

الدعم متاح دائمًا متى احتجت إليه

عندما يقع حدث جسيم يؤثر على حياتنا ومجتمعاتنا، فمن المفهوم أن ينتابنا شعور بعدم استقرار المستقبل وتلده بغيوم الريب.

المساعدة متاحة دائمًا



- إيجاد المساعدة المالية
- طلب الإغاثة في حالة الكوارث
- فهم كيفية استبدال المستداثن المهمة
- التواصل مع مستشار للتحدث حول الظروف التي تمرُّ بها
- والمزيد من الخدمات

نصائح لحفظ سلامتك وأسرتك



- احرص على الاستماع للمسؤولين المحليين بشأن المستجدات والتعليمات، وإخلاء المكان عند الضرورة
- بادر بالاطمئنان على أفراد العائلة والأصدقاء عبر الرسائل النصية القصيرة أو وسائل التواصل الاجتماعي
- التزم بالعودة إلى المنزل فقط إذا أشارت السلطات إلى أن هذا إجراء آمن
- احذر من الخطام وأسلاك الكهرباء الساقطة
- التقط صوراً للتلف الذي لحق بمنبك لمساعدة على تقديم مطالبة للتأمين

أشياء يمكن فعلها للتعافي من حدث مسبب للصدمة النفسية



تحدث مع شخص ما

تواصل مع الأصدقاء أو أفراد العائلة طلباً للدعم. فهذه طريقة بسيطة للمساعدة على التعامل مع الكارثة الطبيعية.

اختر الوقت المناسب للتواصل

الابتعاد عن وسائل التواصل قد يمنحك الوقت للتركيز على الأمور المهمة، مثل صحتك أو إدارة الضغط النفسي.

ضع الأمور في نصابها

حاول استخلاص شيء تعلمه من التجربة السلبية. فقد يفيد هذا في اكتساب وجهة نظر أوسع للأمور.

ركّز على مشاعرك

ينبغي الإقرار بمشاعرك وقتما تنتاب نفسك. فالوعي الذاتي خطوة أولى مهمة في تعلم إدارة مشاعرك.

انتبه لصحتك

لا تننس أهمية ممارسة التمارين بانتظام،* وكذلك النظام الغذائي الصحي والنوم الجيد.

صم خطة للتواصل واتخاذ الإجراءات



استعد دائمًا للمستقبل بصياغة خطة تواصل وإجراءات عائلية. فهذا يساعد على فهم كيفية التواصل بالآخرين وإعادة التواصل في حال انقطاع الاتصال، أو في حال ما أصبح الاتصال عبر الإنترنت أو الهواتف المحمولة غير متاح.

1. اجمع معلومات الاتصال لكل شخص في عائلتك والمعلومات المهمة الأخرى، بما يشمل الأطباء والمنشآت الطبية والمدارس ومقدمي الخدمات.

2. أعط كل فرد في أسرتك نسخة ورقية من هذه المعلومات وتتأكد من حملهم لها معهم في كل الأوقات.

3. راجعوا معاً كأسرة ما يمكنكم فعله للالتفاء في حالة الطوارئ. تدرب على الخطة.

لنمذج الخطط التي يمكن اتباعها، بما يشمل قوالب الخطط التي يمكن تنزيلها، يمكن زيارة:

<https://www.gov.uk/government/publications/preparing-for-emergencies/preparing-for-emergencies#:~:text=read%20what%20you%20can%20do,published%20by%20Local%20Resilience%20Forums>

الدعم الحرج

يتمكنك زيارة optumwellbeing.com للموارد والمعلومات الإضافية للدعم الحرج.



اتصل طلبًا للدعم



لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية أو انتقل إلى أقرب مركز طوارئ منتقل أو مرفق ذي غرفة للطوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الأخصائي. قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع المواقع وقد يتم تطبيق استثناءات وقيود التغطية.

نُعد Optum® علامة تجارية مسجّلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات النضالية. نُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجّلة لمتلكات أصحابها المعنين. نظرًا لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتها، تتوقف Optum بالحق في تغيير الموصفات من دون إشعار مسبق. نُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

© Optum 2024. جميع الحقوق محفوظة. WF12062251 143643-022024 OHC