

والمصادر لمنع الانتحار والخطوط الساخنة

*خط النجاة للانتحار والازمات	اتصل\ ارسل رسالة على 9-8-8 او زر 988lifeline.org اضغط على 1 لخط الجنود القدامى
Crisis Text Line*	ارسل كلمة "HOME" الى 741-741
خط الساخن للوصول الى ادارة الصحة العقلية*	اتصل على 1-800-854-7771
*خط الساخن للاستغاثة في الكوارث	اتصل على 1-800-985-5990
Teen Line	اتصل على 310-855-4673 (6-10 pm PST) ارسل "TEEN" 839-863 (6-9 pm PST)
California Youth Crisis Line*	اتصل على\ ارسل 1-800-843-5200
Trevor Project*	اتصل على 1-866-488-7386 ارسل "START" على 678-678
211 LA County*	زر 211la.org او اتصل على 211
*خط الساخن CalHOPE Connect	اتصل على 1-833-317-HOPE (4673)
CopLine*	اتصل على 1-800-267-5463 زر copline.org
خدمات كبار السن من ادارة الصحة العقلية	dmh.lacounty.gov/our- services/older-adults زر
الخط الساخن لمنع الانتحار عند الافراد من الاصول الامريكية والاسكا	زر 988lifeline.org/help-yourself/native- americans
مشروع لوس انجلوس لمنع الانتحار عند الشباب	زر preventsuicide.lacoe.edu
اعرف العلامات	زر suicideispreventable.org
شبكة لوس انجلوس لمنع الانتحار	زر lasuicidepreventionnetwork.org



ما هي بعض العلامات التي قد تشير على انني أحتاج للمساعدة

اشعر...

- فقدان الاحساس او الانعزال.
- القلق او الخوف الشديد
- الذنب او العار
- الحزن\ الاكتئاب
- العجز\ الانكار
- تنوع في المشاعر
- الحساسية الشديدة
- الخوف من الحشود\ الخوف من الوحدة.
- عدم الثقة بالنفس (الخلج)
- التفكير بالانتحار
- اللامبالاة
- التوتر

يعاني جسيمي من...

- الارق
- التعرق او الارتعاش
- فقدان او زيادة الشهية
- الحساسية الجسدية
- عدم الرغبة ان يتم لمسي
- ارتفاع في دقات القلب او ضغط الدم
- المرض المتكرر
- طفح جلدي و\ او حساسية
- الغثيان و\ او حركات في الامعاء غير عادية
- الام في الجسم\ الام في العضلات
- التعب الشديد او الارهاق
- الكوابيس

يبدو سلوكي...

- الانعزال
- صعوبة في التركيز
- تجنّب مواقع او حشود او نشاطات معينة.
- فورة غضب مفاجئة
- الاندهاش بسهولة
- التغيير في المظهر
- مشاكل في الثقة
- اهتمام او مشاركة اقل في النشاطات اليومية
- افساد العلاقات
- سلوكيات خطيرة
- استخدام متزايد للكحول او المخدرات

ما هي نشاطات التأريض

ان النشاطات للتأريض هي نشاطات قصيرة ويمكن ان تساعدنا على السيطرة على الافكار المزعجة او الحزينة عندما نذكر تجربتنا الصادمة. ادناه بعض من تقنيات التأريض:



اشرب كوبا من الماء

4-7-8

نظام ٨-٧-٤ التنفسي:

استنشق لمدة ٤ ثوان، واحبس انفاسك لمدة ٧ ثوان. وازفر لمدة ٨ ثوان. كررها.



نظام التنفس بخمسة اصابع:

ضع احدى ايديك امامك وفرّق اصابعك. وخطط يدك من الخارج بواسطة اصبع السبابة من يدك الثانية، خذ وقتك، واستنشق الهواء عند تخطيطك للاعلى وازفر الهواء عند تخطيطك للاسفل.

3

ابدأ بالعد العكسي بثلاثة ارقام:

ابطئ تسابق افكارك من خلال العد العكسي بثلاثة ارقام في ذهنك من ١٠٠ (١٠٠, ٩٧, ٩٤, الخ)



تقنية ١-٢-٣-٤-٥ للتأريض:

لاحظ خمسة اشياء يمكنك رؤيتها، واربعة اشياء يمكنك لمسها، وثلاثة اشياء يمكنك سماعها، وشيئين يمكنك شمهما، وشيء يمكنك تذوقه.



انخرط بممارسات ابداعية:

اكتب في يومياتك، العب في الطين، لون، مارس الفن التصويري. لا داعي لما تصنعه ان يكون جيّدًا! استمتع فقط بالعملية.

امسح للوصول الى نصائح
ومواد للتعليم اضافية عن
الصددمات



LOS ANGELES COUNTY
OVP
OFFICE OF VIOLENCE PREVENTION



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health