

# County of Orange Health Care Agency



## الحزن



## خدمات الصحة السلوكية

### الاستجابة للكوارث

405 W. 5th Street. Suite 550  
Santa Ana, CA 92701

<http://ohealthinfo.com/bhs>

# County of Orange Health Care Agency



## المصادر

### OC Links

(855) 625-4657 أو (855) OC-Links  
رقم الاتصال الخاص بالصم: (714) 834-2332  
[www.ohealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/](http://www.ohealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/)  
الاثنين - الجمعة، من الساعة 8:00 صباحًا حتى الساعة 6:00 مساءً

### فريق التقييم المركزي

(التقييم النفسي في حالة الطوارئ)

(866) 830-6011

7 أيام في الأسبوع، 24 ساعة في اليوم

### منع الانتحار على مدار 24 ساعة

(877) 727-4747 أو (877) 7 CRISIS

[www.suicidepreventionlifeline.org/](http://www.suicidepreventionlifeline.org/)

### خط مساعدة المرضى العقلين لتحالف NAMI

دعم لغير الأزمات

(877) 910-9276 أو (877) 910 WARM

[www.namio.org](http://www.namio.org)

الاثنين - الجمعة، من الساعة 9:00 صباحًا حتى الساعة 3:00 صباحًا

السبت - الأحد، من الساعة 10:00 صباحًا حتى الساعة 3:00 صباحًا

## County of Orange Health Care Agency خدمات الصحة السلوكية الاستجابة للكوارث

405 W. 5th Street. Suite 550  
Santa Ana, CA 92701

<http://ohealthinfo.com/bhs>

## إرشادات مفيدة

قد تساعدك الاقتراحات التالية في حالة الشعور بالحزن:

- الحفاظ على نمط الحياة الروتيني قدر الإمكان.
- قضاء بعض الوقت مع الآخرين وتجنب العزلة.
- إعداد مدونة لكتابة كل الأفكار والمشاعر المرتبطة بالفقدان.
- تجميع سجل قصاصات للمحبيب حتى لا تُنسى الذكريات.
- انتمنان شخص موثوق به وتقاسم قصة فقدانك معه.
- عمل الأشياء التي تشعر بأنها مفيدة وصحية من الناحية العاطفية والجسدية.
- التعبير عن مشاعرك بصراحة والسماح لنفسك بالبكاء.
- تناول وجبات متوازنة بشكل جيد حتى إذا لم تكن جائعًا.
- الوصول إلى الأشخاص والمجموعات التي يمكنها تقديم المساعدة والمساندة.

إذا أصبحت عملية الشفاء صعبة جدًا يمكنك طلب المساعدة المهنية.

## التأقلم مع الحزن

الحزن جزء طبيعي من الحياة. ودعم الأصدقاء والأسرة والمجتمعات الدينية والجماعات الداعمة ومستشار الصحة السلوكية قد يساعدك في التعافي منه. كما أن ردود الفعل تجاه الحزن تختلف من شخص لآخر. فتجربتك مع الحزن تعتبر تجربة فريدة بالنسبة لك. وقد يأتي الدعم من عدة مصادر منها:

### • الأسرة / الأشخاص الآخرون المهمون / الأصدقاء

التحدث عن فقيديك قد يخفف من أحزانك.

### • المجتمعات الدينية

يقدم لك المجتمع الديني الدعم العاطفي.

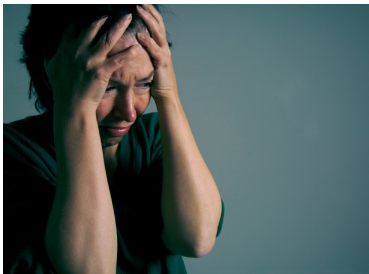
### • المجموعات الداعمة

هناك العديد من المجموعات الداعمة للأشخاص المصابين بالحزن. وتشمل هذه المجموعات الأفراد الذين فقدوا أطفالهم والناجين من الانتحار وغيرهم.

### • المعالجون وغيرهم من المهنيين

انظر في طلب المساعدة المهنية إذا كانت الأعراض التالية تضعف من قدرتك على مباشرة أعمالك الروتينية اليومية:

- ◆ مشاكل غلبة النوم أو البقاء نائمًا
- ◆ قلة أو زيادة الشهية
- ◆ الشعور بالحزن أو الفراغ
- ◆ صعوبة التركيز
- ◆ الشعور باليأس



## مراحل الحزن

### • الإنكار: "لا يمكن أن يحدث ذلك لي"

يحمي رد الفعل هذا الناس من المعاناة من ألم فقدان.

### • الغضب: "هذا ليس عدلاً، كيف يحدث ذلك لي؟"

عادة ما يحدث رد الفعل هذا عندما يشعر الشخص بالعجز وقلة ذات اليد والهجران.

### • المساومة: "سأقدم مذكرات عمري إذا ..."

التفاوض مع سلطة أعلى.

### • الاكتئاب: "أفقد محبوبتي، لماذا أمضي قدامًا؟"

بعد الاعتراف بالفقدان قد يلتزم الأفراد الصمت أو يعتزلون الناس أو يقضون الكثير من وقتهم في البكاء والحزن. وتعتبر تغيرات أنماط النوم والشهية ونقص الطاقة والتركيز ونوبات البكاء من الأعراض الطبيعية. كما يعتبر الشعور بالوحدة والفراغ والشفقة على الذات من أهم أعراض هذه المرحلة.

### • القبول: "سيكون الأمر على ما يرام"

تأتي هذه المرحلة النهائية مع الشعور بالسلام والتفاهم مع الفقدان.



## County of Orange

## خدمات الصحة السلوكية



## بيان المهمة

السعي لجعل مقاطعة أورانج مكانًا آمنًا وصحيًا للعيش والعمل واللعب للأجيال الحالية والقادمة من خلال توفير خدمات عامة إقليمية متميزة وفعالة من حيث التكلفة.

## ما هو الحزن؟

### معلومات عامة

الحزن هو استجابة طبيعية للفقدان، وخاصة فقدان شخص أو شيء كانت تربطك به علاقة أو فقدان شخص محبب إليك أو فقدان العمل أو الحيوانات الأليفة أو المكنانة أو السلامة أو السيطرة أو الممتلكات. ومع ذلك فإن الاستجابة للفقدان تختلف من شخص لآخر وتتأثر بالشخصية والأسرة والثقافة والمعتقدات الدينية ومدى القرب من الشخص أو الحيوان الأليف أو الشيء المفقود.

### ردود الفعل الشائعة

#### ردود الفعل الجسدية:

- الأرق
- التعب والتوتر والتهيج
- فقدان الشهية أو الإفراط في تناول الطعام
- عسر الهضم

#### ردود الفعل العاطفية:

- البكاء
- الأرق وعدم القدرة على التركيز
- الأحلام المتكررة بالشخص أو الشيء المفقود
- التقلبات المزاجية
- الشعور بالغضب/الذنب تجاه العلاقة مع المحبوب المفقود
- الشعور بالغضب تجاه وفاة محبوب