

التغلب على الكوارث والأحداث الصادمة

خلال وقوع الكوارث وبعدها من الطبيعي أن تتعرض لمشاعر قوية ومختلفة. تواصل مع أسرتك وأصدقائك والآخرين المتأثرين بها من حولك. اعتنوا بأنفسكم وبعضكم البعض، واعرفوا متى وكيفية طلب المساعدة. سوف يساعدك التغلب على هذه المشاعر والحصول على المساعدة عندما تحتاجها ويساعد أسرتك ومن حولك على التعافي من الكارثة. هذه الخطوات التي يمكن للأسر وقادة المجتمعات المحلية والقادة التنظيميين وحكومات الولايات والحكومات المحلية ومسعى الطوارئ اتخاذها لمساعدة أنفسهم والآخرين على التغلب عليها.

- الخط الساخن للكوارث الخاص بإدارة سوء استخدام المواد المخدرة وخدمات الصحة العقلية (<http://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>)
1-800-985-5990 (جهاز اتصال للصم وضعاف السمع: 1-800-846-8517) أو رسالة نصية
TalkWithUs للرقم 66746

مصادر إضافية

- Resources for Families (مصادر للأسر)
- Helping Children Cope (مساعدة الأطفال على التأقلم)
- Resources for Leaders (مصادر للقادة)
- Planning Resources for State and Local Governments (تخطيط الموارد لحكومات الولايات والحكومات المحلية)
- Emergency Responders: Tips for taking care of yourself (مسعفوا للطوارئ: نصائح للاعتناء بأنفسكم)

اعتنِ بانفسك وبعضكم البعض للتأقلم خلال الطوارئ أو الكوارث.

Page last reviewed: March 8, 2016

Page last updated: October 26, 2016

Content source: Centers for Disease Control and Prevention (<http://www.cdc.gov/>)

Maintained By: Office of Public Health Preparedness and Response (OPHPR)

(<http://www.cdc.gov/phpr/index.htm>)