It's Up to Us®

لخلق سان دييغو صحية وداعمة

نشرة خاصة تغطي مواضيع الصحة النفسية لسكان سان دييغو

الإصدار 36

تسليط الضوء على: الحزن بعد الفقدان

يمكن أن يؤدي فقدان أحد أفراد أسرتك إلى الشعور بالإرهاق، وعلى الرغم من أن الفقدان تجربة إنسانية طبيعية، إلا أنها قد تجعلك تشعر بالارتباك والغضب والحزن.

كلنا نتعرض للحزن بشكل مختلف. تتضمن بعض المشاعر التي قد تراودك ما يلي:[1]

- الرفض
- الصدمة
- الارتباك
- الحزن
- الغضب
- الذنب
- اليأس

التعافي بعد الفقدان

لم يكن الحزن أمرًا سهلاً أبدًا. أمهل نفسك الوقت للشفاء من الألم. فيما يلي بعض الإجراءات التي ثبت أنها تساعد بمرور الوقت:[2]

لنفسك

تحدث إذا كان من الصعب عليك التحدث إلى زملائك، ففكر في الانضمام إلى مجموعة دعم. حيث يجد الكثيرون أنه من الأسهل التحدث مع أولئك الذين مروا بتجارب مماثلة.

اهتم بصحتك يمكن أن يساعد تناول وجبات صحية متوازنة، وممارسة الرياضة متى أمكن، والالتزام بجدول مواعيد للنوم، ومراعاة استهلاك الكحول، أو الذهاب في نزهة سيرًا على الأقدام في خلق الاستقرار.

ركز على الأوقات الإيجابية يمكن أن يساعد جمع التبرعات لدعم مؤسسة خيرية مفضلة للمفقود، أو إطلاق اسم العائلة على طفل رضيع، أو زرع حديقة على شرفه في الحفاظ على ذكراه حية.

للآخرين

شاركهم كربهم شجعهم على التحدث عن شعورهم بالفقدان وتبادل الذكريات الجميلة.

تحلى بالصبر تذكر أن الأمر قد يستغرق وقتًا طويلاً للتعافي من خسارة كبيرة. اجعل نفسك متاحًا للتحدث.

اعرض تقديم مساعدة عملية مجالسة الأطفال والطهي والقيام بالمهام المنزلية يمكن أن يخفف من الضغط الإضافي.

[1] مؤسسة Mental Health America (لا يوجد تاريخ). الحداد والحزن.
https://www.mhanational.org/bereavement-and-grief

[2] جمعية علم النفس الأمريكية. (1 يناير 2020). الحزن: التعايش مع فقدان أحد أحبائك.
https://www.apa.org/topics/families/grief

حول النشرة

يمكن أن تمر علينا التغييرات في الحياة بسرعة. سواء كانت في شكل أخبار عالمية مثل كارثة طبيعية أو أحداث شخصية مثل فقدان أحد الأحباء، يمكن أن تشعرنا الأخبار غير المتوقعة بالقلق أو الخوف ويمكن أن تؤثر بشكل كبير على صحتنا النفسية. تابع القراءة للحصول على نصائح مفيدة حول كيفية حماية صحتنا النفسية عندما تصدمنا الحياة بأمور صعبة.

هذه النشرة جزء من حملة *"الأمر عائد لنا"*، التي تم تطويرها من خلال وكالة الخدمات الصحية والإنسانية في مقاطعة سان دييغو، وتدعم رؤية المقاطعة *"لنعش بشكل جيد يا سان دييغو"* للترويج لمجتمع يتمتع بالصحة والأمن والازدهار. من خلال زيادة الوعي وتشجيع الحوار وتوفير إمكانية الوصول إلى الموارد المحلية، نحن نهدف إلى إلهام الاهتمام بالصحة والعافية وتقليل وصمة العار ومنع الانتحار في أذهان جميع سكان سان دييغو، مع التركيز بشكل خاص على السكان الأكثر تضررًا والأكثر عرضة للخطر في سان دييغو.

Up2SD.org®
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

خط الوصول والأزمات
888-724-7240

الموارد المجتمعية 2-1-1

COUNTY OF SAN DIEGO HHSA HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY
Funded by the Mental Health Services Act
LIVE WELL SAN DIEGO

هل تعلم؟

يمكن أن يحدث الضيق العاطفي قبل وبعد وقوع الكارثة. تشمل استراتيجيات التعايش الإعداد والرعاية الذاتية وتحديد أنظمة الدعم.

اقرأ بتمعن: التعايش بعد مواجهة كارثة أو مأساة

إذا تعرضت لكارثة طبيعية أو خسارة شخصية أو مأساة من أي نوع، فمن المهم أن تتعلم كيفية التعايش مع آثار هذه الأحداث من أجل صحتك النفسية.

يمكن أن يساعدك الاهتمام بصحتك النفسية أثناء وقوع المأساة وبعدها باتباع النصائح التالية على البدء في طريق التعافي.[3-5]

إنشاء روتين

حاول وضع جدول زمني منظم جديد يمكنه أن يساعد في إعادة امتلاكك بعض السيطرة إلى حياتك.

خذ قسطًا من الراحة

يمكن أن يساعدك أخذ بعض الأنفاس العميقة على الاسترخاء والتخلص من التوتر في أوقات الحزن.

تواصل مع الآخرين للحصول على الدعم

الجأ إلى العائلة والأصدقاء وأفراد المجتمع أو المنظمات، ومجموعات الدعم الدينية.

كن صبورًا مع نفسك

لا تشعر بالضغط لتجربة التعرض للحدث أو التعافي منه بنفس الطريقة التي يشعر بها الآخرون.

أشياء أخرى يمكنها المساعدة:

- الحد من الاطلاع على الأخبار
- أخذ استراحة من الشاشات

اطلب المساعدة عندما يكون من الصعب إدارة صحتك النفسية بنفسك. تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني Up2SD.org/resources للحصول على الدعم الذي يمكنه مساعدتك.

تحقق مع نفسك

الشعور بالذنب لدى الناجين

- إن الشعور بالذنب لدى الناجين هو عرَض شائع للتوتر يعاني منه شخص نجا من حادثة توفي فيها آخرون.[6]
- تذكّر أن الأمر ليس خطأ منك. إذا كانت تراودك هذه المشاعر، ففكر في التواصل للحصول على الدعم.

اضطراب ما بعد الصدمة

- إن اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) هو استجابة جسدية ونفسية شديدة للأشياء التي تذكِّر شخصًا بأحداث سابقة غيرت حياته.[3]
- وعلى الرغم من أن العلاج قد يستغرق وقتًا، إلا أن الأمور تتحسن. إذا عانيت من أعراض بعد أشهر من الحدث، فتحدث مع مقدم خدمات الرعاية الصحية أو اتصل بعيادة الصحة النفسية المحلية للحصول على الدعم.

قد تشمل الأعراض على سبيل المثال لا الحصر ما يلي:

- ذكريات من الماضي
- كوابيس
- زيادة اليقظة أو الحساسية

متى ينبغي الحصول على الدعم

إذا كان حزنك يبدو صعب التحمل أو أنك غير قادر على تحمل الوفاء بمسؤولياتك اليومية، فقد يكون من المفيد طلب المساعدة المتخصصة.

- يوفر خط الوصول والأزمات الهاتفي بمقاطعة سان دييغو دعمًا مجانيًا وسريًا على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للأشخاص الذين يعانون من أزمة تتعلق بالصحة النفسية و/ أو تعاطي المخدرات.
  - **خط الوصول والأزمات: 888-724-7240**
- يقدم خط المساعدة الخاص بالاضطرابات الناتجة عن الكوارث استشارات الأزمات والدعم على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية مرتبطة بالكوارث الطبيعية أو التي يسببها الإنسان.
  - **خط المساعدة الخاص بالاضطرابات الناتجة عن الكوارث، اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى: 1-800-985-5990**
  - **قم بزيارة الموقع الإلكتروني DisasterDistress.samhsa.gov**

ابحث عن المزيد من الموارد التي يمكن أن تناسبك على الموقع الإلكتروني Up2SD.org/resources.

---

[3] مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها. (لا يوجد تاريخ). التعايش مع حدث صادم. *https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf*

[4] مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها. (لا يوجد تاريخ). التعايش مع كارثة أو حدث صادم. *https://emergency.cdc.gov/coping/index.asp*

[5] إدارة خدمات تعاطي المخدرات والصحة النفسية. (لا يوجد تاريخ). نصائح للتأقلم مع الأحداث الصادمة والكوارث. *https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/coping-tips*

[6] سي رايبول (Raypole, C.) (11 مارس 2021). كيفية التعايش مع الشعور بالذنب لدى الناجين، لأن النجاة ليست سببًا للشعور بالذنب. Healthline. *https://www.healthline.com/health/mental-health/survivors-guilt*

Up2SD.org® LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

اتصل بالرقم 888-724-7240 للحصول على المساعدة الفورية.
دعم مجاني وسري بجميع اللغات
7 أيام في الأسبوع / 24 ساعة في اليوم

للحصول على مزيد من المعلومات حول طرق تحسين صحتك النفسية، قم بزيارة:
up2sd.org/topics/mental-health