

# الصحة النفسية في الولايات المتحدة

تعني الصحة النفسية في الولايات المتحدة الاهتمام بمشاعرك وبمعنوياتك. يشمل ذلك الطريقة التي يتصدى فيها الناس للإجهاد، ويتعاملون مع الآخرين، وكيف ينعكس ذلك على معنوياتهم وأجسامهم. للصحة النفسية أثر كبير على الصحة عموماً ويمكن أن تؤدي إلى بناء علاقات أقوى وإلى تعزيز الصحة البدنية والقدرة على التعافي عاطفياً. في الولايات المتحدة، من الطبيعي أن يتحدث الناس علناً عن صحتهم النفسية وأن يطلبوا دعماً نفسياً إن شعروا بحاجة إلى المساعدة.

## أشكال الدعم النفسي

قد تشعر بالإجهاد النفسي، أو الحزن أو بأن ما تتعرض إليه يفوق قدرتك على التحمل أثناء مسيرة إعادة التوطين أو في حياتك اليومية. هذه المشاعر طبيعية تماماً، كما أن من الطبيعي أيضاً أن تطلب دعماً نفسياً إن كنت بحاجة إليه. للدعم النفسي مصادر عديدة. إليك بعض الأمثلة:



**الناس الذين تعرفهم.** قد تجد الدعم من أصدقائك وأسررتك ومرشديك ومدربيك. يستطيع أساتذتك وحتى رجال الدين أن يوجهوك خلال الفترات العصيبة من حياتك.

**العلاج والإرشاد النفسي.** يقدم أخصائيو العلاج النفسي والمرشدون لك دعماً تستطيع من خلاله إيجاد أسلوب لفهم مشاعرك والتعامل معها. في الولايات المتحدة، يلجأ عديدون للاستعانة بأخصائي في العلاج النفسي أو استشاري لمساعدتهم على فهم مشاعرهم ولو لم تكن المشاكل التي تواجههم خطيرة.



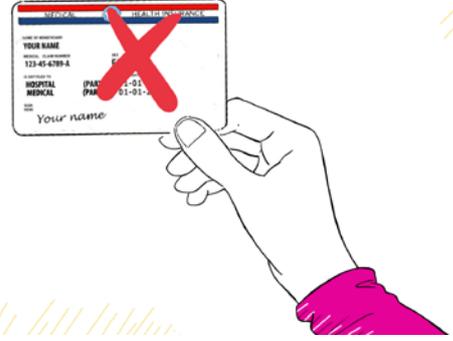
**مجموعات الدعم.** ستحصل عبر مجموعات الدعم على مساعدة من آخرين يواجهون مشاكل تشبه مشاكلك. تتضمن أنشطة مجموعات الدعم نشاطات إبداعية كالرسم أو الطبخ. ويمكنك أيضاً إيجاد مجموعات دعم لفئات محددة كالأمهات أو المراهقين مثلاً. كما يمكن أن تساعدك مجموعات الدعم على التواصل مع أشخاص جدد في الدائرة الاجتماعية التي تعيش فيها.

**الدواء.** قد تساعد الأدوية على الحد من القلق وتحسّن النوم وتدعم صحتك النفسية عموماً. طبيب الرعاية الصحية الأولية أو الطبيب النفسي هما الجهة التي تستطيع كتابة الوصفة الطبية للدواء. يراجع الأشخاص الذين يستخدمون الأدوية الطبيب المعالج بانتظام عادة لتقييم فعالية الدواء.

من المهم أن تعرف أن من واجب مقدمي خدمات الرعاية الصحية والمترجمين المحافظة على سرية المعلومات التي تشاركونهم إياها؛ يستثنى من ذلك فقط ما قد يجعلهم يشعرون بالقلق من احتمال أن تعرّض حياتك أو حياة الآخرين للخطر يعني ذلك أن مقدم خدمات الرعاية الصحية والمترجم لن يخبرا أسرتك وأصدقاءك وآخرين في دائرتك الاجتماعية بالأحداث التي دارت بينكم أو بأفكارك وعواطفك.

## اختيار مقدم الرعاية الصحية

قد تستغرق عملية إيجاد مقدم رعاية صحية يلبي احتياجاتك ويناسب المواعيد التي تستطيع تخصيصها وقتاً طويلاً. حين تبحث عن مقدم خدمات الرعاية الصحية، خذ بعين الاعتبار ما يلي:



**الترجمة الفورية.** من حقل أن تحصل على خدمات الترجمة الفورية مجاناً باللغة التي تفضلها من أية مؤسسة تتلقى دعماً مالياً من الحكومة الفيدرالية. بلغ موظفي المشفى أو العيادة الطبية أنك بحاجة إلى مترجم فوري حين تتصل لأخذ موعد أو حين تصل إلى مكان الرعاية الطارئة.

**التأمين الصحي.** يقبل بعض مقدمي خدمات الرعاية الصحية بالتأمين الصحي، ويعتبر بعضهم الآخر "خارج شبكة مقدمي الرعاية المعتمدين من شركة التأمين الصحي". عليك أن تسأل إن كان مقدم الرعاية الصحية أو المنظمة أو مجموعة الدعم يقبلون بالتأمين الصحي، وإن كانت الخدمات تستدعي تسديد رسوم أو دفعات إضافية.



**العلاج.** بإمكانك أن تسأل عن الخلفية الثقافية لمقدم خدمات الرعاية أو إن كان قد تعامل من قبل مع وافدين جدد. بإمكانك أن تسأل أيضاً إن كانت لديه خبرة في التعامل مع مشاغل كتلك التي تعاني أنت منها.

**الوصول إلى الخدمات.** تأكد من عنوان مقدم الخدمات وأوقات المعاينة المتاحة وفترة الانتظار قبل أن تبدأ العلاج. بوسعك أيضاً أن تسأل إن كان بإمكان مقدم الرعاية أن يستقبلك في حالات الطوارئ.

تذكر دائماً أن اختيار مقدم الرعاية هو قرار شخصي. ومن المهم أن تجد شخصاً تثق فيه وترتاح إليه. إن كنت بحاجة إلى مساعدة في إيجاد الخدمات التي تحتاجها، بإمكانك أن تطلب مساعدة طبيب الرعاية الصحية الأولية المشرف عليك، أو الشخص المسؤول عن ملفك أو وكالة إعادة التوطين أو خفيك.

