

قم بالاتصال على الأرقام التالية:

قسم الطوارئ، على مدار الأربع والعشرين ساعة  
116 117

رئيس الفريق النفسي الاجتماعي لإدارة الأزمات  
هو المشرف الاجتماعي المتخصص من قسم  
الصحة النفسية  
(أثناء أوقات العمل) [78453075](tel:78453075)

[91307885](tel:91307885)

ممرضة الصحة العامة للأطفال والشباب (أثناء  
أوقات العمل)  
[78453063](tel:78453063)  
[92025530](tel:92025530)

مكتب مأمور البلدة  
[78428000](tel:78428000)

أرقام الطوارئ:

المطافئ 110

الشرطة 112

الإسعاف 113

متردد

تعييس خائف

مكتئب وحيد محبط

إدمان

لا تشعر بالأمان كوابيس منعزل

مهموم غضبان قلق متعب حزن

منهك

أنت لست وحيداً.

لدى بلدية "لوبّا"

فريق اجتماعي نفسي لإدارة الأزمات

والذي بإمكانه مساعدتك



## ما الذي تستطيع أن تقوم به بنفسك:

- أنت من تقرر ما الذي تعتبره أزمة بالنسبة لك.

- لا تتردد في الاتصال بالأصدقاء أو زملاء العمل، أو الجيران اللذين تعتقد أن بإمكانهم أن يساعدوك.

- قم بالاتصال بأحد أعضاء فريق إدارة الأزمات.

## الأعمال التي يقوم بها فريق إدارة الأزمات:

- تقييم الوضع ونوع المساعدة التي ستقدم وحجم هذه المساعدة والجهات التي ستقدمها.

- البدء في اتخاذ وتنفيذ التدابير المساعدة اللازمة.

## ما الذي تعرضت إليه:

- حوادث فقدت فيها أشخاص تعرفهم.
- حالات وفاة مفاجئة وغير متوقعة لأشخاص تعرفهم.
- خطر الانتحار.
- محاولة الانتحار.
- قيام آخرين تعرفهم بالانتحار.
- سرقة بالإكراه.
- اغتصاب.
- اعتداء.
- ظروف أخرى.
- عودة من أداء الخدمة في خارج البلاد.

إذا قمت بالجواب بنعم على واحد أو أكثر من هذه الأسئلة، فبإمكاننا في فريق إدارة الأزمات أن نساعدك.

يتكون فريق إدارة الأزمات من:

- المشرف الاجتماعي المتخصص (الرئيس)
- ممرضة الصحة العامة للأطفال والشباب.
- القس.
- مأمور البلدة.
- الطبيب

