



راجعت قسم الطوارئ بسبب ما كنت تشعر به أو بسبب صعوبة في التأقلم. تأكد الفريق من أن عودتك إلى المنزل آمنة مع وجود دعم حولك. توضح لك هذه الورقة كيف تعتني بنفسك في الأيام القادمة، وإلى من تلجأ إذا ساءت الأمور.

### ما هو؟

الضغط النفسي، والحزن، والاكتئاب، والقلق، والأفكار حول إيذاء النفس أو الانتحار أمور شائعة، ويمكن علاجها. تأتي المشاعر غالباً على شكل موجات، والأزمة قد تمرّ. وطلب المساعدة دليل قوة لا ضعف. ويصبح التعافي أسهل مع خطة واضحة، وأشخاص تثق بهم، ومتابعة طبية.

### كيف تعتني بنفسك في المنزل

- احتفظ بخطة الأمان التي وضعتها اليوم في مكان يسهل الوصول إليه، واستعملها عندما تشعر بسوء.
- ابقَ قريباً من شخص تثق به، وأخبره بما تشعر به حقاً.
- أبعد أو أغلق على الأشياء التي قد تؤدي بها نفسك، مثل الأدوية الزائدة أو الأدوات الحادة.
- تجنّب الكحول والمخدرات، فهي قد تزيد مزاجك وأفكارك سوءاً.
- حاول أن تحافظ على روتين: نوم منتظم، ووجبات منتظمة، ونشاط خفيف كل يوم.
- افعل أشياء بسيطة ساعدتك من قبل، مثل المشي أو الصلاة أو الحديث مع أحد أو الاستماع إلى ما تحب.

### المتابعة

- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي خلال أيام قليلة كما اتفق اليوم.
- احضر أي موعد للصحة النفسية حُدد لك، وإذا لم يتواصل معك أحد في الوقت المتوقع فاسأل الطبيب العام.
- إذا لم يكن لديك موعد، فاطلب من الطبيب العام تحويلك إلى العلاج بالكلام أو إلى رعاية متخصصة.

### الأدوية

- تناول أي دواء أُعطي لك فقط كما أخبرك الطبيب أو حسب تعليمات العبوة.
- لا توقف أدويةك المعتادة فجأة، بل تحدّث مع طبيبك أولاً.
- اطلب من شخص تثق به أن يحتفظ بأدويةك إذا كنت تخشى أن تتناول كمية كبيرة منها.

### عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- تراودك أفكار لإنهاء حياتك ولديك خطة، أو تشعر أنك لا تستطيع الحفاظ على سلامتك
- أذيت نفسك، أو تناولت جرعة زائدة من أي دواء
- تشعر أنك قد تؤدي شخصاً آخر
- تسمع أصواتاً تطلب منك إيذاء نفسك أو غيرك
- تشوّش شديد، أو عدم النوم لأيام، أو الامتناع عن الأكل والشرب
- قلق أحد المقربين منك على سلامتك – يمكنه الاتصال بالإسعاف

