

بیشتر بدانیم...

## نکاتی برای مقابله با بحران‌های سلامت روان و شرایط اورژانسی

info sheets 2014 www.heretohelp.bc.ca



نشانه‌های بیماری‌های روانی می‌توانند در طول زمان بهتر یا بدتر شود. چنین تغییراتی می‌تواند در زمانی که افراد در حال تلاش برای مدیریت بیماری خود هستند نیز اتفاق بیفتد.

تجربه بدتر شدن نشانه‌ها برای مدت زمان کوتاه، بخش طبیعی‌ای از روند بهبود است. برخی افراد حتی ممکن است نیاز به کمک سریع و اورژانسی داشته باشند. بطور مثال افرادی که در معرض خطر آسیب رساندن به خود یا دیگران هستند، خوشبختانه ما می‌توانیم با برداشتن قدم‌هایی به کنترل بحران سلامت روان و موارد اورژانسی کمک کنیم.

### من چه کاری می‌توانم انجام دهم؟ پیشگیری و آماده‌سازی

بهترین راه برای مدیریت بحران‌ها و یا موقعیت‌های اضطراری، اقدام برای پیشگیری از آن‌ها در اولین مراحل است. پیشگیری ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- پیگیری کردن درمان
- شناسایی کردن نشانه‌ها برای تشخیص هر نوع تغییر در آن‌ها
- یادگیری مهارت‌های کنترل استرس و حل مسئله که برای شما کاربرد دارد
- پیش برنامه‌ریزی برای اتفاق‌های استرس‌زایی که ممکن است با آن مواجه شوید
- حفظ یک زندگی متعادل و سالم
- مراجعه به پزشک یا متخصص سلامت روان به محض اینکه در احساسات‌تان تغییر قابل توجهی مشاهده کردید.

خوشبختانه می‌توانیم برای کنترل  
بحران‌های سلامت روان و موارد  
اورژانسی قدم‌هایی برداریم.

Translation and resources section provided by:

# نکاتی برای مقابله با بحران‌های سلامت روان و شرایط اورژانسی

حساب‌های مالی و دیگر موارد مهم زندگی‌تان است، بهتر است که حتماً با یک وکیل در خصوص گزینه‌هایی که دارید صحبت کنید.

## اقدام (Action)

اگر شما بحران سلامت روان یا شرایط اضطراری دارید صبر نکنید تا همه چیز بدتر شود. اگر برنامه اقدامی (Action Plan) دارید، تمام مراحل آن را انجام دهید. اگر برنامه اقدامی ندارید مراحل زیر را انجام دهید:

### • به یک دوست نزدیک یا اعضای خانواده‌تان مراجعه کنید.

اگر مطمئن نیستید که نیاز به کمک تخصصی دارید و یا اگر راحت نیستید که با یک متخصص در مورد نشانه‌هایی که مشاهده کرده‌اید حرف بزنید، با یکی از نزدیکان‌تان در مورد آن‌ها صحبت کنید. اگر به آن‌ها اعتماد دارید از آن‌ها بخواهید که به جای شما برای کمک بیرونی اقدام کنند. دوستان و خانواده معمولاً اولین افرادی هستند که متوجه می‌شوند شما حال‌تان خوب نیست. آن‌ها می‌توانند در ایجاد ارتباط شما با کسانی که خدمات سلامت روان ارائه می‌دهند به شما کمک کنند. آن‌ها همچنین می‌توانند با اطلاع دادن به پزشک یا متخصصین سلامت روان شما در مورد تغییرات‌تان به شما کمک کنند و شما را در شناسایی سیستم سلامت روان یاری دهند. آن‌ها همچنین می‌توانند به شما احساس امیدواری، توانمندی و اعتماد به نفس بدهند که همه این موارد در بهبود شما بسیار موثر هستند.

### • با پزشک یا متخصص سلامت روان‌تان تماس بگیرید.

اگر علائم هشدار دهنده بسیاری را تجربه می‌کنید و احساس می‌کنید که دارید به بحران نزدیک می‌شوید و یا در بحران هستید، با پزشک یا متخصص سلامت روان خود تماس بگیرید. آن‌ها به خوبی می‌دانند که چه اقداماتی انجام دهند تا شما کمک لازم را دریافت کنید.

### • با مرکز بحران محلی خود تماس بگیرید.

در این مراکز افرادی کار میکنند که آموزش دیده اند که چطور به افراد در شرایط بحرانی کمک کنند. آنها در صورت لزوم می‌توانند شما را به سرویس‌های مناسب شامل سرویس اورژانس سلامت روان وصل کنند. اگر

دچار استرس و پریشانی هستید با شماره 310-6789 تماس بگیرید (شماره های ۶۰۴۷۷۸ یا ۲۵۰ را اضافه نکنید). بدون معطلی با فردی صحبت کنید و کمک بگیرید. این سرویس به صورت ۲۴ ساعته در دسترس است. لطفاً قسمت "اقدام بعدی چیست؟" را برای مشاهده شماره تلفن های لازم ببینید.

### • به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کرده و یا با شماره 911 تماس بگیرید.

اگر شما نگران هستید که به خودتان یا دیگران آسیبی برسانید و یا اگر موارد دیگر برای کمک گرفتن در دسترس‌تان نیست به نزدیکترین اورژانس بروید و یا با شماره 911 تماس بگیرید.

## بازبینی (Reflection)

بعد از هر بحران یا شرایط اضطراری نگاهی دوباره به برنامه اقدامی خود بیندازید. آیا نشانه‌های هشدار دهنده جدید و یا علائم غیر منتظره‌های دیده‌اید؟ چه مواردی به شما کمک کرده و کدام موارد کمک کننده نبوده است؟ این موارد جدید را در نظر گرفته و با توجه با آن‌ها برنامه اجرایی خود را ارتقا دهید.

متأسفانه تلاش برای پیشگیری از وخیم شدن نشانه‌ها و یا جلوگیری از برگشت آن‌ها، نمی‌تواند ضامنی برای حال خوب همیشگی شما باشد. بنابراین مهم است که به این فکر کنید که اگر دوباره احساس ناخوشی کردید چه کاری می‌خواهید انجام دهید. بدین شکل (با داشتن یک برنامه اقدامی-action plan) شما می‌توانید با اقدامی صحیح به کنترل بحران و شرایط اضطراری کمک کنید.

اگر شما قادر به بیان نیازها و تمایلات‌تان نیستید، برنامه اقدامی شما می‌تواند به دیگران بگوید چه کاری باید انجام دهند.

برنامه اقدامی (action plan) ممکن است یک توافق‌نامه رسمی بین شما و ارائه دهنده خدمات سلامتی‌تان و یا یک توافق غیر رسمی بین شما و نزدیکان‌تان باشد. این توافق‌نامه می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

• علائمی که بیانگر این باشد که شما حال خوبی ندارید.

• در چه مرحله‌ای شما مایل به کمک گرفتن از بیرون هستید: به محض رویت علائم هشداردهنده؟ زمانی که شما دیگر به تنهایی قادر به مدیریت این علائم نیستید؟

• برای کمک گرفتن به کجا مراجعه کنید و یا در مواقع ضروری با چه کسی تماس بگیرید؟

• چه روش‌های درمانی را ترجیح می‌دهید؟

• لیست داروهایی که در حال حاضر مصرف می‌کنید و یا لیست هر نوع درمان یا داروی دیگر (شامل روش‌های جایگزین درمانی)

• اطلاع تماس متخصص سلامت، نزدیکترین اورژانس بیمارستان به شما، و اطلاعات تماس نزدیکان شما که می‌خواهید به آن‌ها اطلاع دهید.

برنامه اقدامی همچنین ممکن است شامل اقداماتی باشد که نزدیکان شما می‌پذیرند در مواقع لزوم انجام دهند. برای مثال ممکن است این فرد در موقع لزوم با پزشک یا متخصصین خدمات سلامت روان شما تماس بگیرد. همچنین می‌تواند با صاحب کار شما تماس گرفته و شرایط شما را اطلاع دهد و یا هنگامی که در بیمارستان بستری هستید به شما کمک کند تا کارهای‌تان بر نظم همیشگی بمانند (مانند پرداخت قبضه‌ها و یا اجاره خانه‌تان).

این برنامه اقدامی چه یک قرارداد رسمی باشد و یا یک توافق‌نامه دوستانه، بهتر است که همه موارد آن روی کاغذ آورده شود تا هر کس بداند در مواقع لزوم دقیقاً چه کارهایی باید انجام دهد.

شما ممکن است زمانی که حالتان خوب است تمایلی نداشته باشید که به حال بدتان فکر کنید. اما برنامه‌ریزی از پیش می‌تواند به شما کمک کند که حال‌تان بهتر باشد. بسیاری از افرادی که یک بیماری مربوط به روان را پشت سر گذاشته‌اند، نگران بازگشت علائم بیماری و یا بدتر شدن آن هستند. اما برنامه اقدامی می‌تواند در کم شدن این نگرانی کمک کند چرا که شما می‌دانید در موقع لزوم یک برنامه پشتیبان آماده دارید.

اگر در برنامه اجرایی شما مواردی چون مراقبت از فرزندان، دسترسی به



## قانون سلامت روان (The Mental Health Act)

قانون سلامت روان قانونی است که در آن شرایط افرادی که با مراقبت ها و درمان های مربوط به سلامت روان زندگی می کنند را توضیح میدهد. در این قانون دو روش برای کمک گرفتن ذکر شده است: پذیرش داوطلبانه و پذیرش غیر داوطلبانه.

پذیرش داوطلبانه: بدین معناست که شما خودتان تصمیم می گیرید که به بیمارستان و یا دیگر مراکز درمانی مراجعه کرده و روش های درمانی را به کار بگیرید.

پذیرش غیر داوطلبانه: به این معناست که شما خودتان تصمیم گیرنده برای اینکه تحت درمان قرار بگیرید نیستید و یا به طور قانونی موافق درمان نیستید. در این حالت پزشک، پلیس و یا قاضی می تواند شما را تحت عناوین زیر به بیمارستان و یا دیگر مراکز درمانی بفرستد:

شما بیماری روانی ای دارید که به طور جدی زندگی شما را تحت تاثیر قرار می دهد

شما نیاز به درمان دارید

درمان برای شما ضروری و اورژانسی است چون ممکن است شما به خودتان یا دیگران آسیب برسانید

شما نمی توانستید خودخواسته تحت درمان قرار بگیرید (به طور مثال شما از درمان امتناع ورزیده اید)

در این حالت ممکن است شما بر اساس معاینه پزشک برای مدت زمان ۴۸ ساعت تحت درمان غیر داوطلبانه قرار بگیرید. در این زمان پزشک دوم نیز شما را معاینه کرده و تصمیم می گیرد که شما میتوانید مرخص شوید و یا به درمان بیشتری نیاز دارید.

برای اطلاع از این قانون و چگونگی آن به راهنمای سلامت روان قسمت نشریات و گزارش (The guide to the mental health act) ها از طریق وب سایت زیر مراجعه کنید:  
[www.health.gov.bc.ca](http://www.health.gov.bc.ca)

پذیرش غیر داوطلبانه فرد گاهی اوقات ممکن است امری لازم و ضروری باشد اما در عین حال می تواند روندی آسیب زنده، استرس زا و پیچیده برای تمامی افراد باشد.

ممکن است در جامعه اطراف شما منابع زیادی وجود داشته باشد که بتواند به شما پیش از اینکه نیازی به درمان اجباری باشد کمک کند. لطفاً برای اطلاعات بیشتر به قسمت "اقدام بعدی چیست؟" مراجعه کنید.

دوستان و خانواده اغلب اولین کسانی هستند که وقتی حال تان خوب نیست متوجه می شوند. آن هائی می توانند به شما کمک کنند که احساس امیدواری، توانایی و اعتماد به نفس کنید. این احساسات برای بهبود مهم است.

## چه زمانی باید کمک فوری دریافت کنم؟

در شرایط زیر شما نیاز فوری به دریافت کمک دارید:

- فکر کردن و یا تلاش کردن برای پایان دادن به زندگی خود
- تجربه احساساتی که واقعی نیستند و یا باورهایی که نمی توانند واقعیت داشته باشند
- انتخابهایی که شما را در معرض خطر جدی قرار می دهند
- ناتوانی در مراقبت از خود که باعث شود شما در خطر آسیب جدی قرار بگیرید
- تجربه اختلالات دارویی مانند عوارض جانبی جدی
- مصرف بیش از حد (اور-دوز) الکل و یا هر نوع مواد مخدر
- استفاده خطرناک از ترکیب مواد مختلف (مانند داروی ضد اضطراب همراه با الکل)

اگر شما و یا اشخاص نزدیک به شما چنین نشانه هایی دارند، بلافاصله به پزشک مراجعه کرده و یا با شماره تلفن 911 تماس بگیرید و یا به نزدیکترین اورژانس بیمارستان مراجعه کنید. اگر به شماره 911 زنگ زدید، فرد را تا رسیدن ماموران اورژانس تنها نگذارید. تا زمانی که مامور اورژانس به شما اجازه ندهاند فرد مورد نظر را ترک نکنید.

## صفحه ۴: اقدام بعدی چیست؟

### در شرایط اورژانسی و بحرانی:

با شماره تلفن ۹۱۱ تماس بگیرید و یا به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید و یا دستور العملی که پزشک و یا متخصص سلامت روانتان به شما داده اند را اجرا کنید. چنانچه در کامیونیتی شما خدمات سلامت روان وجود دارد میتوانید با شماره ۹۱۱ تماس گرفته و آن خدمات را درخواست کنید.

### شماره 1-800-SUICIDE

برای دریافت کمک های فوری و شبانه روزی با شماره تلف 1-800-784-2433 1-800-SUICIDE تماس بگیرید. تماس با این شماره مجانی است..

### خط محلی شما برای زمان بحران

اگر دچار استرس و پریشانی هستید با شماره 310-6789 تماس بگیرید (شماره های ۷۷۸-۶۰۴ یا ۲۵۰ را اضافه نکنید). با این شماره شما بدون معطلی و به صورت شبانه روزی میتوانید به خط مرکز بحرانی استان بریتیش کلمبیا وصل شوید. این افراد آموزش تخصصی و پیشرفته را در زمینه های سلامت روان توسط BC Partners for Mental Health and Substance Use دیده اند.

### شماره تماس کمک به کودکان

برای کمک به کودکان و نوجوانان از سن ۵ تا ۲۰ سالگی میتوانید با شماره تلفن 1-800-668-6868 تماس گرفته و به صورت ۲۴ ساعته با مشاور و متخصصین صحبت کنید. این سرویس مجانی، به صورت ناشناس، محرمانه و قابل دسترس در تمامی کانادا می باشد. این متخصصین میتوانند در صورت لزوم شما را به سرویس و منابع محلی تان نیز وصل کنند. این سرویس به هر دو زبان انگلیسی و فرانسوی قابل دسترس است.

### در شرایط غیر اورژانسی:

### خط محلی شما برای زمان بحران

این تلفن های زمان بحران فقط برای افراد در شرایط بحرانی نیستند. شما می توانید برای دریافت اطلاعات بیشتر در مورد سرویس های محلی و یا حتی فقط در صورت نیاز به صحبت کردن با کسی با این شماره تماس بگیرید. لطفا شماره تلفن را در قسمت قبل مشاهده کنید.

### همکاران سلامت روان و اطلاعات در مورد اعتیاد در استان بریتیش کلمبیا

برای مشاهده اطلاعات بیشتر در زمینه مدیریت بیماری های روانی و روایت های اشخاص از بیماری های روانشان به وب سایت زیر مراجعه کنید:

[www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)

سری های "مدیریت بیماری های روانی" حاوی اطلاعات بسیار زیادی در زمینه های مختلف شامل نمونه ها و الگوهای ساختن برنامه اجرایی و همچنین نکاتی در مورد پیشگیری از بحران و موارد اورژانسی می باشد. شما حتی می توانید صفحه اطلاعاتی "نکاتی برای...نحوه مقابله با مصرف الکل زیاد و یا مواد مخدر" را نیز مشاهده کنید.

منابع به زبان های زیادی قابل دسترس است: برای دریافت هر نوع سرویس که در زیر آمده اگر زبان اول شما انگلیسی نیست، می توانید نام زبان مورد ترجیحتان را به انگلیسی بگویید تا شما را به یک مترجم وصل کنند. بیش از ۱۰۰ زبان قابل دسترس می باشد.



## لینک سلامت استان BC

برای دسترسی به اطلاعات مجانی و غیر اروژانسی در مورد سلامت هر یک از اعضای خانواده تان شامل اطلاعات سلامت روان با شماره تلفن ۸۱۱ تماس بگیرید و یا به وب سایت زیر مراجعه کنید:

[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

با تماس با این شماره شما می توانید با یک پرستار دارای مجوز در مورد علائمی که شما را نگران کرده و یا با یک متخصص داروسازی درباره سوالاتان در مورد داروها صحبت و مشورت کنید.

## اطلاعات در خصوص الکل و مواد مخدر و سرویس ارجاع در استان بریتیش کلمبیا

برای صحبت در مورد مصرف مواد در ونکوور با شماره تلفن های 1-800-663-1441 و 640-660-9382 تماس بگیرید. آنها میتوانند شما را به منابع محلی تان در این زمینه نیز وصل کنند. این سرویس ۲۴ در دسترس می باشد.



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)