

# It's Up to Us<sup>®</sup>

که یک San Diego سالم و حمایت کننده بسازیم

یک بولتن خاص که موضوعات مرتبط با سلامت روان را برای ساکنان San Diego پوشش می دهد



ویرایش 36

## روشن کردن نور: سوگواری بعد از دست دادن

از دست دادن یکی از عزیزان ممکن است بسیار طاقت فرسا باشد، این در حالی است که از دست دادن یک تجربه عادی انسانی است، ولی همچنان می تواند شما را سردرگم، عصبانی و غمگین کند.



- همه ما غم و اندوه را به صورت متفاوتی تجربه می کنیم. برخی از احساساتی که ممکن است داشته باشید عبارتند از:<sup>1</sup>
- انکار
  - شوک
  - سردرگمی
  - غم
  - خشم
  - حس گناه
  - ناامیدی

## رشد پس از دست دادن

سوگواری آسان نیست. به خودتان زمان بدهید تا از درد بهبود یابید. در اینجا اقداماتی وجود دارد که ثابت شده است در طول زمان به شما کمک می کند:<sup>2</sup>

### برای خودتان

**صحبت کردن** اگر صحبت کردن با همسالانتان سخت است، به یک گروه حمایتی فکر کنید. خیلی ها صحبت کردن با کسانی که تجربه های مشابهی را داشته اند، راحت تر می دانند.



**مراقب سلامتی خود باشید** خوردن وعده های غذایی سالم و متعادل، ورزش در زمانی که می توانید، پایبندی به برنامه خواب، توجه به مصرف الکل یا پیاده روی می تواند به ایجاد ثبات کمک کند.



**روی زمان های مثبت تمرکز کنید** جمع آوری کمک های مالی برای حمایت از یک مؤسسه خیریه مورد علاقه درگذشتگان، انتقال نام خانوادگی به نوزاد، یا کاشت درختان به افتخار آنها می تواند به زنده نگه داشتن یاد آنها کمک کند.



### برای دیگران

**در غمشان شریک شوید** آنها را تشویق کنید تا در مورد احساس فقدان خود صحبت کنند و خاطرات شیرین خود را به اشتراک بگذارند.



**صبور باشید** به یاد داشته باشید که بهبودی از یک فقدان بزرگ ممکن است زمان زیادی طول بکشد. برای صحبت کردن در دسترس باشید.



**پیشنهاد کمک عملی** مراقبت از کودک، آشپزی و دویدن می تواند استرس اضافی را کاهش دهد.



## در خصوص بولتن

تغییرات در زندگی می تواند به سرعت به سراغ ما بیاید. خواه این تغییرات، اخبار جهانی مانند یک بلای طبیعی باشد یا رویدادهای شخصی مانند از دست دادن یک عزیز، اطلاعات غیرمنتظره می تواند باعث ایجاد احساس اضطراب یا ترس در ما شود و به طور قابل توجهی بر سلامت روانی ما تأثیر بگذارد. در خصوص نکات مفید در مورد چگونگی محافظت از سلامت روان خود در زمانی که زندگی دشواری هایی را سر راه ما قرار می دهد، بخوانید.

این بولتن بخشی از کمپین *It's Up to Us* می باشد که از طریق آژانس خدمات بهداشتی و انسانی شهرستان San Diego ایجاد شده است و از چشم انداز *Live Well* شهرستان San Diego برای ترویج جامعه ای سالم، ایمن و شکوفا پشتیبانی می کند. با افزایش آگاهی، تشویق کردن به گفتگو و دسترسی به منابع محلی، هدف ما الهام بخشیدن برای تندرستی، کاهش انگ زدن، و جلوگیری از خودکشی برای تمام ساکنان San Diego است، با تاکید ویژه بر جمعیت هایی در San Diego که بیشترین آسیب را دیده و در معرض خطر قرار دارند.

**Up2SD.org<sup>®</sup>**  
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

خط دسترسی و بحران

**888-724-7240**

منابع جامعه 2-1-1

<sup>1</sup> سلامت روان آمریکا (n.d.). سوگ و اندوه. <https://www.mhanational.org/bereavement-and-grief>  
<sup>2</sup> انجمن روانشناسی آمریکا. (1 ژانویه 2020). غم: کنار آمدن با از دست دادن عزیزتان. <https://www.apa.org/topics/families/grief>

## بخوانید: مقابله پس از فاجعه یا تراژدی

اگر تا به حال با یک بلای طبیعی یا فقدان شخصی یا تراژدی از هر نوع مواجه شدید، مهم است که یاد بگیرید چگونه با تأثیرات این رویدادها برای سلامت عاطفی خود کنار بیایید.

### برای پشتیبانی با دیگران در ارتباط باشید

به خانواده، دوستان، اعضای جامعه یا سازمان‌ها و گروه‌های حمایتی مبتنی بر ایمان مراجعه کنید.

### با خودتان صبور باشید

به خودتان فشار نیاورید که به روشی که دیگران از واقعه بهبودی یافته‌اند، بهبود یابید یا تجربیات آنها را تجربه کنید.

### موارد دیگری که می‌تواند کمک‌کننده باشد:

بعد از کمی کار با موبایل و کامپیوتر به خودتان زنگ تفریح بدهید



کمتر خود را در معرض اخبار قرار دهید



مراقبت از سلامت عاطفی خود در حین و بعد از یک فاجعه با نکات زیر می‌تواند به شما کمک کند مسیر بهبودی را شروع کنید.<sup>3-5</sup>

### یک روتین بسازید

سعی کنید یک برنامه ساختاریافته جدید ارائه دهید که می‌تواند به بازگرداندن کنترل به زندگی شما کمک کند.

### به خودتان زنگ تفریح بدهید

چند لحظه نفس عمیق می‌تواند به شما کمک کند تا در مواقع غمگینی آرام شوید و استرس را از بین ببرید.

هنگامی که کنترل سلامت روان شما به تهایی دشوار است، کمک بگیرید. برای دریافت پشتیبانی جهت کمک به خود از [Up2SD.org/resources](https://www.up2sd.org/resources) دیدن کنید.

## چه موقع کمک دریافت کنید

اگر به نظر می‌رسد غم و اندوه شما بیش از حد تحمل است یا قادر به انجام مسئولیت‌های روزانه نیستید، گرفتن کمک حرفه‌ای می‌تواند مفید باشد.

- خط دسترسی و بحران شهرستان San Diego، کمک رایگان 24/7 و حمایت محرمانه برای افرادی که در بحران سلامت روان و/یا مصرف مواد هستند، ارائه می‌دهد.

خط دسترسی و بحران: 888-724-7240

- خط کمک بلاای طبیعی 24/7 مشاوره بحران و حمایت را به افرادی که بحران عاطفی مربوط به بلاای طبیعی یا انسانی را تجربه می‌کنند، ارائه می‌دهد.

خط کمک پلایا، تماس یا پیامک: 1-800-985-5990  
به [DisasterDistress.samhsa.gov](https://www.DisasterDistress.samhsa.gov) مراجعه کنید

منابع بیشتری را در [Up2SD.org/resources](https://www.up2sd.org/resources) می‌یابید که می‌توانند برای شما کارآمد باشند.

## خودتان را مورد بررسی قرار دهید

### حس گناه بازمانده

- احساس گناه بازمانده یکی از علائم رایج استرس است که توسط فردی که از حادثه‌ای جان سالم به در برده است تجربه می‌شود.<sup>6</sup>
- به یاد داشته باشید که این تقصیر شما نیست. اگر چنین احساساتی را دارید حتما این را مدنظر قرار دهید که کمک بگیرید.

### اختلال استرسی پس از ضایعه روانی

- اختلال استرسی پس از ضایعه روانی (PTSD) یک واکنش شدید فیزیکی و عاطفی به چیزهایی است که فرد را به یاد رویدادهای منفی تغییر دهنده زندگی که قبلاً اتفاق افتاده است، می‌اندازد.
- اگرچه ممکن است درمان زمان ببرد، اما همه چیز بهتر می‌شود. اگر ماه‌ها پس از رویداد، علائمی را تجربه کردید، با یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی صحبت کنید، یا با کلینیک سلامت روان محلی خود برای دریافت حمایت تماس بگیرید.

علائم ممکن است شامل موارد زیر باشند اما محدود به این موارد نیست:

افزایش هوشیاری یا حساسیت‌پذیری

کابوس‌ها

یادآوری گذشته

<sup>3</sup> مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری. (n.d.). کنار آمدن با یک رویداد آسیب زا. <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>

<sup>4</sup> مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری. (n.d.). مقابله با یک فاجعه یا رویداد آسیب زا. <https://emergency.cdc.gov/coping/index.asp>

<sup>5</sup> اداره خدمات بهداشت روان و سوء مصرف مواد. (n.d.). نکاتی برای مقابله با رویدادهای آسیب‌زا و بلایا.

<sup>6</sup> Raypole, C. (2021, March 11). چگونه با احساس گناه بازمانده کنار بیایم، زیرا بقا دلیلی برای این نیست که احساس گناه کنیم. خط سلامت. <https://www.healthline.com/health/mental-health/survivors-guilt>