

هل تحتاج أن تتحدث مع أحد بعد وقوع كارثة الزلزال في تركيا وسوريا؟



كارثة الزلزال التي ضربت تركيا وسوريا ترعبنا صدمنا جميعًا ، يعيش الكثير من الناس في بلدتينا ممن لديهم أصدقاء وأحباء من المناطق المتضررة ، قد يحتاجون إلى شخص ما للتحدث معه ، أو لتلقي المساعدة بطرق أخرى. تقوم بلدية تروندهايم الآن بإعداد رقم هاتف طوارئ مخصص للأشخاص الذين يحتاجون إلى المساعدة والدعم النفسي والمعنوي في الأوقات الصعبة .

خدمات المساعدة في بلدية تروندهايم جاهزة لتلقي الاستفسارات حول أشكال مختلفة من المساعدة والدعم لأولئك الذين يعانون حاليًا ويجدون أنفسهم في موقف صعب ، أو الذين يحتاجون إلى المساعدة والدعم بطرق أخرى .

لدينا موظفين مؤهلين مهنيًا يمكنك الاتصال بهم إذا كنت تواجه وقتًا عصيبًا فيما يتعلق بكارثة الزلزال .

للبالغين فوق سن 18 :

، ليس لدينا سيطرة تذكر في حالة الكوارث الطبيعية ، ويكون الحصول على معلومات عن العائلة والأصدقاء أمرًا فوضويًا وصعبًا ، وقد نشعر بالعجز ، ونحن نتفاعل بشكل مختلف مع الأزمات ، لكن قد يشعر الكثيرون بالتوتر وعدم الارتياح والشعور بالخوف أو التتميل في جسدهم ، وقد يؤدي هذا القلق الطويل إلى صعوبة في النوم ، بالنسبة للبعض ، يمكن أن توظف الكارثة الذكريات الصعبة أو الصدمة من أحداث مماثلة شارك فيها المرء .

إذا وجدت أنه من الصعب التعامل مع الأفكار والمشاعر المتعلقة بكارثة الزلزال وترغب في التحدث إلى شخص ما ، فاتصل بفريق الحزن / الأزمات في وحدة الصحة النفسية والإدمان على الهاتف: 47615968 الهاتف مفتوح بين 9 صباحًا و 03:00 بعد الظهر من يوم الاثنين إلى يوم الجمعة ، إذا كنت تتلقى بالفعل متابعة من الشخص المسؤول عن الاتصال الخاص بك في فريق صحة اللاجئين « فليكتينغ هلس تيم»، فيمكنك القيام بالاتصال به على الهاتف 72547080، بين 09:00 و 03:00 بعد الظهر من الاثنين إلى يوم الجمعة . للأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن 18 عامًا فإنهم غالبًا ما يتابعون محادثات الكبار وقد يقلقون بشأن العائلة والأصدقاء الموجودين في المناطق المتضررة من الزلزال. لا يتمتع الأطفال بنفس تجربة الحياة حتى يتمكنوا من التعامل مع الأفكار والمشاعر التي لدى البالغين . فعندما يصاب الأطفال بالخوف ، من الشائع أن يواجهوا صعوبة في النوم ، ويصبحون قلقين ، ويفقدون شهيتهم ويخافون من أن يكونوا بمفردهم ولا يريدون ترك والديهم. عادة ما تختفي ردود الفعل هذه من تلقاء نفسها ، كما قد يحتاج الأطفال والشباب إلى معلومات ومتابعة إضافية. نوصي الآباء أو الأطفال / الشباب أنفسهم أن تصلون بشخص يعرفونه في المدرسة أو روضة الأطفال ، أو الاتصال بخدمة الطفل والأسرة في منطقتهم مباشرة (03:30- 08:00)

حي هيمدال: هاتف: 72545050

حي أوستباين: هاتف: 48040444

حي مدتيين: 72540718

حي ليركندال: هاتف: 72540600

بإمكان أولياء الأمور أو الأطفال / الشباب أيضًا الاتصال بفريق الحزن / الأزمات في وحدة الصحة العقلية والإدمان على الهاتف 47 61 59 68 بين الساعة 9 صباحًا و 3 مساءً من الاثنين إلى الجمعة.

إذا كنت بحاجة إلى شخص ما للتحدث معه من منظمات أخرى ذات صلة :

خط المساعدة للصحة العقلية «منتال هلسة» [Mental Health] ، رقم الهاتف: 116123. الهاتف مفتوح على مدار الساعة ، كل يوم ، على مدار السنة. من خلال موقع الصحة العقلية «منتال هلسة» ، يمكنك أيضًا الاتصال باستخدام وظيفة الدردشة الخاصة بالخدمة.

هاتف: SOS ، رقم الهاتف : 22400040. الهاتف مفتوح على مدار الساعة ، كل يوم ، على مدار السنة. يحتوي موقع الويب الخاص بهاتف SOS أيضًا على وظيفة الدردشة .