

لنتحدّث عن الصحة النفسية

مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري

في عام 2023، تم تشخيص حوالي واحد من كل 5 بالغين في مقاطعة إيري بالاكتئاب. هناك الكثير من العوامل التي تؤثر على صحتنا النفسية، بدءًا من المخاوف الصحية إلى الشعور بالأمان، وغيرها الكثير. ويُعدّ التحدّث عن صحتك النفسية مع أحبائك وأقرانك خطوةً مهمةً للعمل نحو تحسين الصحة النفسية في منازلنا ومجتمعاتنا.

هناك أمران ينبغي أن نعتبرهما:

1 تختلف الصحة النفسية عن المرض النفسي

المرض النفسي

ربما تكون قد سمعت شخصًا يستخدم كلا المصطلحين للتعبير عن نفس الشيء، لكنهما مختلفان.

- ربما تكون قد سمعت شخصًا يستخدم كلا المصطلحين للتعبير عن نفس الشيء، لكنهما مختلفان.
- إنّ الاهتمام بصحتك النفسية لا يقل أهمية عن الاهتمام بصحتك الجسدية
- يمكن أن تكون مصابًا بمرض نفسي مُشخص وفي نفس الوقت تتمتع بصحة نفسية جيدة
- ويُمكن أن تعاني من سوء الصحة النفسية دون أن تكون مصابًا بمرض نفسي مُشخص.

2 التوتر جزءٌ طبيعي من الحياة

يعد الشعور ببعض التوتر أمرًا طبيعيًا. الجميع يتعرضون للتوتر في بعض المراحل من حياتهم. إدارة التوتر بشكل جيد تُعد عاملاً مهمًا للحفاظ على الصحة النفسية والجسدية. يُمكنك تجربة النصائح التالية للنجاح في إدارة الضغوط النفسية التي تتعرض لها:

- احتفظ بمفكرة لتدوين يومياتك
- مارس تمارين التأمل أو جرب تمارين التنفس العميق.
- تواصل مع من تثق بهم.
- حرك جسمك.



هل تشعر أنك في أزمة؟ اتصل بكرابيز سرفيسيز Crisis Services على رقم 3131-834 (716)، أو اطلب الرقم 988 للحصول على المساعدة الآن.



Erie County
Department of
Health
وزارة الصحة بمقاطعة إيري



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

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

ARABIC

ما هي الصحة النفسية؟

الصحة النفسية هي الطريقة التي تفكر وتشعر وتتصرف بها. ويُمكن أن تؤثر صحتنا النفسية على طريقة رؤيتنا للمواقف، وحل المشكلات، والتعامل مع التوتر ، والتواصل مع من حولنا، واتخاذ القرارات. ويُمكن أن تؤثر الصحة النفسية على صحتنا الجسدية. فالصحة النفسية الجيدة لا تعني أنك تعيش في سعادة دائمة، ولكنها تعني أنك قادر على التعامل مع تقلبات الحياة والقيام بالأشياء التي تراها مهمة.



علامات تحذيرية

تعرف على العلامات التي تبين أن الشخص في أزمة

إذا كنت تعاني أنت أو أي شخص تعرفه من هذه العلامات التحذيرية تحديات الصحة النفسية هي مشكلات صحية تغير الطريقة التي تفكر وتشعر وتتصرف بها. وقد تكون هذه التحديات قصيرة أو طويلة الأمد.

أمثلة تحديات الصحة النفسية: الحزن لفقدان أحد الأحياء، أو القلق من الانتقال إلى مكان جديد، أو شعورك بعدم القدرة على التوقف عن التفكير في شجار دار بينك وبين أحد الأصدقاء.

المرض النفسي أو الاضطراب النفسي هو حالة يُمكن تشخيصها (مثل الاكتئاب أو الفصام، أي انفصام في الشخصية) تؤثر على تفكير الشخص، أو مزاجه ، أو سلوكه. ويُمكن أن تكون آثار المرض النفسي طفيفة، أو شديدة، أو معتدلة، أو ربما لا تظهر على الإطلاق.

أمثلة الاضطرابات أو الأمراض النفسية: عدم القدرة على النهوض من السرير نتيجة الشعور بالحزن، أو الشعور بالقلق كل يوم، أو الشعور بعدم القدرة على التحكم في الأفكار.

القلق أو الخوف المفرط

الحزن المفرط

التفكير المشوش

صعوبات في التركيز

تقلبات شديدة في المزاج

نقص الطاقة أو الشعور الدائم بالتعب

الغضب أو الانفعال المطول

الابتعاد عن الأصدقاء والمواقف الاجتماعية

الإفراط في تناول الكحول أو تعاطي المواد المخدرة

التفكير في الانتحار أو التحدث عنه

اصنع قائمة

سجل عاداتك الإيجابية المتعلقة بالصحة النفسية.

المزاج: تساعدك متابعة مزاجك على معرفة متى تحتاج إلى أكثر من الدعم.
النشاط البدني: كم يومًا في الأسبوع تستطيع ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة؟
التغذية: يُمكن أن يؤثر نوع الطعام الذي تتناوله على كيفية تفاعل جسمك مع الضغوط النفسية التي تتعرض لها.

المجتمع: كيف يُمكنك البقاء على اتصال بمجتمعك؟
الراحة: تتبع الطرق التي تعطي بها الأولوية للنوم كل أسبوع.



الكلمات مهمة

تشكل الكلمات الطريقة التي نفهم بها أنفسنا والآخرين والعالم من حولنا. فطريقة استخدامنا للكلمات يُمكن أن تبني الثقة، وتعبر عن الحب، وتوفر الراحة، وتشجع على التغيير. ومن ناحيةٍ أخرى، يُمكن للكلمات أن تؤلم أو تُضلل أو تخلق مسافة بين الناس .



الوصمة هي مجموعة من المعتقدات أو الأحكام أو الصور النمطية السلبية التي يكونها شخص أو مجموعة ما عن شخص آخر أو مجموعة أخرى أو موقف آخر. وفي معظم الحالات، لا تستند الوصمة إلى حقائق، وقد تؤدي إلى التمييز. إن استخدام كلمات موصمة عن الصحة النفسية يمكن أن تجعل الناس يشعرون بالخجل، وتمنعهم من طلب المساعدة. يمكننا مواجهة الصور النمطية الضارة بالصحة النفسية.

إليك بعض الطرق التي يُمكن أن تساعد في تقليل الوصمة:

- تحدث عن الصحة النفسية. شارك قصتك.
- تعرف على الاضطرابات والتحديات المتعلقة بالصحة النفسية، ثم شاركها مع الأشخاص من حولك.
- إذا شاركك شخص ما معاناته مع الصحة النفسية ، استمع إليه باهتمام بدلاً من الحكم عليه.

انضم إلى الحوار: تعهد بإنهاء الوصمة المرتبطة بالأمراض

النفسية: <https://letstalkstigma.org>

إرشادات للأزواج

يعتبر التواصل الجيد أمرًا بالغ الأهمية عندما تكون تحديات الصحة النفسية جزءًا من حياتكما المشتركة.

- يمكن للتواصل بالعينين ، والتلامس اللطيف، وإظهار الاهتمام أن يساعد شريكك على الشعور بالأمان.
- انتبه إلى أنك قد لا تفهم ما يشعر به شريكك.
- استمع باهتمام تام. ركز على محاولة الفهم بدلاً من التفكير فيما ستقوله لاحقًا. تجنّب المشتتات. اطرح أسئلة للتأكد من أنك تفهم الأمور على النحو الصحيح. تحلى بالاحترام، ولا تُصدر أحكامًا على المتحدث.
- كن صريحًا وواضحًا بشأن مشاعرك



طُرُق لتهدئة الأعصاب

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

عندما تشعر بالارتباك ، يُمكنك استخدام حواسك الخمس لتهدئة شعورك بالقلق. قد يبدو الأمر سخيفًا في البداية، لكن التأريض النفسي، أو تركيز انتباهك على اللحظة الحالية، هو أداة مفيدة لتهدئة استجابة الجسم للتوتر المعروفة بـ"مخاربتة أو الهروب منه "

جرب طرق التأريض التالية:

- **تنفّس.** عد إلى 4 أثناء الشهيق. ثم عد إلى 8 أثناء الزفير ببطء. كرر ذلك **انظر حولك.** لاحظ ما هو بعيد عنك وما هو قريب منك. قم بتسمية التفاصيل التي تراها من حولك بصوت عالٍ، أو بصمتٍ لنفسك.
- **استمع.** انتبه جيدًا للأصوات التي تسمعها من حولك (السيارات، والآلات، والطيور).
- **المس.** لاحظ إحساسك عندما تلمس الأرض بقدميك أو الكرسي الذي تجلس عليه. أو ضع يديك ومعصميك تحت الماء البارد.
- **شم وتذوق.** امضغ قطعة من علكة النعناع، أو شم شيء فيه بهارات . لاحظ شعورك حينها.

لمعرفة المزيد عن إرشادات تهدئة الأعصاب: زر الرابط التالي:

<https://www3.erie.gov/health/mindfulness>

لا عيب في طلب المساعدة

لا عيب في طلب المساعدة للتعامل مع إحدى مشكلات الصحة النفسية أو المرض النفسي. هناك العديد من خيارات رعاية الصحة النفسية. ليس من الضروري أن تعاني من مشكلات في نفسية كي تزور أخصائي الصحة النفسية لتقييم حالتك أو علاجك. وقد يستغرق الأمر بضع جلسات أو بضع محاولات لإيجاد علاج يناسبك. إن بدء العلاج أو زيارة مستشار متخصص الآن لا يعني أنك ستحتاج دائماً إلى هذا النوع من الرعاية.



العلاج الفردي

يلتقي شخص واحد على أفراد مع معالج نفسي.



العلاج الأسري

يلتقي المعالج النفسي بأفراد الأسرة في جلسة جماعية



مجموعة دعم العلاج الجماعي

يعمل معالج أو معالجان مع مجموعة من الأشخاص الذين يواجهون مشكلات أو تشخيصات متشابهة



العلاج بالأدوية

يمكن أن تقلل الأدوية التي يصفها مقدم الرعاية الصحية من آثار اضطرابات الصحة النفسية

الدعم المجتمعي

قد تجد الترابط والشفاء بالقرب من منزلك.

يمكن أن توفر المجتمعات نظام الدعم الذي يحتاج إليه شخص يعاني من إحدى مشكلات الصحة النفسية. وتعني الرعاية المجتمعية دعم بعضنا البعض ودعم أفراد المجتمع الأوسع، وهذه الطريقة معروفة منذ أجيال. ويمكن أن يقدم جيرانك وأفراد أسرتك ومن يتبعون شعائر دينك وغيرهم الرعاية المجتمعية. وقد تحصل على الرعاية المجتمعية بأحد الأشكال التالية:

- دعم الأقران: الدعم المتبادل بين الأشخاص الذين يواجهون تحديات مماثلة
- الأخصائيين الصحيين في المجتمع
- الجهود المجتمعية المنظمة



mhanational.org/resources/community-care

ترتبط الرعاية المجتمعية بالشفاء المجتمعي، فعندما نتعاون في شفاء بعضنا البعض، يُمكننا أن نتعلم كيف نداوي أنفسنا. الرعاية المجتمعية يمكن أن تعني الكثير من الأشياء المختلفة، مثل إعداد وجبة طعام لصديق بحاجة، أو مساعدة طفل في إصلاح سلسلة دراجته، أو التحدث مع أحد كبار السن، أو المشاركة في الصلاة الجماعية، أو الدفاع عن شخص يحتاج إلى دعمك، فجميعها من أشكال الرعاية المجتمعية.

لكل منا مجموعة من الممارسات التي تشكل جزءاً من حياته اليومية وتربطه بالآخرين. هذه الأشكال من الرعاية المجتمعية تأتي من أسلافنا وتراثنا وتُسهم ممارستها في الشفاء الجماعي.

- حلقات الصلاة
- ممارسات الشفاء الروحي
- العيش المتعدد الأجيال

- الروابط العائلية والأقارب
- سرد القصص
- الفن الجماعي

- طقوس الطاقة
- المراسم المرتبطة بالأجداد
- المساعدة المتبادلة

لا يشترط أن تكون معالجاً مرخصاً لكي تكون قادراً على تقييم العلاج النفسي.

- القس تشارلز ووكر من بافالو

رحلتك

انظر لصحتك النفسية وكأنها رحلة. لا توجد رحلتان متشابهتان. فستجد بعض المنعطفات والتقلبات في الطريق، وستجد من يساعدك في تجاوزها. وربما يستفيد البعض من زيارة أخصائي الصحة النفسية، بينما يستفيد البعض الآخر أكثر من دعم الأشخاص الذين يواجهون تحديات مماثلة أو الأقران والأدوية.



ممارسة اليقظة الذهنية

فيما يلي بعض أمثلة مقدمي الرعاية الذين يمكنهم مساعدتك في رحلة صحتك النفسية:

- المستشارون والمعالجون النفسيون
- الأقران المناصرون المعتمدون
- الأطباء والمرضى الممارسون
- (بما في ذلك مقدمو الرعاية الأولية والأطباء النفسيين وعلماء النفس)

عندما تجد مقدم رعاية الصحة النفسية المناسب:

- تحقق من ساعات عمله للتأكد من أنها تتناسب مع جدول عملك .
- اسأل عن كيفية دفع تكاليف الزيارات. اسأل: هل يغطي تأميني الصحي تكاليف العلاج؟ وإذا لم تكن تقبل تأميني الصحي، فما هي الخيارات المتاحة أمامي؟
- اسأل مقدم الرعاية الذي اخترته عما إذا كان يقدم استشارات عبر الإنترنت أو بالحضور شخصياً ، واختر نوع الزيارة الأكثر ملاءمة لظروفك.
- شارك قائمة بجميع الأدوية التي تصرفها بوصفة طبية وتلك التي تصرفها بدون وصفة طبية، والفيتامينات والمواد التي تتناولها، وتحدث بصراحة عن طريقة تعاملك مع الضغوط النفسية التي تمر بها.



WORK IN PROGRESS



العلاج بالأدوية



الدعم المجتمعي



العلاج الفردي

هل تفهمني؟

الاحترام والكرامة أمران أساسيان في رعاية الصحة النفسية

سؤالك لمقدم الرعاية عن مدى فهمه لثقافتك سيساعده على معرفة ما هو مهم في علاجك.. فالمقدم الذي تلقى تدريباً في الكفاءة الثقافية سيكون قادراً على فهم دور ثقافتك في حياتك وصحتك. وسيأخذ في عين الاعتبار معتقداتك وقيمك وممارساتك ومواقفك أثناء تقديم الرعاية لك.

- هل سبق لك أن عالجت أشخاصاً يعانون من مثل حالتني، أو تلقيت تدريباً في الكفاءة الثقافية في مجال الصحة النفسية؟
- كيف ترى تأثير خلفياتنا الثقافية على التواصل بيننا وعلى علاجي؟
- كيف تتصور الاختلافات في النتائج الصحية لمرضى يعانون من مثل حالتني؟

فهم الصدمة النفسية

الصدمة النفسية هي ردة فعل نفسية طويلة الأمد تحدث بعد التعرّض لأحداث شديدة التوتر أو مخيفة أو مزعجة جدًا ، مثل الحوادث أو التعرض للعنف أو الكوارث الطبيعية. حتى مجرد مشاهدة حدث صادم يمكن أن يُؤثر فيك، حتى لو لم يحدث لك بشكل مباشر. ويُمكن أن تتسبب الصدمة في شعورنا بالارتباك أو عدم الأمان أو الخوف لفترة طويلة بعد حصول الحدث الصادم. وقد نشعر أيضًا بالعجز أو الخجل أو الخدر النفسي. ويختلف رد الفعل تجاه الحدث الصادم من شخصٍ لآخر، فالأمر الذي يزعج شخصًا ما قد لا يؤثر على شخصٍ آخر بنفس الطريقة. لا توجد طريقة خاطئة للشعور بعد التعرض لصدمة ، بل غالبًا ما نحتاج إلى الوقت والدعم للتعافي.

قد تنشأ الصدمة أحيانًا من البيئة المحيطة بنا، وليس من أحداث صادمة مُحددة.

- يمكن أن تتسبب البيئات والأنظمة، بما في ذلك السياسات والقوانين، بما يُسمى بالصدمة النظامية، أو يُمكن أن تؤثر على ردة فعلنا للصدمة.
- يمكن أحيانًا للمعاناة التي عاشتها الأجيال السابقة أن تؤثر على الأسرة بأكملها، حتى على أفراد الأسرة الذين ولدوا لاحقًا. ويُطلق على ذلك أحيانًا اسم الصدمة الجيلية.
- أحيانًا يتراكم الألم العميق بمرور الوقت لدى مجموعة من الأشخاص نتيجة تعرضهم لصدمة جماعية ضخمة في الماضي ، مثل العبودية أو الحرب أو التهجير القسري من أراضيهم أو المعاملة الظالمة. ويُطلق على ذلك أحيانًا اسم الصدمة التاريخية.

يُستخدم مصطلح "اضطراب ما بعد الصدمة" أو "PTSD" أحيانًا بشكل خاطئ لوصف ردود الفعل العامة تجاه المواقف التي تسبب الشعور بالتوتر أو الأحداث المزعجة. و**اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)** هو حالة نفسية يُمكن أن تحدث بعد التعرض لحدث صادم أو مشاهدته. ومن أعراض الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة الذكريات المتكررة عن الحدث الصادم، والكوابيس، والقلق، والأفكار أو المعتقدات السلبية.

يُمكن أن تتسبب الصدمة آثار طويلة الأمد على صحتك الجسدية والنفسية:

- القلق والاكتئاب
- صعوبات في النوم
- الصعوبات المالية
- أمراض القلب
- اضطراب ما بعد الصدمة PTSD



“

"أعتقد أن حلثة إطلاق النار في متجر توبس قد أسفرت عن زيادة الوعي، ولكن [...] ما يحدث دائمًا [هو] أن هذا الوعي يتلاشى مع الوقت. ينسى الناس أكثر حدث صادم شهده المقيمون في الجانب الشرقي [...] ما زلت أستيقظ ليلاً وأنا أفكر في الأمر. لذا، فهذا المستوى من الصدمات ومسائل العنصرية والعدالة والبقاء على قيد الحياة [...] صراع يومي".

- أحد أفراد مجتمع الجانب الشرقي ومقدم رعاية صحية

”

الانتحار



هل تشعر أنك في أزمة؟ اتصل بخدمات الأزمات على رقم [834-3131](tel:834-3131) (716)، أو اطلب الرقم 988 للحصول على المساعدة الآن.

الانتحار هو أن يتسبب الشخص عمدًا في وفاته. إذا راودتك أفكار عن الانتحار، فتحدث مع صديق تثق به، أو أحد أفراد أسرتك، أو مقدم الرعاية الصحية. ويُمكننا مساعدة من حولنا من خلال ملاحظة التغييرات في مظهرهم وسلوكهم ومشاعرهم. وإذا لاحظت استمرار هذه التغييرات لفترة من الوقت، فمن الأفضل أن تخبر الشخص بما لاحظته. وبناءً على إجابته، قد يكون الوقت مناسبًا لسؤاله عما إذا كان قد فكر في الانتحار. فطرح هذا السؤال مباشرةً يظهر لهذا الشخص أنك تهتم وتنتبه لما يمر به . ويُمكن للأسئلة البسيطة والمباشرة أن تساعدك على خوض هذه المحادثة الصعبة. تدرب على طرح هذه الأسئلة أمام المرأة أو مع صديق حتى تكون مستعدًا إذا احتجت يومًا ما إلى طرحها .

قل: "هل تخطط لإنهاء حياتك؟"

قل: "هل فكرت في الانتحار؟"

البداية: ما عليك سوى إخبار شخصًا واحدًا بالأمر

أحيانًا لا يحصل الناس على المساعدة التي يحتاجونها في مجال الصحة النفسية لأنهم لا يعرفون من أين يبدأون. مهما شعرت باليأس أو الوحدة، فهناك دائمًا شخص مستعد وراغب في مساعدتك. ابدأ بإخبار شخص واحد فقط. اختر شخصًا تشعر معه بالراحة، وتعرف أنه سيستمع إليك باهتمام وتعاطف.

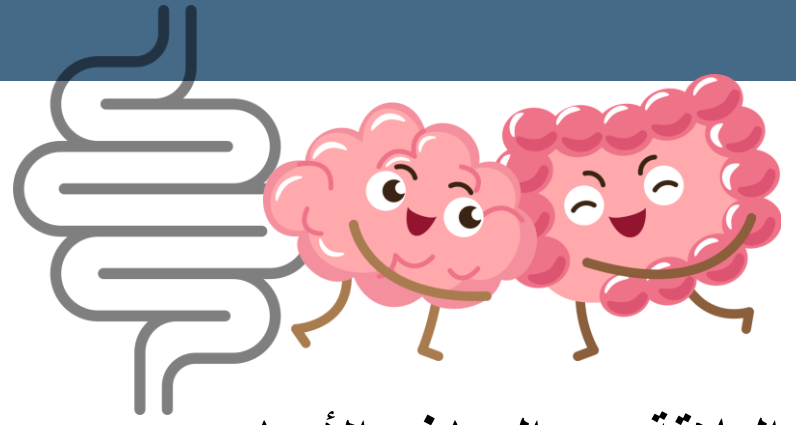
لمعرفة المزيد عن كيفية طلب المساعدة، زر الرابط
justtellone.org



العناية الذاتية

يُقصد بالعناية الذاتية القيام بأشياء تدعم صحتك النفسية والجسدية بشكل عام. وتشمل العناية الذاتية الحصول على قسط كافٍ من النوم، و التعامل مع التوتر، و ممارسة النشاط البدني، و أخذ وقت لنفسك، و وضع خطة مالية. يحتاج البعض إلى التدريب لممارسة العناية بأنفسهم. وينبغي أن تشمل العناية الذاتية الأنشطة التي تُشعرك بالسعادة والرضا. ولا يشترط أن تقتصر العناية الذاتية على أمور النظافة الشخصية الروتينية مثل الاستحمام أو تصفيف الشعر.

تساعد ممارسة العناية الذاتية على تحسين الصحة النفسية. و تختلف طرق العناية الذاتية من شخص لآخر. افعل فقط ما يناسبك، ولا تتردد في تغيير ممارسات العناية الذاتية كلما دعت الحاجة.



العلاقة بين الدماغ والأمعاء

هرمون السيروتونين هو ناقل كيميائي يساعد الدماغ على الحفاظ على استقرار المزاج، وتنظيم النوم، ويمكن أن يخفف الألم. يتم إنتاج معظم السيروتونين في الجسم داخل الأمعاء (الجهاز الهضمي). لذا، فإن العناية بالأمعاء أو المعدة ضرورية لصحتك النفسية. وإذا كنت تشعر بالكآبة أو الإحباط، فراجع الأطعمة التي تناولتها، وحاول أن تتناول المزيد من الأطعمة الصحية المتاحة لك والتي تستمتع بها.



أنواع العناية الذاتية:

العناية الذاتية الإدراكية: الأشياء التي يُمكنك القيام بها للعناية بعقلك. أمثلة: تعلم مهارة جديدة، ولعب الشطرنج.

العناية الذاتية بالمشاعر: الأشياء التي يمكنك القيام بها للعناية بـمشاعرك. أمثلة: كتابة اليوميات، والتحدث مع شخص تثق به، أو مع مختص في الصحة النفسية.

العناية الذاتية الجسدية: الأشياء التي يمكنك القيام بها للعناية بـبدنك. أمثلة: تمارين التمدد، والمشي، اذهب إلى موعدك السنوي مع مقدم الرعاية الصحية الأولية الخاص بك.

العناية الذاتية الاجتماعية: الأشياء التي يمكنك القيام بها لبناء العلاقات الاجتماعية. أمثلة: قضاء وقت مع الأصدقاء، أو حضور إحدى الفعاليات المجتمعية.

العناية الذاتية الروحية: الأشياء التي يمكنك القيام بها لتعزيز معتقداتك وقيمك الداخلية. أمثلة: التأمل، والصلاة، وابتكار ممارسة هادئة خاصة بك.

موارد للصحة النفسية

البحث عن المساعدة عبر الإنترنت قد يكون أمرًا مرهقًا! للعثور على المواقع الإلكترونية وأرقام الهواتف المحلية والوطنية الخاصة بموارد الصحة النفسية، اقرأ دليل حلفاء الصحة النفسية Mental Health Allies. زر الرابط: erie.gov/mhfa، وابحث عن منشورات Mental Health Allies (حلفاء الصحة النفسية). متوفر باللغات العربية والبنغالية والبورمية والإنجليزية والإسبانية والسواحيلية.



أصبح من المنصرين للأشخاص الذين يواجهون تحديات مماثلة أو الأقران

يستخدم المنصرين الأقران خبراتهم الحياتية في مواجهة تحديات الصحة النفسية لدعم الآخرين الذين يواجهون تحديات مماثلة. ويتلقى المنصرين الأقران تدريبًا على كيفية دعم وتوجيه من يساعدهم لبناء المهارات، والطرق الصحية للتعامل مع هذه التحديات. لمعرفة المزيد عن عملية الحصول على شهادة الأقران، زر الرابط:

<https://oasas.ny.gov/recovery/become-certified-recovery-peer-advocate>.



التدريب على الإسعافات الأولية للصحة النفسية

يفتخر مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيربي بتقديم تدريب على الإسعافات الأولية للصحة النفسية بالتعاون مع المجلس الوطني للسلامة النفسية. ويهدف هذا التدريب إلى تعريف المشاركين بكيفية التعرف على علامات وتحديات الصحة النفسية أو تعاطي المواد المخدرة، وتقديم الدعم والمساعدة، وتوجيه الأشخاص إلى خدمات الرعاية المناسبة. يتوفر تدريب الإسعافات الأولية للصحة النفسية للبالغين الذين يتعاملون مع البالغين آخرين، والبالغين الذين يتعاملون مع اليافعين.

لمزيد من المعلومات، زر الرابط: erie.gov/MHFA.



Mental Health
FIRST AID

from NATIONAL COUNCIL FOR
MENTAL WELLBEING

تطبيقات للهاتف يمكنك تجربتها

- [Erie Path](http://erie.gov/eriepath) - تطبيق الهاتف الذكي الخاص بمقاطعة إيربي الذي يساعد الآباء والأمهات ومقدمي الرعاية على معالجة تحديات الصحة النفسية والتحديات السلوكية التي يواجهها الأطفال والمراهقون. لمعرفة المزيد، زر الرابط: www.erie.gov/eriepath.
- [Exhale](http://erie.gov/exhale) - تطبيق أنشأته امرأة سوداء لخدمة النساء السوداوات والملونات والنساء اللواتي ينحدرون من شعوب أميركا الأصليين للتغلب على التوتر وبلوغ الرفاه النفسي. يحتوي هذا التطبيق على كرة تنفس تفاعلية، وتأملات موجّهة، وتمارين تنفس، وأصوات.
- [Finch](http://erie.gov/finch) - تطبيق يساعدك على إكمال مهام العناية الذاتية اليومية لاكتساب عادات صحية.
- [PTSD Coach](http://erie.gov/ptsd-coach) - تطبيق يساعد على تعلم كيفية إدارة الأعراض التي تحدث غالبًا بعد التعرض لصدمة.
- [The Safe Place](http://erie.gov/the-safe-place) - تطبيق مخصص لمجتمع السود. يتضمن نصائح للعناية الذاتية، وموارد، وأسئلة للتقييم الذاتي، ومدونات صوتية بودكاست، ومجموعات دردشة، والمزيد.
- [Smiling Mind](http://erie.gov/smiling-mind) - تطبيق يساعد على تعلم المهارات التي تدعم الصحة النفسية وتخلق عادات صحية.



هذا منشور من

مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيربي



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

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

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 إيربي



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

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