



إننا هنا من أجلك في فترة تعافي أحبائك

دليل لتقديم الدعم

هل تشعر بالقلق من أن شخصًا تهتم به يعيش مع مشكلة تتعلق بالصحة العقلية و/أو تعاطي المخدرات ولا يحصل على رعاية فعالة؟ اطمئن، يمكن للناس المشاركة بالفعل في علاج ناجح لاضطرابات الصحة السلوكية. ويمكن للدعم من العائلة والأصدقاء أن يحدث فرقًا كبيرًا.

إليك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها المساعدة:

تحدث معهم وأظهر التعاطف.

عبر عن قلقك بطريقة لا تلجأ بها إلى القضاء وأخبرهم أنك موجود للمساعدة. قم بإنشاء بيئة داعمة لتعزيز المحادثة والانفتاح. على سبيل المثال، ابدأ بقول شيء كالتالي:

- «لقد كنت قلق بشأنك. هل يمكننا التحدث؟»
- «إذا لم يكن الأمر كذلك، فمن الذي تشعر بالراحة معه عند التحدث إليه؟» و «كيف يمكنني مساعدتك؟»
- «أرى أنك تمر بشيء ما. كيف يمكنني تقديم أفضل دعم لك؟»
- «أنا أهتم بك وأنا هنا للاستماع. هل تريد التحدث؟»
- «لقد لاحظت أنك لم تبدو على طبيعتك مؤخرًا. كيف يمكنني المساعدة؟»

اعترف/أقر بمشاعرهم.

استمع إليهم بانفتاح ونشاط وبدون حكم.



كن منفتحًا.

ناقش تاريخ عائلتك المتعلق بالصحة العقلية أو مخاوف تعاطي المخدرات، إذا كان ذلك مناسبًا. قد يساعدك ذلك على تقليل الشعور بالوحدة.

اعرض المساعدة في طلب الدعم.

قدم الطمأنينة بأن حالتهم قابلة للعلاج. ساعدتهم في تحديد الموارد والاتصال بخدمات العلاج. على سبيل المثال، قم بزيارة findahelpline.com. Find a Helpline هي أداة مجانية عبر الإنترنت تربط الأشخاص بسهولة بخطوط المساعدة في أكثر من 50 دولة تقدم الدعم الفوري والمشورة والمعلومات. شجع الاتصال بخط المساعدة لاستكشاف أفضل الخطوات التالية.

كن صبورًا.

تستغرق مساعدة شخص ما على الانخراط والمضي في مسار التعافي وقتًا. استمر في الوصول إليهم من خلا عروض الاستماع والمساعدة.

تذكر أن تعتني بنفسك أيضًا.

يمكن أن يكون كونك مقدم رعاية مرهقًا ومستنزفًا عاطفيًا بالنسبة لك. خصص وقتًا لصحتك العقلية ورفاهيتك.



التعافي. نتحمل مسؤولية هذا الأمر معًا.

العلامات والأعراض

من المهم أن نتذكر أن اضطرابات الصحة العقلية وتعاطي المخدرات ليست عيوبًا شخصية أو علامات ضعف. إنها حالات شائعة وخطيرة في كثير من الأحيان تؤثر على الملايين كل عام. من المهم أيضًا أن نتذكر أنه تمامًا مثل الحالات الصحية الأخرى، يمكن علاج اضطرابات الصحة العقلية وتعاطي المخدرات.

اضطراب تعاطي المواد المخدرة

يمكن أن يحدث اضطراب تعاطي المواد المخدرة عندما يتم استخدام المخدرات و/أو الكحول بشكل متكرر أو مفرط. يؤدي الاستخدام المستمر إلى حصول آثار سلبية كبيرة على حياة الشخص، بما في ذلك المشاكل الصحية والإعاقة والفتش في الوفاء بالمسؤوليات الرئيسية. اضطراب تعاطي المواد المخدرة هو حالة طبية ويمكن أن تشمل ما يلي:

- عدم القدرة على الإقلاع عن تعاطي المخدرات و/أو الكحول أو التحكم فيه
- ارتكاب الأخطاء أو عدم القدرة على القيام بوظائفك الرئيسية في العمل أو المدرسة أو المنزل
- وضع نفسك في مواقف خطيرة من أجل استخدام المخدرات و/أو الكحول
- التعرض للاعتقال أو السرقة من أجل الوصول إلى المخدرات و/أو الكحول
- الدخول إلى المستشفى بسبب تعاطي المخدرات و/أو الكحول
- تطوير القدرة على التحمل والحاجة إلى كميات أكبر من المخدرات أو الكحول للشعور بنفس التأثيرات الجسدية
- مواجهة صعوبات في العلاقة مع الآخرين المهمين بسبب تعاطي المخدرات/الكحول

اضطرابات الصحة النفسية

تتضمن اضطرابات الصحة العقلية تغييرات في التفكير والمزاج و/أو السلوك. هذه الأمراض هي حالات طبية، وهي نتاج تفاعل العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية. تتضمن بعض المشاعر والسلوكيات التي قد تتعرض لها حالة الصحة العقلية ما يلي:

- التغييرات في الأكل والنوم (تناول الطعام أكثر من اللازم إما كثيرًا أو قليلًا جدًا، أو النوم كثيرًا أو عدم القدرة على النوم بشكل كافٍ)
 - الانسحاب من الأشخاص الموجودين في حياتك
 - لم تعد تجد اهتمامًا بالأشياء التي استمتعت بها من قبل
 - الشعور بالارتباك أو النسيان أو الغضب أو الانزعاج أو الشعور بالارتباك أو النسيان أو الغضب أو الانزعاج أو الشعور بالتوتر أكثر من المعتاد
 - الشعور بالغضب أو القلق أو الخوف أكثر من المعتاد
 - سماع الأصوات
 - التفكير في إيذاء نفسك أو الآخرين أو عدم الرغبة في العيش بعد الآن
- من المهم إجراء تقييم كامل من قبل مقدم مؤهل للصحة العقلية أو اضطراب تعاطي المخدرات، حيث يمكن أن تظهر العديد من الحالات المختلفة علامات أو أعراض مماثلة.



هل تحتاج إلى مساعدة الآن؟

إذا كنت في خطر داهم أو تعاني من حالة طبية طارئة، اتصل برقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية أو اذهب إلى أقرب قسم للحوادث والطوارئ. إذا كنت في أزمة أو تفكر في الانتحار، فاتصل بشخص ما على الفور:

Find a Helpline هي أداة مجانية عبر الإنترنت تربط الأشخاص بسهولة بخطوط المساعدة في أكثر من 50 دولة.
findahelpline.com

Befrienders Worldwide - Volunteer Action to Prevent Suicide هي شبكة عالمية تضم 349 مركزاً للدعم العاطفي في 32 دولة. يقدم الأعضاء والمتطوعون في جميع أنحاء العالم دعماً سريعاً للأشخاص الذين يعانون من أزمة عاطفية أو ضائقة، أو المقربين منهم. befrienders.org

صخالا لوصول اارة : رمزيبز لصفته، ءنمرو لءاعافي ولاء لحوء معلوما لاء من يمزلاء livewell.optum.com.

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية أو انتقل إلى أقرب قسم للحوادث والطوارئ. هذا البرنامج ليس بديلًا عن رعاية الطبيب أو الأخصائي. قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع المواقع وقد يتم تطبيق استثناءات وقيود التغطية. تُعد Optum علامة تجارية مسجلة لشركة Optum Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجلة لممتلكات أصحابها المعنيين. نظرًا لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتنا، تحتفظ Optum بالحق في تغيير المواصفات دون إشعار مسبق. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل.

Optum