

بیشتر بدانیم...

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



info sheets 2014 [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)

نشانه‌های بیماری‌های روانی می‌تواند 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. طور 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:

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

- پیگیری کردن درمان
- شناسایی کردن نشانه‌ها برای تشخیص ھر نوع تغییر در آن‌ها
- یادگیری مهارت‌های کنترل استرس و حل مسئله که برای شما کاربرد دارد
- پیش برنامه‌ریزی برای اتفاق‌های استرس‌زا بی 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.

Translation and resources section provided by:

# نکاتی برای مقابله با بحران‌های سلامت روان و شرایط اورژانسی

## اقدام (Action)

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

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 خانواده تان 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 کردید حرف‌زنید، با یکی از نزدیکان تان 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 حال تان 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 تغییرات تان به شما کمک کنند و شما را در شناسایی سیستم سلامت روان باری دهنند. آن‌ها همچنین می‌توانند به شما احساس امیدواری، توانمندی و اعتماد به نفس بدهنند که همه این موارد در بهبود شما بسیار موثر هستند.

### • با پزشک یا متخصص سلامت روان تان 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 دیده‌اند 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. در کِنک شما می‌توانید با تماس با شماره تلفن‌هایی که در این مقاله، در قسمت «اقدام بعدی چیست؟» آورده شده است تماس گرفته و بدون معطلي با فردی صحبت کنید و کمک بگیرید. این سرویس‌ها به صورت ۲۴ ساعته در دسترس است.

### • به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کرده و یا با شماره ۹۱۱ تماس بگیرید.

اگر شما نگران هستید که به خودتان یا دیگران آسیبی برسانید و یا اگر موارد دیگر برای کمک گرفتن در دسترس تان نیست به نزدیکترین اورژانس بروید و یا با شماره ۹۱۱ تماس بگیرید.

## بازبینی (Reflection)

بعد از هر بحران یا شرایط اضطراری نگاهی دوباره به برنامه اقدامی خود بیندازید. آیا نشانه‌هایی هشدار دهنده جدید و یا علائم غیرمنتظره‌ای 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 تقدیم کنید.

متاسفانه 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-plan) شما می‌توانید با اقدامی صحیح به کنترل بحران و شرایط اضطراری کمک کنید.

اگر شما قادر به بیان نیازها و تمایلات تان 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 سلامتی تان و یا یک توافق غیررسمی بین شما و نزدیکان تان 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 تنها یابه قادر به مدیریت این علائم نیستید؟

• برای کمک گرفتن به کجا مراجعه کنید و یا در موقع 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 موقع 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 کارهای تان بر نظم همیشگی بمانند (مانند پرداخت قبض‌ها 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 موقع لزوم دقیقاً چه کارهایی باید انجام دهد.

شما ممکن است زمانی که حال تان خوب است تمایلی نداشته باشید که به حال بدtan فکر کنید. اما برنامه‌ریزی از پیش می‌تواند به شما کمک کند که حال تان 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 مراقبت‌ها و درمان‌های مربوط به سلامت روان زندگی می‌کنند را توضیح می‌دهد. در این قانون دو روش برای کمک گرفتن ذکر شده است: پذیرش (بستری) داوطلبانه و پذیرش (بستری) غیرداوطلبانه.

□ **پذیرش (بستری) داوطلبانه:** بدین معناست که شما خودتان تصمیم می‌گیرید که به بیمارستان و یا دیگر مراکز درمانی مراجعه کرده و روش‌های درمانی را به کار بگیرید.

□ **پذیرش (بستری) غیر داوطلبانه:** به این معناست که شما خودتان انتخاب نمی‌کنید که تحت درمان قرار بگیرید و یا به طور قانونی نمی‌توانند با درمان موافقت کنید. در این حالت پزشک، پلیس و یا قاضی می‌تواند شما

را تحت عنایین زیر به بیمارستان و یا دیگر مراکز درمانی بفرستد:

□ شما بیماری روانی‌ای دارید که به طور جدی زندگی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد

□ **شما نیاز به درمان دارید**

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

□ **شما نمی‌توانستید خودخواسته تحت درمان قرار بگیرید (به طور مثال شما از درمان امتناع ورزیده‌اید)**

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 می‌گیرد که شما می‌توانید مرخص شوید و یا هنوز به درمان بیشتری نیاز دارید.

برای اطلاع از این قانون و حقوق خود در این زمینه به قسمت مصروف بیش از حد (اورور-دوز) (Your Rights and Laws in Quebec) به وب سایت زیر مراجعه کنید:  
<https://amiquebec.org/>

پذیرش غیرداوطلبانه فرد گاهی اوقات ممکن است امری لازم و ضروری باشد اما در عین حال می‌تواند روندی آسیب زننده، استرسزا 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؟» در همین مقاله مراجعه کنید.

〃 **دوستان و خانواده اغلب اولین کسانی هستند که وقتی حال تان خوب نیست متوجه می‌شوند. آن‌ها می‌توانند 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 نمی‌توانند واقعیت داشته باشند

□ انتخابهایی که شما را در معرض خطر جدی قرار می‌دهند

□ 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 (اورور-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 نشانه‌هایی دارند، بلافضله 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 نداده‌اند فرد مورد نظر را ترک نکنید.

# از اینجا کجا می‌توانم بروم؟ (اقدام بعدی چیست؟)

## در شرایط اورژانسی و بحرانی:

با شماره تلفن 911 تماس بگیرید، به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید و یا دستور العمل اورژانسی ای که پزشک و یا متخصص سلامت روان تان به شما داده‌اند را اجرا کنید. چنانچه در کامپونیتی شما خدمات سلامت روان وجود دارد می‌توانید با شماره 911 تماس گرفته و آن خدمات را درخواست کنید.

## شماره 1-800-SUICIDE

برای دریافت کمک‌های فوری و شبانه‌روزی با شماره (1-800-2433-1-800-784-SUICIDE) تماس بگیرید. تماس با این شماره مجانی است.

## خط محلی شما برای زمان بحران

اگر چهار استرس و پریشانی هستید با شماره 277-3553-1-866-APPELLE تماس بگیرید. با این شماره شما بدون معطلی و به صورت شبانه‌روزی می‌توانید به خط مرکز بحرانی استان کبک وصل شوید. این افراد آموزش تخصصی و پیشرفتی را در زمینه‌های سلامت روان و خدمات مرتبط دیده‌اند. همچنین شما می‌توانید با کلیک روی لینک زیر، شماره تلفن و آدرس مرکز پیشگیری از خودکشی و مداخلات در بحران در نقاط مختلف استان کبک را پیدا کنید.

## مرکز پیشگیری از خودکشی

با مراجعه به وبسایت [www.suicideinfo.ca](http://www.suicideinfo.ca) به اطلاعات، تحقیقات و لینک‌های مهم درباره وبسایت‌هایی که در سطح ملی وجود دارد دسترسی پیدا کنید. مرکز پیشگیری از خودکشی در استان کبک: <https://suicideprevention.ca/quebec-suicide-prevention-centres/>

## شماره تماس کمک به کودکان

برای کمک به کودکان و نوجوانان از سن ۵ تا ۲۰ سالگی می‌توانید با شماره تلفن 6868-6668-1-800-6668 تماس گرفته و به صورت ۲۴ ساعته با مشاور و متخصصین صحبت کنید. این سرویس مجانی، به صورت ناشناس، محترمانه و قابل دسترس در تمامی کانادا می‌باشد. 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

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

## همکاران سلامت روان و اطلاعات در مورد اعتیاد در استان کبک

برای مشاهده اطلاعات بیشتر در زمینه مدیریت بیماری‌های روانی و روایت‌های اشخاص از بیماری‌های روانشان به وب سایت‌های زیر مراجعه کنید: «مجموعه مدیریت بیماری‌های روانی» حاوی اطلاعات بسیار زیادی در زمینه‌های مختلف شامل نمونه‌ها و الگوهای ساختن برنامه اقدامی و همچنین نکاتی در مورد پیشگیری از بحران و موارد اورژانسی می‌باشد. شما حتی می‌توانید صفحه اطلاعاتی «نکاتی برای مقابله با مصرف الکل زیاد و یا مواد مخدر» را نیز مشاهده کنید. منابع به زبانهای زیادی قابل دسترس است: برای دریافت هر نوع سرویس که در زیر آمده اگر زبان اول شما انگلیسی نیست، می‌توانید نام زبان مورد ترجیح تان را به انگلیسی بگویید تا شما را به یک مترجم وصل کنند. بیش از ۱۰۰ زبان قابل دسترس می‌باشد.

## آمی کبک

برای اطلاعات و منابع در خصوص سلامت روان یا هر گونه اختلال روانی، از سایت <https://amiquebec.org/> بازدید کنید و یا با شماره 486-1448 (514) تماس بگیرید.

## ارتباط سلامت استان کبک

برای دسترسی به اطلاعات رایگان و غیر اورژانسی در مورد سلامت هر یک از اعضای خانواده‌تان شامل اطلاعات سلامت روان با شماره تلفن 811 تماس بگیرید و یا به وبسایت <https://amiquebec.org/> مراجعه کنید. با تماس با شماره 811 شما می‌توانید با یک پرستار دارای مجوز در مورد عالمی که شما را نگران کرده و یا با یک متخصص داروسازی درباره سوالاتتان در مورد داروها صحبت و مشورت کنید. برای اطلاعات بیشتر در مورد 811 روی این لینک کلیک کنید. <http://sante.gouv.qc.ca/en/systeme-sante-en-bref/info-sante-8-1-1/>



## اطلاعات در خصوص الکل و مواد مخدر و سرویس ارجاع در استان کبک

برای صحبت در مورد مصرف مواد مخدر با شماره تلفن های 2626-265-800-1-1 در مونترال و ۵۱۴-۵۲۷-۲۶۲۶ در سایر نقاط کبک تماس بگیرید. این سرویس ۲۴ ساعته در دسترس می باشد. آنها می توانند شما را به منابع محلی تان در این زمینه نیز وصل کنند. برای اطلاعات بیشتر می توانید روی این لینک [www.drogue-aidereference.qc.ca](http://www.drogue-aidereference.qc.ca) کلیک کنید.

مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی (SSSIC) و یا مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی دانشگاه (SSSUIC)

برای پیدا کردن اطلاعات تماس برای کلینیک پزشک خانوادگی، مرکز SSSUIC و یا مرکز SSSIC به صفحه زیر مراجعه کنید:  
[http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale/\\_Finding a Resource](http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale/_Finding a Resource)

## نظام روانشناسی کبک

برای پیدا کردن روانشناس و روان درمانگر به زبان های مختلف به وبسایت نظام روانشناسی کبک <https://www.ordrepsy.qc.ca/en/> مراجعه نمایید.

## وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان

برای آگاهی از انواع مختلفی از منابع خدمات سلامت روان در استان کبک و سایر استانهای کانادا و چگونگی دسترسی به آنها می توانید به وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان به آدرس <http://www.multiculturalmentalhealth.ca> مراجعه نمایید. در این وبسایت که زیر نظر دپارتمان روانپرشنگی اجتماعی و بین فرهنگی دانشگاه مک گیل طراحی و اداره می شود امکان دسترسی به زبان های مختلف از جمله فارسی فراهم آورده شده است.

## سایر منابع در دسترس برای دریافت کمک و یا هر گونه اطلاعات بیشتر در مورد سلامت روان:

- » [Canadian Mental Health Association](#)
- » [Mouvement Santé mentale Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec](#)
- » [Les porte-voix du rétablissement – L'association québécoise des personnes vivant \(ou ayant vécu\) un trouble mental](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des médecins psychiatres du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)



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.herenohelp.bc.ca](http://www.herenohelp.bc.ca)