



نحن نستحق أن نتعافى من تجارب الطفولة السلبية (ACEs)

دليلك للوصول إلى الدعم



**live
beyond**

هناك إمكانية للتعافي، وليس عليك القيام بذلك وحدك.

تجاربنا الماضية لا تحدد هويتنا، لكنها يمكن أن تؤثر بشكل دائم في صحتنا النفسية والجسدية، وعلاقاتنا، وكيفية تفاعلنا في العمل والمدرسة. تجارب الطفولة السلبية (ACEs) هي تجارب مجهدة أو ربما صادمة تحدث لنا أثناء نشأتنا، قبل أن نبلغ سن 18.



التعافي لا يحدث

ماضي لا يحدد
مستقبلي



تنقسم الأنواع الثلاثة لـ ACEs إلى ما يلي:

اعتداء

جسدي، عاطفي، جنسي

التجاهل

الجسدي، العاطفي

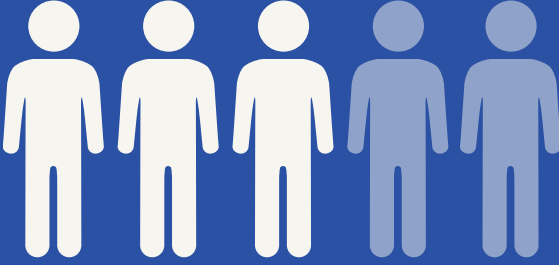
تحديات الأسرة

الأمراض النفسية، أو عنف شريك الحياة، أو
انفصال أو طلاق الأهل، أو السجن، أو إساءة
استخدام المخدرات أو الاعتماد عليها

بمعدل ثابت



ACEs هي شائعة.



3 من كل 5 أشخاص في كاليفورنيا قد تعرضوا على الأقل لتجربة واحدة من ACE.

عندما تحدث الأحداث الصادمة مرارًا وتكرارًا، دون وجود دعم كافٍ للتخفيف، يتم تفعيل استجابة الجسم الطبيعية للتوتر بشكل مبالغ فيه، وهو ما قد يؤدي إلى ما يسمى بالإجهاد السام.

يمكن أن يظهر الإجهاد السام بطرق مختلفة حتى في مرحلة البلوغ — مثل صعوبات في العلاقات، ومشاكل في النوم، وصعوبة في التركيز، أو حتى أعراض جسدية مثل الصداع أو آلام المعدة.



الخبر السار هو أنه لم يفت الأوان بعد للحصول على الدعم وبدء عملية التعافي. هناك أشياء يمكنك القيام بها اليوم للمساعدة، مثل الحصول على نوم جيد، وتحريك جسمك، وممارسة الوعي أو الأنشطة التي تساعدك على التركيز والانتباه.

فيما يلي بعض الطرق المثبتة لمساعدتك في إدارة التوتر اليوم. للمزيد من المعلومات وإستراتيجيات الشفاء الإضافية، امسح رمز الاستجابة السريعة لتنزيل بطاقة دعم إدارة التوتر.



ماذا لو كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة؟

من المهم الاستماع إلى جسدك. إذا كنت تشعر بالإرهاق، أو القلق، أو أنك لست على طبيعتك، فقد يكون الوقت قد حان لطلب المساعدة. الدعم متاح من المساعدين المدربين، والمعالجين النفسيين، ومقدمي الرعاية الطبية.

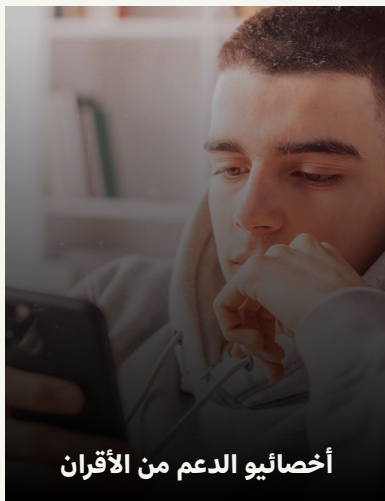
ثق بفطرتك — القاعدة الأساسية هي أنه إذا كنت تعتقد أنك بحاجة إلى المساعدة، فقد حان الوقت لطلبها. طلب المساعدة هو خطوة شجاعة وإيجابية نحو التعافي والاعتناء بنفسك.

من يمكنه المساعدة، وماذا يفعلون، وكيف يمكنني العثور عليهم؟

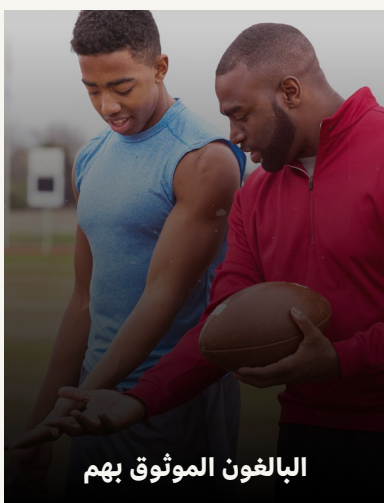
معرفة إلى من تلجأ يمكن أن يُحدث فرقاً كبيراً. إليك بعض
الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك:



المعالجون النفسيون



أخصائيو الدعم من الأقران



البالغون الموثوق بهم



الأطباء



أخصائيو الدعم من الأقران

من هم: أفراد مروا بتجارب مماثلة، مثل ACEs أو تحديات الصحة النفسية، ودُربوا لدعم الآخرين.

كيف يمكنهم المساعدة: يستمع أخصائيو الدعم من الأقران بدون نقد، ويشاركون إستراتيجيات التكيف، ويساعدونك على الشعور بأنك لست وحدك. هم يفهمون ما تمر به لأنهم عاشوا التجربة أيضًا.

أين تجد دعم الأقران في كاليفورنيا:

تطبيق Soluna: تطبيق الصحة النفسية المجاني في كاليفورنيا للفئات العمرية من 13 إلى 25 عامًا، يقدم دعم الأقران من خلال التدريب المباشر والمجتمعات عبر الإنترنت.

soluna



هذا التطبيق متاح على مدار الساعة، ويصلك بأشخاص لديهم تجارب مشابهة ويوفر مساحة آمنة للتحدث.

اذهب إلى solunaapp.com

خط مساعدة المراهقين: للمراهقين، يُدار بواسطة مراهقين مدربين. تحدث عن أي شيء — يوم صعب، أو المدرسة، أو العلاقات، أو الصداقات، أو مشاكل الأسرة، أو أزمات الصحة النفسية.

**TEEN
LINE**
A program of DIDI HIRSCH

اتصل على الرقم 1-800-852-8336*
أرسل رسالة نصية تحتوي على كلمة TEEN إلى
الرقم: 839863*

أو قم بزيارة teenline.org

*بعد ساعات العمل، ستوجه المكالمات إلى الرقم 988.



هل تتساءل ماذا يحدث عند الاتصال بالرقم 988 أو خط مساعدة المراهقين؟ أو ماذا تفعل إذا كان صديق يحتاج إلى المساعدة؟ اطلع على حملة [Never a Botherer.org](https://neverabother.org)

تطبيق BrightLife Kids: دعم مخصص للأسر في كاليفورنيا مع أطفال تتراوح أعمارهم بين 0-12 عامًا، يقدم تدريبًا مجانيًا ومُدرَّبًا محترفًا لمشاكل النوم، والقلق، والمهارات الاجتماعية، والمزيد.

BrightLife Kids
A CalHOPE program by Brightline



يوفر جلسات فيديو مباشرة، ودردشة آمنة، ومحتوى عند الطلب، والمزيد.

اذهب إلى hellobrightline.com/brightlifekids

المعالجون النفسيون

من هم: معالجون، أو مستشارون، أو علماء نفس، أو أخصائيون اجتماعيون مدربون لمساعدتك في فهم وإدارة مشاعرك وسلوكياتك.

كيف يمكنهم المساعدة: يوفر المعالجون النفسيون مساحة آمنة وسرية لاستكشاف كيف أثرت ACEs والصدمات فيك. يساعدونك في تطوير وسائل للتكيف مع التوتر ويرشدونك خلال عملية التعافي.

أين تجد دعم الصحة النفسية في كاليفورنيا:

CalHOPE: يقدم CalHOPE استشارات أزمات مجانية، وخدمات دعم، واتصالات مع معالجين نفسيين في جميع أنحاء كاليفورنيا، بما في ذلك العلاج الفردي ومجموعات الدعم المجتمعية. اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى خط CalHOPE الساخن: 1-833-317-HOPE (4673)



ابحث عن خيارات دعم الصحة النفسية واستخدام الوسائل المتاحة في مجتمعك: findhelp.org



من هم: أطباء، بما في ذلك أطباء الأسرة أو أطباء الأطفال، الذين يمكنهم معالجة احتياجاتك الصحية البدنية والنفسية.

كيف يمكنهم المساعدة: يمكن للأطباء إجراء فحوصات لـ ACEs وتحديد كيف قد يؤثر التوتر في جسمك وعقلك. يمكنهم اقتراح طرق علاج، والتوصية بتغييرات في نمط الحياة، أو إحالتك إلى أخصائيين للحصول على دعم إضافي.

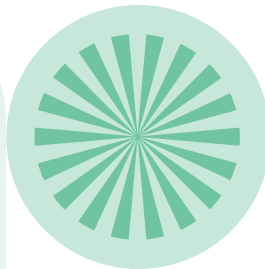
أين تجد الدعم الطبي في كاليفورنيا:

استخدم دليل الأطباء المدربين على
ACEs Aware للعثور على مقدمي
Medi-Cal الذين خضعوا لتدريب ACEs Aware ويحق لهم
الحصول على مدفوعات Medi-Cal لتقديم
فحوصات ACEs المؤهلة:



[acesaware.org/learn-about-screening/
clinician-directory](https://acesaware.org/learn-about-screening/clinician-directory)

إذا كانت لديك خطة تأمين، فابدأ بزيارة موقع مقدم التأمين الخاص
بك للعثور على طبيب يعمل وفقاً لخطة. إذا كان لديك
Medi-Cal، يمكنك البحث عن مقدم هنا:
www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov/en/find-provider



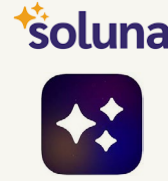
البالغون الموثوق بهم

من هم: من هم: يمكن أن يكون معلمًا، أو مدربًا، أو أحد أفراد الأسرة، أو جازًا، أو قائدًا مجتمعيًا — أي شخص تشعر بالراحة والثقة معه.

كيف يمكنهم المساعدة: يقدم البالغون الموثوق بهم الدعم العاطفي، ويساعدونك في استكشاف خيارات الحصول على المساعدة، ويمكنهم إيصالك بالمحترفين إذا لزم الأمر. أحيانًا، مجرد معرفة أن هناك شخصًا يهتم بك ويكون متواجدًا من أجلك يمكن أن يُحدث فرقًا كبيرًا.

أين تجد دعم البالغين الموثوق بهم في كاليفورنيا:

تطبيق Soluna: يقدم تطبيق Soluna دعمًا سريًا مجانيًا للأعمار من 13 إلى 25 عامًا في كاليفورنيا، بما في ذلك الوصول إلى البالغين الموثوق بهم عبر دردشات مجانية فردية مع مدربين محترفين. اذهب إلى solunaapp.com



تطبيق Brightlife Kids: دعم مخصص للأسر في كاليفورنيا مع أطفال تتراوح أعمارهم بين 0-12 عامًا، يقدم تدريبًا مجانيًا ومُدرَّبًا محترفًا لمشاكل النوم، والقلق، والمهارات الاجتماعية، والمزيد. يوفر جلسات فيديو مباشرة، ودردشة آمنة، ومحتوى عند الطلب، والمزيد.

BrightLife Kids
A CalHOPE program by Brightline



اذهب إلى hellobrightline.com/brightlifekids

الخدمات الاستشارية المدرسية: تقدم معظم المدارس في كاليفورنيا الخدمات الاستشارية حيث يمكن للطلاب التحدث إلى البالغين الموثوق بهم مثل مستشار المدرسة. يمكنهم مساعدتك في المشاكل الأكاديمية، والعاطفية، والاجتماعية، وإرشادك نحو موارد إضافية إذا لزم الأمر.



كيف أطلب المساعدة؟

قد يكون بدء محادثة حول مشاعرك أو تجاربك صعبًا، لكن هذه خطوة قوية نحو الحصول على الدعم. إليك بعض النصائح لمساعدتك على البدء:

لا بأس إذا لم تكن تعرف من أين تبدأ.

أحيانًا، يكون الجزء الأصعب هو بدء المحادثة. جِّب البدء بالعبارات البسيطة هذه.

كيف تفعل ذلك:

يمكنك أن تقول شيئًا مثل: "لست متأكدًا من أين أبدأ، لكنني كنت أواجه صعوبة وأحتاج إلى بعض المساعدة".

أو "لا أعرف بالضبط ما أحتاجه، لكنني أعلم أنني بحاجة إلى شخص أتحدث معه".

تشير هذه العبارات إلى أنك تنفتح وتسهل على الشخص الآخر طرح أسئلة إضافية.

كن دقيقًا بشأن مشاعرك.

فهذا يساعد الآخرين على فهم مدى خطورة ما تمر به.

كيف تفعل ذلك:

ابدأ بتعريف مشاعرك.

قد تقول: "لقد كنت قلقًا حقًا مؤخرًا" أو "أشعر بالإرهاق ولا أعرف كيف أنعامل مع الأمر".

إذا لم تكن متأكدًا من كيفية وصف مشاعرك، فحاول أن تشرح كيف تتأثر حياتك اليومية، مثل "لم أنم جيدًا لأنني لا أستطيع التوقف عن القلق".

أن تكون دقيقًا يعني أيضًا عدم التقليل من شأن ما تمر به؛ إذا شعرت بأنه مهم بالنسبة إليك، فهو مهم بما يكفي لمشاركته.

كن مباشرًا بشأن ما تطلبه.

هل تحتاج إلى شخص ما للاستماع إليك؟ مصدر إلهاء لما تمر به؟ المساعدة على إيجاد الحلول؟

كيف تفعل ذلك:

يمكنك أن تقول، "أنا حقًا بحاجة إلى شخص ما للاستماع إلي بينما أزيح هذا عن كاهلي" أو "أود حقًا الحصول على بعض الأفكار حول كيفية التعامل مع ضغوطتي". يساعد التوضيح بشأن احتياجاتك الشخص الذي تتحدث إليه على فهم أفضل السبل لدعمك.



الاستعداد مسبقًا.

يمكن أن يساعدك على الشعور بمزيد من الثقة والتأكد من تغطية النقاط الأكثر أهمية بالنسبة إليك. يمكن أن يقلل أيضًا من القلق بشأن المحادثة.

كيف تفعل ذلك:

قبل المحادثة، خذ بعض الوقت للتفكير فيما يزعجك.

ربما يمكنك كتابة أمثلة محددة للمواقف أو المشاعر التي كانت تنطوي على صعوبات.

على سبيل المثال، "كنت أتجنب الأنشطة الاجتماعية لأنني أشعر بالتوتر الشديد" أو "كنت أواجه صعوبة بشأن التركيز في المدرسة". يمكن أن يساعدك تجهيز هذه النقاط على الاستمرار في التركيز وتسهيل التواصل.

اطرح الأسئلة.

هذا يظهر أنك تشارك في عملية تلقي المساعدة.

كيف تفعل ذلك:

عند التحدث إلى أخصائي الصحة النفسية، يمكنك أن تسأل، "هل يمكنك وصف ما سنقوم به معًا؟" أو "كيف ستساعدني على التعامل مع ضغوطتي؟" قد تسأل أيضًا عن خيارات العلاج المختلفة: "ما الذي تنصحي به ولماذا؟" أو "هل يمكنك شرح الخيارات المتاحة لدي وإيجابيات وسلبيات كل منها؟" من خلال طرح الأسئلة، تكتسب الوضوح ويمكنك اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن رعايتك.

عليك التحلي بالصبر خلال العملية.

لن تسير كل محادثة بشكل مثالي، ولن يكون كل شخص مساعد هو الشخص الملائم. إليك ما يمكنك فعله إذا لم تقلق الأمور:

لا تستسلم: إذا بدا أن الشخص الأول لا يتفهم أو لا يستطيع المساعدة، فلا بأس في محاولة التحدث إلى شخص آخر. قد يستغرق العثور على الدعم المناسب وقتًا.

ابحث عن رأي ثانٍ: إذا لم يكن طبيب الصحة النفسية مناسبًا، فمن الأفضل المضي قدمًا والعثور على شخص تشعر بالراحة معه.

جرب أنواعًا مختلفة: دعم الأقران، والتدريب، ومجموعات الدعم، والأصدقاء، والبالغين الموثوق بهم، والمساعدة عبر الإنترنت، وخطوط الدردشة، والمساعدة الذاتية، والدعم المدرسي ليست سوى بعض الفرص للاستكشاف.

بناء شبكة دعم: لن يتمكن أي داعم من تلبية جميع احتياجاتك. بدلاً من ذلك، ستكون لدى الأشخاص المختلفين في حياتك خبرات، ومهارات، وتواجد فريد من نوعه. استمر في التوسع وبناء شبكة دعم لديك بمرور الوقت.



نصائح إضافية:

وضع توقعات واقعية: طلب المساعدة لا يعني أنه سيتم حل جميع مشاكلك على الفور. إنها خطوة في الاتجاه الصحيح. عليك التحلي بالصبر مع نفسك وأثناء العملية.



ممارسة التعاطف مع الذات: كن لطيفاً مع نفسك وأنت تقوم بطلب الدعم. من الطبيعي أن تشعر بالتوتر أو التذبذب، لكن تذكر أن طلب المساعدة هو دليل على القوة.



المتابعة: بعد محادثتك الأولية، لا تنتظر الشخص الذي تحدثت إليه للتواصل معك والاطمئنان عليك. سواء أكان ذلك معالجاً نفسياً أو صديقاً أو مرشداً، فإن إبقاء خطوط الاتصال مفتوحة والدفاع عن نفسك يمكن أن يضمن أنك على المسار الصحيح.





ما هي حقوقى؟

(كاليفورنيا على وجه الخصوص)

يمكن أن يساعدك فهم حقوقك على الشعور بمزيد من التحكم في وضعك. إليك ما يجب أن تعرفه إذا كنت في كاليفورنيا:

الأمر السري:

في كاليفورنيا، يُطلب من المتخصصين في مجال الصحة النفسية الحفاظ على خصوصية معلوماتك. هذا يعني أن معظم ما تناقشه مع معالج نفسي أو استشاري يعد سرّيًا ولا يمكن مشاركته دون إذنك. ومع ذلك، هناك بعض الاستثناءات. إذا كان المهني يعتقد أنك معرض لخطر إيذاء نفسك أو الآخرين، فقد يحتاج إلى خرق السرية للحفاظ على سلامتك. قد يتضمن ذلك الاتصال بشخص يمكنه المساعدة.

اطلب من مقدم خدمات الصحة النفسية الخاص بك الحصول على معلومات أكثر تحديدًا بشأن كيفية تطبيق ذلك على وضعك.

إذا كنت قاصرًا:

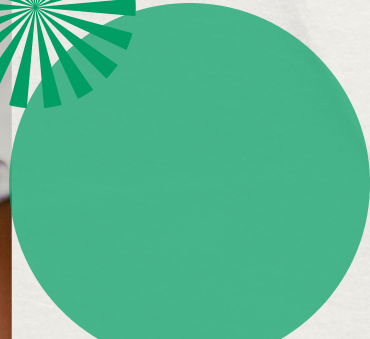
في كاليفورنيا، إذا كان عمرك 12 عامًا أو أكبر، فلديك الحق في طلب خدمات الصحة النفسية دون موافقة أحد الوالدين أو الوصي. وهذا يشمل الاستشارة والعلاج. لديك أيضًا الحق في الحفاظ على السرية، وهو ما يعني أنه لا يمكن لمعالجك النفسي مشاركة المعلومات مع والديك ما لم تمنح إذنًا، مع بعض الاستثناءات للسلامة.

مشاركة مقدم الرعاية:

بينما تتمتع بهذه الحقوق، هناك مواقف قد يتم فيها إبلاغ مقدم الرعاية بشأن رعايتك. على سبيل المثال، إذا كان هناك خطر جسيم على سلامتك، فقد يحتاج المتخصصون إلى إشراك أحد الوالدين أو الوصي للمساعدة على حمايتك. ومع ذلك، يجب أن تؤخذ رغباتك بعين الاعتبار، ويتم تدريب المتخصصين على العمل معك لضمان الاستماع إليك واحترام كلامك.



يمكنك معرفة المزيد عن حقوقك كقاصر هنا:
[https://teenhealthlaw.org/wp-content/
uploads/2023/12/2023CaMinorConsent
ConfChartFull.pdf](https://teenhealthlaw.org/wp-content/uploads/2023/12/2023CaMinorConsentConfChartFull.pdf)



أنت تستحق الدعم في رحلتك نحو التعافي. أنت المتحكم في هذه العملية، ولديك الحق في طلب المساعدة التي تناسبك.



بالنسبة إلى خيارات الدعم قصيرة وطويلة الأجل، انتقل إلى:
livebeyondca.org/start-healing



هل تريد أن تبدأ في رحلة التعافي على الفور؟
نزل بطاقات الجيب المرجعية السريعة
الممتعة باللغات الإنجليزية، والإسبانية،
والعربية، والتاغالوغية، والفيتنامية،
والصينية:

livebeyondca.org/wp-content/uploads/2024/07/StressBusterAccordionCard.zip

تذكر، إذا كنت تواجه أزمة في أي وقت، فاتصل أو أرسل رسالة نصية إلى 988. يمكنك أيضًا الدردشة على
988lifeline.org/chat

خط المساعدة 988 للانتحار والأزمات مجاني، وسري،
ومتاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع بلغتك.
سيستمع المستشارون المدربون دون إصدار حكم
ويتوصلون إلى خطة للحفاظ على سلامتك.



livebeyondCA.org



**live
beyond**



OFFICE OF THE
**CALIFORNIA
SURGEON
GENERAL**

© 2024 Office of the California Surgeon General. مُمَوَّل بِمَوْجِبِ عَقْدِ رَقْمِ 2022-238-OSG.