

Family Support Plan - Arabic

خطة دعم الأسرة Family Support Plan

وجود خطة دعم قد يساعدك عندما تشعرين بالقلق. تذكري، إذا كنت تجدين صعوبات، فأنت لست وحدك. هناك أشياء يمكنك فعلها وأشخاص يمكنك الاعتماد عليهم.

يمكن لمرضة الصحة العامة أن تساعدك في البدء في اتصالات مع فريق رعايتك الصحية. إذا اخترت، يمكنك مشاركة نسخ من خطة الدعم الخاصة بك معهم.

<h3>علامات المحنة Signs of Distress</h3> <p>أدرجي المشاعر التي تعد علامات تحذيرية للمحن (على سبيل المثال، قد تتمثل بعض المشاعر في الشعور بالقلق المفرط أو الشعور بالذنب أو اليأس أو الخدر أو الارتباك)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> </div> <p>أدرجي الأفكار التي تعد علامات تحذيرية للمحنة (على سبيل المثال، قد تتمثل أفكار المحن أحياناً في أشياء مثل "هذا خطئي" أو "أنا عديمة القيمة")</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> </div>	<h3>جهات اتصال الصحة والطوارئ Health and Emergency Contacts</h3> <p>طبيب العائلة:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> </div> <p>جهة الاتصال في حالة الطوارئ:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> </div> <p>مقدمو الرعاية الصحية الآخرون: (على سبيل المثال، الطبيب النفسي، المعالج، فريق الاستجابة للأزمات)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> </div>
<h3>الإجراءات الواجب اتخاذها Actions to Take</h3> <p>عند الشعور بالتوتر أو الشعور بالضعف، يمكنك (على سبيل المثال، ممارسة التنفس الهادئ؛ والاستماع إلى الموسيقى؛ والاستراحة؛ والتحدث إلى شخص ما؛ والذهاب في نزهة على الأقدام؛ وإعداد قائمة امتنان؛ ومراجعة أساليب المعيشة)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> </div>	<h3>الأشخاص الذين يمكنك الاتصال بهم People to Call</h3> <p>قائمة الأشخاص الذين يمكنك الاتصال بهم عندما تحتاجين إلى مساعدة أو دعم (على سبيل المثال، شخص ما للاستماع إليك، والمساعدة في تقديم وجبات الطعام، والمهمات، والانتقال، ورعاية الأطفال)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> <input style="width: 45%; height: 30px; border: 1px solid #ccc;" type="text"/> </div>

لمزيد من المعلومات عن اكتئاب ما بعد الولادة والمساعدة، يمكنك الذهاب إلى www.ahs.ca/ppd

إذا كنت في حالة استغاثة وغير قادرة على الحفاظ على سلامتك، فاتصلي برقم 911 وسوف يرسلون إليك شخصاً ما لينقلك إلى المستشفى

خطوط المساعدة العاجلة على مدار 24 ساعة / Urgent 24 hour Helplines

خط المساعدة للعنف العائلي 310.1818	خط المساعدة للصحة العقلية 1.877.303.2642
خط تقديم النصائح بشأن الأدوية والأعشاب 1.800.332.1414	خط منع الانتحار 1.800.784.2433
الرابطة الصحي 811	