

# دعونا نتحدث عن الصحة العقلية

العدد 1 | أثر الإنصاف الصحي  
نشرة إخبارية عن التعليم الصحي



في عام 2020، تعرض ما لا يقل عن 1 من كل 5 بالغين لمرض عقلي. أفاد العديد من البالغين الذين يعانون من مرض عقلي أن الجائحة كان لها تأثير سلبي كبير على صحتهم العقلية. لنعمل معاً لتحسين الصحة العقلية في منازلنا ومجتمعاتنا.



## إشارات تحذيرية

### اعرف عندما يكون شخص في أزمة

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يعاني من الإشارات التحذيرية التالية، فقد حان الوقت لطلب المساعدة.

□ القلق أو الخوف المفرط

□ الحزن المفرط

□ التفكير المشوش

□ صعوبات في التركيز

□ التقلبات المزاجية الشديدة

□ الغضب أو التهيج لفترة طويلة

□ تجنب الأصدقاء والمواقف الاجتماعية

□ الإفراط في تعاطي الكحول أو المخدرات

□ التفكير في الانتحار أو الحديث عنه

هل أنت في أزمة؟ اتصل بالرقم 3131-834-8 (716) أو اطلب 988.

## #المزاج

غالباً لا يحصل الأشخاص على المساعدة التي يحتاجونها بشأن الصحة العقلية لأنهم لا يعرفون من أين يبدأون. مهما كانت درجة شعورك باليأس والوحدة، هناك دائماً شخص مستعد وراغب في مساعدتك. ابدأ بإخبار شخص واحد فقط تشعر معه بالراحة وتعرف أنه سيكون منصتاً جيداً.

تعرف على كيفية طلب المساعدة  
على الرابط [justtellone.org](http://justtellone.org)



Erie County  
Department of  
Health



وزارة الصحة بمقاطعة إيري  
Prevent. Promote. Protect.

مكتب الإنصاف الصحي  
[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

ARABIC

# جهز قائمة



## تتبع عاداتك الإيجابية بشأن الصحة العقلية



### المزاج

يساعدك تتبع حالتك المزاجية في معرفة وقت احتياجك إلى الدعم.

### النشاط البدني

كم يوماً في الأسبوع يمكنك فيه التحرك لمدة 30 دقيقة؟

### الغذية

ما تأكله يؤثر على كيفية تعامل جسمك مع الضغط النفسي.

### المجتمع

ما الطرق التي تبقى من خلالها على اتصال بمجتمعك؟

### النوم

تتبع طرق تحديدك للنوم على أنه أولوية كل أسبوع.

## الشعور الداخلي

مادة السيروتونين عبارة عن رسول كيميائي يساعد عقلك على استقرار حالته المزاجية وتنظيم النوم وتبطط الألم. ينتج السيروتونين في القناة الهضمية. لذا، فإن العناية بأعماقك مهمة لصحتك العقلية. إذا انتابك شعور بالاكتئاب، ألق نظرة على نظامك الغذائي وحاول أن تأكل المزيد من الأطعمة الصحية التي يمكنك الوصول إليها.

## هل تفهمني؟

### الاحترام والكرامة أسلوبات أساسية في رعاية الصحة العقلية

عندما تسأل مقدم الرعاية عن مدى فهمه لثقافتك فإنك بذلك تساعدك على فهم الأشياء المهمة في علاجك.

إليك 3 أسئلة رائعة يجب أن تطرحها:

- هل تعاملت مع أشخاص مثلّي أو تلقيت تدريباً في الكفاءة الثقافية للصحة العقلية؟
- كيف ترى تأثير خلفياتنا الثقافية على التواصل وعلى علاجي؟
- ما مدى فهمك لاختلافات في النتائج الصحية لمرضى مثلّي؟

<> اعثر على مزيد من المعلومات حول البحث عن رعاية ذات كفاءة من الناحية الثقافية على الرابط [nami.org](http://nami.org)



# حلفاء الصحة العقلية



## #أهداف الشريكين

التواصل الجيد مهم جدًا عندما يكون المرض العقلي جزءًا من حياتكما معاً.

أنصت باهتمام

- كن منفتحًا وصادقًا بشأن مشاعرك.

• التواصل بالعينين واللمسات اللطيفة وإظهار الاهتمام سيساعد شريكك على الشعور بالأمان.

- ضع في اعتبارك أنك قد لا تفهم ما يشعر به شريكك.

لمزيد من المعلومات، زر الرابط [nami.org](http://nami.org)



يظهر رابط الخدمات اعلاه عند الضغط عليها

اتصل بالرقم 988

716-834-3131

716-300-2338

716-882-4357

716-834-1144

716-831-7007

716-248-2941

716-392-2221 للرسائل

اتصل بالرقم 211

1-844-863-9314 (صباحاً - 10 مساءً 8)

خط الإنقاذ الوطني لمنع الانتحار

الخط الساخن لخدمات

الأزمات على مدار 24 ساعة

الخط الساخن لرسائل الأزمات من الاثنين - الجمعة، من 6 مساءً - 11 مساءً

خدمة CARES لدى Spectrum للأزمات العائلات والأطفال

خط مساعدة الأطفال

الخط الساخن للإدمان على مدار 24 ساعة

الخط الساخن لدعم الأقران في مقاطعة إيري من 4 مساءً - 11 مساءً

الخط الساخن 211 بغرب نيويورك للصحة والخدمات الإنسانية على مدار 24 ساعة

الخط الساخن لمشروع NY Project Hope للدعم العاطفي للمصابين بفيروس كوفيد-19

تنفس. ركز على الزفير ضعف مقدار الشهيق لتقليل معدل ضربات قلبك. انظر، لاحظ ما هو بعيد وما هو قريب. اذكر أسماء التفاصيل التي تراها من حولك بصوت عالٍ. أنتبه جيداً للضوضاء التي تسمعها من حولك (السيارات والآلات والطيور). المس. ضع يديك ومعصميك تحت الماء البارد. إذا كنت بالخارج، فالمس الأرض. شم وتدوّق. امضغ قطعة من علقة النعناع أو شم شيئاً حاراً. ركز على شعورك بالحرقان.

# أدوات تهذئة القلق

يعاني أكثر من 40 مليون بالغ في الولايات المتحدة من اضطراب القلق.

عندما تشعر بالارتياب، استعمل حواسك الخمس لتدريب على تهدئة القلق. قد يبدو الأمر سخيفاً في البداية، ولكن المساعدة، أو صرف انتباهك، هو أداة فعالة لمكافحة استجابة جسدك تجاه التوتر "بمحاربته أو الهروب منه".

# دعم المجتمع

الرعاية المجتمعية يمكن أن تعني عدة أشياء مختلفة. حضور جبة لصديق محتاج، أو ساعد طفلًا في تركيب سلسلة دراجته، أو تحدث مع أحد كبار السن، أو انضم إلى الصلاة الجماعية، أو قف بجانب شخص يحتاج إلى دعمك. هذه كلها أشكال من الرعاية المجتمعية.

كل واحد منا لديه مجموعة من الممارسات التي تشكل جزءاً من حياته اليومية وترتبطه بأشخاص آخرين. تأتي صور الرعاية المجتمعية هذه من أجدادنا وتراثنا. وتساهم ممارستها في التعافي الجماعي.

- حلقات الصلاة

- ممارسات التعافي الروحي

- عيش أجيال متعددة مع بعضها

- القرابة والروابط العائلية

- رواية القصص

- الفن الجماعي

- طقوس الطاقة

ابحث عن التألف والتعافي بالقرب من منزلك

يمكن أن تكون المجتمعات نظام الدعم الذي يحتاجه الشخص. الرعاية المجتمعية تعني أن ندعم بعضنا البعض والمجتمع ككل. هذه الرعاية موجودة منذ أجيال. يمكن أن تأتي الرعاية المجتمعية من منطقتك وعائلتك ومن ممارستك الدينية وغير ذلك. قد تتلقى رعاية مجتمعية بإحدى هذه الصور:

- دعم الأقران

- العمال الصحيين بالمجتمع

- الجهود المنظمة المجتمعية

ترتبط الرعاية المجتمعية بالتعافي المجتمعي. بينما نعمل على تعافي بعضنا البعض، يمكننا أن نتعلم كيف نتعافي بأنفسنا.

هناك مزيد من المعلومات حول الرعاية المجتمعية

على الرابط

[mhanational.org/bipoc-mental-health](http://mhanational.org/bipoc-mental-health)



هذا منشور من



## مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري

هذا المنشور متاح بـ 5 لغات على موقعنا الإلكتروني وفي شكل مطبوع.

تمثل رؤية مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري في أن يتمتع الجميع في مقاطعة إيري بأقصى درجات الصحة والعافية. يقع مكتب الإنصاف الصحي داخل إدارة الصحة بمقاطعة إيري.

زr الرابط [www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

أرسل لنا بريدياً إلكترونياً على [HealthEquity@erie.gov](mailto:HealthEquity@erie.gov)

هل تريـد أن تعرـف المـزيد؟



Erie County  
Department of  
Health



Public Health

وزارة الصحة بمقاطعة إيري

مكتب الإنصاف الصحي

[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

Rev. 03.2024