

منابع صحت روانی برای بهبودی از سیلاب

دییارتمنت صحت روانی ورمونت (Vermont)

گذراندن یک دور دیگر از سیلاب، به خصوص در سالگرد فاجعه سال گذشته، می‌تواند عمیقاً باعث ترس‌های روانی شود. در حالی که بهبود جسمی مهم است، بهبود روانی نیز حیاتی است. لازم نیست طرز مستقیم تحت تأثیر سیلاب‌ها قرار بگیرید تا تأثیرات روانی آن‌ها را تجربه کنید. منابع ذیل برای کمک به شما در این زمان چالش‌برانگیز در دسترس هستند.

با کی به تماس شویم:

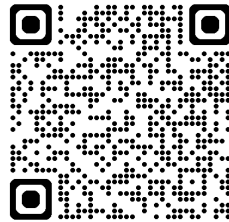
**** Pathways Vermont Support Line** برای حمایت همسان محرم و بدون قضاوت برای باشندگان بالای 18 سال ورمونت با نمبر **833-888-2557** به تماس شوید یا پیام ارسال نمایید. 7/24 قابل دسترس است.

SAMHSA Disaster Distress Helpline: به تماس شوید یا پیام ارسال نمایید به نمبر **1-800-985-5990** برای مشاوره بحران رایگان و محرم که

در تمام روزهای سال و به صورت 7/24 ساعته در دسترس است

**** منابع مبتنی بر ورمونت (Vermont) را نشان می‌دهد ****

برای معلومات اضافه درباره منابع مربوط به سیلاب، نکاتی برای مقابله، در وبسایت ذیل تعقیب نمایید
یا mentalhealth.vermont.gov/flood
کود QR را سکن نمایید:



**** Starting Over Strong Vermont** از طریق دسترسی جامعه و خدمات صحت روانی به بهبودی از فاجعه کمک می‌کند. با نمبر **2-1-1** به تماس شوید تا با کارمندان اجتماعی و منابع ارتباط برقرار کنید.

**** Suicide & Crisis Lifeline 988** برای حمایت فوری از مشاوران بحران آموزش‌دیده که می‌توانند حمایت عاطفی و منابع محلی ارائه دهند، با نمبر **988** به تماس شوید یا پیام ارسال نمایید.

**** Vermont Mobile Crisis** تیم‌های Vermont Mobile Crisis حمایت حضوری و مداخله در حالت بحران را ارائه می‌دهند. برای دسترسی به مراکز صحت روانی محلی خود، با نمبر **988** به تماس شوید.

برای کمک به بهبودی از سیلاب، مواد ترجمه شده اضافی یا خدمات ترجمان، با اداره صحت روانی (Department of Mental Health) از طریق **Dari (دری) خط ترجمان به تماس شوید 802.392.2349**

با سازمان تعیین شده محلی ولسوالی خود به تماس شوید.

سازمان‌های تعیین شده در جوامع محلی شما خدمات صحت روانی ارائه می‌دهند، آن‌ها آماده و در دسترس هستند تا از شما حمایت کنند.

مرکز **Clara Martin (نارنجی)**: 802-728-4466

خدمات مشاوره ولسوالی **Addison (Addison)**: 802-388-6751

خدمات صحتی و بازسازی **(Windham & Windsor)**: 802-886-4500

Howard Center (Chittenden): 802-488-7777

خدمات صحت روانی ولسوالی لامویل **(Lamoille)**: 802-635-7174

خدمات بشری **Kingdom** شمال شرقی **(Caledonia, Essex, Orleans)**: 802-748-3181

خدمات مشاوره و حمایت شمال غربی **(Franklin, Grand Isle)**: 802-524-6554

خدمات صحت روانی راتلند **(Rutland)**: 802-775-2381

خدمات مشاوره **United** ولسوالی بنینگتون **(Bennington)**: 802-442-5491

خدمات صحت روانی ولسوالی واشنگتن **(Washington)**: 802-479-4083



نکاتی برای مقابله در جریان بازسازی پس از سیلاب:

دبیرتمنت صحت روانی ورمونت (Vermont)

فشارهای عاطفی می‌تواند قبل و بعد از یک فاجعه اتفاق بیفتد و افراد می‌توانند در این زمان‌ها طیف گسترده‌ای از احساسات را تجربه کنند. هیچ راه درست یا غلطی برای احساس کردن وجود ندارد-طبیعی است که در هنگام بهبودی از یک فاجعه احساس اضطراب، ترس، غم یا ناتوانی کنید. مناظر و صداهای سیلاب و حتی فقط انتظار برای وقوع آن، می‌تواند بسیاری از احساسات و خاطرات قدیمی را دوباره برگرداند. با هر حال، مهم است زمانی که این رویدادها اتفاق می‌افتند، راه‌های صحیحی برای مقابله پیدا کنید. ستراتیژی‌های مقابله شامل آماده‌سازی، مراقبت از خود و شناسایی سیستم‌های حمایتی هستند.

مراقب خودتان باشید. سعی کنید غذای صحیح بخورید، از مصرف الکل و مواد مخدر خودداری نمایید و هر زمان که می‌توانید ورزش کنید - حتی یک پیاده روی در دور بلوک و نفس عمیق کشیدن می‌تواند در کاهش استرس تغییر ایجاد کند.

با دوستان و فامیل ارتباط برقرار کنید. با کسی که به او اعتماد دارید در مورد وضعیت خود صحبت کنید. اگر اولاد دارید، با آنها صحبت کنید. آن‌ها ممکن است احساس ترس، خشم، غم، تشویش و سردرگمی کنند. به آنها بگویید که مشکلی ندارد در مورد آنچه در ذهنشان است صحبت کنند. الگوی مقابله صحیح باشید.

مصرف اخبار خود را محدود کنید. ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که اخبار به صورت 24 ساعته از طریق تلویزیون، رادیو و اینترنت در دسترس ما است. بخش مداوم داستان‌های خبری درباره یک فاجعه طبیعی یا رویداد با ترضیضات می‌تواند استرس و اضطراب را افزایش داده و باعث شود برخی افراد بارها و بارها آن رویداد را دوباره تجربه کنند. میزان اخباری را که تماشا می‌کنید و/یا گوش می‌دهید کاهش دهید.

به اندازه کافی «خوب» بخوابید. برخی از افراد پس از یک فاجعه به سختی به خواب می‌روند یا در طول شب از خواب بیدار می‌شوند. اگر در خوابیدن مشکل دارید، فقط زمانی به رختخواب بروید که آماده خواب باشید، از استفاده تلفن همراه یا لپ‌تاپ در رختخواب خودداری کنید و حد اقل یک ساعت قبل از خواب از نوشیدن کافئین یا الکل خودداری نمایید. اگر بیدار شدید و نتوانستید دوباره بخوابید، سعی کنید آنچه را که در ذهن دارید در یک کتابچه یا روی یک ورق کاغذ بنویسید.

یک روال روزانه را برقرار کرده و حفظ کنید. سعی کنید وعده‌های غذایی را در زمان‌های منظم بخورید و برای اطمینان از استراحت کافی، خود را در برنامه قرار بدهید. یک فعالیت مثبت یا سرگرم کننده را در برنامه خود بگنجانید که هر روز یا هفته منتظر آن باشید.

از تصمیم‌گیری‌های مهم در زندگی خودداری کنید. انجام کارهایی مانند تغییر وظیفه یا حرفه که خود برای بسیاری استرس زا است و حتی سخت تر است که آن را مستقیماً پس از یک فاجعه تنظیم کنید.

فهمیدن این موضوع که تغییراتی خواهد بود، مهم است. فاجعه‌ها می‌توانند منازل، مکاتب، مکان‌های تجاری و عبادت را تخریب کنند و ممکن است زندگی افراد در مناطق تحت تأثیر را برای مدت طولانی مختل کنند. گاهی اوقات، افراد عزیز خود را از دست می‌دهند یا آسیب‌های جسمی و روانی می‌بینند که ممکن است تا زمانی طولانی ادامه داشته باشد. برخی افراد ممکن است با از دست دادن موقت یا دائمی وظیفه خود را نیز تجربه کنند. برای اطفال، حضور در یک مکتب جدید یا موقت ممکن است منجر به جدا شدن از همسالانشان شود، یا فعالیت‌های بعد از مکتب نیز ممکن است مختل شود.

از حیوانات خانگی مراقبت کنید یا در مواقعی که مصنون است به طبیعت بروید. طبیعت و حیوانات می‌توانند به ما کمک کنند که بهتر احساس کنیم هنگامی که افسرده باشیم. ببینید اگر بتوانید در یک پناهگاه حیوانات محلی مجانی کار کنید - آن‌ها ممکن است پس از یک فاجعه به کمک نیاز داشته باشند. زمانیکه بازگشت به پارک‌های عمومی یا مناطق طبیعی امن شد، یک مکان آرام برای نشستن یا پیاده روی را پیدا کنید.

بدانید چه زمانی باید درخواست کمک کنید. نشانه‌های استرس می‌توانند عکس‌العمل‌های طبیعی و کوتاه‌مدت به هر یک از رویدادهای غیرمنتظره زندگی باشند - نه تنها پس از زنده ماندن از یک فاجعه، بلکه همچنان پس از مرگ در فامیل، از دست دادن وظیفه یا جدایی. مهم است که به آنچه در حال رخ دادن است، چه با خودتان و چه با کسی که به او اهمیت می‌دهید، توجه کنید، زیرا چیزی که ممکن است به نظر «استرس روزمره» باشد در واقع می‌تواند باشد: افسردگی (شامل افکار خودکشی)، اضطراب، یا سوء مصرف الکل/مواد مخدر.