

# موارد الصحة السلوكية

## أرقام هواتف

\* 988 Suicide and Crisis Lifeline

شريان الحياة 988 للانتحار والأزمات هو مصدر دعم متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للأشخاص في الأزمات ، بما في ذلك الأشخاص الذين يواجهون ردود فعل صعبة للكوارث. اتصل على 988 للحصول على الدعم باللغة الإنجليزية أو الإسبانية.

<https://988lifeline.org>

\* ALM Hopewell 866-376-0962

\* BJC Behavioral Health 314-747-7412

\* Places for People 800-811-4760

- خط المساعدة في حالات الكوارث. حدث كارثي مثل هذا غير متوقع وغالبًا ما يولد مشاعر قوية. يمكن للأشخاص الاتصال

ب SAMHSA أو إرسال رسالة نصية على الرقم المجاني لخط المساعدة في حالات الكوارث (1-800-985-15990)

وتلقي إرشاد نفسي فوري. تتوفر خدمة دعم الأزمات المجانية والسرية ومتعددة اللغات لأي شخص يعاني من ضائقة نتيجة لكارثة. الأشخاص الذين يتصلون ويتواصلون مع متخصصين مدربين ومهتمين من مراكز استشارات الأزمات في الشبكة. يقدم موظفو خط المساعدة الإرشاد السري والإحالات وخدمات الدعم الأخرى المطلوبة.

- خط المساعدة الخاص بالتواصل مع الشباب في الاستجابة السلوكية للصحة: 8282-985-844 أو أرسل رسالة نصية

(BHR) إلى 31658

\* Provident Behavioral Health 314-533-8200

\* Family Forward 314-534-9350

\* Care and Counseling 314-878-4340

\* Lutheran Family and Children's Services 314-787-5100

\* Youth In Need Counseling services

"يجب أن يكون العملاء من الشباب الذين تقل أعمارهم عن 19 عامًا من المقيمين أو الطلاب في مدرسة في سانت لويس أو

سانت تشارلز أو لينكولن. يتم تقديم جميع خدمات الاستشارة بدون تكلفة " 314-594-5010

تتضمن قائمة المواد التالية تلك التي تركز على احتياجات الصحة السلوكية العامة بعد حدث عنف جماعي بالإضافة إلى قسم منفصل يسرد المواد للأطفال والأسر والمدارس.

## معلومات عامة عن الاستجابة للكوارث والتعافي منها

- نصائح للناجين: التعامل مع الحزن بعد كارثة أو حدث صادم - في ورقة النصائح هذه ، تحدد SAMHSA وتصف الحزن وتناقش طرق التعامل مع الحزن وتشرح الحزن المعقد أو المؤلم. توفر ورقة النصائح أيضًا موارد ذات صلة للحصول على دعم إضافي.

<https://store.samhsa.gov/product/Tips-for-Survivors-/SMA17-5035>

- تأثير الكوارث وأحداث العنف الجماعي على الصحة العقلية - مخصصة للمهنيين في مجال الصحة العقلية وعلاج اضطرابات تعاطي المخدرات ، تلخص هذه المقالة عبر الإنترنت من المركز الوطني لاضطراب ما بعد الصدمة الأبحاث حول ردود الفعل الشائعة للكوارث. تحدد المقالة ردود الفعل الشائعة في المجتمعات المتضررة من الكوارث وتصف كيفية زيادة ردود الفعل وانخفاضها في المجتمعات بمرور الوقت ، بالإضافة إلى تسليط الضوء على عوامل الخطر لردود الفعل طويلة المدى.

[https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/violence\\_trauma\\_effects.asp](https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/violence_trauma_effects.asp)

# موارد الصحة السلوكية

## موارد للأطفال والشباب والآباء ومقدمي الرعاية الآخرين والمدارس

- **التعامل مع العنف الجماعي** - مكتوبة للآباء والأسر ، ورقة تلميح الشبكة الوطنية لإجهاد الطفل والتي توفر معلومات حول ردود الفعل الشائعة للعنف الجماعي ونصائح الرعاية الذاتية لأولئك الذين يعيشون في المجتمعات التي وقعت فيها حادثة عنف جماعي. تتضمن ورقة النصائح أيضًا موارد خارجية للأفراد الذين يسعون إلى مزيد من الدعم.

<https://www.nctsn.org/resources/coping-after-mass-violence>

- **إرشادات الوالدين لمساعدة الشباب بعد إطلاق النار الأخير** - في ورقة النصائح هذه المكونة من 3 صفحات والتي تم إصدارها بعد وقت قصير من إطلاق النار ، تصف كيف يمكن لمثل هذا الحدث أن يؤثر على الأطفال والمراهقين وكذلك الآباء ومقدمي الرعاية الآخرين. تسرد ورقة النصائح ردود الفعل الشائعة بين الناس من جميع الأعمار ، وتقدم نصائح لمقدمي الرعاية ، وتقتراح طرقًا لمقدمي الرعاية لدعم الأطفال والشباب في التحدث عن ردود أفعالهم وإدارتها.

<https://www.nctsn.org/resources/parent-guidelines-helping-youth-after-recent-shooting>

- **موارد العنف المدرسي**

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-safety-and-crisis/school-violence-resources>

- **التحدث إلى الأطفال حول إطلاق النار** - تقدم ورقة التلميح هذه اقتراحات للآباء ومقدمي الرعاية الآخرين للتحدث مع أطفالهم بطرق تساعد على فهم ردود أفعالهم والتعامل معها. تحدد ورقة النصائح أيضًا ردود الفعل الشائعة لدى الأطفال والمراهقين لحوادث إطلاق النار.

<https://www.nctsn.org/resources/talking-children-about-shooting>

- **نصائح للآباء حول التغطية الإعلامية** - تشرح ورقة النصائح هذه التأثيرات التي قد تحدثها التغطية الإعلامية لحادث عنيف على الأطفال والمراهقين وتقتراح طرقًا للآباء ومقدمي الرعاية الآخرين لمساعدة الأطفال والمراهقين على إدارة ردود الفعل على التغطية الإعلامية والحدث العنيف. تتضمن ورقة المعلومات أيضًا نصائح للعائلات المتورطة في حادث عنيف.

<https://www.nctsn.org/resources/tips-parents-media-coverage-shooting>

- **نصائح للتحدث مع الأطفال والشباب ومساعدتهم على التكيف بعد وقوع كارثة أو حدث صادم: دليل للآباء ومقدمي الرعاية والمعلمين** - يمكن أن تساعد ورقة النصائح هذه الآباء ومقدمي الرعاية الآخرين والمعلمين في التعرف على المشكلات التي يعاني منها الأطفال والمراهقون المتأثرون بالتعامل مع هذه المشكلات ومعالجتها. كارثة. تصف ورقة النصائح ردود الفعل الشائعة لدى الناجين الصغار في مختلف الأعمار ، بالإضافة إلى كيفية مساعدة الأطفال على التعامل مع ردود الفعل هذه.

<https://store.samhsa.gov/product/tips-talking-helping-children-youth-cope-after-disaster-or-traumatic-event-guide-parents/sma12-4732>

- **فهم صدمات الأطفال** - تعرض صفحة الويب هذه إحصائيات عن صدمات الأطفال ، والتي قد تكون جزءًا من كارثة طبيعية أو من صنع الإنسان ، كما تسرد علامات الإجهاد الناتج عن الصدمة لدى الأطفال والشباب. كما يقدم نصائح للآباء ومقدمي الرعاية الآخرين لمساعدة الأطفال والشباب على التعامل مع الصدمات. كما يتم توفير روابط إلى الرسوم البيانية القابلة للتنزيل باللغتين الإنجليزية والإسبانية المقدمة من المبادرة الوطنية لإجهاد الطفل.

<https://www.samhsa.gov/child-trauma/understanding-child-trauma>

## موارد الصحة السلوكية

- دليل الإسعافات الأولية النفسية للعمليات الميدانية للمدارس ، الإصدار الثاني - تم تطويره بواسطة الشبكة الوطنية لإجهاد الطفل والمركز الوطني لاضطراب ما بعد الصدمة ، ويحدد هذا الدليل نموذجًا يمكن لمجتمعات المدرسة استخدامه لدعم الطلاب وأسرهم والموظفين فورًا بعد كارثة طبيعية أو من صنع الإنسان. يتضمن الملحق ج من الدليل نشرات للمستجيبين وأولياء الأمور والأسر والطلاب بعد وقوع كارثة.

<https://www.nctsn.org/resources/psychological-first-aid-schools-pfa-s-field-operations-guide>

- ردود الفعل المرتبطة بالعمر لحدث صادم - في هذه المعلومات وورقة النصائح تقدم لمحة عامة عن كيفية تفاعل الأطفال والمراهقين مع حدث صادم ، بما في ذلك الكوارث الطبيعية أو التي يسببها الإنسان والتي يتعرضون لها على أنها صدمة. يصف هذا المورد ردود الفعل النموذجية ضمن نطاقات عمرية محددة ويقدم نصائح للعائلات والأطباء وموظفي المدرسة لمساعدة الأطفال والمراهقين على التأقلم.

<https://www.nctsn.org/resources/age-related-reactions-traumatic-event>

- ذات مرة كنت خائفًا جدًا - يقدم هذا الكتاب للأطفال الصغار العديد من الشخصيات الحيوانية (مثل السنجاب والسلفاة والكلب) الذين مروا بتجارب مؤلمة ، بما في ذلك صدمات الكوارث ، ويعانون من ردود أفعال مختلفة. يمكن أن يستخدمه الآباء وغيرهم من البالغين المهتمين في حياة الأطفال للتحدث عن التجارب الصعبة والصدمة ودعم الأطفال في التكيف. الكتاب متوفر بعدة لغات غير الإنجليزية.

<https://piploproductions.com/stories/once>

- نصائح للآباء لمساعدة الأطفال في سن المدرسة بعد الكوارث - تسرد هذه النشرة ردود الفعل التي قد يتعرض لها الأطفال تجاه الكوارث، والطرق التي يمكن للوالدين من خلالها الاستجابة بشكل مفيد لردود الفعل هذه ، وأمثلة على الأشياء التي يمكن للآباء القيام بها وقولها لدعم أطفالهم في سن المدرسة بعد وقوع كارثة. النشرة جزء من دليل العمليات الميدانية

<https://www.nctsn.org/resources/pfa-parent-tips-helping-school-age-children-after-disasters>

- التعافي من الأزمات واسعة النطاق: إرشادات لفرق الأزمات والمسؤولين - في ورقة النصائح هذه ، تصف الرابطة الوطنية لعلماء النفس في المدارس ما يمكن توقعه في المدارس بعد الكوارث والأزمات الأخرى وكيف يمكن لفرق وإداريي الأزمات المدرسية دعم مجتمع المدرسة في التعامل معها والانتعاش. تحدد الرابطة الوطنية لعلماء النفس المدرسيين الخطوات التي يمكن للمسؤولين وفرق الأزمات اتخاذها في نقاط مختلفة بعد الأزمة ، من فورًا بعد الأزمة إلى أكثر من عام بعد ذلك.

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/school-violence-resources/recovery-from-large-scale-crises-guidelines-for-crisis-teams-and-administrators>

### موارد إضافية



Answering  
Questions Children



media coverage.pdf



tips\_for\_parents\_m  
edia\_final.pdf