

بهبودی

بهبودی از واقعه ای بشدت آسیب گذار یا تراما زمان زیادی طول میکشید و آسان نخواهد بود. واکنش افراد به چنین وقایعی متفاوت است. واکنش هیچکس درست یا غلط نیست - فقط با هم متفاوتند. اگر انتظار زیادی از خود یا دیگران نداشته باشید به روند بهبودی تان کمک میکند. واکنش های ممکن به واقعه ای بشدت آسیب گذار/ تراما:

- شوکه شدن و احساس بی حسی
 - احساسات شدید
 - وحشت
 - احساس گناه
 - خشم و عصبانیت
 - افسردگی و احساس تنهایی و بی کسی
 - انزوا و در خود فرو رفتگی
 - علائم فیزیکی پریشان حالی
 - اضطراب و ترس ناگهانی
 - عدم توانایی برای ادامه فعالیت های معمول
 - نشان دادن واکنش با تأخیر
- توصیه های عملی برای تطبیق با شرایط:**
- یادتان باشد که نفس بکشید
 - تصمیم گیری های بزرگ را به تاخیر بیندازید
 - برای مدتی زندگی تان را ساده کنید
 - از بدن و ذهن تان مراقبت کنید.
 - از مصرف الکل و مواد مخدر خودداری کنید
 - شماره تلفن دوست خوبی را در دسترس داشته باشید تا وقتی که احساس غرق شدن در سختی ها را میکنید به او تلفن کنید
 - تقاضای کمک کنید
 - در باره چیزهایی که امیدوارتان میکنند فکر کنید
 - تا جاییکه ممکن است به انجام کارها به روال گذشته برگردید
 - به افراد مورد اعتمادتان متکی باشید و با آنها گفتگو کنید

County of Orange Health Care Agency



منابع

اوسی لینکس

(855) OC-Links or (855) 625-4657

شماره (714) 834-2332 TDD

www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/

دوشنبه تا جمعه از ۸ صبح تا ۶ بعدازظهر

تیم مرکزی ارزیابی

ارزیابی اضطراری روانپزشکی

(866) 830-6011

خدمات ۲۴ ساعته ۷ روز هفته

خدمات ۲۴ ساعته جلوگیری از خودکشی

(877) 7 CRISIS or (877) 727-4747

www.suicidepreventionlifeline.org/

خط گرم "نامی" NAMI WarmLine

خدمات پشتیبانی در شرایط غیر اضطراری

(877) 910 WARM or (877) 910-9276

www.namio.org

دوشنبه تا جمعه از ۹ صبح تا ۳ صبح روز بعد

شنبه و یکشنبه از ۱۰ صبح تا ۳ صبح روز بعد

کانتی اورنج

سازمان مراقبت های بهداشتی

خدمات بهداشت رفتاری

کمک رسانی اضطراری

Orange County

Health Care Agency

Behavioral Health Services

Disaster Response

405 W. 5th Street, Suite 550

Santa Ana, CA 92701

www.ochealthinfo.com/bhs

County of Orange

کانتی اورنج

Behavioral Health Services

خدمات بهداشت رفتاری



واقعه تیرانداز فعال



Behavioral Health Services

خدمات بهداشت رفتاری

Disaster Response

کمک رسانی اضطراری

نشانی:

405 W. 5th Street, Suite 550

Santa Ana, CA 92701

تارنمای:

<http://ochealthinfo.com/bhs>



رسالت ما

اطمینان از اینکه اورنج کانتی امروز و برای نسلهای آینده جایی امن، سالم و رضایت بخش برای زندگی، کار و تفریح است با فراهم کردن خدمات عمومی منطقه ای استثنایی و مقرون به صرفه.

وقایع تیرانداز فعال

تیرانداز فعال فردی است که فعالانه در جای پر جمعیتی مشغول کشتن آدمهاست و یا کوشش به این کار میکند.

- قربانیان به صورت متفرقه و بدون دلیل انتخاب میشوند.
- واقعه غیر قابل پیش بینی است و به سرعت توسعه پیدا میکند
- آگاهی اینکه چکار کنیم میتواند زندگی افرادی را نجات بدهد

اطلاعاتی که لازم است به متصدی تلفن ۹۱۱ بدهید:

- محل تیر انداز فعال
- تعداد تیراندازان
- مشخصات ظاهری تیراندازان
- تعداد و نوع سلاحی که تیرانداز در اختیار دارد
- تعداد قربانیان احتمالی در محل

تشخیص خشونت احتمالی در محل کار

یک تیر انداز فعال در محل کار ممکن است یکی از کارکنان فعلی یا قبلی و یا یکی از آشنایان کارکنان فعلی و یا قبلی باشد. مدیران و همکاران هشیار ممکن است در یکی از کارکنان مشخصاتی را ببینند که احتمال دارد به رفتاری خشونت بار بی انجامد. اگر فکر میکنید یکی از کارکنان و یا همکاران رفتاری دارد که احتمال دارد به خشونت برسد به اداره نیروی انسانی محل کارتان اطلاع دهید.

www.fbi.gov/stats-services/victim_assistance/brochures-handouts/cope_terror.pdf

www.dhs.gov/sites/default/files/publications/active-shooter-how-to-respond-508.pdf

فرار کنید. پنهان شوید. بجنگید.

زمانی که یک تیرانداز فعال در نزدیکی شما است باید هم از نظر فیزیکی و هم از نظر روانی آماده برخورد با موقعیت باشید.

سه راه برایتان وجود دارد:

(۱) فرار کنید.

- نقشه ای برای مسیر فرار خود در ذهن داشته باشید
- وسایل تان را جا بگذارید
- بدون توجه به موافقت دیگران محل را ترک کنید
- در صورت امکان به دیگران برای فرار کمک کنید
- برای حرکت دادن زخمی ها کاری نکنید
- از ورود دیگران به محوطه ای که ممکن است تیر انداز فعال آنجا باشد جلوگیری کنید
- دست هایتان را طوری نگهدارید که دیده بشوند
- وقتی در جای امنی هستید به ۹۱۱ تلفن کنید

(۲) پنهان شوید.

- در محلی دور از دید تیر انداز پنهان شوید
- در را قفل کنید یا محل ورود به پنهان گاهتان را مسدود کنید
- صدای تلفن دستی تان و حتی حالت ارتعاشی آن را ببینید و ساکت بمانید.

(۳) بجنگید.

- به عنوان آخرین راه حل و فقط وقتی جانتان در خطر فوری است بجنگید
- سعی کنید تیرانداز را از پا بیاندازید
- با حداکثر حالت تهاجمی ممکن عمل کنید
- فی البداهه از هر وسیله ای که میتواند بعنوان اسلحه استفاده کنید و اشیاء را به سمت تیرانداز فعال پرتاب کنید
- با اراده کامل عمل کنید ... زنده ماندن به آن بستگی دارد

www.fbi.gov/about-us/office-of-partner-engagement/active-shooter-incidents/active-shooter-event-quick-reference-guide-04-29-14/view

وقایع تیرانداز فعال

وقتی نیروهای انتظامی به محل میرسند:

- آرامش خود را حفظ کرده و دستورات را اجرا کنید
- اشیاء توی دستتان را به زمین بیندازید (مانند تلفن، کیف)
- دست هایتان را بالا برده انگشتان تان را از هم باز کنید
- دست هایتان را در تمام مواقع طوری نگهدارید که دیده شوند
- از حرکت ناگهانی به طرف ماموران انتظامی مانند گرفتن آنها برای احساس امنیت خودداری کنید
- از اشاره کردن و جیغ و فریاد زدن خودداری کنید
- هنگام تخلیه محل سوال نکنید
- بدانید که برای زخمی شدگان کمک در راه است

اولین افراد نیروهای انتظامی که به محل میرسند برای کمک به زخمی شدگان توقف نمیکنند. میتوانید انتظار داشته باشید که تیمهای امداد بعد از نیروی انتظامی اولیه خواهند رسید. این تیم های امداد افراد زخمی را مداوا کرده و حرکت خواهند داد.

پس از اینکه به نقطه امنی رسیدید به احتمال زیاد نیروهای انتظامی شما را آنجا نگه خواهند داشت تا اینکه موقعیت تحت کنترل قرار بگیرد و تمام شاهد ها شناسایی و مصاحبه شده باشند. محل را تا زمانیکه مقامات نیروهای انتظامی دستور صادر نکرده اند ترک نکنید.

شیوه های خوب برای تطبیق و کنار آمدن با موقعیت تیرانداز فعال:

- از محیط اطراف خود و خطر های احتمالی آگاه باشید.
- از هر محلی که دیدار میکنید نزدیک ترین دو راه خروج را به خاطر بسپارید
- زمانیکه به موقعیت امنی رسیدید به شماره ۹۱۱ تلفن کنید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد وقایع تیرانداز فعال و تطبیق با آن لطفاً به تارنماهای زیر مراجعه کنید:

www.dhs.com
www.fbi.gov
www.samhsa.com