

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 معًا 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 (716) أو
اطلب 988.

#المزاج

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

تعرف على كيفية طلب المساعدة
على الرابط justtellone.org



Erie County
Department of
Health

وزارة الصحة بمقاطعة إيري



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

مكتب الإنصاف الصحي
www.erie.gov/health-equity

ARABIC

جهاز قائمة



تتبع عاداتك الإيجابية بشأن
الصحة العقلية

المزاج 

يساعدك تتبع حالتك المزاجية في معرفة
وقت احتياجك إلى الدعم.

النشاط البدني

كم يومًا في الأسبوع يمكنك فيه التحرك لمدة
30 دقيقة؟

التغذية

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.

هل تفهمني؟

**الاحترام والكرامة أمران أساسيان في
رعاية الصحة العقلية**

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

إليك 3 أسئلة رائعة يجب أن تطرحها:

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

<< اعثر على مزيد من
المعلومات حول البحث
عن رعاية ذات كفاءة من
الناحية الثقافية على
الرابط nami.org



الشعور الداخلي

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



#أهداف الشريكين

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

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

حلفاء الصحة العقلية



988	خط الإنقاذ الوطني لمنع الانتحار
اتصل بالرقم 988	
716-834-3131	الخط الساخن لخدمات الأزمات على مدار 24 ساعة
716-300-2338	الخط الساخن لرسائل الأزمات من الاثنين - الجمعة، من 6 مساءً - 11 مساءً
716-882-4357	خدمة CARES لدي Spectrum لأزمات العائلات والأطفال
716-834-1144	خط مساعدة الأطفال
716-831-7007	الخط الساخن للإدمان على مدار 24 ساعة
716-248-2941	الخط الساخن لدعم الأقران في مقاطعة إيربي من 4 مساءً - 11 مساءً
716-392-2221	الخط الساخن 211 بغرب نيويورك للصحة والخدمات الإنسانية على مدار 24 ساعة
اتصل بالرقم 211	
1-844-863-9314	الخط الساخن لمشروع NY Project Hope للدعم العاطفي للمصابين بفيروس كوفيد-19
(صباحًا - 10 مساءً 8)	



يظهر رابط الخدمات اعلاه عند الضغط عليها

أدوات تهدئة القلق

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

عندما تشعر بالارتباك، استعمل حواسك الخمس لتتدرب على تهدئة القلق. قد يبدو الأمر سخيًا في البداية، ولكن المسايرة، أو صرف انتباهك، هو أداة فعالة لمكافحة استجابة جسدك تجاه التوتر "بمحايرته أو الهروب منه".

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.

أنصت. انتبه جيدًا للضوضاء التي تسمعها من حولك

(السيارات والآلات والطيور).

المس. ضع يديك ومعصميك تحت الماء البارد. إذا كنت

بالخارج، فالمس الأرض.

شم وتذوق. امضغ قطعة من علكة النعناع أو شم شيئًا

حارًا. ركز على شعورك بالحرقان.



دعم المجتمع

الرعاية المجتمعية يمكن أن تعني عدة أشياء مختلفة. حضّر وجبة 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 جزءًا من حياته اليومية وتربطه بأشخاص آخرين. تأتي صور الرعاية المجتمعية هذه من أجدادنا وراثتنا. 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 التآلف 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 نتعافى بأنفسنا.

هناك مزيد من المعلومات حول الرعاية المجتمعية على الرابط 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.

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

زر الرابط www.erie.gov/health-equity

هل تريد أن تعرف المزيد؟

أرسل لنا بريدًا إلكترونيًا على HealthEquity@erie.gov



Erie County
Department of
Health
وزارة الصحة بمقاطعة إيري



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

مكتب الإنصاف الصحي

www.erie.gov/health-equity