

# الفيضانات والصحة النفسية

ونظرًا لإمكانية حدوث الفيضانات ببطء أو فجأة، من الطبيعي أن يشعر المرء بالذهول عند التفكير في كيفية استعداده للكارثة وما عليه فعله بعد ذلك. تُتاح بعض الموارد لمساعدة الأفراد في تلبية احتياجاتهم أو احتياجات أحبائهم المتعلقة بالصحة النفسية والعقلية قبل وقوع الفيضان وخلال حدوثه وبعد حدوثه.

تعتبر الفيضانات إحدى الكوارث الطبيعية الشائعة التي قد تحدث في أي وقت من العام، وفي أي منطقة بولاية كارولينا الشمالية. ثمة أنواع عديدة من الفيضانات، ومن بينها الفيضانات المفاجئة، والفيضانات النهريّة، والفيضانات التي تسببها انهيارات السدود وموجات المد على طول المقاطعات الساحلية. يمكن أن تسببها الأمطار الغزيرة والعواصف الكبيرة، أو أي آثار مناخية أخرى، وتشكل خطورة على الأفراد سواء كانوا في منازلهم أو خارجها أو كانوا يقودون مركباتهم.

## سبل دعم الصحة النفسية والعقلية في أثناء الاستعداد للفيضان



- تجهيز مجموعة من أدوات الطوارئ، والتي يجب أن تشمل أي وثائق مهمة، والاحتفاظ بعبوات أدوية ممتلئة
- وضع خطة تُمكنك من البقاء على اتصال مع أحبائك
- التحقق من تمتعك بتأمين ضد الفيضانات، أو أي بدائل أخرى لحماية مقتنياتك الثمينة
- التحقق من مخاطر تعرض المنطقة التي تعيش فيها للفيضانات: [Flood.nc.gov](https://www.flood.nc.gov)
- التحقق من تنبيهات الطقس والطوارئ عند الحاجة
- ممارسة الأنشطة المفضلة التي تخفف من التوتر
- المواظبة على الأدوية والعلاجات الموصى بها
- الحصول على الدعم الصحي النفسي إذا كنت تعاني من أي مشكلات

## الموارد

- الفيضانات في كارولينا الشمالية: [Flood.nc.gov](https://www.flood.nc.gov)
- الاستعداد: [Ready.gov/Floods](https://www.ready.gov/floods)
- وضع خطة استباقية: [Ready.gov/Plan](https://www.ready.gov/plan)
- التأمين ضد الفيضانات: [FloodSmart.gov/flood-insurance](https://www.floodsmart.gov/flood-insurance)
- تنبيهات الطوارئ: [NCDPS.gov/emergency-alerts](https://www.ncdps.gov/emergency-alerts)
- السلامة المتعلقة بالفيضانات: [Weather.gov/afc/FloodSafety](https://www.weather.gov/afc/floodsafety)
- الإرشادات لأصحاب الإعاقة: [Ready.gov/Disability](https://www.ready.gov/disability)
- أصحاب الإعاقة والسلامة المتعلقة بالكوارث: [Rdcross.org/42KwumV](https://www.rdcross.org/42kwumv)
- إرشادات لمقدمي الرعاية: [Ready.gov/Caregivers](https://www.ready.gov/caregivers)
- خدمة الدعم النفسي من خلال الأقران (Peer Warmline) بكارولينا الشمالية: [1-855-PEERS NC](https://www.1-855-peers.nc.gov)
- (باللغة الإنجليزية فقط) [1-855-733-7762](https://www.1-855-733-7762.gov)

اطبع هذه المعلومات أو احتفظ بها في لقطة شاشة للرجوع إليها عند الحاجة.



NC DEPARTMENT OF  
HEALTH AND  
HUMAN SERVICES

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في كارولينا الشمالية • [NCDHHS.gov](https://www.ncdhhs.gov)  
وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في كارولينا الشمالية (NCDHHS) هي جهة عمل ومقدم خدمات براعي تكافؤ الفرص • 2024/6

# الفيضان والصحة النفسية

قد تكون الفيضانات الطبيعية صادمة للأفراد والأسر والمجتمعات. ليس ثمة طريقة صحيحة أو خاطئة فيما يخص المشاعر التي عليك التحلي بها خلال حدوث فيضان أو بعد حدوثه. اعتنِ بنفسك، وتواصل مع أحبائك، واطلب المساعدة طالما كنت في حاجة إليها لنفسك أو لغيرك. تتوفر أيضًا بعض الموارد التي تسهم في تقديم الدعم اللازم لأصحاب الإعاقات الذهنية والتنموية، ولمقدمي الرعاية أيضًا، في أثناء عملهم على تجاوز آثار أي فيضان.

## سبل دعم الصحة النفسية والعقلية بعد حدوث فيضان



- البقاء على تواصل مع أسرتك وأصدقائك
- التعرف على الحالات التي تستوجب طلب مساعدة إضافية
- عدم العودة إلى المنزل إلا بعد أن يعلن المسؤولون المعنيون سلامة هذه الخطوة، وتجنب السفر عبر مياه الفيضان
- الحصول على المعلومات وآخر المستجدات من المصادر الرسمية مع الحرص على أخذ أوقات راحة منتظمة من متابعتها
- البقاء على تواصل مع مقدمي الرعاية الصحية والمواظبة على العلاجات والأدوية - وضع خطة مخصصة للعلاجات التي تعتمد على الكهرباء والسفر
- التوتر مثل الكافيين والكحوليات والتبغ وغيرها
- الحرص على الحد من تناول المواد التي تؤثر على مستويات

## الموارد

- خط مساعدة المتضررين من الكوارث: 800-985-5990
- المساعدة في حالات الكوارث:
- [Bit.ly/DisasterAssistanceDisabilities](https://bit.ly/DisasterAssistanceDisabilities)
- علاج تعاطي المواد المخدرة وسبل الدعم والموارد ذات الصلة: 800-662-HELP (4357)
- [FindTreatment.gov](https://www.findtreatment.gov)
- خط الحياة على الرقم 988 (Lifeline 988): اتصل أو أرسل رسالة نصية على هذا الرقم: 988 أو تفضل بزيارة
- [Bit.ly/988DisasterSurvivors](https://bit.ly/988DisasterSurvivors)

- معلومات الطوارئ: [ReadyNC.gov](https://www.ReadyNC.gov)
- سبل المواجهة: [Emergency.cdc.gov/coping](https://www.Emergency.cdc.gov/coping)
- الفيضانات والصحة النفسية:
- [Bit.ly/SAMHSAFloods](https://bit.ly/SAMHSAFloods)
- إرشادات ما بعد الفيضان: [FloodSmart.gov](https://www.FloodSmart.gov)
- نصائح السلامة المتعلقة بإزالة آثار الفيضانات:
- [cdc.gov/floods](https://www.cdc.gov/floods)

رغم أن الفيضانات من الكوارث الشائعة في كارولينا الشمالية، لكنها ما زالت تشكل تجربة صعبة مسببة للتوتر. سواء بدأت معاناتك من مشكلات صحية نفسية بعد الفيضان مباشرة أو في وقت لاحق، لا يتعلق الأمر مطلقًا بالوقت سواءً أكان مبكرًا أو متأخرًا فيما يخص طلب المساعدة! استعن بالموارد واطلب الدعم، كارولينا الشمالية. ❤️

