



# heretohelp

Mental health and substance use  
information you can trust



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
Mental health for all

## نصائح للتكيف مع الأزمات وحالات الطوارئ في الصحة العقلية

www.heretohelp.bc.ca أوراق المعلومات 2014



يمكن أن يمكن أن تتحسن أعراض الصحة العقلية في بعض الأحيان وتتفاقم في أحيان أخرى. هذا ما يحدث عندما يبذل الأشخاص قصارى جهدهم لإدارة مرضهم أيضاً. ويُعدّ تفاقم الأعراض لفترة قصيرة جزءاً طبيعياً من عملية التعافي. ونحتاج في بعض الأحيان إلى مساعدة خارجية عندما تزداد الأعراض سوءاً. كما قد يحتاج بعض الأشخاص إلى مساعدة طارئة عاجلة إذا ما كانوا معرضين لخطر إيذاء أنفسهم أو إيذاء الآخرين. لحسن الحظ، ثمة خطوات يمكن اتخاذها للمساعدة في السيطرة على الأزمات وحالات الطوارئ في الصحة النفسية.

### ما الذي يمكنني فعله في هذا الشأن؟

#### الوقاية والتحضير

إن أفضل طريقة للتعامل مع الأزمات أو حالات الطوارئ في الصحة النفسية هي الوقاية منها أساساً. وقد تشمل الوقاية ما يلي:

- الالتزام بخطة العلاج الخاصة بك
- مراقبة أي تغيّرات في الأعراض
- تعلّم مهارات إدارة الضغط النفسي وحلّ المشكلات التي تناسبك
- التخطيط المُسبق للأحداث الضاغطة المُرتقبة
- الحفاظ على نمط حياة صحي ومتوازن
- مراجعة طبيبك أو المختص في الصحة النفسية بمجرد أن تلاحظ تغيّراً في الطريقة التي تشعر بها

لكن لسوء الحظ، فإن العمل على الوقاية من تفاقم الأعراض أو ظهورها مجدداً لا يضمن عدم شعورك باعتلال بالصحة مطلقاً. لذلك فمن المهم التفكير في ما تريد القيام به إذا بدأت تشعر بأنك لست على ما يُرام. حينها، يمكنك اتخاذ إجراءات فورية والمساعدة في السيطرة على الأزمة أو حالة الطوارئ. كما أن خطة العمل الخاصة بك تُطلع الآخرين على ما يجب القيام به في حال لم تكن قادراً على التعبير عن احتياجاتك ورغباتك.

قد تكون خطة العمل الخاصة بك إما بمثابة اتفاق رسمي مع المختص في الرعاية الصحية الخاص بك، أو خطة غير رسمية بينك وبين الأشخاص المقربين إليك. وقد تشمل خطة العمل:

- العلامات التي تُشير إلى عدم شعورك بصحة جيدة
- في أي مرحلة تريد الحصول على مساعدة خارجية: بمجرد أن تلاحظ العلامات التحذيرية؟ عندما لا يعود باستطاعتك إدارة الأعراض بنفسك؟

لحسن الحظ، ثمة  
خطوات يمكن اتخاذها  
للمساعدة في السيطرة  
على الأزمات وحالات  
الطوارئ في الصحة  
النفسية.

# التكيف مع الأزمات وحالات الطوارئ في الصحة النفسية

## متى يجب الحصول على مساعدة فورية؟

- تشمل الحالات التي تحتاج فيها إلى مساعدة فورية ما يلي:
  - التفكير في إنهاء حياتك أو محاولة إنهاء حياتك
  - اختبار أحاسيس غير حقيقية و/أو معتقدات غير واقعية
  - أخذ خيارات تعرّضك لخطر حقيقي
  - عدم القدرة على رعاية نفسك بحيث يعرضك ذلك لخطر الإصابة بأذى شديد
  - مواجهة مشكلات تتعلق بالأدوية التي تتناولها كاختبار آثار جانبية خطيرة
  - تناول جرعة زائدة من الكحول أو أي مواد مخدرة أخرى
  - تناول مزيج خطير من المواد المخدرة (مثل الأدوية المضادة للقلق مع الكحول)
- في حال اختبرتي أنت أو أي من الأشخاص المقربين إليك هذه العلامات، فلا بد من مراجعة الطبيب على الفور، أو الاتصال على الرقم 911، أو التوجّه إلى أقرب غرفة طوارئ. إذا اتصلت بالرقم 911، فلا تترك أي شخص بمفرده قبل وصول فريق الطوارئ. انتظر حتى يأتدّن لك فريق الطوارئ بالمغادرة.

- أين ستجّه للحصول على المساعدة أو الجهة التي ينبغي التواصل معها في حالة الطوارئ
- العلاجات التي تفضّلها
- قائمة بالأدوية التي تتناولها حالياً وأي علاجات أخرى (هما في ذلك العلاجات البديلة)
- معلومات الاتصال الخاصة بالمختص بالرعاية الصحية الخاص بك، وأقرب غرفة طوارئ، ومعلومات الاتصال الخاصة بالأشخاص المقربين الذين تريد إبلاغهم

كما قد تتضمن الخطة خطوات عملية يوافق الأشخاص المقربون إليك على القيام بها. على سبيل المثال، قد يتواصل أحد أفراد أسرتك مع طبيبك أو المختص بالصحة العقلية أو صاحب العمل ويُبقي الأمور في نصابها (كدفع الإيجار أو سداد الفواتير) في حال كنت بحاجة إلى البقاء في المستشفى لبعض الوقت. وسواء كانت خطة العمل الخاصة بك عبارة عن اتفاق رسمي أو خطة غير رسمية مع المقربين إليك، فلا بد من تدوين جميع التفاصيل بحيث يعلم كل شخص ما سيقوم به.

قد لا تريد التفكير بعدم الشعور بصحة جيدة في الوقت الذي تشعر فيه بصحة جيدة، إلا أن التخطيط المُسبق قد يساعدك على الشعور بتحسن. ويشعر الكثير من الأشخاص الذين يتعافون من أمراض نفسية بالقلق حيال ما سيحدث في حال ظهور الأعراض مجدداً (الانتكاس) أو تفاقمها. لذلك قد تساعدك خطة العمل على التقليل من المخاوف لأنك تعلم بوجود خطة احتياطية إذا ما احتجبت إليها.

إذا كانت خطتك أو اتفاقيتك تشمل رعاية أطفالك، أو صلاحية الوصول إلى معلوماتك المالية، أو غيرها من الأمور المهمة، فمن الأفضل التحدث مع محام حول خياراتك.

## اتخاذ إجراءات

إذا كنت تعاني من أزمة أو حالة طوارئ نفسية، فلا تنتظر حتى تزداد الأمور سوءاً. فإذا كان لديك خطة عمل، اتبع الخطوات المذكورة في الخطة. وإذا لم يكن لديك خطة عمل، اتبع الخطوات التالية:

- تواصل مع صديق ما أو مع أحد أفراد الأسرة. إذا لم تكن متأكداً من حاجتك إلى المساعدة أو إذا كنت لا تشعر بالارتياح حيال التحدث إلى طبيب مختص حول العلامات التي لاحظتها، فتحدّث إلى شخص تحبّه. إذا كنت تثق بذلك الشخص، اطلب منه مساعدتك في الحصول على مساعدة خارجية. فغالباً ما يكون الأصدقاء وأفراد الأسرة هم أول من يلاحظ عدم شعورك بصحة جيدة. ويمكنهم مساعدتك في الوصول إلى خدمات الصحة النفسية، وإعلام طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية النفسية بالتغيّرات التي قد لاحظوها، ومساعدتك على التنقل داخل نظام الصحة النفسية. كما يمكنهم مساعدتك على الشعور بالأمل، والتمكّن، والثقة - وجميعها مهمة في عملية التعافي.



غالباً ما يكون الأصدقاء وأفراد الأسرة هم أول من يلاحظ عدم شعورك بصحة جيدة. وبإمكانهم مساعدتك على الشعور بالأمل، والتمكّن، والثقة - وجميعها مهمة في عملية التعافي.

## قانون الصحة النفسية

إن قانون الصحة النفسية هو القانون الذي يحدّد ما ينبغي فعله في الحالات التي يحتاج فيها أي شخص يعاني من مرض نفسي ما إلى العلاج والحماية. هناك طريقتان مختلفتان للحصول على المساعدة بموجب قانون الصحة النفسية: الإدخال الطوعي والإدخال القسري.

ويعني الإدخال الطوعي أن الشخص هو من يختار الدخول إلى المستشفى أو أي مركز علاجٍ آخر، ويمكن أيضاً أن يختار ترك العلاج.

أما الإدخال القسري فيعني أن الشخص لا يكون هو من يختار تلقي العلاج أو أنه لا يمكنه الموافقة على العلاج من الناحية القانونية. ويمكن للطبيب، أو الشرطة، أو القاضي أن يُدخل الشخص إلى المستشفى أو أي مركز علاجٍ آخر استناداً إلى:

أن الشخص يعاني من أمراض نفسية تؤثر بشكل خطير في نمط حياته

أن الشخص بحاجة للعلاج

أن هذا العلاج يُعد ضرورة ملحة لأن الشخص معرض للخطر أو لأنه يتسبب بأذى شديد لنفسه أو لغيره

أن الشخص لا يمكن إدخاله طوعاً لتلقي العلاج (كأن يرفض العلاج، مثلاً)

يمكن إدخال الشخص قسراً لتلقي العلاج لمدة 48 ساعة بناءً على فحص طبيب ما. في غضون ذلك الوقت، يقوم طبيب ثانٍ بفحص الشخص ويقرر ما إذا كان بإمكانه الخروج أو إذا كان بحاجة إلى المزيد من العلاج.

لمعرفة المزيد عن قانون الصحة النفسية وكيفية عمله، انظر الدليل إلى الصحة العقلية تحت "تقارير ومطبوعات" على موقع الإنترنت [www.health.gov.bc.ca](http://www.health.gov.bc.ca)

قد يكون الإدخال القسري لتلقي علاج ضرورياً في بعض الحالات، غير أنه يمكن أن يكون صادمًا ومُجهِّدًا للجميع إلى حد كبير. ويمكن أن يكون معقدًا أيضاً. قد تكون هناك موارد في مجتمعك يمكنك الحصول على المساعدة من خلالها قبل أن يصبح الإدخال القسري أمراً ضرورياً. انظر قسم "إلى أين أتجه الآن؟" في هذه الورقة لمعرفة المزيد عن الموارد المجتمعية.

• تواصل مع طبيبك أو مع مقدّم الرعاية الصحية النفسية. إذا كنت تختبر العديد من العلامات التحذيرية وتشعر أنك توشك على التعرض لأزمة نفسية، أو إذا كنت تختبر أزمة بالفعل، فلا بد من التواصل مع طبيبك أو مع مقدم الرعاية الصحية النفسية. فهم سيعرفون ما يجب القيام به للحصول على المساعدة التي تحتاجها.

• اتصل بمركز الأزمات المحلي. فهم مدربون على مساعدة الأشخاص الذين يمرون بأزمة وبإمكانهم وصلك بالخدمات المحلية، بما في ذلك خدمات الصحة النفسية الطارئة. في بريتيش كولومبيا، يمكنك الاتصال على مدار الساعة بالرقم 310-6789 (دون إضافة 604 أو 778 أو 250 قبل الرقم) للتحدّث إلى أحدهم من دون إشارة انتظار أو انشغال الخط. انظر قسم "إلى أين أتجه الآن؟" في هذه الورقة للحصول على المزيد من أرقام الهاتف التي يمكنك الحصول على المساعدة من خلالها.

• توجّه إلى أقرب غرفة طوارئ أو اتصل على الرقم 911. إذا كنت تخشى من التسبب بأذى لنفسك أو لأي شخص آخر، أو إذا لم تتوفر أمامك أي خيارات أخرى، توجّه إلى أقرب غرفة طوارئ أو اتصل على الرقم 911.

## التفكّر

بعد المرور بأزمة أو بحالة طوارئ، أعدّ النظر بخطة العمل الخاصة بك. هل كانت هناك علامات تحذيرية جديدة أو مُثيرات غير متوقّعة؟ ما هي الأمور التي نجحت أو فشلت على صعيد الحصول على المساعدة؟ أعدّ النظر في المعلومات واستخدمها لتحسين أي أجزاء لم تكن ناجحة في خطة العمل.

# التكيف مع الأزمات وحالات الطوارئ في الصحة النفسية إلى أين أتجه الآن؟

## في حالات الأزمات أو الطوارئ:

اتصل على الرقم 911، أو توجه إلى أقرب غرفة طوارئ، أو اتبع تعليمات حالة الطوارئ الصادرة عن طبيبك أو المختص بالصحة النفسية أو فريق الرعاية الصحية. إذا كانت تتوفر في مجتمعك سيارة لنقل الأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية، فيمكنك الاتصال على الرقم 911 لطلب السيارة.

## 1-800-SUICIDE

اتصل على 1-800-الانتحار (1-800-784-2433) للحصول على مساعدة فورية في أي وقت، ليلاً أو نهاراً. المكالمات مجانية.

## خط الأزمات المحلي

إذا كنت تمرّ بمحنة، يمكنك الاتصال على مدار الساعة بالرقم 310-6789 (دون 604 أو 778 أو 250 قبل الرقم) لوصولكم بخط أزمات بريتيش كولومبيا، دون إشارة انتظار أو انشغال الخط. إن خطوط الأزمات المرتبطة بالرقم 310-6789 قد تلقت تدريباً متقدماً حول مسائل وخدمات الصحة النفسية من قبل أعضاء في شركاء بريتيش كولومبيا لتوفير معلومات عن الصحة النفسية والإدمان.

## منظمة هاتف مساعدة الصغار (Kid's Help Phone)

إنه خاص بالأطفال والبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 5 أعوام و20 عاماً. يمكنك الاتصال على مدار الساعة على الرقم 1-800-668-6868 للتحدث إلى مستشار مختص. إن المكالمات مجانية، وسريّة، ومجهولة الهوية، ومتوفرة في جميع أنحاء كندا. ويمكنهم أيضاً إحالتك إلى الخدمات والموارد المحلية. تتوفر خدمات "هاتف مساعدة الصغار" باللغتين الإنجليزية والفرنسية.

## في الحالات غير الطارئة:

### خط الأزمات المحلي

إن خطوط الأزمات ليست حصراً للأشخاص الذين يعانون من أزمات. فيمكنك الاتصال إما للحصول على معلومات حول الخدمات المحلية أو فقط لحاجتك إلى شخص للتحدث معه. انظر الرقم في القسم السابق.

## شركاء بريتيش كولومبيا لتوفير معلومات عن الصحة

### النفسية والإدمان

يمكنك زيارة الموقع [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca) للاطلاع على سلسلة أوراق معلومات "معالجة الأمراض النفسية" وللحصول على المزيد من المعلومات والقصص الشخصية حول الأمراض النفسية. إن سلسلة أوراق معلومات "معالجة الأمراض النفسية" مليئة بالمعلومات، وتتضمن نماذج لإنشاء خطة عمل خاصة بك ونصائح لتجنب الأزمات وحالات الطوارئ. ويمكنك العثور أيضاً على ورقة معلومات "نصائح للتعامل مع حالات تناول جرعات زائدة من الكحول أو غيره من المواد المخدرة".

### الموارد المتاحة بلغات عديدة:

\* لكل من الخدمات أدناه، في حال لم تكن الإنكليزية لغتك الأولى، اذكروا اسم لغتكم المفضلة باللغة الإنكليزية حتى يتم وصلكم بمتّرجم. هناك أكثر من 100 لغة متاحة.

## خدمات هيلث لينك بريتيش كولومبيا

### HealthLink BC

يمكنك الاتصال على الرقم 811 أو زيارة الموقع [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) للحصول مجاناً على معلومات حول الحالات الصحية غير الطارئة لأيّ من أفراد أسرتك، بما في ذلك معلومات عن الصحة النفسية. ومن خلال الرقم 811، يمكنك أيضاً التحدّث إلى ممرضة مسجلة حول الأعراض التي تشعرك بالقلق، أو التحدّث إلى صيدلاني حول أسئلة تتعلق بالأدوية.

## خدمة الإحالة إلى مصادر المعلومات للكحول

### والمخدرات بريتيش كولومبيا

يمكنك الاتصال على مدار الساعة على الرقم 1-800-1441-663 (أو 604-660-9382 في فانكوفر الكبرى) للتحدث إلى أحدهم حول استخدام المواد المخدرة. بالمخدرة وبمكانيهم أيضاً وصلك موارد محلية متعلقة باستخدام المواد المخدرة.



كُتبت ورقة المعلومات هذه من قبل جمعية الصحة النفسية الكندية - فرع بريتيش كولومبيا. تعود مراجع هذه الورقة إلى مصادر أكاديمية أو حكومية موثوقة إضافة إلى دراسات بحثية. يُرجى الاتصال بنا إذا كنت ترغب بالحصول على ملاحظات الحاشية لهذه الورقة. تم تدقيق هذه الورقات من قبل أطباء سريريين حيثما اقتضى الأمر.



"موجودون للمساعدة" هو مشروع الشركاء بريتيش كولومبيا لتوفير معلومات عن الصحة النفسية والإدمان. الشركاء هم مجموعة من سبع وكالات غير ربحية تعمل معاً لمساعدة الأفراد والأسر في إدارة مشكلات الصحة النفسية واستخدام المواد من خلال تزويدهم بمعلومات موثوقة. نحن نمثل جمعية اضطرابات القلق بريتيش كولومبيا، وجمعية الفصام بريتيش كولومبيا، وجمعية الصحة النفسية الكندية - فرع بريتيش كولومبيا، ومركز البحث في الإدمان بريتيش كولومبيا، وجمعية FORCE فورس للصحة النفسية للأطفال، وبرنامج Jessie's Legacy (إرث جيسي) لدى خدمات الأسرة في نورث شور، وجمعية اضطرابات المزاج بريتيش كولومبيا. شركاء بريتيش كولومبيا هم ممولون من قبل خدمات الصحة النفسية والإدمان بريتيش كولومبيا، وهي وكالة تابعة لسلطات المقاطعة للخدمات الصحية.