



قائمة التدقيق الخاصة بالصحة العقلية

الصحة العقلية هي الراحة والسلامة العاطفية، النفسية، والاجتماعية للفرد.

- يمكن أن تؤثر الصحة العقلية على:
- طريقة تفكير الشخص وتصرفاته
- حقيقة شعور الشخص
- طريقة تفاعل الشخص مع أمور معينة، خصوصًا التوتر
- علاقات الشخص مع الآخرين
- طريقة اتخاذ الشخص لاختياراته

يمكن أن يؤثر اعتلال أو تدهور الصحة العقلية في الأشخاص بأي عمر، عرق، ديانة، أو دخل. فهو ليس نتاج ضعف شخصي، نقص في الشخصية، أو سوء التربية. يمكن أن يقدم الدعم، الخدمات والعلاج المساعدة للأشخاص الذين يعانون من تدهور الصحة العقلية مع مساعدتهم على الشعور بالتحسن. تتميز الصحة العقلية الجيدة أو السليمة بالتمتع بالقدرة على تكوين علاقات داعمة مع الآخرين، السيطرة على المشاعر الإيجابية والسلبية، والقدرة على التعلم والتأقلم على ظروف الحياة المتغيرة.

تشمل العلامات المميزة للاضطراب العقلي ولكن ليس على سبيل الحصر:

- تناول الطعام أو النوم بمعدلات كثيرة أو قليلة
- الانفصال عن الناس، العزلة والوحدة
- الشعور بالخمول أو انخفاض الطاقة، أو الإجهاد المستمر
- الشعور باللامبالاة، الشعور بالخدر أو عدم اهتمام الآخرين به
- الشعور بالفشل أو التفاهة بأن يكون عبئًا على الآخرين
- التدخين، شرب المشروبات الكحولية أو تعاطي مواد مخدرة أكثر من المعتاد
- فقدان الاهتمام أو المتعة في الأنشطة والهوايات المعتادة
- الانفعال و/ أو الغضب، سهولة الإصابة بالإحباط
- تغير في الرغبة الجنسية

يمكن أن تبدأ مشاكل الصحة العقلية من مرحلة الطفولة. وبسبب كون الأطفال لا يزالون يتعلمون طريقة التعرف على الأشياء والحديث عن أفكارهم ومشاعرهم، غالبًا ما تظهر أعراضهم من خلال وجود تغيرات في السلوك. قد تشمل الأعراض عند الأطفال الأمور الآتية:

- تغير في الأداء المدرسي
- القلق أو التوتر بصورة مبالغ، على سبيل المثال العراك لتجنب الذهاب إلى النوم أو المدرسة
- سلوكيات فرط النشاط أو الاضطراب أو عدم القدرة على التركيز
- كوابيس متكررة
- عصبان أو عدوانية بشكل متكرر
- نوبات غضب متكررة

هناك مجموعة متنوعة من الأنشطة، الخدمات، وسائل الدعم، والمعالجات التي يمكن أن تساعد الأشخاص على موازنة صحتهم العقلية، الحفاظ عليها أو تحسينها. وهي تشمل:

- استشارة
- أدوية علاجية
- دعم اجتماعي
- مساعدة بالسكن والوظائف

يعتمد نوع العلاج والخدمات التي ستقدم العون والمساعدة على الأهداف الخاصة بسلامة الفرد، الثقافة، مشاكل الصحة العقلية والأعراض. يرى العديد من الأشخاص تحسن في صحتهم العقلية بعد تلقيهم المساعدة.

ما هي
الصحة
العقلية؟

ما هي بعض
علامات
الاضطراب
العقلي؟

ما الذي يستطيع
الناس فعله
للمحافظة على
الصحة العقلية؟

من يمكنك
التحدث إليه
بخصوص
صحتك العقلية؟

ابحث عن شخص تستطيع الوثوق به، شخص يكون مستمع جيد ولا يصدر أحكام، ويكون على دراية بنظام الرعاية الصحية والموارد المجتمعية.

هل يمكنك التحدث إلى طبيب الرعاية الأولية؟
هل هناك فرد بالعائلة أو صديق جيد يمكنك التحدث إليه؟
هل هناك قائد مجتمعي أو زعيم روحي يمكنك التحدث إليه؟

أشعر بالراحة عند التحدث إلى:

(اكتب اسم الشخص الذي بإمكانه تقديم الدعم لك).

تريد مساعدة الآن؟ متاحة على مدار الساعة 7/24

خط المساعدة المعني

بالصحة السلوكية

في ماساتشوستس

خط الدعم المخصص للصحة السلوكية (BHHL) متاح على مدار 24 ساعة في اليوم، وطوال أيام السنة عن طريق مكالمات هاتفية أو إرسال رسالة نصية على 833-773-2445 (BHHL)، بالإضافة إلى الدردشة أونلاين على masshelpline.com.

الأسئلة الشائعة عن خط الدعم المخصص للصحة السلوكية بولاية ماساتشوستس

- خط الدعم المخصص للصحة السلوكية (BHHL)؛ يقوم BHHL بربط الأفراد بالعلاج في مجتمعهم، بما يشمل واحد من المراكز المجتمعية للصحة السلوكية (CBHCS) الحديثة عبر الولاية. يقوم BHHL باستخدام دليل شامل لمقدمي الخدمات العلاجية للصحة العقلية وتعاطي المواد المخدرة. اتصل للحصول على دعم، تقييم اكلينيكي أولي، وتواصل في الوقت الحالي بالتقييم والعلاج الصحيح.
- **BHHL مجاني ومتاح للجميع في ماساتشوستس**، بما في ذلك مجتمع الشواذ LGBTQIA+، ذوي البشرة السوداء، السكان الأصليين، والأشخاص غير البيض (BIPOC)، الأفراد الصم أو ضعاف السمع، الأفراد من ذوي الإعاقة، والأفراد ممن لغتهم الأولى غير الإنجليزية.
- يُدار BHHL من قبل أطباء اكلينكيين مدربين ومتخصصي دعم الأقران المعتمدين لتقديم الدعم إلى كل متصل فيما يتعلق باحتياجاته. سيقوم أحد الموظفين المدربين والمعنيين بالرعاية بالعمل معك لمعرفة طبيعة العلاج الذي قد يكون ذي فائدة لك كما سيساعدك على خوض المسألة برمتها. سوف يظل على الخط معك حتى يتم إيصالك بالمساعدة التي تناسب احتياجاتك الشخصية بأفضل صورة.
- يُخصص لكل مكالمات هاتفية، رسالة نصية، أو حديث دردشة متابعة من قبل أطباء اكلينكيين مدربين، وأحد الموظفين. سوف يقومون بالمتابعة معك بعد ذلك للتأكد من القيام بتلبية احتياجاتك.
- BHHL متاح بأكثر من 200 لغة. يمكن للأفراد الذين يعانون من الصمم أو ضعف السمع أيضًا استخدام BHHL عن طريق التواصل مع MassRelay على 711.
- يمكنك الاتصال للحصول على مساعدة لنفسك أو لشخص آخر تهتم لأمره، بما في ذلك الأطفال وأفراد الأسرة الآخرين.