واستخدام المخدرات، ومارس بعض التمارين الرياضية عندما تستطيع - حتى المشي حول المبنى والتنفس العميق يمكن أن يخفف من التوتر.

تواصل مع الأصدقاء والعائلة. تحدث إلى شخص تثق به عن حالتك النفسية. وإذا كان لديك أطفال، فتحدث إليهم. فقد يشعرون بالخوف والغضب والحزن والقلق والاضطراب. وأخبرهم أنه لا بأس من التحدث عما يدور في أذهانهم. واتخذ نموذجًا يحتذى به في التأقلم الصحي.

قلل من متابعة الأخبار. نحن نعيش في مجتمع تتوفر فيه الأخبار لنا على مدار 24 ساعة في اليوم عبر التلفزيون والراديو والإنترنت. ويمكن أن تؤدي الإعادة المستمرة للقصص الإخبارية حول كارثة أو حدث صادم إلى زيادة التوتر والقلق وتذكير بعض الناس بالحدث مرارًا وتكرارًا. ولذلك، قلل كمية الأخبار التي تشاهدها و/أو تستمع إليها.

احصل على قسط كافٍ من النوم "الجيد". يواجه بعض الأشخاص صعوبة في النوم بعد وقوع كارثة أو يظلون مستيقظين طوال الليل. فإذا كنت تواجه مشكلة في النوم، فاهب إلى الفراش فقط عندما تكون مستعدًا للنوم، وتجنب استخدام الهواتف المحمولة أو أجهزة الكمبيوتر المحمولة في السرير، وتجنب شرب الكافيين أو الكحول قبل ساعة واحدة على الأقل من الذهاب إلى السرير. وإذا استيقظت ولم تستطع العودة إلى النوم، فحاول كتابة ما يدور في ذهنك في مجلة أو على ورقة.

أنشئ روتينًا وحفاظ عليه. حاول تناول وجبات الطعام في أوقات منتظمة وضع لنفسك جدولًا للنوم لضمان الحصول على قدر كافٍ من الراحة. وأضف نشاطًا إيجابيًا أو ممتعًا إلى جدولك يمكنك ممارسته يوميًا أو أسبوعيًا.

تجنب اتخاذ القرارات المصيرية في حياتك. يمكن أن يكون فعل أشياء مثل تبديل الوظائف أو المهن مرهقًا بالفعل ويصعب التكيف معه مباشرة بعد وقوع كارثة.

تقبل التغييرات المتوقعة. قد تكون الكوارث سببًا في تدمير المنازل والمدارس وأماكن العمل والعبادة ويمكن أن تعطل حياة الأشخاص الذين يعيشون في المناطق المتضررة لفترة طويلة. وفي بعض الأحيان، يفقد الناس أحبائهم أو يعانون من إصابات، جسدية ونفسية، قد تستمر مدى الحياة. وقد يعاني بعض الأشخاص أيضًا من فقدان مؤقت أو دائم للوظيفة. وبالنسبة للأطفال، قد يؤدي الالتحاق بمدرسة جديدة أو مؤقتة إلى الانفصال عن أقرانهم، أو قد تتعطل أنشطة ما بعد المدرسة.

اعتن بالحيوانات الأليفة أو اخرج إلى الطبيعة عندما يكون الوضع آمنًا. يمكن أن تساعدنا الطبيعة على الشعور بالتحسن عندما نكون محبطين. تحقق مما إذا كان بإمكانك التطوع في مأوى محلي للحيوانات - فقد يحتاجون إلى المساعدة بعد وقوع كارثة. وبمجرد أن تصبح العودة إلى الحدائق العامة أو المناطق الطبيعية آمنة، ابحث عن مكان هادئ للجلوس فيه أو الذهاب للتنزه.

اعرف متى تطلب المساعدة. يمكن أن تكون علامات الضغط العصبي ردود فعل طبيعية قصيرة الأجل لأي من أحداث الحياة غير المتوقعة - ليس فقط بعد النجاة من كارثة، ولكن أيضًا بعد وفاة في الأسرة أو فقدان الوظيفة أو الطلاق. ولذلك، من المهم الانتباه إلى ما يحدث معك أو مع شخص تهتم لأمره، لأن ما قد يبدو أنه "ضغطًا يومية" يمكن أن يكون في الواقع: اكتئاب (بما في ذلك الأفكار الانتحارية) أو القلق أو تعاطي الكحول/المخدرات.