

واکنش‌های متداول
 روند بهبودی پس از یک حادثه آسیب‌زا می‌تواند زمان‌بر و مشکل باشد. واکنش افراد به حادثه آسیب‌زا متفاوت است. نمی‌توان گفت واکنش یک فرد به حوادث آسیب‌زا درست است یا غلط، فقط اینکه واکنش هر فرد متفاوت است. اگر انتظاراتی که از خود و/یا دیگران دارید زیاد نباشد، به روند بهبودی کمک می‌کنید. اگر شما یا عزیزتان (عزیزانتان) نمی‌دانید در این برهه شک‌وت‌تردید چگونه باید رفتار کرد، بهتر است به‌دنبال راهنمایی تخصصی باشید.

واکنش‌های استرسی متداول

- شوک و بی‌حسی
- ترس و اضطراب از آینده
- گناه
- خشم و عصبانیت
- افسردگی و تنهایی
- انزوا
- علائم فیزیکی پریشانی
- مشکل در تصمیم‌گیری
- کابوس و افکار وسواسی

نکته‌های زیر می‌توانند به شما در کنار آمدن با این شرایط کمک کنند

- تا حد امکان کارهای روتین پیشین‌تان را از سر بگیرید
- تنفس را فراموش نکنید
- ارتباطتان را با خانواده و دوستان حفظ کنید
- غیر از مصرف الکل یا استعمال مواد مخدر، روش‌هایی را برای تمدد اعصاب پیدا کنید
- در فعالیت‌های موردعلاقه‌تان شرکت کنید
- قبول کنید که نمی‌توانید همه چیز را کنترل کنید
- روی نقاط قوت شخصی‌تان همواره تمرکز کنید
- درخواست کمک کنید
- به چیزهای امیدبخش فکر کنید

تیم ارزیابی بحران

ارزیابی روانپزشکی اورژانسی
 (866) 830-6011
 7 روز هفته، 24 ساعت شبانه روز

پیشگیری از خودکشی 24 ساعته
 7 CRISIS (877) یا (877) 727-4747
www.suicidepreventionlifeline.org/

NAMI WarmLine

پشتیبانی در مواقع غیربحرانی
 (877) 910-9276 یا (877) 910-WARM
www.namiooc.org
 دوشنبه تا جمعه از 9 صبح تا 3 بامداد
 شنبه تا یکشنبه از ساعت 10 صبح تا 3 بامداد

211 OC

منابع جامعه در شهرستان
 Orange با 211 تماس بگیرید
www.211OC.ORG

SAMHSA

خط 24 ساعته مشاوره برای اضطراب ناشی از حوادث
 یا (800) 985-5990
 TalkWithUs را به شماره 66746 پیامک کنید
www.disasterdistress.samhsa.gov

**حقایق درباره حادثه و مواقع اضطراری**

خدمات سلامت رفتاری واکنش در زمان بروز حادثه

www.ohealthinfo.com/bhs



قبل از حادثه

- برنامه‌ای را برای تخلیه ایجاد و امتحان کنید؛ این برنامه شامل یافتن مکان‌های امن در فضای داخل و خارج می‌شود.
- یک جعبه لوازم اضطراری برای خانواده تهیه کنید. این جعبه مواردی همچون غذا، آب، کمک‌های اولیه، نقشه‌های محلی، چراغ‌قوه با باتری‌های اضافی و اسناد مهم برای مواقع ضروری (مثل شناسنامه، سوابق پزشکی و غیره) را شامل می‌شود.
- یک جعبه اضطراری برای حیوانات خانگی‌تان تهیه کنید. این جعبه غذا، آب آشامیدنی، دارو، قلابه و کیف حمل حیوان خانگی برای حمل ایمن حیوان را شامل می‌شود.
- درباره حوادثی که ممکن است در منطقه‌تان رخ دهند و نحوه آمادگی برای هر کدام از این حوادث با فرزندان‌تان صحبت کنید. به فرزندان‌تان توضیح دهید که چه موقع و چگونه باید درخواست کمک کنند.
- شماره تلفن‌های اضطراری را در جایی نگهدارید که اعضای خانواده بتوانند آن‌ها را پیدا کنند.
- با برنامه‌های اضطراری، علائم هشدار، مسیرهای تخلیه و مکان سرپناه‌های اضطراری در محله آشنا شوید.
- وقتی دارید برای رویارویی با یک حادثه و کمک به افراد معلول یا افرادی که نیازهای دسترسی یا عملکردی خاصی دارند آماده می‌شوید، به ایجاد یک شبکه حمایت شخصی متشکل از حداقل سه نفر فکر کنید که بتوانند به شناسایی و دریافت منابع کمک کنند.

طی وقوع حادثه

- گوش بزننگ باشید و به دستورالعمل‌های تخلیه، سلامت عمومی و سفر بی‌خطر که از رادیو و تلویزیون پخش می‌شود گوش کنید.
- اگر حکم تخلیه داده شود، مسیرهای تخلیه و مکان‌های سرپناه نیز در اطلاعیه تخلیه به اطلاع مردم رسانده می‌شود.
- اگر دستور داده شد که «در جای خود پناه بگیرید» (shelter in place)، تا زمانی‌که به شما دستور یا اجازه ترک محل داده نشده است، در مکان کنونی‌تان (مثلاً خانه، محل کسب‌وکار و غیره) بمانید.

بعد از حادثه

- با شبکه حمایتی‌تان در ارتباط بمانید تا خدمات آسایشی و مراقبتی بعد از حادثه را دریافت کنید.
- فرزندان را تشویق به صحبت کردن کنید، اجازه دهید درباره حادثه صحبت کنند و هر چقدر می‌خواهند سؤال بپرسند.
- در اسرع وقت به کارهای روزمره قبلی‌تان برگردید.
- کارآمدی و اثربخشی برنامه تخلیه و جعبه اضطراری‌تان را در نظر بگیرید. شاید لازم باشد جعبه اضطراری را دوباره تجهیز کنید و تغییراتی در برنامه تخلیه ایجاد کنید.

