

كيف تدعم شخصاً يمر بأزمة صحية نفسية

كيف يبدو الأزمة؟

يمكن أن تحدث أزمة صحية نفسية لأي شخص بغض النظر عن العمر. قد تبدو مختلفة حسب الشخص، ولكن أهم شيء يجب مراقبته هو عندما يتغير سلوك أو مزاج الشخص الذي تحبه بشكل كبير لدرجة أنه لا يستطيع متابعة حياته اليومية. قد تبدو الأزمات النفسية أيضاً على شكل انفجارات عاطفية كنداء للمساعدة

قد تبدو الأزمة مثل:

- أفكار أو سلوكيات انتحارية
- نوبات هلع
- إيذاء النفس
- حلقات نفسية، حيث يرى الشخص ويسمع أشياء غير موجودة، وقد يتصرف بطرق متطرفة.
- سلوكيات محفوفة بالمخاطر جديدة (مخدرات، كحول، علاقات جنسية، تسوق، قيادة متهوررة)
- زيادة جديدة في القلق أو الغضب
- العزلة الاجتماعية/تجنب الناس لفترة طويلة

ماذا يمكنك أن تفعل إذا كنت تعتقد أن شخصاً عزيزاً يمر بأزمة؟

A

حالة طبية طارئة

إذا كانت حالة طبية طارئة، اتصل بالرقم 911 أو خذهم إلى أقرب مستشفى.

OR

B

أزمة صحية نفسية

إذا كانت أزمة صحية نفسية، تحدث معهم بشكل فردي أو بشكل خاص.

+

اسألهم عن ما يحدث، كيف يشعرون، وما قد يكون سبب التغيرات في سلوكهم.

إذا كان الشخص الذي تحبه يفكر في الانتحار

لا تتركه بمفرده واطلب منه إذا كان يرغب في الذهاب إلى المستشفى للحصول على المساعدة.

تصل بالرقم 911 معهم، إذا لزم الأمر.

ماذا يمكنك أن تقول لشخص يمر بأزمة؟



لا تفعل:

استخدام لغة تصادية
لماذا تتصرف بهذا الشكل وتسبب
"المشاكل للجميع؟"

قاطعهم
تجاهل أو رفض مشاعرهم
هل هذا كل شيء؟ "الآخرون في"
وضع أسوأ الآن



افعل:

استخدم أسئلة مفتوحة وبسيطة
:عندما تسأل عن ما يحدث
"ماذا يحدث؟" "كيف تشعر؟"

ابق هادئاً وامنحهم المساحة للتحدث
كن متعاطفاً وغير حكمي
يبدو أنك تمر بوقت صعب، كيف
"يمكنني مساعدتك؟"

أشياء يجب أن تضعها في اعتبارك



كأحد الداعمين، أولويتك الرئيسية هي مساعدة الشخص الذي تحبه على البقاء بأمان وتوفير مكان لهم للذهاب إليه إذا قرروا طلب المساعدة. افهم أن الشخص الذي تحبه ليس مضطراً أيضاً لإخبارك بأي شيء. قد يرفضون التحدث عن أزمته وهذا مقبول. يمكنك أن تدعمهم دون معرفة القصة كاملة من خلال تقديم الموارد.

تذكر أيضاً أن تهتم بنفسك. إذا كنت تشعر بالانزعاج أو القلق بعد مساعدة شخص ما في أزمة صحية نفسية، يمكنك البحث عن موارد صحية نفسية، مثل الاستشارة، لمعالجة وفهم ردود أفعالك الخاصة.

الموارد

Council of Peoples Organization

- 1077 Coney Island Ave, Brooklyn, NY 11230
- (929) 706-9106 | info@copo.org | anuzzi@copo.org
- العربية، البنغالية، الداريا، الإنجليزية، الهندية، البنجابية، الأردنية

Arab American Association of New York

- Bayside, Brooklyn
- (718) 745-3523 | info@arabamericanny.org
- العربية، الإنجليزية

Garden of Hope

- Flushing, Queens
- (877) 990-8595 | info@gohny.org
- الكانتونية، الإنجليزية، الفوجيانية، الماندرين، التايوانية

Hamilton-Madison House

- 253 South Street, 3rd Floor, New York, NY 10002
- (212) 720-4540 | BehavioralHealth@hmonline.org
- الكمبودية، الكانتونية، الفوجيانية، اليابانية، الخميرية، الكورية، الماندرين، التايوانية، الفيتنامية، الإنجليزية

Korean Community Services

- 203-05 32nd Ave, Bayside, NY 11361
- (718) 366-9540 | kcsmh@kcsny.org
- الإنجليزية، الكورية

South Asian Council for Social Services

- 143 02 45th Avenue, Flushing, NY 11355
- (718) 321-7929 | sacss@sacssny.org
- البنغالية، الكانتونية، الإنجليزية، الفوجيانية، الهندية، المالوية، الماندرين، النيبالية، البنجابية، التاميلية، التاغالوغية، التيلوجو، الأردية

Sapna NYC

- 2348 Waterbury Ave, Bronx, NY 10462
- (718) 828-9772 | info@sapnanyc.org
- البنغالية، الإنجليزية، الهندية، الأردية