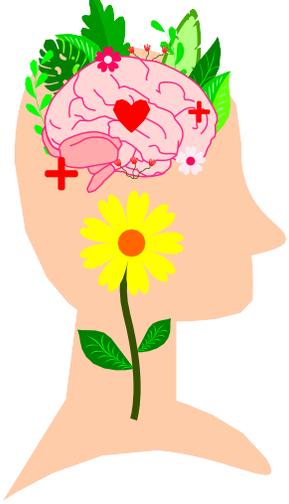


# الصحة العقلية

## وكبار السن

مع تقدمك في السن، قد تمر بتغييرات في حياتك تؤثر على صحتك العقلية، مثل فقدان أحد أفراد أسرتك أو الإصابة بمرض شديد.



ولذلك قد تشعر بالوحدة أو الاكتئاب.

لدينا جميعاً هذه المشاعر، وهي طبيعية. ولكن إذا لم تختفي هذه المشاعر، فقد تعيقك عن الاعتناء بنفسك.

### لماذا يعتبر الاهتمام بالصحة العقلية لدى كبار السن مهماً؟

- تؤثر الصحة العقلية على سلامة الأشخاص ومدى قدرة كبار السن على رعاية أنفسهم عند الإصابة بالأمراض المزمنة.
- ومن أمثلة الأمراض المزمنة مرض السكري وأمراض القلب والتهاب المفاصل ومرض الانسداد الرئوي المزمن وارتفاع ضغط الدم.



### وفيما يلي بعض العلامات التحذيرية لمشاكل الصحة العقلية لدى كبار السن:

- تغيرات في المزاج أو مستوى الطاقة.
- تغيرات في الأكل أو النوم.
- انعزال الشخص عن أحبائه.
- التدخين أو شرب الخمر أو تعاطي المخدرات أكثر من المعتاد.
- الحزن أو اليأس.
- الغضب أو تقلب المزاج.
- سمع أصوات أو الاعتقاد بأشياء قد لا تكون حقيقية.
- وجود أفكار لدى الشخص لإيذاء نفسه أو الآخرين.





إذا كانت لديك أسئلة حول صحتك العقلية، فيرجى طلب المساعدة.  
إذا كنت لا تعرف من أين تبدأ، فاتصل بطبيبك أو أي شخص تثق به.  
**لست وحدك وطلب المساعدة أمر طبيعي.**

يمكن أن تؤثر الحالات الطارئة على صحتك العقلية.  
يمكن أن يؤدي العيش في حالات الطوارئ مثل الأعاصير أو الفيضانات أو موجات الحر أو حرائق الغابات إلى حدوث التأثيرات التالية:

- الصدمة أو اضطراب ما بعد الصدمة، التوتر أو الاكتئاب أو اضطرابات النوم.
- اضطرابات الحالة المزاجية أو السلوك العنيف.
- المعاناة من مشاعر الحزن أو العجز أو القلق.



### هل من المهم التخطيط لحالات الطوارئ؟

- يمكن لحالات الطوارئ أن تجعل من الصعب عليك الاعتناء بصحتك العقلية. ولذلك فإن الاستعداد قد يكون مفيداً.
- ضع خطة للتأكد من توفر الاحتياجات الأساسية وأنظمة الدعم الخاصة بك أثناء حالة الطوارئ.
- فكر في احتياجاتك المتعلقة بالصحة العقلية أثناء إعداد مجموعة أدوات الاستعداد الشخصية الخاصة بك. للمزيد، قم بزيارة الموقع الإلكتروني: <https://www.ready.gov/kit>

### لست وحدك وطلب المساعدة إجراء طبيعي.

- ستجد العديد من الموارد في الصفحتين التاليتين. يرجى مشاركة هذه.
- المعلومات مع أصدقائك وعائلتك.



## Suicide & Crisis Lifeline 988

أرسل رسالة نصية إلى 988 (مجاناً)

على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع.

بالنسبة لمستخدمي خاصية الهاتف النصي TTY استخدم خدمة التواصل النصي أو اتصل بالرقم 711 ثم 988.

طلب المساعدة بشأن:

- أفكار انتحارية أو اكتئاب
- قلق
- أفكار حول الرغبة في إيذاء النفس أو الآخرين
- مشاعر اليأس أو انعدام القيمة
- التوتر

الدعم متاح باللغة:

- الإسبانية
- الروسية
- الفيتنامية
- الفرنسية
- المندرينية

الخط الساخن للتحالف الوطني للمرض العقلي والصحة العقلية

267-687-4381 (مجاناً)

اتصل للحصول على الدعم العاطفي.

خدمات منع الانتحار والتدخل في الأزمات

215-686-4420 (مجاناً)

اطلب المساعدة في أزمات الصحة السلوكية.

## الدليل الموارد

### Mental Health Delegate الصحة العقلية الخطة الساخن لمدوبي

6440-685-215

- اتصل للحصول على الموارد والوصول إلى فريق الأزمات المتنقل للحصول على المساعدة في الموقع.
- الخدمات متوفرة بغض النظر عن قدرتك على الدفع.

### قسم خدمات الصحة السلوكية والإعاقات الذهنية

5900-685-215

- اطلب المساعدة فيما يتعلق بالإعاقات الذهنية والصحة العقلية و/أو تعاطي المخدرات.
- الخدمات متوفرة بغض النظر عن قدرتك على الدفع.



إذا لم تكن متأكدًا من الخدمة التي تحتاجها و/أو ليس لديك تأمين طبي، فيرجى الاتصال بمبادرة الصحة السلوكية الخاصة (BHSI) على الرقم 215-546-1200 من الاثنين إلى الجمعة، من 8:30 صباحاً حتى 5 مساءً.

يمكن للعلاقات الاجتماعية أن تساعدك على الاستمتاع بحياة أطول وأكثر صحة!

- العزلة الاجتماعية هي عدم وجود علاقات اجتماعية.
- قد تؤدي العزلة الاجتماعية إلى الشعور بالوحدة لدى بعض الناس.
- من الممكن أن تشعر بالوحدة حتى عندما تكون بين الناس.

اتصل بخط مساعدة مؤسسة فيلادلفيا للشيخوخة PCA على الرقم 215-765-9040 للحصول على معلومات حول:



- برامج الرفقة في مراكز كبار السن.
- الخدمات النهارية للكبار.

يمكن أن تساعدك هذه البرامج في التواصل مع موارد المجتمع وبناء الصداقات!