Health Resource Directory | South Western Sydney

صحيفة معلومات صحية
صدرت في تشرين الثاني/نوفمبر ٢٠٢٣

الصحة النفسية أثناء الكوارث

ما هي؟

يمكن أن تشمل الكوارث موجات الحر وحرائق الغابات والجفاف والفيضانات والعواصف الشديدة والأعاصير المدارية والزلازل وأمواج تسونامي والانهيارات الأرضية، ويمكن أن تؤثر الكوارث على العواطف والصحة النفسية، وأن تزيد من مشاكل الصحة النفسية والمخدرات والكحول. يمكن أن يكون من الصعب الاعتناء بنفسك والشعور بالتحسن عندما تحدث كارثة. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة فيما يتعلق بصحتك النفسية خلال فترة وقوع كارثة، فيمكنك التحدث مع طبيبك العام والحصول على الدعم.

ماذا سيفعل طبيبي العام؟

يعد الحديث مع الطبيب العام خطوة أولى جيدة؛ حيث سيخبرك الطبيب بما يمكنك فعله لتشعر بتحسن خلال هذه الفترة.

ماذا يمكن أن أفعل؟

هناك أشياء يمكنك القيام بها خلال هذه الفترة لتشعر بتحسن، منها:

- التحدث مع الأصدقاء والعائلة
- تأسيس روتين يومي والالتزام به
- ممارسة بعض الأنشطة التي تساعد على الاسترخاء
- التحضير للأوقات التي يحتمل فيها ألا تكون على ما يرام، فالكثيرون يمرون بهذا بعد الكوارث.

ما هو الدعم المتاح؟

Life in Mind

دعم المتضررين من الكوارث الطبيعية والأحداث الصادمة

موقع: lifeinmind.org.au

Phoenix Australia Disaster Mental Health Hub (مركز فينكس أستراليا للصحة النفسية في الكوارث)

دعم لمن يعانون من آثار نفسية للكوارث

موقع: phoenixaustralia.org

Beyond Blue

هاتف: ١٨٠٠ ٥١ ٢٣ ٤٨

خط الصحة النفسية في نيو ساوث ويلز

هاتف: ١٨٠٠ ٠١١ ١٥١

GriefLine

موقع: griefline.org.au

Head to Health

دعم الصحة النفسية خلال ساعات العمل

هاتف: ١٨٠٠ ٥٩٥ ٢١٢

موقع: headtohealth.gov.au

Mensline Australia

خط ساخن مجاني ودعم عبر الإنترنت مخصصين للصحة النفسية للرجال

هاتف: ١٣٠٠ ٧٨ ٩٩ ٧٨

موقع: mensline.org.au

headspace

دعم الشباب عبر الإنترنت

موقع: headspace.org.au

headspace Yarn Safe

دعم لشباب السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس عبر الإنترنت

موقع: headspace.org.au/yarn-safe

Transcultural Mental Health Line

دعم المجتمعات المتنوعة ثقافيًا ولغويًا في نيو ساوث ويلز من الاثنين إلى الجمعة بين الساعة ٩ صباحًا و٤:٣٠ بعد الظهر.

هاتف: ١٨٠٠ ٦٤٨ ٩١١

الخط الساخن Lifeline

خدمات دعم الأزمات ومنع الانتحار على مدار الساعة

هاتف: ١٣ ١١ ١٤

رسائل نصية: ٠٤٧٧ ١٣ ١١ ١٤

خدمة الترجمة: ١٣١ ٤٥٠

موقع: lifeline.org.au

أين يمكنني معرفة المزيد؟

Beyond Blue - الكوارث الطبيعية وصحتك النفسية: beyondblue.org.au

ABC - بودكاست After the disaster: abc.net.au

هذه المعلومات مخصصة لأشخاص حصلوا على تشخيص من طبيبهم. وهي غير مصممة للاستخدام كتشخيص لحالة مرضية أو كبديل للرعاية الطبية المستمرة

نشرات المعلومات الصادرة عن دليل الموارد الصحية معتمدة من قبل اللجنة الاستشارية الأهلية لشبكة الرعاية الصحية الأولية في جنوب غرب سيدني والممارسين العموميين المحليين

phn SOUTH WESTERN SYDNEY
An Australian Government Initiative