



الكوارث البشرية والصحة النفسية

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. قد تحدث الكوارث البشرية في كل من الأماكن محدودة المساحة والأماكن المزدحمة. ولكن يمكن التحكم في المخاوف والقلق إزاء أي أحداث محتملة، وتتمثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في الإلمام بإرشادات السلامة والعثور على موارد وسبل دعم الصحة النفسية.

سبل دعم الصحة النفسية والعقلية في حال وقوع كوارث بشرية



- الدراية بما يحيط بك والتعرف على المخارج المتاحة
- تعلم المهارات اللازمة لتتمكن من تقديم يد العون في أي مواقف طارئة
- ممارسة أنشطتك المفضلة التي تخفف من التوتر
- الحصول الدعم الصحي النفسي إذا كنت تعاني من أي مشكلات
- التحدث بشأن أوجه القلق أو المخاوف التي تعاني منها: أنت لست وحدك
- المواظبة على الأدوية والعلاجات الموصى بها
- الحرص على الحد من تناول المواد التي تؤثر على مستويات التوتر مثل الكافيين والكحوليات والتبغ وغيرها

الموارد

- خدمات تعويض ضحايا الجرائم:
[Bit.ly/CrimeVictimCompensation](https://www.ncdhhs.gov/Bit.ly/CrimeVictimCompensation)
- إرشادات لأصحاب الإعاقة: [Ready.gov/Disability](https://www.ncdhhs.gov/Ready.gov/Disability)
- 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
- وضع خطة: [Ready.gov/Shelter](https://www.ready.gov/Shelter)
- نصائح السلامة العامة: [Ready.gov/Public-Spaces](https://www.ready.gov/Public-Spaces)
- إرشادات لمقدمي الرعاية: [Ready.gov/Caregivers](https://www.ready.gov/Caregivers)
- إرشادات Active Shooter التابعة للوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ (FEMA): [Bit.ly/FEMAActiveShooter](https://www.bit.ly/FEMAActiveShooter)

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 براعي تكافؤ الفرص • 2024/6

الكوارث البشرية والصحة النفسية



من المهم أن تظل على اتصال بالآخرين، وأن تعتني بنفسك وأن تجد الدعم اللازم لصحتك النفسية بعد وقوع الكوارث البشرية. فعلى سبيل المثال، شهدت مجتمعات ولاية كارولينا الشمالية عددًا من حوادث إطلاق النار في السنوات الأخيرة. ونتيجة لذلك، أصبح معظم المتأثرين بهذه الحوادث في حاجة إلى دعم صحي نفسي بشكل فوري وعلى المدى الطويل. تتوفر موارد متنوعة لمساعدة المجتمعات في التكاتف والسلوان والتعافي.

سبل دعم الصحة النفسية والعقلية بعد حدوث 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؛ خذ وقتك للتعامل مع نوبات الحزن وردود الفعل

الموارد

• خط الحياة على الرقم 988 (988 Lifeline):

اتصل أو أرسل رسالة نصية على هذا الرقم: 988،

[Bit.ly/988DisasterSurvivors](https://www.ncdhhs.gov/988DisasterSurvivors)

• خط مساعدة المتضررين من الكوارث 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)

• المعلومات والموارد:

[Bit.ly/SAMHSAMassViolence](https://bit.ly/SAMHSAMassViolence)

• معلومات عن اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD):

[Bit.ly/PTSDMassViolence](https://bit.ly/PTSDMassViolence)

• دعم ضحايا جرائم العنف:

[NC-Van.org](https://www.nc-van.org)

• سبل المواجهة:

[MHAnational.org/coping-disaster](https://www.mhanational.org/coping-disaster)

من الطبيعي أن تعاني من مشكلات نفسية مباشرة بعد وقوع إحدى الكوارث البشرية أو حدث عنيف، وقد تعاني منها أيضًا في وقت لاحق من فترة تعافيك. يد العون ممدودة دائمًا - لا يتعلق الأمر مطلقًا بالوقت سواءً أكان مبكرًا أو متأخرًا للاستعانة بالموارد والدعم، كارولينا الشمالية. ❤️



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES

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

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