

## دعم الصحة النفسية للمتحدثين باللغة العربية

### كيفية الحصول على دعم الصحة النفسية

إذا لم تكن اللغة الإنجليزية هي لغتك الأولى، فنحن ندرك أنه ربما يصعب عليك الحصول على دعم الصحة النفسية الذي تحتاج إليه أنت أو عائلتك.

إليك بعض الاقتراحات للمساعدة.

### استخدم "Google Translate" لمساعدتك في إجراء المحادثة

يمكنك تنزيل تطبيقات مجانية مثل "Google Translate" لمساعدتك في التحدث إلى شخص ما. يمكنك أن تبين لهم ما تحاول قوله مكتوبًا على شاشة هاتفك.

نقدم لك خدمة الرسائل النصية من خلال تطبيق Shout، مما يعني أنك لست بحاجة إلى التحدث إلى شخص ما عبر الهاتف. يمكنك بدء محادثة نصية، وذلك إذا أرسلت كلمة SHOUT إلى الرقم 85258. إذا أخبرت المتطوع أنك لا تتحدث الإنجليزية، وأنت تستخدم "Google Translate"، فإنه سوف يتعامل معك، ويقدم لك الدعم لتصبح أكثر هدوءًا.

يمكنك أيضًا أن تُطلع اختصاصي الرعاية الصحية المحلي على محادثتك النصية، وتُظهر له الرسائل النصية حتى يساعدك في شرح ما تشعر به؛ وذلك حتى لا تضطر إلى محاولة الشرح من خلال الكلام.

### احصل على المساعدة حال بحثك عن مترجم فوري

تقدم بعض الجمعيات الخيرية الدعم من خلال توفير مترجم فوري يمكنه مساعدتك في أثناء اللقاءات، وشرح ما تشعر به، أو مساعدتك في الحصول على مشورة عملية.

يمكن لمنظمات مثل Migrant Help مساعدتك في التواصل مع مترجم فوري، والذي يمكنه مساعدتك في التحدث إلى طبيب أو اختصاصي صحي.

### جرب بعض تمارين التنفس؛ ستفيدك عندما تشعر بالتوتر

يمكنك متابعة هذا الفيديو القصير لعمليتي الشهيق والزفير، والذي سيساعد في الشعور بالهدوء.

<https://www.youtube.com/watch?v=eZBa63NZbbE>

استخدم الفنون أو الأفلام أو الموسيقى لوصف ما تشعر به

قد يكون من الصعب إيجاد الكلمات التي تُعبر عما تشعر به.

لذا فإن استخدامك للأفلام أو المواد الفنية أو المقطوعات الموسيقية قد يفيدك أحيانًا للتعبير عن نفسك وشرح ما تشعر به لشخص آخر.

### أماكن أخرى توفر لك الدعم

يمكنك العثور على قائمة بمنظمات الدعم والمترجمين بعدد من اللغات المختلفة، وذلك من خلال:

[Translated Mental Health Resources | University of East London](#) - توفر هذه الصفحة روابط مباشرة لمواقع وقواعد بيانات وطنية ودولية موثوقة؛ والتي تمكن اللاجئين وطالبي اللجوء، والمتخصصين في الرعاية الصحية الاجتماعية والنفسية، والمنظمات والوكالات العاملة معهم داخل المملكة المتحدة وعلى المستوى الدولي من الوصول بسهولة إلى الكثير من الموارد والمعلومات ذات الصلة بالصحة النفسية والصحة العامة المترجمة بلغات مختلفة.

[/https://archhealthcare.uk/new-patients/non-english](https://archhealthcare.uk/new-patients/non-english)

[Charity Translators](#) - تقدم المشورة والتوجيه لكل من يتواصل معهم بغرض الحصول على المساعدة في مجال اللغات والترجمة التحريرية والشفهية. يعمل المتطوعون معاً لدعم الجمعيات الخيرية والمجموعات المجتمعية إذا أمكنهم ذلك من خلال توفير المشروعات الترجمة.

[Absolute Interpreting](#) - تقدم خدمات ترجمة تحريرية وشفوية خيرية عالية الجودة وموثوقة؛ من أجل تزويد الفئات المستهدفة بالدعم والأمور الضرورية التي هم في أمس الحاجة إليها.

[/https://www.baatn.org.uk](https://www.baatn.org.uk) - موطن أكبر تجمع في المملكة المتحدة من المستشارين والمعالجين النفسيين من ذوي البشرة السوداء، والأفارقة، والآسيويين، ومنطقة البحر الكاريبي.

[/https://www.movertongue.org.uk](https://www.movertongue.org.uk) - تقدم خدمة متخصصة في مجال الاستماع وتقديم الخدمات الاستشارية للفئات ذات الحساسية الثقافية؛ حيث يستمعون إليهم باحترام، وباللغة التي يختارونها. تقدم المؤسسة الخيرية دعماً شاملاً للأشخاص؛ كما تقدم دعماً متخصصاً في مجال التطوير المهني للموظفين والمتطوعين من مجتمعات ذوي البشرة السوداء، والأقليات العرقية (BME).