

التعافي بعد الصدمة



لطلب خدماتنا يُرجى الاتصال بخط الدعم
على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع
617-431-0125

متى تحتاج إلى مزيد من الدعم؟

أنت أكرى بنفسك. ذا لاحظت أنت أو المقربون منك أن أعراضك لا تتحسن أو أنك تعاني من ردود فعل أخرى مُزعجة فقد يكون الوقت قد حان للاتصال بطبيبك أو مستشارك لإبلاغه بالأمر. يمكنك أيضاً الاتصال بأحد الموارد الواردة أدناه. لست مضطراً لتحمل هذا الأمر بمفردك.

الموارد

- في حال التعرض لحالة صحة نفسية طارئة اتصل بـ:
- فريق بست | 800-981-HELP (مساعدة)
 - في جميع حالات الطوارئ الأخرى اطلب 911
 - تعويض ومساعدة الضحايا | 617-727-2200 تحويل. 2160
 - خط دعم الآباء والأمهات | 800-632-8188
 - خط مساعدة انتحار السامريين | 877-870-HOPE-4673
 - مؤسسة ماساتشوستس للتعليم وفرص التوظيف للشباب واليافين
617-536-0200 | (MassEdCO)
 - روكا | 617-442-3101
 - خط المساعدة بمدارس بوسطن العمومية (BPS) | 617-635-8873
 - خط مساعدة الصحة السلوكية في ولاية ماساتشوستس 7/24 |
833-773-2445
 - العنف الأسري | خط آمن 7/24 | 877-785-2020
 - أزمات الاغتصاب في منطقة بوسطن | 800-841-8371
 - فينواي صحة مجتمع الميم (LGBTQ) | 617-267-0900
 - خدمات إدمان المُخدرات والصحة العقلية | 800-662-4357
 - الإسكان | 617-635-3880
 - موارد إضافية ماساتشوستس 211 | اطلب 211
 - خدمات المدينة | اطلب 311

بناء بوسطن صحية العمدة ميشيل وو



WWW.BPHC.ORG

شبكة الاستجابة للتعافي المجتمعي

فريق الاستجابة للتعافي في بوسطن

فريق الاستجابة للتعافي المجتمعي
في بودوين-جنيفا

فريق الاستجابة للتعافي المجتمعي
في كودمان سكوير

فريق صحة الجوار/التعافي المجتمعي
في شرق بوسطن

فريق الاستجابة للتعافي المجتمعي
في نوبيان سكوير الكبير المعروف
أيضاً باسم فريق روكسبري

فريق الاستجابة للتعافي المجتمعي
في غروف هول

فريق الاستجابة للتعافي المجتمعي في
هومبولت/الأكاديمية

فريق الاستجابة للتعافي المجتمعي في
جامايكا بلين

فريق الاستجابة للتعافي المجتمعي في ماتابان

فريق الاستجابة للتعافي المجتمعي
في أبهام كورنر

لمزيد من المعلومات أو للاطلاع على هذا النشرة باللغة الإسبانية
أو لغة الرأس الأخضر أو البرتغالية أو الهايتية أو الفرنسية أو
الصومالية أو الفيتنامية أو الماندرين أو العربية يُرجى زيارة:

WWW.NEIGHBORHOODHEALING.COM



Arabic

طرق بدء سيرورة التعافي

ثمة الكثير من الأمور المختلفة التي يمكنك القيام بها لمساعدة نفسك على الشعور بالتحسن في الأيام والأسابيع التي تلي التعرض لحدث صادم. أحد أهم الأمور التي يمكنك القيام بها هو أن تعتني بنفسك. تشمل بعض الأمور التي قد تكون مفيدة ما يلي:

- اتبع روتيناً منتظماً وخذ قسطاً وافراً من الراحة
- كن لطيفاً مع نفسك
- اقضِ بعض الوقت مع العائلة والأصدقاء
- تواصل مع طبيبك أو مستشارك
- اعتنِ بجسدك

خذ قسطاً كافياً من النوم

حتى لو كنت تجد صعوبة في النوم، فمن الجيد أن تستلقي وترتاح في الليل. حاول مقاومة الرغبة في احتساء الكحوليات أو تناول المخدرات لمساعدتك على النوم. ذا كنت لا تزال غير قادر على النوم بعد بضعة أيام، اتصل بطبيبك أو استشارتك.

ضع روتيناً منتظماً

من المهم أن تضع لنفسك روتيناً منتظماً. يعطيك الروتين إحساساً بالتوازن.

كن لطيفاً مع نفسك

من الطبيعي أن تشعر بالخجل أو أن تلوم نفسك على ما حدث بعد التعرض لحدث صادم. ولكن حاول أن تكون متساهلاً مع نفسك وتذكر أن هذا النوع من الأفكار أمر طبيعي.

مارس الاستهلاك الواعي لوسائل الإعلام

لا بأس أن تتوقف قليلاً عن متابعة الأخبار، وأن تنتبه لما تشاركه أو تنشره. حاول أن توازن بين البقاء على اطلاع وبين السماح لنفسك بعدم قراءة أو مشاهدة وسائل الإعلام المزعجة والمربكة.

ما هي الصدمة؟

الصدمة هي حالة ناتجة عن حدث أو موقف مرعب أو مخيف. وهي ردة فعل تجاه حدث أو سلسلة من الأحداث التي يتعرض لها شخص أو مجتمع ما باعتبارها مؤذية جسدياً أو عاطفياً أو مهددة للحياة. تحدث الصدمة عندما يتغلب هذا الحدث المؤذي على قدرتك على التحمل. على سبيل المثال، قد تتسبب مشاهدة أو تجربة حدث عنيف في حارتك أو حادث سيء أو وفاة أحد الأشخاص المقربين إليك بشكل مفاجئ في حدوث صدمة.

ردود الفعل الشائعة تجاه الصدمات

تختلف ردود أفعال كل شخص عن الآخر، لكن فيما يلي بعض ردود الأفعال الشائعة التي قد تواجهها.

- اضطرابات في النوم
- تغيرات في شهيتك
- الشعور بالعياء أو سرعة الانفعال
- معاناة من الكوابيس
- شعور بالتوتر
- الشعور «بالتخدر» أو فقدان الإحساس تماما
- الشعور «بالنرفزة» أو الحاجة إلى تفقد محيطك طوال الوقت
- الحاجة إلى إبقاء أحيائك بالقرب منك
- استرجاع «ذكريات الماضي» - رؤية تكرار للصدمة في ذهنك



شبكة الإستجابة للتعافي المجتمعي (CHRN)

شبكة الإستجابة للتعافي المجتمعي هي شبكة من المستشفيات والمراكز الصحية والمنظمات المجتمعية المكرسة لدعم الأفراد والمجتمعات في التعافي من حوادث العنف في المجتمع.

تنقسم الخدمات إلى ثلاثة مجالات رئيسية: **الدعم الفوري والخدمات العلاجية والإنخراط المجتمعي**، وتشمل:

- استعراض الموارد
- الدعم في موقع الحدث
- مجموعات التحمل والتعافي
- خدمات العزاء
- خدمات الصحة السلوكية
- الانخراط في المجتمع والتنقيف

