

# صدمة أهل حي سكني

ماذا يفعل عند حدوث عنف أو حادثة مؤلمة

## ماذا الآن؟

أنت واهل حيك عانيتم من قريب حدثا مؤلما ؟ صفحة المعلومات هذه تؤمن لك التوجيه و الموارد التي تساعدك على تجاوز هذا الأمر.

## أين يمكنني الحصول على مساعدة؟

معظمنا غير مستعد لحصول أحداث مؤلمة. من الطبيعي أن تشعر بالتوتر أو الخوف. تذكر أنك لست لوحداً. فيما يلي بعض الموارد لمساعدتك ومساعدة جيرانك وعائلتك:

- قم بالاتصال بمركز الصحة والموارد الاجتماعية المحلي: راجع الموقع [CoalitionOttawa.ca](http://CoalitionOttawa.ca) جريمة تفعل
- اتصل بمركز مساعدة المضايقات النفسية على الرقم: 613-238-3311
- اتصل بـ 1-1-2 من أجل إحالتك إلى خدمات الشؤون الاجتماعية.

## التعامل مع وسائل الإعلام

### التحدث مع وسائل الإعلام

أمر يرجع إلى قرارك الشخصي

لا تتحدث أبداً "بطريقة غير رسمية أو موثقة"

### كن حذراً

عند استخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي

اعلم أنه من الصعب حماية خصوصياتك.

لمزيد من المعلومات حول

التعامل مع وسائل

الإعلام، راجع دليل وسائل الإعلام أدناه

حال اتصال وسائل

الإعلام بك: "دليل ضحايا الإجرام والناجين" متاح

عبر شبكة الإنترنت على الموقع الآتي:

(متوفر باللغة

الإنجليزية فقط)

[www.crevc.ca/publications/if-the-media-calls/](http://www.crevc.ca/publications/if-the-media-calls/)

## هل مشاعري طبيعية؟

هناك العديد من ردود الفعل الطبيعية المختلفة حال حصول أحداث صادمة. من المحتمل أن تواجه عدة من هذه الاحساسات. ومع ذلك، إذا كنت لا تزال تعاني من هذه المشاعر أسابيع من بعد الحادث، من الأحسن الحصول على الدعم والمشورة من الموارد المذكورة أعلاه. قم بتكملة القائمة ادناه بعد ثلاثة أسابيع من الحدث. ضع علامة على أي من الأمور التي شعرت بها مرتين على الأقل في الأسبوع الماضي:

<input type="checkbox"/> أفكار أو ذكريات مقلقة غير متوقعة	<input type="checkbox"/> أحلام مزعجة
<input type="checkbox"/> مشاعر باستمرار التفكير بالحادثة	<input type="checkbox"/> ذكريات مزعجة من الحادثة
<input type="checkbox"/> الشعور بالغضب	<input type="checkbox"/> صعوبة في النوم أو الاستمرار على النوم
<input type="checkbox"/> الفزع بسهولة أو الشعور بالقلق	<input type="checkbox"/> صعوبة على التركيز
<input type="checkbox"/> نبضات قلب سريعة، تقلب معدة، دوخة أو غيرها من ردود فعل جسدية	<input type="checkbox"/> زيادة الوعي بالخطر المحتمل على نفسك والآخرين

## كيف يمكنني مساعدة الآخرين؟

دعم المجتمع مهم جدا في مثل هذه الأوقات الصعبة. بإمكانك مساعدة عائلتك وأصدقائك وجيرانك عن طريق:

- الاستماع إلى مخاوفهم واهتماماتهم.
- إحالتهم إلى مراكز خدمات الشؤون الاجتماعية.
- مشاركة صفحة المعلومات هذه.

مذكور أدناه بعض الموارد الجيدة لمساعدة الأطفال على التأقلم والتغلب على الصدمة: متوفر باللغة الإنجليزية فقط

- جمعية الاستشارة الكندية

[www.ccpa-accp.ca/the-effects-of-trauma-on-children-and-adolescents/](http://www.ccpa-accp.ca/the-effects-of-trauma-on-children-and-adolescents/)

• الشبكة الوطنية لمساعدة الضغط النفسي وصدمة الأطفال (الولايات المتحدة الأمريكية) [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org)

• معهد دراسة تفكير الطفل (الولايات المتحدة الأمريكية)

[www.childmind.org/topics/concerns/trauma-and-grief](http://www.childmind.org/topics/concerns/trauma-and-grief)

Neighbourhood Trauma What to do when a violence or traumatic incident happens - Arabic