



موارد الصحة النفسية للمجتمع

هذه أوقات عصيبة تؤثر على حياتنا بـصـور مختلفة. يمكن ان نلاحظ العديد من التغيرات التي تشمل كيف نفكر، ونشعر، ونتواصل مع أنفسنا والآخرين. إذا كنت -او كان هناك شخص آخر تعرفه-يشعر بالضغط، أو الحزن، أو القلق، أو الكآبة والاسي الشديدين، تذكر انه من الطبيعي واللائق ان تطلب المساعدة. التأقلم مع الضغط سوف يجعلك ويجعل الآخرين الذين تعتني بهم، والمجتمع من حولك أقوى. يوجد ادناه بعض الموارد والبرامج التي يمكن ان تأخذها بعين الاعتبار:

اعرف بشأن الموارد المتاحة

- خط مساعدة التحالف الوطني للأمراض العقلية: توفر المعلومات وإحالات للموارد والدعم للأشخاص الذين يعانون من حالة الصحة العقلية وأفراد أسرهم ومقدمي رعايتهم. اتصل على 800-950-6264 أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى info@nami.org.
- واشنطن 211: توفر معلومات عن موارد الصحة العقلية في واشنطن وأنواع المساعدة الأخرى. لمزيد من المعلومات اتصل على 1-211 أو قم بزيارة www.win211.org.

احصل على الدعم العاطفي 7/24

- خط المساعدة في حالات الكوارث SAMHSA: تواصل مع أحد الاستشاريين بالاتصال بالرقم 1-800-985-5990 او بأرسال رسالة نصية "TalkWithUS" الي الرقم 66746. إذا كنت تتحدث اللغة الاسبانية يمكنك الاتصال ثم الضغط الرقم "2" لطلب مترجم. خدمة الترجمة تغطي أكثر من 100 لغة اخرى.
- خط دعم المراهقين: هناك خط مساعدة مجاني للمراهقين ومن يعتني بهم. اتصل، او قم بأجراء محادثة، او أرسل رسالة نصية للرقم 1-866-833-6546. للمزيد من المعلومات والموارد المتاحة محلياً، قم بزيارة الموقع www.teenlink.org.
- خط الصداقة: هنالك العديد من المتطوعين المؤهلين لتقديم أذن واعية ومحادثة ودية للكبار، لمن يبلغ ٦٠ عاماً أو أكثر، وللبالغين ذوي الإعاقة. للتواصل قم بالاتصال بالرقم 1-800-971-0016، أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.ioaging.org.
- خط الأزمات: هنالك العديد من المستشارين المؤهلين لدعم الأفراد، الأسر، والأصدقاء. يرجى الاتصال بالرقم التالي 1-866-427-4747 او ارسال كلمة "HOME" على الرقم التالي 741741 او زيارة موقعنا الإلكتروني www.crisistextline.org.
- الخط الدافئ لولاية واشنطن: خط مساعدة دعم الأقران للأشخاص الذين يعانون من تحديات الصحة النفسية. اتصل بالرقم 877-500-WARM (9276) او TTY: 206-461-3610 او قم بزيارة www.crisisconnections.org/wa-warm-line.

اتصل بأحد المستشارين

- الحصول على الدعم لك ولمن تحب قد يكون أحد التحديات التي تواجهك. فيما يلي بعض الطرق للتواصل مع مستشار.
- ملاحظة: تتوفر بعض الخيارات منخفضة أو معدومة التكاليف وكذلك التأمين الطبي.
- خدمات التأمين الصحي "Apple health" / ميديكيد: إدارة الخدمات الإنسانية والمجتمعية بمقاطعة كينج توفر خدمات الإحالة لمقدمي رعاية الصحة النفسية والعلاج من تعاطي المخدرات. لمعرفة المزيد، يرجى الاتصال بأحد الأرقام التالية 206-263-8997، أو 1-800-790-8409.
- خدمات التأمين الصحي "Apple health" / ميديكيد: برنامج تمكين الصحة المجتمعية معني بتوصيلك بمصادر الرعاية التي يمكنك تحمل نفقاتها. خدمات الترجمة الفورية متاحة. برجاء الاتصال بالرقم 1-800-756-5437، او بزيارة الموقع الإلكتروني www.kingcounty.gov/CHAP، والتواصل عبر البريد الإلكتروني CHAP@kingcounty.gov.
- خدمة إحالة الصحة العقلية للأطفال والمراهقين في واشنطن: خدمات الإحالة للشباب (أقل من 18 عاماً) وأسرهـم. للتواصل مع مقدمي خدمات الصحة النفسية الذين يلبون احتياجاتك وتشملهم خدمة التأمين الخاصة بك، قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.seattlechildrens.org/clinics/washington-mental-health-referral-service
- مجلس مديري مستشاري الملونين بولاية واشنطن: يختص بتقديم الاستشارات والعلاج من مقدمي الرعاية الذين يفهمون الاحتياجات المحددة للأشخاص الملونين والثقافات المختلفة. لمعرفة المزيد، قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.multiculturalcounselors.org
- العلاج الجماعي المسار المفتوح: يقوم مقدمو الرعاية الصحية بتقديم جلسات للأفراد والأزواج والعائلات بأسعار تتراوح بين 30 الى 60 دولاراً. لمعرفة المزيد، قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.openpathcollective.com

لمعرفة المزيد، قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.kingcounty.gov/covid، والاشتراك في مدونة قسم الصحة العامة بمقاطعة كينج وكذلك متابعة @KCPubHealth على مواقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك والانستغرام وتويتر!