



لنتحدث عن الحزن

عدد خاص | أثر الإنصاف الصحي
نشرة إخبارية عن التعليم الصحي

عندما تحزن على فقدان شخص أو تتعرض لحدث مؤلم، فالشعور بالصدمة والغضب أمر طبيعي. تبدأ عملية التعافي عندما تكون مستعداً للبدء. يمكن أن يساعدك تبني بعض العادات الجديدة في إيجاد التوازن. الهدف ليس نسيان الحزن، بل تجاوزه.

● الحزن يمكن أن يكون

استجابتنا لفقدان ليس مجرد استجابة عاطفية. فالحزن يمكن أن يتخذ صوراً عديدة ويمكن أن يتغير بمرور الوقت. كل الاستجابات التالية تعتبر عادية وطبيعية لمن يعانون من الحزن.

شعورية	
الارتياح	الصدمة
الخجل	عدم التصديق
الإحساس بالذنب	الغضب
الهلع	الخوف
الوحدة	الحزن
الخواص	العجز
فقدان الحس	فقدان الأمل
نفسية	
فقدان التركيز	فقدان الثقة بالنفس
المشاعر المتفجرة	العجز عن الشعور بالبهجة
فقدان الاهتمام	الانسحاب
بأنشطة السابقة	لفترات طويلة
	تسلط الأفكار

جسدية	
فقدان الطاقة	الصداع
صعوبات في النوم	ضيق التنفس
الإفراط في النوم	الغصة في الحلق
فقدان الشهية	فقدان العضلات
الإفراط في الأكل	آلام المعدة
الارتعاش	ضيق في الصدر
روحية	
الشك في نظام المعتقدات	الاهتمام بالأخرة
البحث عن المعنى	الإيمان بأن الشخص المفقود في مكان أفضل
الأولويات الجديدة	الأنشطة السابقة



Erie County
Department of
Health



OFFICE OF HEALTH EQUITY
www.erie.gov/health-equity

موارد

خدمات الأزمات

988	اتصل برقم	خط الإنقاذ الوطني لمنع الانتحار
(716) 834-3131		الخط الساخن خدمات الأزمات على مدار 24 ساعة
(716) 300-2338	Mon-Fri 6-11PM	الخط الساخن لرسائل الأزمات
(716) 248-2941		الخط الساخن لمقاطعة إيري: دعم الأقران من 4 مساءً - 11 مساءً
(716) 392-2221	أرسل رسالة إلى	
1-844-863-9314	[8am-10pm]	خط مساعدة Project Hope NY مشروع خط مساعدة الدعم العاطفي
(716) 831-7007		الخط الساخن للإدمان على مدار 24 ساعة
1-800-273-8255	اختر الاختيار 1	خط أزمات المحاربين القدماء خدمات الأزمات للشباب والعائلات
(716) 882-4357		خدمة CARES لدى Spectrum للأزمات العائلات والأطفال
(716) 834-1144		خط مساعدة الأطفال
(716) 886-5437		مركز BestSelf للدفاع عن الأطفال

دعم الحزن

والصدمات النفسية

(716) 884-0888	مركز BestSelf لخدمات الصحة السلوكية
(716) 895-6700	مركز Endeavor للخدمات الصحية
(716) 710-5172	خط Spectrum لخدمات الصحة والخدمات الإنسانية على مدار 24 ساعة
(716) 831-1800	مركز Horizon للخدمات الصحية
(716) 898-1594	مركز مساعدات ECMC: دعم فوري للصحة العقلية يومياً [8am-10:30pm]
	خدمات الحزن والصدمات النفسية للشباب والعائلات
(716) 842-2750	خدمات الطفل والأسرة
(716) 892-2172	مركز مساعدة الأسرة على مدار 24 ساعة
(716) 884-6000	خط Haven House الساخن على مدار 24 ساعة
(716) 883-1914	خدمات العائلات اليهودية

يوصي الطلاب بالتواصل مع مستشاري المدارس
للحصول على الدعم

الوقت العائلي

سواء كانت أسرتك هي الأسرة التي ولدت فيها أو الأسرة التي اخترتها، فالأسرة مهمة عندما تتعرض لفقدان شخص.

إذا بدأ أحباؤك في التعبير عن الحزن بشكل مختلف عنك، فتذكر الجذور المهمة التي تربطكم. حاول أن تمنح الجميع مساحة كافية للتعبير عن مشاعرهم أو التنفيس عنها أو حتى أن يكونوا معك فحسب. تعرف على طريقة كل شخص في التعبير عن الحزن معك أو بمفرده وأقر بها. ستتحقق التوازن مع الوقت.



قد تشعر بالوحدة أو يساء فهمك. عندما لا يجد شخص تلجأ إليه، قد تقول لنفسك: حسناً، على الأقل عندي أسرتي. الأسرة من المفترض أن تقف بجانب بعضها ولكن الصدمة النفسية يمكن أن يجعل الناس يتصرفون بشكل مختلف. حتى لو كنت قد مررت بنفس الشيء، فقد تكون ردود أفعال شخص ما مختلفة تماماً عن ردود أفعالك.



يظهر رابط الخدمات أدناه عند الضغط عليها.

لست متأكداً مما إذا كنت بحاجة إلى الدعم؟
اقرأ تعليقات أشخاص حقيقيين طلبوا المساعدة بعد تعرضهم لفقدان شخص.

كنت أنهار بيضاء، أسبوغاً بعد أسبوع. أظن أنني كنت أعرف أنني بحاجة إلى المساعدة، لكنني لم أكن متأكداً من نوع المساعدة التي أحتاجها حتى اتصلت.

كنت بحاجة إلى شخص غير متحيز لن يقول لي "ستكون بخير" فحسب. لأول مرة في حياتي، وجدت شخصاً على استعداد للإنصات لي فحسب.

كان حزني يشبه الألم الجسدي وشعرت بأنني مشلول. بمجرد أن حصلت على المساعدة، أصبحت أفضل من ناحية فهم حزني وما يجب أن أفعله عندما أشعر بالألم.

لست متأكداً مما تحتاجه؟

الخط الساخن 211 بغرب نيويورك للصحة والخدمات الإنسانية على مدار 24 ساعة على اتصال بمئات من خدمات الدعم المحلية

قوة رعاية الأبناء

كيفية مساعدة الطفل بعد وفاة أحد والديه أو مقدم الرعاية لديه

مواجهة المخاوف الجديدة. دع الطفل يعرف أنك على استعداد لل الاستماع إلى ما يدور في ذهنه.

الاعتناء بنفسك. كلما اهتمت بنفسك أكثر، كنت مستعداً بشكل أفضل للاعتناء به.

تمسك بالقديم ورحب بالجديد. وجود هيكل واستقرار يساعد الأطفال على الشعور بالأمان. ووجود روتين يوفر لهم شبكة أمان.

خدمات دعم الضحايا

1-800-247-8035

(716) 898-6461

(716) 858-2400
[اترك بريداً صوتياً]

(716) 853-3087

(716) 883-8002

(716) 847-0650

(716) 961-6947

مكتب ولاية نيويورك لخدمات الضحايا

برنامج BRAVE بمركز ECMC: بفالو ضد العنف

محامي مقاطعة إيري

مركز قوانين المسنين وعدالتهم

مؤسسة الخدمات المجتمعية للجميع

مركز خدمات الحي القانونية

مبادرة SNUG: عدم استخدام الأسلحة النارية مطلقاً

وسائل دعم أخرى

مؤسسة NYC Connects: خدمات دعم للكبار السن

ائتلاف العدالة التصالحية في مقاطعة إيري

مؤسسة GLYS: دعم شباب ال LGBTQ+ والمتحيزين: افتراضياً أو حضورياً في المراكز

صانعوا السلام في بفالو



أنشئ روابط مريحة. ابحث عن طرق جديدة لتكريم من تحب، مع وضع الأطفال في الاعتبار. كون عادات جديدة مع مرور الوقت.

اطلب الدعم. اجمع الدعم من الأصدقاء والبرامج والمهنيين للتدخل ومساعدتك حتى تجد التوازن. لمزيد من المعلومات:

التآقلم مع الصدمة النفسية

لا يمكن أن تصب الماء من كأس فارغ. الاعتناء بنفسك طريقة مهمة لبدء التعافي والوقوف بجانب الآخرين.

عُبَّر. ابحث عن طرق بناءة للتعامل مع المشاعر الصعبة. قد تجد طريقة مختلفة للتعبير عن كل شعور تعرف عليه. إن اتخاذ إجراءات له تأثير تطهيري وسيجعل شدة مشاعرك تتضاءل.

توقف. ذَكَر نفسك أن تخصيص وقت لنفسك يمكن أن يحسن صحتك. الراحة عمل جذري في العناية بالنفس.

حدد. تعرف على المحفزات المعينة لمشاعرك وفك في كيفية التعامل معها. إن لعب دور رد فعلك سيساعدك في التعامل مع القلق ويدعم معالجة الصدمات النفسية.

ساهمن. ضع في اعتبارك المشاركة في دوائر الرعاية المجتمعية والتعافي. يمكن أن يوفر هذا إحساساً بالسيطرة، ويعزز الثقة، ويساهم في تعافي الآخرين. ويمكن أن يساعد هذا أيضاً في توصيلك بالآخرين الذين يمكنهم الإقرار بمسارك للشفاء ودعمه.

تواصل. ابحث عن قدوة أو مرشد أو مجموعة من الأشخاص الذين يفهمون ما تمر به. التواصل مع الآخرين يمكن أن يكون جزءاً قوياً من التآقلم. تفاعل الأقران مع بعضهم طريقة فعالة للغاية للغاية للتعامل مع مشاعرك.

أقر بمشاعرك. أقر بأن تجاربك ومشاعرك هي رد فعل طبيعي للصدمة النفسية. لا توجد مشاعر جيدة أو سيئة أو صحيحة أو خاطئة. وإنكار أو تجاهل مشاعرك المؤلمة لا يفيد، بل ويؤخر تعافيك.

أعط اسمًا. عندما تكون قادرًا على تسمية شيء يؤذيك، فإنه يفقد قدرته على التسبب في إخافتك وأذيتك. إن تسمية تجربتك ومشاعرك يمكن أن تكون مصدراً للقوة.

جِّب. انتبه لما يشيره كل شعور في عقلك وجسمك. امنح نفسك الإذن لمواجهة كل شعور.

هذا منشور من



مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري

تأسس مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري في ديسمبر 2021. تمثل رؤية مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري في أن يتمتع كل السكان في مقاطعة إيري بأقصى درجات الصحة والعافية. يقع مكتب لإنصاف الصحي داخل إدارة الصحة بمقاطعة إيري.

هل تريدين أن تعرف المزيد؟ زر الرابط www.erie.gov/health-equity



Erie County
Department of
Health

