

# Orange County Health Care Agency



## Behavioral Health Services Supporting Survivors



E. Ball Road, Suite 100C 2035  
Anaheim, CA 92806  
(714) 517-6100

<http://ochealthinfo.com/bhs>

# Orange County Health Care Agency



## منابع

### پیوندهای OC

OC-Links (855) 625-4657 یا (855)

شماره TDD: (714) 834-2332

[www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks](http://www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks)

دوشنبه تا جمعه، 8 صبح تا 6 عصر

### Centralized Assessment Team

(ارزیابی روانپزشکی اورژانسی)

(866) 830-6011

7 روز هفته، 24 ساعت شبانه روز

### پیشگیری از خودکشی 24 ساعته

7CRISIS (877) یا (877) 727-4747

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

### NAMI

اتحاد ملی درخصوص

بیماری روانی

(National Alliance on Mental Illness)

(714) 544-8488

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

### Orange County Information Line

تماس با این شماره: 211

[www.211OC.org](http://www.211OC.org)

Orange County  
Health Care Agency  
Behavioral Health Services  
Supporting Survivors

E. Ball Road, Suite 100C 2035

<http://ochealthinfo.com/bhs>

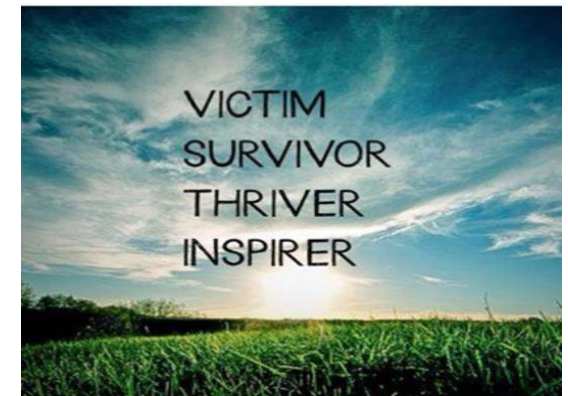
## مراحل ریکآوری

**مرحله 1:** سکوت - افرادی که در اثر رویدادی مبتلا به ضربه روانی شده اند، معمولاً باید از صحبت درباره اتفاقی که افتاده پرهیز کنند. این افراد (بازماندگان) با مشکلات بسیاری روبرو می شوند و ممکن است ابتدا بسیار دستپاچه و غافلگیر شوند. ممکن است احساس انزوا، شرم، گناه یا گنجی کنند و رویداد را تکذیب کنند.

**مرحله 2:** قربانی بودن - ممکن است شخص شروع کند به جستجوی تغییر، زیرا اغلب بین نیاز به امنیت و محافظت از عواطف و نیاز به رشد و مواجهه با خاطرات، کشمکش و درگیری ایجاد می شود. بسیاری از افراد در جلسات مشاوره و گروه‌هایی گروھی حمایت لازم را پیدا می کنند و به صحبت درباره رویداد شروع می کنند.

**مرحله 3:** بازمانده بودن - بازمانده این فرصت را داشته است که درباره تجربه اش صحبت کند و به درکی واضح از رویداد برسد. بازمانده ها کم کم به قدرت و استقامتشان پی می برند و به درمان امیدوار می شوند.

**مرحله 4:** پیشرفت و برتری - بازمانده تجربه اش را به چیزی معنا دار تبدیل می کند و در درون جامعه کمک میکند.



## نجات یافته یعنی چه؟

فردی که به مصیبتی گرفتار می شود و در دل آن قرار می گیرد و استقامت به خرج می دهد یا فردی که مقاومت کرده و شکست نخورده است (National Crime Victim Law Institute). این می تواند شامل این موارد شود:

- یافتن قدرتی برای حرکت به جلو
- معالجه به شکلی تدریجی و با سرعتی کند، چون اینجا تسکین سریع درد معنایی ندارد
- آشنایی با نحوه مراقبت از خود
- مواجهه با هر دو پیشرفت و پسرفت

نجات برای نجات یافته پیچیده، متمایز و زیباست!

نجات می تواند به صورت های زیر باشد: دفاع از خود و/یا دیگران، جستجوی کمک حقوقی، اعتماد به فردی معتمد، تماس برای دریافت کمک، آشنایی با قدرت درونی خود برای رسیدن به موفقیت و پیدا کردن هدف.

نجات می تواند به این صورت باشد:

- پیاده روی صبحگاهی
- شروع روزتان
- صحبت کردن درباره تجربه تان با یکی از عزیزانتان، افراد مطمئن یا نوشتن آن در دفترچه خاطرات روزانه
- پرداختن به مراقبت از خود
- آشنایی با راه اندازها و محرک ها و تشخیص آن ها
- به دنبال درمان یا مشاوره رفتن
- خلق آثار هنری
- تفکر
- نوشتن درباره تجربه خود

«اگرچه دنیا پر از رنج است اما پیروزی های بسیاری نیز دارد»

Helen Keller –



## از کجا باید شروع کنم؟

در ابتدا ممکن است این سفر خسته کننده و پر از شک و تردید، ترس و مشکل باشد. «حمایت از نجات یافتگان» آماده پشتیبانی و حمایت از شما در سفرتان به سوی معالجه، ایمنی و ریکواری است.

با شروع این فرآیند، دست به جرأت و جسارت می زنید. هر قدمی که به سمت بهبود زندگی تان بر می دارید (اعم از حضور در جلسات، استفاده از ابزار هایتان و غیره) همه نمونه هایی از جرأت به خرج دادن هستند که قرار است در طول سفر به شما کمک کنند.

می توانید با صحبت کردن درباره تصمیمی که برای معالجه گرفتید با افرادی که در زندگی تان مهم هستند یا تماس با آن ها و صحبت در این خصوص شروع کنید.

اگر فکر می کنید آماده نیستید، حتماً همچنان با پشتیبان ها در تماس باشید و/یا برای دریافت کمک بیشتر به منابعی که در پشت این بروشور آورده شده است، رجوع کنید.

Orange County  
Behavioral Health Services  
Supporting Survivors



## بیانیه رسالت

تبدیل Orange County به مکانی امن، سالم و رضایت بخش برای زندگی، کار و بازی برای نسل امروز و فردا با ارائه خدمات عمومی منطقی متمایز و مقرون به صرفه.

## ما چه کسانی هستیم؟

Behavioral Health Services Supporting Survivors تیمی متشکل از متخصصین بالینی مجرب در ارائه مراقبت آگاهانه از افراد مبتلا به ضربات روانی از طریق روش های مورد تأیید

(مثل رفتار درمانی شناختی (CBT)، Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) و درمان های متمرکز بر یافتن راه حل) است. «پشتیبانی از نجات یافتگان» برنامه ای کوتاه مدت برای قربانیان جنایات ارائه می کند و آماده کمک به مراجعه کنندگان جهت دستیابی به اهدافشان، ارائه نهایت خدمات مراقبتی و درمانی و کمک به مراجعه کنندگان برای دسترسی به منابع ضروری برای سفرشان به مقصد امنیت، معالجه و ریکواری است.

## کارمندان ما

متخصصین مختلف:

- بزرگسالان مسن، بزرگسالان و کودکان
- Transitional aged youth (جوانان بزرگسال در مرحله گذر) (TAY)
- اختلالات مصرف مواد مخدر و سلامت روانی
- نیازهای سلامت جسم
- انجمن های متخصص

و دارای تجربه در ارتباط با تنوع فرهنگی:

- فرهنگ، قومیت
- گرایش جنسی
- وضعیت اجتماعی و اقتصادی
- مذهب