

# صفحة الهبوط

نحن ملتزمون بضمان سلامة موظفينا وعملائنا.

كإجراء وقائي وضروري، وللحد من مخاطر العدوى بمرض كوفيد-19، قمنا بتعديل طريقة تقديم خدماتنا إعتباراً من يوم الاثنين الموافق 16 مارس 2020. نحن نعلم أن الوضع الذي نجد أنفسنا فيه حالياً جديد ومثير للقلق؛ وبالنسبة للكثيرين منا، فإنه سيزيد من حدة مشاعرنا الناجمة عن الصدمة التي عانينا منها سابقاً. للمساعدة، قمنا بتطوير سلسلة من إستراتيجيات الرعاية الذاتية لمساعدتك في إدارة التوتر والقلق أثناء التباعد الاجتماعي، أو أثناء العزلة إذا كنت في عزلة. تتضمن الموارد المتاحة في هذه الصفحة إستراتيجيات لإدارة الأزمات في المنزل والتهديئة الذاتية وإيجاد روتين يومي والحفاظ على سلامتك أثناء عزل نفسك. يرجى الملاحظة أن جميع خدماتنا العادية، بما في ذلك الخدمات القانونية والإسكان والترجمة الفورية، لا تزال متاحة عبر الهاتف.

للوصول إلى أي من خدمات العيادة، يرجى الاتصال بالرقم المركزي 416-323-9149 تحويلة 234 وترك رسالة صوتية. نحتاج إلى معرفة اسمك ورقم هاتفك، وإن كان آمناً لك أن نترك رسالة عندما نتصل بك رداً على مكالمتك. سيتصل بك أحد موظفينا ويوصلك بالدعم.

## ملاحظة للناجين

يتسم الأشخاص الذين عانوا من الصدمة بالكثير من الحكمة الناجمة عن تجربة الريبة وعدم الإستقرار التي مروا بها في مراحل مختلفة من حياتهم. من الطبيعي أن تشعر بالتوتر عند مواجهة خطر جديد وتغيرات شاملة. قد تشعر بالقلق أو الخوف أو الإحساس بالشلل، فقد تعود الذكريات القديمة لتظل برأسها من جديد، وقد تطفو الصدمات الهاجعة في سبات عميق إلى السطح بشكل مفاجئ. وهذا لا يلغي مجهودك للشفاء للعثور على الأمان. لا بأس إن كان ذلك صعباً، فلا توجد معادلة صحيحة للمشاعر.

## الخطر والمخاوف الفورية

إذا كنت في أزمة، فهناك دعم عبر الهاتف متوفر على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. يمكنك أيضاً التفكير في الاتصال بصديق أو بشخص عزيز عليك.

إذا كنت في خطر أو لديك حالة طبية طارئة، فاتصلي بالرقم 911.

نحن نتلقى مكالمات على حساب المتلقي ويمكننا أن نحاول مساعدتك إن لم يكن لديك هاتف أو إنترنت.

إذا اتصلنا بك رداً على مكالمتك ولم يكن الوقت مناسباً بالنسبة لك للتحدث إلينا، فما عليك سوى القول "عذراً، لديك رقم خاطئ" وسنحاول الإتصال مرة أخرى.

يشمل دعم الأزمات عبر الهاتف ما يلي:

### • Assaulted Women's Helpline

خط مساعدة النساء المعتدى عليهن: (7/24) 416 364 4144 أو 1 888 364 1210

وهو الرقم الذي يمكنك الاتصال به إذا كنت فارة من العنف وبجاجة للوصول إلى ملجأ للنساء الفارات من العنف

### • Toronto Central Health

صحة تورونتو المركزية: الإستقبال المركزي (7/24) 416-338-4766

إذا كنت بلا مأوى وبجاجة للوصول إلى ملجأ

• Talk4Healing توك فور هيلينغ (7/24) 1-1855-554-4325 (للنساء من السكان الأصليين)

• Gerstein Crisis Centre مركز غيرستين للأزمات (7/24): 416 929 5200

## يرجى الاطلاع على التحديث

(للأشخاص من جميع الأعمار والأجناس والتوجهات الجنسية)

- **Toronto Distress Centre** مركز تورنتو للاستغاثة: (7/24) 416 408 4357 (للأشخاص من جميع الأعمار والأجناس والتوجهات الجنسية)
- **YouthLine خط الشباب-** (أيام الأحد الى الجمعة من الساعة 4:30 إلى 9 مساءً) دعم الأقران. اتصل بالرقم 416 962 9688 أو إبعث رسالة نصية الى الرقم 647 694 4275 (لمثليي الجنس ومزدوجي التوجه الجنسي والمتحولين جنسياً الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و 29 عامًا)
- **Kids Help Phone هاتف مساعدة الأطفال** (7/24): 1 800 668 6868 (للأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 20 عامًا)
- **Crisis Outreach Service for Seniors خدمة مد العون لكبار السن أثناء الأزمات** (يومياً من الساعة 9 صباحاً حتى 5 مساءً): 416 217 207 (للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا)

## النشاطات الفنية الموجهة ذاتياً

خطوات للبدء في صنع الفن

*كلمات ملهمة: لاحظي ما إذا كانت هناك قصيدة ما أو أغنية ما أو قول ما يلهموا إبداعك اليوم.*

*قطعة موسيقية: لاحظي ما إذا كانت هناك أصوات معينة تساعدك على الابتكار اليوم. يمكنك أيضًا تجميع ووضع قائمة الحان وأغاني.*

*اليقظة الذهنية: لاحظي ما إذا كانت هناك تقنية للتنفس أو طريقة تأريض تساعدك على إدراك اللحظة الراهنة. قد تبدأي بملاحظة الألوان في الغرفة ومعرفة ما إذا كان هناك لونا معيناً يلفت انتباهك، أو بالإمساك بحجر ما وتقدير درجة حرارته ووزنه.*

تمارين إبداعية قد ترغبين باكتشافها

- **كراسة فنية: إصنعي كراسة فنية خاصة بك.** قد تتضمن هذه الكراسة تعبيرات خطية أو مرئية.
  - بالنسبة للتعبيرات الخطية: يمكنك البدء بالكتابة الحرة أو بكتابة مذكرة يومية. ضعي دائرة حول الكلمات التي تلفت إنتباهك، وحاولي إعادة ترتيبها في قصيدة. يمكنك أيضًا قص الكلمات التي تجدينها في مجلة، أو تدوين الكلمات التي تشاهدينها على مدار اليوم ثم حاولي إعادة ترتيبها في قصيدة.
  - للتعبيرات المرئية: يمكنك البدء برسم خطوط على الصفحة وملاحظة حركة يدك الطبيعية. لاحظي الحركات الجديدة التي تحدث. ما هو شكل الخطوط الخفيفة مقابل الخطوط المضغوطة، الخطوط المستقيمة مقابل الخطوط الدائرية؟ يمكنك ترك الخطوط كما هي، أو ملء الفراغات بالألوان باستخدام الأقلام الملونة أو أقلام الرصاص أو ألوان باستيل أو قطع من المجلات أو قطع من القماش.
  - يمكنك أيضًا إكتشاف موضوعات مختلفة في كراستك الفنية. على سبيل المثال، قد تستند تلك الموضوعات على الأحلام ومن ثم يتم إستخدامها كمصد إلهام لتجسيد تعبيرات مرئية أو خطية.
  - الرسم على إيقاع الموسيقى: دعي إبداعك يتدفق عن طريق تحريك قلم الرصاص أو قلم ألوان على الصفحة إستجابة للإيقاع الموسيقي. إنها طريقة للتعبير عن مشاعرك والعناية بنفسك في الوقت الراهن.

- رسم خربشة: ابدأ أي هذا التمرين من خلال الخربشة. قد تكتسفي طرق الضغط والحركة والسرعة للتعبير عما يدور في قرارة نفسك حالياً. بعد ذلك، قد تلاحظين أشكالاً تبدو مثل الأشياء (تماماً كما تنظرين إلى الغيوم). وقد يلهم هذا الشكل إبداعك، كما يمكنك إضافة الألوان إلى الأشكال التي تظهر بين السطور. دعي أحاسيسك ترشدك.
  - ارسمي في الظلام: هذه إحدى طرق الإبداع مع إبقاء الناقد الداخلي بعيداً.
  - استخدمي الألوان التي تهديك: إصنعي عملاً فنياً باستخدام الألوان التي تجدينها مهدئة.
  - ارسمي مكاناً ما: قد يكون التواصل مع المكان الذي يوفر لك الشعور بالأمن والأمان والراحة والهدوء هو نقطة الإنطلاق للشعور بهذه الأحاسيس في مكنونة نفسك. يمكنك رسم مكان هادئ أو حتى صنع هذا المكان في صندوق أحذية قديم.
  - إصنعي عملاً فنياً قائماً على الإنجاز: إستغلي ذلك كفرصة للتواصل مع إحساسك بالكفاءة والقدرة على إنجاز الأشياء الصعبة أو غير المتوقعة. قد يذكرك عملاً فنياً هذا بذلك الإنجاز الذي حققتيه سابقاً خصوصاً أننا لحظات الشعور بالإحباط أو التوتر.
- إنشاء مجموعة صور تحفيزية: يمكنك وضع هذه المجموعة في مكان ترتادينه يومياً لإلهامك وتحفيزك.

- قد تتضمن مجموعة الصور التحفيزية صوراً للمساحات التي تجدينها مريحة أو جميلة أو مثيرة للفضول أو مزودة بالموارد بطريقة ما.
- ما عليك سوى ملاحظة الصور التي تجذب انتباهك وتتيح لك الوقت للاستمتاع والتي تعبر عن ذاتك.
- فكري في إختراع جامح: قد يحقق هذا الإختراع شيئاً يجعلك تبسّمين أو يلبي حاجة في نفسك. على سبيل المثال ، الكلب الآلي الذي يصنع لك الفطائر في الصباح.
- فكري في الأشخاص المهمين في حياتك وقومي بإنشاء أعمال فنية فريدة لكل منهم. هذا العمل الفني هو إحدى طرق التعبير عن الإمتنان والإعتراف بالأشخاص الذين يصنعون فرقاً في حياتك.
- ارسمي نفسك كمحارب. فكري في نقاط القوة لديك، سواء كان ذلك يبدأ باكتشاف الموقف أو الحركة أو بكيفية التغلب على التحديات ، وإصنعي عملاً فنياً يلتقط محاربك الداخلي.
- إتبعي أهوائك. إصنعي الفن ببساطة من أجل صنع الفن. رخي بسيرة العمل نفسها وإعتبريها أهم من النتيجة. إكتسفي المواد التي تجذب انتباهك وإعلمي إستناداً إلى حدسك. هذه العملية هي من أجل ذاتك؛ وقد تفاجئين بما قد ينجم وما هو ممكن إنطلاقاً من هذه العفوية.

### خطوات للتوقف عن صناعة الفن

- لاحظي متى يريد هذا العمل الفني أن ينتهي أو يتوقف. خصصي بعض الوقت لملاحظة ما إذا كانت هناك علامة أخيرة تريدين وضعها أو تغيير تريدين إجراؤه. قد يكون مفيداً أن تظلي متواصلة مع عقلك الإبداعي لتسهيل طريق الخروج من حالة صناعة الفن. خصصي بعض الوقت لملاحظة وحتى كتابة ما قمت بإبتكاره، مع الانتباه إلى الألوان والقوام والأجزاء كلها. اسمحي لنفسك بالملاحظة دون إطلاق الأحكام. هذه الممارسة تسمى *البقاء على السطح*. وقد ينجم وصف العمل الفني هذا قصة أو قصيدة. إحدى طرق كتابة القصيدة هي وضع دائرة حول الكلمات التي كتبتها والتي تشدّ إنتباهك. يمكنك إعادة ترتيب الكلمات وإضافة كلمات جديدة أو حذف بعض الكلمات لإنشاء جملة أو قصيدة. قد لا يكون ذلك منطقيّاً ولكنه قد يجعلك تضحكين. إنها لحظة للعب بالكلمات كجزء من العملية الإبداعية بمجرد الانتهاء من اللعب بالكلمات، قد ترغبين في تقييم هذه التجربة وتأثيرها في نفسك. هل تلاحظين أية تغيّرات في أفكارك أو أحاسيسك أو مشاعرك؟ ما الذي استمتعت به أثناء هذه العملية؟ ما هي التحديات؟ وما الذي ساعدك خلال التحديات؟ هل هناك أي حكمة أو درس نجم عن هذه العملية؟

## إجتياز العزلة الاجتماعية

- إنه لوقت هام جداً للتفكير في الإستراتيجيات التي تدعم صحتنا العقلية أثناء ممارسة التباعد الاجتماعي. أحياناً يمكن أن يضيف الاتساق شعوراً بالبنية والتحكم في ظروف يسودها عدم اليقين، وإنشاء الروتين قد يساعد في ذلك. فيما يلي بعض الأفكار التي يجب مراعاتها عند البدء بتعلّم الطرق الأنسب لك.
- ابدأي يومك ببعض الإجراءات الروتينية المتسقة:

- إستمتعي ببعض الوقت الهادئ إن إستطعت وإكتشفي نشاطًا واعيًا. لاحظي الأرض تحت قدميك. لاحظي تغير درجة الحرارة أثناء تنفس الهواء من خلال أنفك - لاحظي الوضع الأفضل بالنسبة لك. إنتبهي الى الأفكار غير المرغوبة التي تتشكل في ذهنك وإركنيها جانبا بلطف في هذه اللحظة من أجل البقاء مع ما هو مريح. يمكن أن يكون ذلك في راحة وسادتك، أو طول زفيرك، أو درجة حرارة الكوب في يدك، أو نسيج بطانيتك.
- ظلي على اتصال مع الآخرين. اتصلي بصديق أو فرد من العائلة، أو حدي موعداً لدرشة فيديو جماعية عبر Facetime أو Skype أو Zoom. كما أن هناك بعض المساحات عبر الإنترنت لتمارسي ألعابك المفضلة مع الآخرين.
- إستفيدي من قدراتك الإبداعية. قومي بإنشاء كراسة فنية أو مجموعة صور أو الرسم علي الموسيقى أو إستخدام الألوان التي تريحك. راقبي أحاسيسك الناجمة عن اللعب والإبداع ، وكيف يمكن لهذا أن يجذب انتباهك. إذا شعرت بأنك لست على ما يرام، إسألني نفسك بعض الأسئلة الهامة حول الأمور اليومية:
- هل أنا مرتوية؟ إن كانت الإجابة بلا فتناولي كوبا من الماء.
- هل تناولت الطعام في الساعات الثلاث الماضية؟ إن كانت الإجابة بلا فتناولي شيئاً من الطعام.
- متى قمت بالإستحمام آخر مرة؟ ولاحظي كيف سيغير ذلك مزاجك.
- هل حركت ساقي اليوم؟ إن كانت الإجابة بلا ، قومي بذلك فوراً، إمشي حول الحي إن كان ذلك ممكناً.
- هل حركت جسدي على إيقاع الموسيقى أمس؟ إن كانت الإجابة بلا ، ابحي عن أغنية تجعلك ترغبين في الحركة أو الرقص.
- هل إتصلت بآخرين للحصول على دعم ما؟ إن كانت الإجابة بلا، ففكري في التحدث مع شخص ما عن تجربتك. لاحظي ما إذا كانت بعض الممارسات التأريضية والمهدئة للذات والإبداعية تجذب إنتباهك أثناء "الشعور بالتحفز والتكيف والإرهاق".

## أدوات التحفيز والتكيف، والشعور بالارهاق

ما هو التأريض؟

التأريض هو تقنية تساعدك في التركيز على ما يحدث حسياً في جسدك أو فيما حوله، سواء في جسدك أو في محيطك. كإستراتيجية ، يساعدنا التأريض على إبعادنا عن الانغماس في مشاعرنا أو الشعور بأننا محاصرون بالأفكار المقلقة، كما يتيح لنا التركيز على ما هو خارجنا، على العالم الخارجي، حتى نتمكن من العودة إلى اللحظة الراهنة بشكل أفضل.

فائدة التأريض؟

عندما يغمرنا الألم العاطفي أو الجسدي ، نحتاج إلى طريقة للعودة إلى اللحظة الراهنة من أجل السيطرة على مشاعرنا والشعور بالأمان. يساعدنا التأريض على التمسك باللحظة الراهنة.

يعاني العديد من الأشخاص إما بالإحساس بفرط المشاعر (العواطف والذكريات المرهقة) أو بالقليل منها (الشعور بالخدر والانفصال). تساعدنا إستراتيجيات التأريض على تحقيق التوازن.

قواعد إرشادية

- يمكن تحقيق التأريض في أي وقت وفي أي مكان، ويمكن تحقيقه دون أن يشعر أحد بذلك.
- إبق عينيك مفتوحتين ، وأنظري الى ما حولك في الغرفة، إضوي النور للبقاء على تواصل مع الحاضر. ركزي على الحاضر وليس على الماضي أو المستقبل.

طرق التأريض

ندرج فيما يلي ثلاث تقنيات للتأريض – وهي التقنيات العقلية والبدنية والمهدئة. "العقلية" تعني التركيز الذهني. وتعني كلمة "بدنية" التركيز على حواسك (مثل اللمس والسمع) و"المهدئة" تعني التحدث إلى نفسك بطريقة حنونة جداً.

قد تجدي أن نوعاً واحداً يناسبك.

قد يكون من الضروري ممارسة إستراتيجية التأريض أكثر من مرة قبل أن تبدأي بملاحظة فعاليتها في إعادتك إلى اللحظة الراهنة، وهو أمر طبيعي وعادي.

## التأريض العقلي

- قومي بوصف محيطك بالتفصيل. صفي الأشياء والأصوات والقوام والألوان والروائح والأشكال والأرقام ودرجة الحرارة باستخدام حواسك كلها. على سبيل المثال ، "الجدران بيضاء؛ هناك خمسة كراسي وردية؛ يوجد رف كتب خشبي على الحائط؛ تنشقت رائحة القهوة المغلية."
- يمكنك القيام بذلك في أي مكان. على سبيل المثال، في مترو الأنفاق: "أنا في مترو الأنفاق. سأرى النهر قريباً. تلك هي النوافذ. أجلس على المقعد. القضيب المعدني فضي اللون. تحتوي خريطة مترو الأنفاق على أربعة ألوان."
- *إلعي لعبة "التصنيف" لوحدهك.* حاولي التفكير في "أنواع الكلاب" أو "موسيقى الجاز" أو الدول التي تبدأ بالحرف "أ" أو "السيارات" أو "البرامج التلفزيونية" أو "الكتاب" أو "الرياضة" أو "الأغاني" أو "المدن".
- قومي بوصف نشاط يومي بتفصيل كبير. على سبيل المثال ، وصف وجبة تعديتها "أولاً أقشر البطاطس وأقطعها إلى أرباع . ثم أقوم بغلي الماء. ثم أعد تتبيلة الأعشاب من البردقوش والريحان والثوم وزيت الزيتون." تخيلي. إستخدمي صورة ذهنية. على سبيل المثال ، الإنزلاق على الزلاجات بعيداً عن الألم؛ فكري في الجدار كعازل بينك وبين ألمك.
- تفوهي بجملة *أمان*. "اسمي هو\_\_؛ أنا في أمان الآن. أعيش في الحاضر وليس في الماضي. أنا في \_\_ (موقع) ؛ التاريخ هو \_\_ ."
- قومي بالعد حتى 10 أو بتريديد الأحرف الأبجدية ببطء

## التأريض البدني

- صبي الماء البارد أو الدافئ على يديك .
- إقبضي على مقعدك بإحكام وبأقصى ما تستطيعين، وأشعري بلمسة يديك على مقعدك.
- *إلمسي أشياء مختلفة من حولك ، مع ملاحظة موادها وألوانها ولمسها ووزنها ، ودرجة حرارتها.* إكتشفي هذه الأشياء بفضول كما لو كنت ترينها للمرة الأولى.
- *دقي كعبيك في الأرض - حرفياً "تأريضهم"!* لاحظي التوتر المتمركز في كعبيك عند القيام بذلك.
- *ذكري نفسك بأنك متصلة بالأرض.*
- *إحملي أداة تأريض في جيبك - أداة صغيرة مثل حجر أو قطعة من الطين أو حلقة أو قطعة قماش أو صوف، يمكنك لمسها كلما شعرت بالتحفز وذلك لإعادتك إلى اللحظة الراهنة*
- *إقفزي للأعلى والأسفل.*
- *لاحظي جسدك - اشعري بوزن جسدك على الكرسي. حركي أصابع قدميك داخل جواربك. أشعري بظهورك يلامس الكرسي. أشعري بنفسك متواصلة مع العالم.*

## حركي جسدك .

- مدي أصابعك أو ذراعيك أو ساقيك إلى أقصى حد ممكن؛ أديري رأسك.
- *اقبضي يدك ببطء.*
- *إمشي ببطء ، ولاحظي كل خطوة ، قائلة "يسار" أو "يمين" مع كل خطوة.*
- *تناولي شيئاً من الطعام وقومي بوصف النكهات بالتفصيل.*
- *ركزي على نفسك ولاحظي كل شهيق وزفير. قولي كلمة لطيفة لنفسك مع كل شهيق (على سبيل المثال ، لون مفضل ، أو كلمة مهدئة مثل "أمنة" أو "سهل").*

## تأريض مهدئ

- قولي عبارة رحيمة لنفسك، كما لو كنت تتحدثين إلى صديق.
- على سبيل المثال ، "أنت تمرين بوقت عصيب ، لكنك ستجتازين ذلك مع مرور كل ثانية". "أتمنى أن أكون آمنة ومرعية، وأمل أن يكون الآخرون آمنون ومرعيون"
- فكري في شيء مفضل لديك. فكري في اللون والحيوان والموسم والطعام والوقت من اليوم والبرنامج التلفزيوني المفضلين لديك.
  - تخيلي الأشخاص المهمين في حياتك (مثل أطفالك أو والديك) وإلقي نظرة على صورهم.
  - تذكري كلمات ملهمة لأغنية أو جملة أو قصيدة تجعلك تشعرين بالراحة.
  - تذكري مكاناً آمناً . قومي بوصف المكان الذي تجدينه مهدئاً جداً (ربما الشاطئ أو الجبال ، أو غرفة مفضلة لديك) ؛ ركزي على كل شيء يتعلق بهذا المكان - الأصوات والألوان والأشكال والأشياء والملمس. إكتشفي هذا المكان بفضول
  - تفوهي بعبارة تكتيف: "يمكنني التعامل مع هذا الأمر" و "سوف يزول هذا الشعور".
- مقتبس من "البحث عن الأمان: دليل علاج اضطراب ما بعد الصدمة وتعاطي المخدرات"، (Najavits 2002)

## موارد الانترنت

رعاية القلق الناجم عن مرض الكورونا

[https://www.virusanxiety.com/?fbclid=IwAR1FZGLXuWUtN6SUGf4Vsa5rSXGHLsCkhV\\_3dklZ1KC hK4Fu7XuKY7b3aEw](https://www.virusanxiety.com/?fbclid=IwAR1FZGLXuWUtN6SUGf4Vsa5rSXGHLsCkhV_3dklZ1KC hK4Fu7XuKY7b3aEw)

إدارة التوتر والقلق

<http://www.camh.ca/covid19>

قومي بتنزيل تطبيق الصحة النفسية مثل "تألق: الهدوء والقلق والتوتر".

<https://apps.apple.com/US/app/id1293721589?mt=8>

<https://www.tarabrach.com/pandemic/?fbclid=IwAR3W9OmoraYALGUXkiX5pS6W6psTnHZCB2 24 LCSCMJogghqVKfSZkS8S1Q—>

<https://www.the519.org/covid19-emotional-selfcare>

<https://blackfeministbreathing.tumblr.com/>

المدونات الصوتية

<https://www.endoftheworldshow.org/>

<https://brenebrown.com/podcast/brene-on-ffts/>

## روابط لموارد أخرى فيما يخص كوفيد-19 –

<https://schliferclinic.com/covid-19-crisis-resources/>

تم تصنيف عيادة برباره شلايفر التذكارية كخدمة أساسية. ما زالت العيادة مفتوحة ومتاحة للعملاء، سواء للحضور الشخصي أو عبر الإنترنت حتى إشعار آخر. نقوم باستمرار باتخاذ التدابير اللازمة لضمان صحة ورفاهية موظفينا وعملائنا. وعلى الرغم من أن معظم موظفينا يعملون الآن عن بعد، إلا أننا حرصنا على وجود شخص واحد في مكاتبنا بشكل دائم وذلك لمساعدة العملاء الذين يأتون للموقع دون موعد سابق. ولكننا ننصح عملائنا بالاتصال بخدمة الإستقبال والإحالة على الرقم 416-323-9149 تحويلة 234 أو ملاء نموذج الإستقبال قبل القيام بزيارة العيادة شخصياً. فيما يلي بعض الموارد التي نوصي بها:

## موارد للأزمات

موارد الخطوط الساخنة التي قد تكون مفيدة في الأوقات الصعبة

1. Assaulted Women's Helpline خط هاتفي لمساعدة النساء المعتدى عليهن وخط هاتفي للأزمات للصم وضعاف السمع (TTY) على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. هذه الخدمة متاحة لجميع النساء المعرضات للإساءة في المقاطعة. المكالمات مدفوعة من قبل المتلقي على الرقم: 1-866-863-0511 ولذوي الإعاقة السمعية على الرقم 1-866-863-7868. الخدمة متوفرة بلغات مختلفة

كما يقدم خط مساعدة النساء المعتدى عليهن دعماً للنساء الفارات من العنف في الوصول إلى ملجأ للنساء الفارات من العنف في مدينة تورنتو

2. Toronto Rape Crisis Centre / نساء متعدّدات الثقافات ضد الاغتصاب، الخدمة متوفرة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. خدمة هاتفية لمن هم في أزمة وللناجين من العنف الجنسي وأسرههم و/ أو أصدقائهم هاتف رقم: 416-597-8808

3. Gerstein Crisis Centre مركز إجتماعي للمساعدة أثناء الأزمات على مدار 24 ساعة للبالغين سن 16 عامًا فما فوق في مدينة تورنتو والذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية أو تلك المترابطة مع مشاكل تعاطي المخدرات وهم حالياً في أزمة. هاتف: 416-929-5200 للصم: 416-929-9647

4. Talk for Healing for Indigenous Women 7/24 للنساء من السكان الأصليين على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. خط مساعدة متأرض ثقافياً للنساء من السكان الأصليين متاح بـ 14 لغة عبر أونتااريو هاتف: 1-855-554-HEAL (للإتصال أو إرسال رسالة نصية) <https://www.talk4healing.com> (يتوفر خيار الدردشة الحية)

5. 7/24 Toronto Distress Line خط إستغاثة هاتفي على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للأشخاص المعرضين للخطر نتيجة معاناتهم من مشاكل الصحة العقلية المزمنة ويحتاجون للدعم، ولمعالجة أزمات من هم في محنة أو أزمة وللحيلولة دون الانتحار والعنف الأسري وللتدخل في حالات الطوارئ. هاتف: 416-408-4357 خطوط المساعدة متعددة اللغات متاحة من الساعة 10 صباحاً إلى 10 مساءً (اللغات الكانتونية والماندرين والبرتغالية والإسبانية والهندية والبنجابية والأوردية)

6. Canada Suicide Prevention Service: 7/24 دعم عبر الهاتف والرسائل النصية على مدار الساعة طيلة أيام الأسبوع لمن هم في أزمة و/ أو انتحاريون. هاتف رقم: 1-833-456-4566 (يتوفر خط الدعم على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع)

للرسائل النصية: 45645 ( يتوفر الدعم النصي من الساعة 4 مساءً إلى 12 صباحًا )

7. 7/24 Trans Life Line الخط الساخن على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع لدعم الأقران بإدارة المتحولين جنسياً، للمتحولين جنسياً وللمن لديهم أية أسئلة.

هاتف: 877-330-6366

8. LGBT Youthline Peer خط دعم الأقران مثلي الجنس ومزدوجي التوجه الجنسي والمتحولين جنسياً وغير ذلك، الذين تتراوح أعمارهم بين (16-29) والذين مروا بتجارب حية، ويديره الشباب. تقدم هذه الخدمة جميع أنواع الدعم يوميا من الساعة 4 مساءً حتى 9:30 مساءً بالتوقيت الشرقي ما عدا يوم السبت. هاتف: 1-800-268-9688

<https://www.youthline.ca/>

(تتوفر خيارات الدردشة)

9. Good2Talk Post-Secondary Line 7/24 خط دعم طلاب مرحلة الدراسة ما بعد الثانوية في أونتاريو على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للوصول إلى المشورة والمعلومات المهنية والإحالات للصحة العقلية والإدمان والرفاهية

هاتف: 1-866-925-5454 للرسائل نصية: 686868

## الموارد الغذائية

بنوك الطعام

1. The Stop Food Bank

لمن يقيمون في منطقة التجمع (بلور ستيرت ويست الى سانت كلير أفينيو ويست ومن دوفر كورت رود الى رانيميد رود) العنوان: 1884 دافينبورت رود ويست

[www.thestop.org/contact-us/](http://www.thestop.org/contact-us/)

هاتف: 416-652-2294

أيام الاثنين والخميس والجمعة من الساعة 12 - 3 بعد الظهر \* \* واصلي الإتصال مع بنك الطعام أو زيارة الموقع للحصول على آخر التحديثات

2. Daily Bread Food Bank

العنوان: 191 نيو تورونتو ستريت

هاتف: [www.dailybread.ca](http://www.dailybread.ca) 416-203-0050

أيام الاثنين والأربعاء والجمعة من الساعة 1 - 4 بعد الظهر \* \* مغلق أيام الثلاثاء والخميس والسبت والأحد \* واصلي الإتصال مع بنك الطعام أو زيارة الموقع للحصول على آخر التحديثات

3. North York Harvest Food Bank عدة بنوك طعام لخدمة شمال تورونتو

[northyorkharvest.com/find-a-food-bank/](http://northyorkharvest.com/find-a-food-bank/)

هاتف: 416-635-7771 تحويلة 0

يرجى الإتصال هاتفيا لمعرفة بنك الطعام الأقرب لك وساعات عمله

[info@northyorkharvest.com](mailto:info@northyorkharvest.com)

4. The Scott Mission (مواقع متعددة)

[www.scottmission.com/covid-19](http://www.scottmission.com/covid-19)

موقع: 502 سبادينا أفينيو

هاتف: 416-923-8872 \* بنك الطعام: سيتم تقديم مواد البقالة المعبأة مسبقاً عبر الأبواب الأمامية الواقعة في الجهة الشمالية من سكوت ميشين. الوجبات: سيتم توزيع الوجبات المطهية مسبقاً والمعبأة مسبقاً عبر باب لينواي في الجهة الجنوبية من المبني.



موقع: 1550 أوكونر درايف  
هاتف: 416-923-8872 تحويلة 511  
\* بنك الطعام: سيتم تقديم مواد البقالة المعبأة مسبقًا كل يوم ثلاثاء عبر الأبواب الأمامية.  
\* واصلي الإتصال مع بنك الطعام أو زيارة الموقع للحصول على آخر التحديثات الوجبات السريعة

5. Christie Ossington Neighborhood Centre  
وجبات غداء جاهزة  
العنوان 854/850 بلور ستريت ويست  
www.conccommunity.org/drop-in/  
هاتف: 416-792-8941 من الإثنين الى السبت من 10 صباحا حتى 12 ظهرا  
واصلي الإتصال أو زيارة الموقع للحصول على آخر التحديثات

6. 519 Community Centre توزيع الوجبات المعدة مسبقا. إحضري الى باحة قهوة فابارناك (Fabarnak Café)  
للحصول على الوجبات - 519 تشيرتش ستريت  
www.the519.org هاتف: 416-355-6782  
من الإثنين الى الجمعة من الساعة 1 الى 4 بعد الظهر  
السبت والأحد الساعة 12:30  
واصلي الإتصال أو زيارة الموقع للحصول على آخر التحديثات

7. Drop-In at Davenport وجبات للأخذ فقط  
العنوان 1884 دافينبورت رود  
www.thestop.org/contact-us/  
هاتف: 416-652-7867 تحويلة 227  
الإثنين والثلاثاء والخميس والجمعة من 9-10 صباحا وجبات الإفطار، ومن 1-12 ظهرا وجبات الغداء  
\* واصلي الإتصال أو زيارة الموقع للحصول على آخر التحديثات

8. Toronto Council Fire Native Centre تقدم الوجبات خارج المبنى بدلا من برنامج تقديم الطعام العادية  
العنوان: 439 داناس ستريت ويست  
www.councilfire.ca/index.html  
هاتف: 416-360-4350  
\* واصلي الإتصال أو زيارة الموقع للحصول على آخر التحديثات

## أمن الانترنت

- كيفية محو سجل المتصفح ، وما هما الشيطان اللذان يجب إزالتها.
1. ذاكرة التخزين المؤقت الخاصة بك (هذا هو المكان الذي يخزن فيه الكمبيوتر نسخًا من الملفات التي تم النظر إليها مؤخرًا باستخدام المتصفح).
  2. السجل التاريخي الخاص بك (هذا ملف واحد يحتوي على عناوين الأماكن التي قمت بزيارتها مؤخرًا). حدد المتصفح التالي الذي تستخدمه لمعرفة المزيد من المعلومات حول التصفح بشكل خاص وحذف السجل الخاص بك يقدم كل موقع عملية تفصيلية (خطوة بخطوة) لضمان حذف كل من سجل التصفح وذاكرة التخزين المؤقت. غوغل كروم -

[https://support.google.com/chrome/answer/95589?hl=en&visit\\_id=637203184148294653-3584819908&rd=1](https://support.google.com/chrome/answer/95589?hl=en&visit_id=637203184148294653-3584819908&rd=1)

إنترنت إكسبلورير

<https://support.microsoft.com/en-us/help/17438/windows-internet-explorer-view-delete-browsinghistory>

فاير فوكس

<https://support.mozilla.org/en-US/kb/delete-browsing-search-download-historyfirefox?redirectlocale=en-US&redirectslug=remove-recent-browsing-search-and-download-history>

سافاري

<https://support.apple.com/en-ca/guide/safari/ibrw1069/mac>

لماذا لا يكون التصفح المتخفي خاصًا بشكل تام: الهدف من التصفح الخاص هو عدم تخزين المعلومات تلقائيًا على جهاز الكمبيوتر، مثل سجلات التصفح أو ملفات تعريف الارتباط التي تم تنزيلها، لكن رغم ذلك، قد يتم حفظ الملفات التي تم تنزيلها أو وضع إشارة عليها أحيانًا. تنتهي صلاحية جلسة التصفح الخاصة فقط عندما يتم إغلاق نافذة المتصفح. ولكن تبقى مشكلة أن نشاطك الخاص قد يظل مرئيًا لموفر خدمة الإنترنت، وكذلك للمؤسسة التي توفر لك الإنترنت مثل المدرسة أو الكلية أو الشركة. وكذلك قد تستطيع مواقع الإنترنت التي تزورها عرض جلسة الإنترنت الخاصة بك.

## كيفية الوصول إلى موقع تأمين العمل (EI) لتقديم طلب البطالة الخاص بكوفيد-19

الرقم للإتصال فيما يتعلق بطلبات البطالة المتعلق بـ كوفيد-19 هو 1-833-381-2725. يقدم تأمين العمل وتأمين البطالة الناجمة عن المرض استبدالًا للدخل لمدة 15 أسبوع. هذا التأمين متاح للمطالبيين المؤهلين وغير القادرين على العمل بسبب المرض أو الإصابة أو الحجر الصحي، وذلك لإتاحة الوقت لهم لإستعادة صحتهم والعودة إلى العمل. يقدم بعض أصحاب العمل إجازات مرضية مدفوعة الأجر أو خطة إعاقة قصيرة الأجل. قبل التقدم بطلب للحصول على فائدة التأمين المرضي يرجى مراجعة صاحب عملك لمعرفة ما إذا كان لديه خطة بهذا الخصوص.

- سيتم إلغاء فترة الانتظار البالغة أسبوعًا واحدًا للحصول على التأمين المرضي للمطالبيين الجدد الذين يخضعون للحجر الصحي حتى يتم دفع مستحقاتهم للأسبوع الأول من مطالبتهم.
- الأشخاص الذين يطالبون بالتأمين المرضي بسبب الحجر الصحي ليسوا بحاجة لتقديم شهادة طبية.
- يمكن للأشخاص الذين لا يستطيعون إكمال طلبهم للحصول على التأمين المرضي بسبب الحجر الصحي التقدم بطلباتهم لاحقًا لتغطية فترة التأخير. قامت Service Canada بتخصيص خط هاتفي مستقل

لإستقبال طلبات من هم في الحجر الصحي أو يعانون من المرض ومن هم عاطلين عن العمل نتيجة إغلاق أماكن عملهم بسبب كوفيد-19

ملاحظة: من خلال رقم الهاتف هذا لن يساعدوك في أي شيء آخر. وبالمثل، لا يمكن لخط تأمين البطالة العام أن يساعدك فيما يتعلق بـ كوفيد-19. الرقم الوحيد الخاص بكل ما يتعلق بطلبات كوفيد-19 هو 1-833-381-2725 إن كنت تعاني من أعراض مثل السعال والحمى وضيق التنفس، أو كنت في عزلة ذاتية أو حجر صحي، لا تأتي أي مكتب من مكاتب Service Canada ، وبدلاً عن ذلك، يمكنك الوصول إلى خدماتنا عبر الإنترنت أو عن طريق الاتصال بـ 1-800Canada.

للأسئلة القانونية الأخرى المتعلقة بـ كوفيد-19، يرجى زيارة موقع: <https://stepstojustice.ca/covid-19>

## طبيب عبر الإنترنت

## الاستشارات والنصائح الطبية

1. Telehealth Ontario احصلي على استشارة طبية سريعة ومجانية. نظرًا لإرتفاع حجم المكالمات، قومي بتقييم ذاتك بخصوص مرض كوفيد-19 قبل الاتصال

<https://covid-19.ontario.ca/selfassessment/#q0>

هاتف: 1-866-797-0000  
موقع اليكتروني:

<https://www.ontario.ca/page/get-medical-advice-telehealth-ontario>

2. Maple Online مشورة طبية وصحة إفتراضية ووصفات طبية في كندا، الخدمة متوفرة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع

[https://www.getmaple.ca/?utm\\_term=%2Bonline%20%2Bmedical%20%2Badvice&utm\\_content=44194891659&utm\\_campaign=870052473&gclid=EAlaIqobChMI8vmKhtim6AIVf\\_\\_jBx0aAwpTEAAYASAAEgJta vD\\_BwE](https://www.getmaple.ca/?utm_term=%2Bonline%20%2Bmedical%20%2Badvice&utm_content=44194891659&utm_campaign=870052473&gclid=EAlaIqobChMI8vmKhtim6AIVf__jBx0aAwpTEAAYASAAEgJta vD_BwE)

Shoppers Drug Mart - 3

استشر الأطباء بأمان عبر الإنترنت من 16 إلى 31 مارس من 7 صباحًا إلى 7 مساءً

<https://www.getmaple.ca/shopperscanada-fghaeignifaoeif/?prov=on>