



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 مستعدًا للبدء. يمكن أن يساعدك تبني بعض العادات الجديدة في إيجاد التوازن. الهدف ليس نسيان الحزن، بل تجاوزه.

● الحزن يمكن أن يكون

استجابتنا للفقدان ليست مجرد استجابة عاطفية. فالحزن يمكن أن يتخذ صورًا 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
الخواء
العجز
فقدان الأمل

نفسية

فقدان التركيز
فقدان الثقة
فقدان الاهتمام
بالنفس
المشاعر المتفجرة
العجز عن الشعور
بالبهجة
الانسحاب
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
الارتعاش
آلام المعدة
ضيق في الصدر

روحية

الشك في نظام
المعتقدات
البحث عن المعنى
الاهتمام بالآخرة
الإيمان بأن
الشخص المفقود
الأولويات الجديدة
في مكان أفضل



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

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

موارد



خدمات الأزمات

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

دعم الحزن والصدمات النفسية

- مركز BestSelf لخدمات الصحة السلوكية (716) 884-0888
- مركز Endeavor للخدمات الصحية (716) 895-6700
- خط Spectrum لخدمات الصحة والخدمات الإنسانية على مدار 24 ساعة (716) 710-5172
- مركز Horizon للخدمات الصحية (716) 831-1800
- مركز مساعدات ECMC: دعم فوري للصحة العقلية يوميًا (716) 898-1594 افتراضيًا أو حضوريًا [8am-10:30pm]

خدمات الحزن والصدمات النفسية للشباب والعائلات

- خدمات الطفل والأسرة (716) 842-2750
- مركز مساعدة الأسرة على مدار 24 ساعة (716) 892-2172
- خط Haven House الساخن على مدار 24 ساعة (716) 884-6000
- خدمات العائلات اليهودية (716) 883-1914

يوصى 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 أربابك 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. ستحقق 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 تجعل الناس يتصرفون بشكل مختلف. حتى لو كنت قد مررت بنفس الشيء، فقد تكون ردود أفعال شخص ما مختلفة تمامًا عن ردود أفعالك.

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

كنت أنهار ببطء، أسبوعًا بعد أسبوع. أظن أنني كنت أعرف أنني بحاجة إلى المساعدة، لكنني لم أكن متأكدًا من نوع المساعدة التي أحتاجها حتى اتصلت.

كنت بحاجة إلى شخص غير متحيز. لن يقول لي "ستكون بخير" فحسب. لأول مرة في حياتي، وجدت شخصًا 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 متأكدًا مما تحتاجه؟

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

اتصل برقم 211

خدمات دعم الضحايا

1-800-247-8035

مكتب ولاية نيويورك لخدمات الضحايا

(716) 898-6461

برنامج BRAVE بمركز ECMC:
بأفوالو ضد العنف

(716) 858-2400

[اترك بريدًا صوتيًا]

محامي مقاطعة إيربي

(716) 853-3087

مركز قوانين المسنين
وعدااتهم

(716) 883-8002

مؤسسة الخدمات
المجتمعية للجميع

(716) 847-0650

مركز خدمات الحي القانونية

(716) 961-6947

مبادرة SNUG: عدم استخدام
الأسلحة النارية مطلقًا

وسائل دعم أخرى

(716) 858-8526

مؤسسة NYC Connects:
خدمات دعم لكبار السن

(716) 810-1038

ائتلاف العدالة التصالحية في
مقاطعة إيربي

(716) 855-0221

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

(716) 912-7188

صانعو السلام في بأفوالو



قوة رعاية الأبناء

كيفية مساعدة الطفل بعد وفاة أحد والديه أو مقدم الرعاية لديه

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

الاعتناء بنفسك. كلما اعتنيت بنفسك أكثر، كنت مستعدًا بشكل أفضل للاعتناء به.

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

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

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

www.nctsn.org/resources

التأقلم مع الصدمة النفسية

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

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

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

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

ساهم. ضع في اعتبارك المشاركة في دوائر الرعاية المجتمعية والتعافي. يمكن أن يوفر هذا إحساسًا بالسيطرة، ويعزز الثقة، ويساهم في تعافي الآخرين. ويمكن أن يساعد هذا أيضًا 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 جزءًا قويًا من التأقلم. تفاعل الأقران مع بعضهم طريقة فعالة 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 يؤذيكَ، فإنه يفقد قدرته على التسبب في إخافتك وأذيتك. إن تسمية تجربتك ومشاعرك يمكن أن تكون مصدرًا للقوة.

جرب. انتبه لما يثيره 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. تتمثل 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 تريد أن تعرف المزيد؟ زر الرابط www.erie.gov/health-equity



**Erie County
Department of
Health**



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

