

الاستجابة الصحية من "نورث كينسينغتون": كيف يمكن للخدمة الوطنية الصحية NHS أن تساعد عقب وقوع حادثة الحريق في برج "غرين فيل تاور" (Grenfell Tower)

قائمة الموضوعات

- 2..... تأثير الصدمة النفسية
- 2..... كيف يمكن لخدمة NHS مساعدتك
- 2..... راجع الطبيب العام
- 2..... هل تشعر بحاجة إلى الحديث؟
- 2..... الاتصال بخط المساعدة العاجل لخدمة NHS عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني
- 3..... الدعم للصددمات النفسية، بما في ذلك الإحالة الذاتية
- 3..... الخدمات المخصصة للأطفال
- 3..... مساعدة نفسك على المحافظة على صحتك
- 4..... فريق التواصل
- 4..... إذا كنت تعرف شخصًا يواجه خطر الانتحار
- 5..... صحتك النفسية
- 5..... الرعاية التنفسية
- 5..... مساعدة نفسك على المحافظة على صحتك
- 5..... التطعيم المجاني ضد الأنفلونزا
- 6..... الحالات الموجودة بالفعل
- 6..... مصادر الدعم الأخرى المتاحة
- 6..... الموقع الإلكتروني والتطبيق المخصص
- 6..... الدعم والمساندة لمن فقدوا أحبائهم
- 6..... يتوفر الدعم والمساندة من الإدارة الملكية للمقاطعة كينسينغتون وتشيلسي (Royal Borough of Kensington and Chelsea)
- 7..... خدمات الترجمة
- 7..... الدعم والمساندة المستمرة

لعلك تأثرت أنت أو أحد معارفك بفعل حادث الحريق الذي وقع في برج "غرين فيل تاور" في شهر يونيو.

عقب وقوع حادثة مثل الحريق الذي نشب في برج "غرين فيل تاور"، من المرجح أن تكون هناك احتياجات صحية أكبر لدى المتأثرين بالحادث، كما أنهم ينشغلون بصحة الأهل والأصدقاء. تشرح هذه النشرة الدعم والمساندة المقدمة من خدمة NHS للصحة النفسية والبدنية والكيفية التي يمكنك من خلالها تقديم العون لنفسك للبقاء على ما يرام.

تأثير الصدمة النفسية

إذا كنت قد تأثرت بالحريق، فمن الوارد أنك ستشعر بالصدمة النفسية. قد تشعر بالاكئاب أو تبلد المشاعر أو الضغط أو التشوش أو القلق أو العصبية أو الإجهاد.

سيجد بعد الناس أنهم يعجزون عن التوقف عن إعادة معايشة المشاهد والروائح والأصوات والمشاعر التي صادفوها في ذلك اليوم، ويسمى ذلك باسترجاع الذكريات (أو Flashback). ويمكن لحالات استرجاع الذكريات أن تعيدك إلى معايشة التجربة مرارًا وتكرارًا، فتصعب عليك التحكم في أفكارك ومشاعرك.

قد تؤدي الإصابة بصدمة نفسية (Trauma) إلى التسبب في شرود الذهن بدرجة تزيد عن المألوف، فقد تفقد تركيزك وتنسى ما كنت تفكر فيه أو حتى مكان وجودك. وقد تراودك أحلام مزعجة.

قد تتجلى الصدمة النفسية في عدة صور. ولا مشاعر مقبولة وأخرى غير مقبولة بعد وقوع حادثة جسيمة مثل نشوب حريق. وأيًا كانت حالتك الشعورية، فإن NHS متواجدة لتقديم العون إليك.

كيف يمكن لخدمة NHS مساعدتك

راجع الطبيب العام

سيحجز لك الطبيب العام موعدًا عاجلاً ويتيح لك مساحة للتحدث عن صحتك مع أحد المتخصصين من ذوي الخبرة والذي سيكون على اطلاع على سجلك الطبي.

ويمكن لأطباء العموم حجز مواعيد أطول للأشخاص المتأثرين بالحريق. ولذلك، فستتاح لك فترة طويلة من الوقت للتحدث عن كل ما تمر به.

إذا لم تكن بياناتك مسجلة لدى طبيب عام، فيمكنك التعرف على كيفية تسجيل بياناتك عبر الإنترنت على موقع www.nhs.co.uk أو القيام بذلك بنفسك في أقرب وقت ممكن. ولا يلزمك بطاقة هوية أو إثبات لعنوانك لتسجيل بياناتك. إذا كنت تحتاج إلى مساعدة في تعبئة النماذج، يمكنك مراسلتنا على عنوان البريد الإلكتروني grenfell.response@nhs.net.

تتوافر قائمة بالعيادات المتاحة على الغلاف الخلفي لهذه النشرة.

هل تشعر بحاجة إلى الحديث؟

اتصل بخط المساعدة العاجل لخدمة NHS عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني

بالنسبة لأي شخص يحتاج إلى مساعدة معنوية أو نفسية عاجلة، تدير خدمة NHS المحلية خطأً مجانيًا للمساعدة مفتوحًا على مدار اليوم، وطوال أيام الأسبوع السبعة (7/24). تُدار الخدمة في إطار من السرية، وليس مطلوبًا منك تقديم أي تفاصيل شخصية. ويمكن التواصل مع هذه الخدمة من خلال

0800 0234 650 www.grenfell.nhs.uk

الاتصال برقم **0800 0234 650** أو مراسلة عنوان البريد الإلكتروني cnw-tr.SPA@nhs.net في أي يوم، وفي أي وقت، بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع والعطلات الرسمية. كل ما عليك هو إبلاغ متلقي المكالمة بأنك تأثرت بفعل حريق برج "جرين فيل"، وسيحرص على الإسراع بإحالتك إلى الخدمة المناسبة والمصدر المناسب للدعم والمساندة.

الدعم للصدمة النفسية، بما في ذلك الإحالة الذاتية

هناك خدمة مجانية من NHS تُقدم في إطار من السرية للأطفال وكبار السن ممن تأثروا بفعل حادثة حريق برج "جرين فيل تاور". وتقدم هذه الخدمة الدعم إذا شعرت أنت أو أطفالك بالصدمة، أو عدم القدرة على النوم، أو فوجئت بذكريات أو صور سلبية للواقعة تعود إلى ذهنك بشكل غير متوقع، أو كنت تشعر بالخوف أو التوتر أو الضغط النفسي. كما أن هناك برنامجًا للفحص الشامل لتحديد الأشخاص الذين قد يعانون مما يسمى "اضطراب الكرب التالي للصدمة النفسية" (PTSD). يمكنك إحالة نفسك من خلال موقع: www.take-time-to-talk.com.

الخدمات المخصصة للأطفال

ظلت فرق العمل لدينا تعمل في إطار من التعاون الوثيق منذ شهر يونيو مع المدارس والعائلات لتقديم دعم الصحة العقلية للأطفال والمراهقين. وتسمى هذه الخدمة CAMHS، وهو اختصار لخدمات الصحة الذهنية للأطفال والمراهقين. وقد ينطوي ذلك على تقييم لتحديد ما إذا كانت تظهر عليك أعراض الكرب النفسي (Distress)، مع إحالتك إلى الخدمة المناسبة إذا ما ثبتت إصابتك به. تقبل CAMHS الإحالات من المتخصصين في مجال الصحة (بمن فيهم أطباء العموم)، والمدارس، والكليات، وكذلك من العائلات أو المكلفين بتقديم الرعاية. يمكنك إحالة نفسك إلى الخدمة بالاتصال برقم: 0800 0234 650.

مساعدة نفسك على المحافظة على صحتك

تنصحك خدمة NHS بقوة بالاتصال بإحدى الخدمات الموضحة أعلاه إذا كانت تظهر عليك أعراض الصدمة النفسية الموضحة في هذه النشرة، ولكن إن لم تكن تشعر بأنك مستعد للقيام بذلك، فهناك أشياء يمكنك القيام بها والتي تُثبت إكلينيكيًا أنها تخفف من حدة الأعراض.

التنفس والعد

إذا وجدت أنك تشعر بالهلع أو كانت الذكريات تعاود الرجوع إليك، فعليك أن تحاول التركيز على الشهيق والزفير، ثم قم بالعد حتى خمسة. يجد بعض الناس أن إحصاء الأشياء – مثل إحصاء كل شيء تراه باللون الأحمر – يمكن أن يريحهم نفسيًا بدرجة كبيرة.

التعرف على مسببات الحالة

تمثل الأصوات والمشاهد والروائح مسببات شائعة لعقالك عندما يتعامل مع صدمة نفسية. ولذلك، يمكنك الاحتفاظ بسجل لمشاعرك، فقد يتيح لك ذلك رصد الأنماط المتكررة، وتحديد الأشياء التي قد تصيبك بالذعر أو الانزعاج مقدمًا. فإذا رصدت هذه الأعراض مبكرًا، فقد يصبح من الأسهل التعايش معها. فعليك تدرك على سبيل المثال أن المرور بمكان معين يؤدي بك عادةً إلى فقدان تركيزك، أو الإصابة بالقلق، أو معاشية الحريق وكأنه يندلع مرة أخرى الآن. إذا كنت مستعدًا لهذه المشاعر، فقد تتمكن من تخفيف حدة الأعراض لديك.

تأمين نفسك ضد المؤثرات

هناك العديد من الطرق المختلفة التي يمكن للمصابين بالصدمة النفسية اللجوء إليها لتأمين أنفسهم ضد المؤثرات المختلفة، فبعض الناس يحملون أحد الأعراض المألوفة، أو يركزون على أحد الأعراض التي تبقى أذهانهم في الوقت الحاضر. وقد يكون ذلك الشيء بسيطاً كقطعة مجوهرات أو ساعة أو حلقة مفاتيح أو قلماً أو لعبة بسيطة من النوع الذي يساعدك على التخلص من لحظات الملل. اسمح لنفسك بالاهتمام باحتياجاتك الخاصة، حيث يمكنك أن تخصص وقتاً لمشاهدة فيلمك المفضل، أو الاستماع إلى موسيقى مألوفة، أو قراءة كتاب أو كتيب مصور أو مجلة تتراح إليها، وذكر نفسك أنك الآن بأمان.

فريق التواصل

تتمثل مهمة فريق التواصل (Outreach Team) في نقل خدمات NHS إلى من يحتاجون إليها، أينما يكونون. وفضلاً عن دورهم الميداني، فإن لهم مقرّاً في Notting Hill Methodist Church, 240 Lancaster Rd, London W11 4AH، من الساعة 11 م إلى 8 ص ومن الساعة 10 ص حتى 8 م في The Curve, 10 Bard Road, W10 6TP. ستجد فريقنا متواجداً لتقديم المساعدة إليك، وذلك من خلال تقديم التدريب والدعم للمتطوعين، والتجاوب مع مخاوف الجيران والأهل والأصدقاء، وتقديم جلسات تشخيصية (Clinics) مصممة خصيصاً للاحتياجات المحلية. وتتوفر هذه الجلسات حسب الطلب من خلال الاتصال برقم 020 8962 4393 أو الاتصال بعنوان البريد الإلكتروني grenfell.response@nhs.net.

وسيكون من دواعي سرور فريق العمل لدينا أن يحضر أي اجتماعات جماعية أو لتنظيم الاجتماعات التي تتناول موضوعاً محدداً إذا كنت تفضل ذلك.

إذا كنت تعرف شخصاً يواجه خطر الانتحار

إذا لاحظت أن هناك شخصاً ما مقرباً منك يجاهد للتعايش أو حتى تتنابه مشاعر تدفعه إلى الانتحار، فينبغي عليك الاتصال بالخط المتخصص في الصحة الذهنية على رقم 0800 0234 650 والمفتوح على مدار 7/24 أو نصح الشخص الذي تقلق بشأنه بالاتصال. إذا كانت هناك حاجة ملحة، فسيحرص فريق تلقي الاتصالات على تقديم الدعم المطلوب إليك وبسرعة. قد لا يحتاج الجميع إلى دعم متخصص في الصحة النفسية، فبالنسبة إلى بعض الناس، يلزم تقديم مساعدة عملية، في حين أن كل ما يحتاج إليه البعض الآخر هو شخص يتحدث إليه. وتتاح دائماً خدمة Samaritans للاتصال به في إطار من السرية والخصوصية على مدار 24 ساعة في اليوم، طوال أيام الأسبوع (7/24) مجاناً على رقم 116 123.

صحتك النفسية

الرعاية النفسية

تتابع هيئة الصحة العامة بـانجلترا (Public Health England) نوعية الهواء في المنطقة المحيطة ببرج "غرين فيل"، ولا تزال تشير تقاريرها إلى وجود مخاطر منخفضة على صحة الناس بفعل تلوث الهواء. يمكنك قراءة تقاريرها على الموقع الإلكتروني: www.gov.uk.

إلا أنه من الوارد أن يلازمك الإحساس بالقلق من أن يكون الحريق قد أثر على التنفس لديك، أو تراودك مخاوف إضافية إذا كنت مصابًا بحالة تؤثر على قدرتك على التنفس، مثل الربو. قد تسوء صعوبات التنفس بشكل أكبر بفعل الضغط النفسي والصدمة النفسية.

إذا كنت قلقًا، فيمكنك حجز موعد مع طبيبك العام والذي سيتمكن من عمل تقييم لك، وإحالتك إن لزم الأمر إلى عيادة تخصصية في مشكلات التنفس والتي ستتولى علاج الأطفال والكبار على حدٍ سواء. ويمكن لخدمة NHS حجز مواعيد سريعة للمتأثرين بالحريق، بحيث لا تضطر إلى الانتظار لفترة أطول من 14 يومًا حتى يحين موعدك بعد عملية الإحالة. ويتوفر المزيد من المعلومات حول علاج مشكلات التنفس على موقع www.grenfell.nhs.uk.

مساعدة نفسك على المحافظة على صحتك.

تتواجد خدمة NHS دائمًا إذا ما احتجت إلى المساعدة، إلا أن هناك عددًا من الأمراض والإصابات التي يمكنك علاجها بنفسك، مثل الجروح الطفيفة، والصداع، والكحة (السعال) أو البرد (الزكام)، أو دخول الشظايا في الجلد. كن مستعدًا واحتفظ بخزانة مجهزة بكل الأدوية الضرورية.

من المهم أيضًا الاعتناء بصحتك العامة. لذلك ينبغي عليك أن تحرص على تناول الطعام جيدًا وتؤدي قدرًا وفيرًا من التمارين الرياضية. إذا كنت من المدخنين، فينبغي عليك أن تفكر في الإقلاع عن التدخين بالاستعانة بخدمة التوقف عن التدخين Kick It. للوصول إلى الخدمات أو التعرف على المزيد، اتصل بالعنوان التالي s.smoking@nhs.net، أو برقم 020 3434 2500، أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني: www.kick-it.org.uk. إذا كنت تشرب المشروبات الكحولية، فينبغي عليك أن تلتزم بمستويات الكحول الموصى بها يوميًا.

إذا كنت قد تأثرت بحريق برج "غرين فيل تاور"، فمن المهم أيضًا المحافظة على التواصل الاجتماعي، والالتزام بحضور جميع مواعيد الأطباء، وعدم خشية السعي لطلب المساعدة.

التطعيم المجاني ضد الأنفلونزا

إننا نقدم التطعيم السنوي المجاني ضد الأنفلونزا إلى جميع سكان "غرين فيل تاور" والحي السكني المحيط به. ويمكن لعيادة الطبيب العام أو الصيدلية الموجودة في منطقتك أن تقدم هذا التطعيم، ويمكنك الاتصال بهم مباشرةً. وبالنسبة للحالات التي لا يمكنها مغادرة منزلها أو النازحين عن مواطنهم، فيرجى الاتصال بالعيادة التي تتعامل معها أو أحد العاملين في خدمة التواصل المجتمعي، وذلك لمساعدتك إجراء الترتيبات اللازمة للحصول على مصّل.

الحالات الموجودة بالفعل

بالإضافة إلى تأثيرات الحريق، فمن الوارد أن تكون لديك حالات موجودة بالفعل مثل داء الخرف (Dementia)، أو السكري، أو غير ذلك من مشكلات الصحة البدنية أو الذهنية. من المهم أن تتحدث إلى طبيبك العام حول الدعم الإضافي الذي قد تحتاج إليه، فضلاً عن الاستفسار عن المنظمات التطوعية أو الخيرية، والتي يمكنها المساعدة.

مصادر الدعم الأخرى المتاحة

الموقع الإلكتروني والتطبيق المخصص

يمكنك إيجاد قدر وفير من الدعم في مكان واحد، وذلك في موقعنا الإلكتروني الجديد والمخصص لخدمات الاستجابة. يحتوي هذا الموقع الإلكتروني على معلومات هامة حول الصحة والعافية البدنية والمعنوية، وتفاصيل الفعاليات، والأخبار المتعلقة بالصحة، وروابط تقودك إلى مصادر أخرى متوفرة. العنوان: www.grenfell.nhs.uk.

في شتاء عام 2017، سيتم طرح تطبيق عبارة عن نسخة من الموقع الإلكتروني لسهولة وسرعة الدخول إليه على الأجهزة الجوّالة، وذلك لمن يرغبون في قراءة المعلومات أثناء تنقلاتهم.

الدعم والمساعدة لمن فقدوا أحبائهم

الحزن عبارة عن عملية طبيعية تلي خسارة شخص مقرب، ولكنه قد يعود بآثار وخيمة. إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه قد تعرضت إلى فقدان أحد الأصدقاء أو الأحباء وكنت تود التحدث، فإن المساعدة متاحة من خلال خدمة Cruse Bereavement Care، حيث تقدم هذه الخدمة الدعم والمساعدة للكبار وصغار السن والأطفال من خلال المواعيد المخصصة للمقابلات الشخصية، و عبر الهاتف، ومن خلال البريد الإلكتروني، ومن خلال الموقع الإلكتروني. يمكن الاتصال بخط المساعدة الهاتفي المجاني لهذه الخدمة على رقم 0808 808 1677، ويظل هذا الخط مفتوحاً من الاثنين حتى الجمعة من الساعة 9:30 صباحاً حتى 5 مساءً (باستثناء العطلات الرسمية)، مع مد ساعات العمل حتى الساعة 8 مساءً أيام الثلاثاء والأربعاء والخميس. ويمكنك أيضاً الاتصال بهم عبر البريد الإلكتروني على عنوان helpline@cruse.org.uk.

يتوفر الدعم والمساعدة من الإدارة الملكية للمقاطعة كينسينغتون وتشيلسي

(Royal Borough of Kensington and Chelsea) (RBKC)

يقدم فريق العناية بغرين فيلد Care for Grenfell مكاناً موحداً للاستفادة من الخدمات والدعم المتوفر من خلال RBKC. ويعمل الفريق على حل الاستفسارات وتوجيهها إلى فرق العمل الأنسب، كما يحرص على أن يحصل سكان المنطقة على الدعم والمساعدة المطلوبة. وتفتح الخدمة أبوابها خلال مواعيد العمل الأساسية من 8 ص حتى 8 م يومياً، كما تقدم أيضاً خدمة متاحة في غير مواعيد العمل الرسمية والتي تتاح على مدار أيام الأسبوع السبعة. للاطلاع على مزيد من المعلومات، اتصل برقم 020 7745 6414، أو اتصل بعنوان البريد الإلكتروني

0800 0234 650 www.grenfell.nhs.uk

خدمات الترجمة

إذا كنت بحاجة إلى ترجمة عند الحضور لتلقي إحدى خدمات NHS (مشكلات التنفس، أو التعامل مع فريق التواصل، أو علاج PTSD على سبيل المثال)، فسيتم تقديم ذلك من خلال حضور مترجم إذا أبلغتنا مقدماً بمجيئك، أو عبر الهاتف إذا أتيت إلينا دون إبلاغنا بفترة كافية. ويمكن لطبيبك العام حجز خدمة للترجمة من أجلك.

الدعم والمساندة المستمرة

إننا ندرك في خدمة NHS أنك ستحتاج إلى الدعم والمساندة عبر عدد من السنوات، ونريد التعاون معك لضمان أن تلبى خدماتنا احتياجاتك.

وسوف نعتد على المعلومات التي تقدمها إلينا لتحديد الخدمات التي سنقدمها إليك.

لإبداء تعليقاتك أو إذا كانت لديك أية استفسارات أو مشكلات، يرجى الاتصال برقم 020 3350 4224 أو الاتصال بنا عبر البريد الإلكتروني على عنوان grenfell.response@nhs.net.

Colville Health Centre
51 Kensington Park Road
London W11 1PA
هاتف: 020 7727 4592
www.colvillehealthcentre.co.uk

Foreland Medical Centre
188 Walmer Road
London W11 4EP
هاتف: 020 7727 2604
www.forelandmedical.co.uk

The Portland Road Practice
16 Portland Road
London W11 4LA
هاتف: 020 7727 7711
www.portlandroadsurgery.nhs.uk

The Practice Beacon
111-117 Lancaster Road
London W11 1QT
هاتف: 020 7985 9900
www.thepracticebeacon.nhs.uk

**Exmoor Surgery St Charles
Centre for Health and
Wellbeing**
Exmoor Street
London W10 6DZ
هاتف: 020 8962 5166
www.exmoorsurgery.nhs.uk

Notting Hill Medical Centre
14 Codrington Mews
London W11 2EH
هاتف: 020 7727 5800
www.nottinghillgp.co.uk

**Barlby Surgery St Charles
Centre for Health and
Wellbeing**
Exmoor Street
London W10 6DZ
هاتف: 020 8962 5100

Portobello Medical Centre
14 Codrington Mews
London W11 2EH
هاتف: 020 7727 2326
www.portobellomedicalcentre.co.uk

**Dr Razak
The Golborne Medical Centre**
12-16 Golborne Road
London
Greater London W10 5PE
هاتف: 020 8964 4801
www.golbornemedical.nhs.uk/

St Quintin Health Centre
St Quintin Avenue
London W10 6NX
هاتف: 020 8960 5677
www.stquintinhealthcentre-
gppractice.co.uk/

The Golborne Medical Centre
12-14 Golborne Road
London
Greater London W10 5PG
هاتف: 020 8969 2058
www.golbornemedical-
drramasamy.co.uk

North Kensington Medical Centre
St Quintin Avenue
London W10 6NX
هاتف: 020 8969 5151
www.northkensingtonmedicalcentre
.nhs.uk

استخدم هذه المساحة لتسجيل أي أرقام هاتفية مهمة أو أي ملاحظات قد ترغب في الاحتفاظ بها.



NHS Response Team

(فريق الاستجابة بخدمة NHS)

تفاصيل الاتصال:

هاتف: 0800 0234 650

بريد الإلكتروني: cnw-tr.SPA@nhs.net

الموقع الإلكتروني:

www.grenfell.nhs.uk

قص هذه البطاقة واحتفظ بتفاصيل الاتصال بنا
في
متناول يدك بحيث يمكنك الحصول عليها عندما
تحتاج إليها.



إذا كانت لديك أي استفسارات أو تعليقات حول هذه النشرة أو كنت تريد الحصول على نسخة مكمّبة أو بلغة أخرى، فعليك بالاتصال برقم 020 3350 4224 أو البريد الإلكتروني grenfell.response@nhs.net

- ينبغي عليك طلب المساعدة إذا ظهرت الأعراض التالية عليك أو على شخص تعرفه:
- تغير في السلوك
 - انزواء
 - الطهور بمظهر المنشغل أو الفلق
 - تغيرات في أنماط السلوك
 - التقوه بأشياء مقلقة

NHS

NHS West London CCG

الموقع الإلكتروني:

www.grenfell.nhs.uk

بريد إلكتروني:

grenfell.response@nhs.net

هاتف: 020 3350 4224

CS46486 12/17

0800 0234 650 www.grenfell.nhs.uk