



Family Support Plan - Arabic

خطة دعم الأسرة Family Support Plan وجود خطة دعم قد يساعدك عندما تشعرين بالقهر. تذكري، إذا كنت تجدين صعوبات، فأنت لست وحدك. هناك أشياء يمكنك فعلها وأشخاص يمكنك الاعتماد عليهم. يمكن لممرضة الصحة العامة أن تساعدك في الليده في التصالات مع فريق رعايتك الصحية. إذا اخترت، يمكنك مشاركة نسخ من خطة الدعم الخاصة بك معهم.	
علامات المحنة Signs of Distress	جهات اتصال الصحة والطوارئ Health and Emergency Contacts طبيب العائلة:
أدر جي المشاعر التي تعد علامات تحذيرية للمحن (على المثال، قد تتمثل بعض المشاعر في الشعور بالقاق المفرط أو الشعور بالقاق المفرط أو الشعور بالذنب أو الوأس أو الخدر أو الارتباك)	الاسم: رقم الهاتف: جهة الاتصال في حالة الطوارئ:
	وقم الهاتف:
أدرجي ا لأفكار التي تعد علامات تحذيرية للمحنة (على سبيل المثال، قد تتمثل أفكار المحن أحيانًا في أشياء مثل "هذا خطئي " أو "أنا عديمة القيمة")	مقدمو الرعاية الصحية الآخرون: (على سبيل المثال، الطبيب النفسي، المعالج، فريق الاستجابة للأزمات)
	الاسم: رقم الهاتف: الاسم: رقم الهاتف:
الإجراءات الواجب اتخاذها Actions to Take	الاسم: قرم الهاتف:
عند الشعور بالتوتر أو الشعور بالضعف، يمكنك (على سبيل المثال، ممارسة التنفس الهادي؛ والاستماع إلى الموسيقي؛ والاستراحة؛ والتحدث إلى شخص ما؛ والذهاب في نزهة على الأقدام؛ وإعداد قائمة استنان؛ ومراجعة أسباب المعيشة)	الأشخاص الذين يمكنك الاتصال بهم People to Call قائمة الأشخاص الذين يمكنك الاتصال بهم عندما تحتاجين إلى مساعدة أو دعم (على سيل المثال، شخص ما للاسماع اليك، والمساعدة في تقيم وجبك الطعام، والمهمات، والانتقال، ورعاية الأطفال)
	الاسم: الرقم النصي أو رقم الهاتف:
	الاسم: الرقم النصي أو رقم الهاتف:
	الاسم: الرقم النصي أو رقم الهاتف:
لمزيد من المعلومات عن اكتناب ما بعد الولادة والمساعدة، يمكنك الذهاب إلى <u>www.ahs.ca/ppd</u> إذا كنت في حالة استغاثة وغير قادرة على الحفاظ على سلامتك، فاتصلي برقم 911 وسوف يرسلون إليك شخصًا ما لينقلك إلى المستشفى خطوط المساعدة العاجلة على مدار 24 ساعة / Urgent 24 hour Helplines	

@ 2023, Alberta Health Services, Promoting Health

This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.