

# Coping with a Disaster or Traumatic Event

## نکاتی جهت کنار آمدن و نحوه مدیریت کردن یک فاجعه یا رویداد غم انگیز غیر منتظره

ممکن است بعد از حادثه خشونت آمیزی که در شنبه 27 مارچ 2021 در محله Lynn Valley اتفاق افتاد، احساسات شما جریحه دار شده باشد. اصولاً بعد از روبرو شدن با یک فاجعه، مراقبت از سلامت عاطفی بسیار مهم است.

به احساسات و نحوه رفتار خود و اعضای خانواده تان توجه کنید. لازم است که بدانید که منابع مختلفی برای کمک و حمایت به شما و خانواده تان در دسترس است و شما تنها نیستید.

برای کمک به خود و خانواده تان در بهبودی و یا پیدا کردن پشتیبانی مناسب؛ لطفاً نکات زیر را دنبال کنید.

**نکاتی برای کنترل استرس و اضطراب:**

### 1. مراقب خود باشید

در این زمان مراقبت از خود بسیار مهم است، زیرا اگر مراقب خود نباشیم نگرانی‌ها می‌توانند بدتر شوند. به وظایف و روال روزانه زندگی خود پایبند باشید، خوب غذا بخورید، مرتب ورزش کنید، خواب کافی داشته باشید و برای آرامش و تمدد اعصاب خود وقت بگذارید. بیش از حد خودتان را در معرض اخبار رسانه‌ها در مورد این رویداد قرار ندهید.

### 2. با خانواده و دوستان خود در ارتباط باشید

با دیگران ارتباط برقرار کنید و احساساتی که در مورد این رویداد تجربه کرده‌اید را با هم به اشتراک بگذارید.

### 3. صحبت با کودکان

- ❖ با کودک خود در این مورد صحبت کنید تا بدانید که درک کودک شما از این رویداد چگونه است؛ آنوقت در سطح رشد و فهم و درک او از این موضوع، برای او توضیحاتی بدهید و با او وارد بحث و گفتگو شوید.
- ❖ به کودک خود در سطح سنی او اطلاعات بدهید و درباره احساساتی که ممکن است برایش به وجود بیاید و یا تجربه کند با او صحبت کنید.
- ❖ به کودک خود اطمینان دهید که جامعه از امنیت برخوردار است، در مورد شایعاتی که در خصوص این رویداد به وجود آمده با او حرف بزنید. به سئوالاتش پاسخ دهید.
- ❖ برای او مثال بزنید که شما به خوبی از خودتان و او مراقبت خواهید کرد و اوقاتی را برای گذراندن با کودک و خانواده تان اختصاص دهید.
- ❖ رویارویی و مواجهه با رسانه‌های اجتماعی و اخبار را در خصوص این رویداد محدود کنید.

### 4. استراتژی‌های خودمدیریتی را جستجو و کشف کنید.

برای کنترل و مدیریت افکار ناراحت کننده، استراتژی‌های خودمدیریتی مانند یوگا، مدیتیشن، هنر یا ورزش را جستجو کنید و مطابق با روحیه خود آنها را انجام دهید. از طریق وبسایتهای معتبری مانند انجمن اضطراب کانادا [Anxiety Canada](#) و یا انجمن بهداشت روان کانادا [Canadian Mental Health Association](#)، می‌توانید به منابع مفید و قابل اعتماد دسترسی پیدا کنید.

### 5. روحیه امیدواری و احساس مثبت اندیشی خود را حفظ کنید.

روی جنبه های مثبت زندگی و چیزهایی که می توانید کنترل کنید، تمرکز کنید. می توانید از استراتژیهای مانند پرت کردن حواس خود و مشغول کردن خود به کارهای دیگر، احساسات خود را در مواجهه با اموری که از حیطه کنترل شما خارج هستند کنترل کنید و پاسخ و عملکرد رفتاری خود را به سوی دیگری هدایت کنید.

### 6. در صورت لزوم، کمک بگیرید.

برای تماس و کمک فوری و اضطراری با شماره 911 تماس بگیرید.

اگر پریشانی و ناراحتی شما بر فعالیتهای زندگی روزمره تان تاثیر می گذارد، برای کسب اطلاعات و پشتیبانی عاطفی با شماره 310-6789 مرکز بحران بی سی تماس بگیرید. برای اطلاع از گزینه های بیشتر در این خصوص به وب سایت آنها به این آدرس <http://www.crisislines.bc.ca/services> مراجعه کنید.

برای اطلاعات بیشتر درخصوص مدیریت و کمک به کنترل استرس و اضطراب به منابع زیر مراجعه کنید :

انجمن بهداشت و سلامت روان کانادا:

- [Canadian Mental Health Association: Mental health and well-being](#)

مرکز اضطراب کانادا:

- [Anxiety Canada](#)

### پشتیبانی فوری از بحران :

- ❖ از ستاد سلامتی و انعطاف پذیری روحی روانی؛ نورت شور، در مرکز the Karen Magnussen Rec Centre بازدید فرمایید. پزشکان و کارشناسانی از برنامه پشتیبانی روانشناختی جامعه در آن محل حضور دارند. این کلینیک از روز دوشنبه 29 مارچ تا یکشنبه 4 آپریل، روزانه از ساعت 11 صبح تا 6 بعد از ظهر برای عموم باز خواهد بود.
- ❖ مرکز پشتیبانی بهداشت روانی: 310- 6789 (خدمات بیست و چهار ساعته ، شما نیاز به گرفتن کد تلفن منطقه ای ندارید)
- ❖ مرکز بحران: 1-800-784-2433 (خدمات بیست و چهار ساعته)
- ❖ انجمن خط بحران : KUU-US: 1-800-588-8717 (خدمات بیست و چهار ساعته)
- ❖ مرکز کمک به کودکان : از طریق ارسال پیامک به شماره 68-6868 یا بازدید از وب سایت زیر : [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)
- ❖ شبکه ابتکارات بومی: "اولین ملتها" "metis" یا "Inuit" با ارسال پیامک به شماره 68-6868 (برای جوانان) و یا ارسال پیامک به شماره 74-1741 (برای بزرگسالان) و یا با شماره تلفن 1-800-668-6868 تماس بگیرید.
- ❖ مرکز بحران گفتگو و چت برای جوانان : لطفا به وب سایت Youthinbc.com مراجعه کنید. (از ساعت 12 ظهر تا 1 نیمه شب- بامداد)

سایر خدمات موجود در منطقه نورت شور:

### Canadian Mental Health Association North West Vancouver:

انجمن بهداشت روان کانادا در شمال غربی ونکوور: بزرگسالان برای پیشگیری زود هنگام می توانند از جلسات مشاوره استفاده نمایند. جلسات حضوری و یا مجازی خواهد بود.

### Foundry:

جلسات مشاوره مجازی، اعلام حضور برای حمایت از همسالان و پیشنهادات گروهی برای جوانان 12 تا 24 ساله و مراقبان آنها ( بدون نیاز به مدرک برای مراجعه و یا ارزیابی). شما می توانید با تلفن 1-833-308-6379 بین ساعت 1:15 بعد از ظهر تا ساعت 7:15 غروب در روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید و یا به این آدرس ایمیل بنزید [online@foundrybc.ca](mailto:online@foundrybc.ca) و یا به صورت آنلاین از طریق وب سایت وقت ملاقات بگیرید : [foundrybc.ca/virtual](https://foundrybc.ca/virtual)

### :Here to Help

اطلاعات لازم برای مدیریت سلامت روان و مشکلات مصرف مواد مخدر را در این وب سایت بیابید و بیاموزید که چگونه می توانید با مراجعه به <http://www.heretohelp.bc.ca> از یک عزیز حمایت کنید.

[/https://northwestvancouver.cmha.bc.ca/programs-and-services](https://northwestvancouver.cmha.bc.ca/programs-and-services)

### Family Services of the North Shore

خدمات خانوادگی منطقه نورت شور: کودکان ، جوانان و خانواده ها می توانند به خدمات کامل پیشگیری زود هنگام از مشکلات و صدمات روحی، به صورت حضوری و آنلاین دسترسی داشته باشند. خدمات شامل جلسات مشاوره رایگان و یا کم هزینه است . برای یافتن پشتیبان مناسب به این <https://www.familyservices.bc.ca/find-support/counselling-support/> مراجعه کنید.

### **Sources: منابع**

Canadian Mental Health Association: <https://northwestvancouver.cmha.bc.ca/news/coping-after-a-traumatic-event/>

Centers for Disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/mentalhealth/>