

## خمسة طرق لاستخدام التكنولوجيا في الاتصال بخدمات دعم الصحة العقلية في أثناء أزمة جائحة (COVID-19)

يشعر الكثير من سكان نيويورك بالتوتر، والقلق، والحزن في الوقت الحالي. يمكن أن تساعد خدمات دعم الصحة العقلية على التغلب على هذا، سواء كان ذلك يعني البقاء على اتصال مع أحبائك أو تنزيل تطبيق مفيد أو حضور جلسة عبر الفيديو مع أحد المستشارين.

في أثناء البقاء بالمنزل أو ممارسة التباعد الاجتماعي، يمكن أن تتيح التكنولوجيا إمكانية الوصول إلى خدمات الدعم المجانية، والسرية. استخدم النصائح الواردة أدناه للاتصال.

### 1 إذا كنت تحتاج إلى هاتف أو كمبيوتر لوحي، فاستفد من العروض المجانية

- يمكن أن يطلب طلاب المدارس العامة في مدينة نيويورك كمبيوترًا لوحيًا مجانيًا من خلال إدارة التعليم (Department of Education) لدعم التعلم عن بُعد، بما في هذا دعم الصحة العقلية في المدارس والتعلم الاجتماعي العاطفي، من خلال [التسجيل هنا](#).
- يمكن لسكان نيويورك المؤهلين على أساس الدخل الحصول على هاتف محمول مجانًا ومدة زمنية شهرية للاتصال من خلال **SafeLink Wireless**، وهو برنامج تدعمه الحكومة. تعرّف على المزيد بشأن البرنامج من خلال زيارة [هذا الموقع الإلكتروني](#) أو الاتصال بالرقم 311.
- توزع هيئة الإسكان في مدينة نيويورك (New York City Housing Authority, NYCHA) وشركة T-Mobile أجهزة كمبيوتر لوحية متصلة بالإنترنت على 10,000 من كبار السن الذين يعيشون في مبانٍ سكنية تابعة لهيئة (NYCHA) في أحياء البرونكس وبروكلين، لمساعدة سكان نيويورك المسنين على الوصول إلى الخدمات والبقاء على اتصال مع أحبائهم خلال أزمة جائحة (COVID-19).

### 2 اتصل باستخدام خيارات خدمات Wi-Fi والهاتف الجوّال ذات التكلفة المنخفضة والمجانية

#### خدمات Wi-Fi المجانية:

- [تفضل زيارة هذه الصفحة للعثور على أماكن الوصول إلى خدمات Wi-Fi المجانية](#) في جميع أنحاء المدينة، والمقدمة من Charter و Altice، مقدمي الخدمات الذين فتحو نقاط اتصال Wi-Fi الخاصة بهم لجميع المستخدمين، وليس المشتركين فقط.

- توفر شركة Altice خدمات إنترنت النطاق العريض مجانًا [للصفوف من الروضة إلى 12](#).

#### خدمات الإنترنت المجانية المؤقتة:

- يجوز للأسر التي لديها طالب في الصفوف من الروضة إلى 12 و/أو طالب في كلية، والتي سجلت للحصول على خدمة Spectrum حديثاً، التمتع [بخدمة إنترنت النطاق العريض مجاناً لمدة 60 يوماً](#).

- يجوز للأسر التي سجلت في خدمة Comcast حديثاً [التمتع بخدمات Wi-Fi مجاناً لمدة 60 يوماً](#).

#### خدمات الإنترنت والهاتف الجوّال ذات التكلفة المخفضة المؤقتة:

- [توفر شركة AT&T](#) نقاط اتصال مفتوحة، وباقات إنترنت غير محدودة للعملاء الحاليين، وباقات شهرية بقيمة. بتكلفة 10 دولارات في الشهر للعائلات منخفضة الدخل.

- [توفر شركة T-Mobile](#) باقات إنترنت غير محدودة للعملاء الحاليين، في جملة ميزات أخرى.

### نزل التطبيقات المجانية (apps) التي بإمكانها مساعدتك على التأقلم وتعزيز الحالة العاطفية

- يمكن أن تساعدك تطبيقات دعم الصحة والحالة العاطفية على التأقلم في أي وقت، وفي أي مكان. استكشف عددًا من التطبيقات المجانية على [الموقع الإلكتروني لمؤسسة NYC Well](#)، حيث يوفر الكثير من هذه التطبيقات الدعم بعدة لغات، بما في هذا:
- لحالات القلق والصحة العقلية بشكل عام المتعلقة على وجه التحديد بجائحة (COVID-19)، فم بتنزيل تطبيق [Shine](#).
  - بخصوص المحاربين القدماء وأعضاء الخدمات المهتمين بالرعاية الذاتية والصحة العقلية بشكل عام، فم بتنزيل تطبيق [COVID Coach](#).
  - للطلاب الذين يريدون التواصل اجتماعيًا وتقليل الشعور بالوحدة في أثناء جائحة (COVID-19)، فم بتنزيل تطبيق [Nod](#).
  - للمساعدة في حالات الاكتئاب، فم بتنزيل تطبيق [Litesprite](#)، وهو عبارة عن لعبة فيديو لتقييم الصحة العقلية سريريًا.
  - لدى جميع سكان نيويورك الآن إمكانية الوصول مجانًا إلى [Headspace](#) مجموعة منتقاة بشكل خاص من جلسات التأمل المثبتة من الناحية العلمية والتي تستند إلى أدلة، بالإضافة إلى تمارين العقل المنزلية، والنوم والمحتوى الخاص بالأطفال للمساعدة على التغلب على التوتر والقلق المتزايدين.

### استخدم منصات عقد الاجتماعات عبر الفيديو للاتصال بخدمات دعم الصحة العقلية

- في أثناء أزمة جائحة (COVID-19)، يمكن لمقدمي خدمات الصحة العقلية البقاء على اتصال مع عملائهم باستخدام التطبيقات الشائعة للمحادثة عبر الفيديو مثل [Google Meet](#) أو [WhatsApp](#) أو [WeChat](#) أو [Zoom](#). للاستفادة من خدمات دعم الصحة العقلية عبر الفيديو، يمكنك استخدام هذه التطبيقات المجانية للمحادثة عبر الفيديو:
  - يوفر [Zoom](#) إمكانية عقد اجتماعات مجانية عبر الفيديو والصوت لمدة 40 دقيقة بحد أقصى، ويمكنك الوصول إليها من خلال الهاتف أو الكمبيوتر اللوحي أو كمبيوتر سطح المكتب عن طريق [إنشاء حساب](#) إذا كنت مستخدمًا جديدًا لتطبيق [Zoom](#)، يقدم [مركز المساعدة التابع لتطبيق Zoom](#) إرشادات خطوة بخطوة، وجلسات تدريب مباشرة وندوات عبر الإنترنت لمساعدتك على البدء.
  - [Google Meet](#) اجتماعات مجانية عبر الفيديو لأي شخص لديه حساب [Google](#). يمكنك التسجيل لإنشاء حساب [Google](#) مجانًا [من هنا](#).
- كما يمكنك استخدام هذه التطبيقات المجانية للمحادثة عبر الفيديو للبقاء على اتصال مع الأصدقاء والأسرة، مما قد يساعدك على التغلب على القلق، وتقليل التوتر، والحفاظ على الروح الإيجابية. إليك بعض [النصائح للبقاء على اتصال مع الأسرة والأصدقاء](#) في أثناء تفشي فيروس كورونا.
- إذا كنت تود العثور على اختصاصي بإمكانه تقديم المساعدة، فاستكشف [قاعدة البيانات هذه لمقدمي خدمات دعم الصحة العقلية والتعافي من تعاطي المخدرات](#) عبر الموقع الإلكتروني لمؤسسة NYC Well.

## 5 حافظ على سلامتك في أثناء الاتصال بالإنترنت

اتبع هذه الإرشادات الأساسية الثلاث لحماية خصوصيتك عند الاتصال عبر الإنترنت، الصادرة عن **التحالف الوطني للأمن السيبراني (National Cyber Security Alliance):**

- استخدم كلمة مرور قوية **لقفل** جهاز الكمبيوتر، والكمبيوتر اللوحي والهاتف: تتكون كلمة المرور القوية من 8 أحرف على الأقل وتضم مجموعة من الأحرف الخاصة، والأحرف الصغيرة والكبيرة والأرقام.
- فكر قبل أن تنقر: إذا تلقيت رسالة بريد إلكتروني من شخص غريب، فادرس الأمر بعناية قبل النقر على أي روابط أو المتابعة من خلال الحالات المرتبطة "بالأزمة"، مثل مشكلة في حسابك البنكي أو الضرائب أو طلب عاجل لتحويل بنكي أو طلبات أخرى مريبة. من المحتمل أن يكون هذا النوع من الرسائل للتصيد الاحتيالي ويتعين عليك حذفها.
- توخَّ الحذر في أثناء المشاركة: إن نشر المعلومات الشخصية أو الخاصة عبر الإنترنت من الممكن أن يعرضك للخطر.