

المراهقون وسوء المعاملة خلال أزمة فيروس كورونا

نحن نعلم أنه ليس منزل كل فرد آمن. تتسبب أزمة فيروس كورونا في الإجهاد والقلق والعزلة الاجتماعية التي قد تزيد من السلوك التعسفي بين أفراد الأسرة أو العائلة، أو في العلاقات. يمكن أن تشمل سوء المعاملة التهديدات أو الممارسة الفعلية للاعتداء الجسدي أو الجنسي أو العاطفي أو اللفظي أو النفسي أو المالي.

سياسات البقاء في المنزل والبعد الاجتماعي يمكن أن تجعل الناس يشعرون بالعجز وعدم السيطرة على حياتهم. قد يتعاطى الأشخاص موادًا مخدرة مثل الكحول أو المخدرات كوسيلة للتغلب على الفيروس، ما قد يزيد من احتمال العنف والسلوكيات المسيئة. يمكن أن تحدث إساءة المعاملة أيضًا عبر الإنترنت، كما هو الحال في التنمر عبر الإنترنت.

يشمل التنمر عبر الإنترنت إرسال أو نشر رسائل أو تهديدات مؤذية تستهدف عادةً شخصًا واحدًا.



أنت لست بمفردك:

مدينة نيويورك هنا من أجل تقديم المساعدة لك.

إليك بعض الاقتراحات لما يجب فعله إذا كنت في المنزل مع شخص يسبب لك الأذى أو إذا كنت تعاني من الإساءة عبر الإنترنت:



1 إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه في خطر مباشر، فاتصل برقم 911



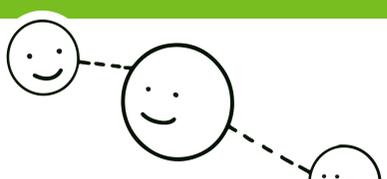
2

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة أو شخص ما للتحدث خارج مدرستك، فإن NYC Well هو خط ساخن مجاني يوفر الدعم على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع، والاستشارات في الأزمات والاتصال بخدمات الصحة النفسية وتعاطي المخدرات، بغض النظر عن التغطية التأمينية أو حالة الهجرة. يقدم موقع NYC Well الإلكتروني عددًا من تطبيقات السلامة والدعم العاطفي التي يمكن أن تساعدك في التغلب على تلك الأزمة. إذا أصبحت أعراض الإجهاد لديك شديدة، فاتصل بالدعم والمساعدة عن طريق الاتصال بـ 1-888-NYC-Well (692-9355)، أو إرسال رسالة تحمل كلمة "Well" إلى 65173، أو الدردشة عبر الإنترنت على nyc.gov/mycwell.



3

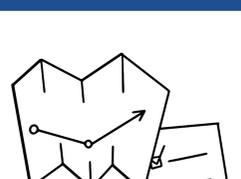
ضع خطة سلامة يمكن استخدامها خلال أزمة فيروس كورونا. خطة السلامة هي قائمة شخصية وعملية للإجراءات التي يمكنك اتخاذها لزيادة سلامتك. على سبيل المثال، يمكنك تغيير كلمات مرورك وإعدادات جهازك لمنع أي شخص يتسبب لك في ضرر من الوصول إلى معلوماتك الاجتماعية أو معلومات الموقع، أمثلك حقيبة معبأة بمستندات تحديد الهوية والمستلزمات، حاول دائمًا أن يكون هاتفك الخلوي معك، وحدد مكانًا آمنًا قريبًا للذهاب إليه في حالة الطوارئ. هنا دليل تخطيط السلامة. للحصول على الدعم في مجال تخطيط السلامة، تواصل مع شخص تثق به، أو تواصل مع أحد الموارد أدناه.



4

ابق على اتصال مع الأشخاص الذين تثق بهم. يمكن أن تساعدك الرسائل النصية والمكالمات الهاتفية ودرجات الفيديو ووسائل التواصل الاجتماعي على البقاء على اتصال. يمكنك أيضًا إخبار أشخاص معينين - أصدقاء وجيران وأفراد عائلة - بإرسال المساعدة إذا لم يسمعوا منك في وقت معين كل يوم.

- اتصل برقم 911 في حالات الطوارئ. يمكنك إنشاء إشارات تشير إلى حالة الطوارئ (على سبيل المثال، الطرق على الأرض، أو إرسال وميض ضوء في النافذة، أو استخدام كلمة ترميزية على الهاتف).
- اطلب من صديق توفير مكان لك للذهاب إليه في حالات الطوارئ.
- في منظمة زملاء تبادل الصحة، يمكنك التواصل مع الشباب الآخرين والحصول على معلومات آمنة حول البقاء في صحة جيدة.



5

اتصل بموارد مجانية للحصول على المعلومات وتخطيط السلامة والدعم:

- تواصل مع معلمك أو مستشار التوجيه إذا كنت تريد التحدث إلى شخص من المدرسة.
- تعرف على المزيد بشأن العلامات التحذيرية للعلاقات التعسفية من منظمة LoveIsRespect.
- يقدم تطبيق "يوم واحد" مشورة سرية ومساعدة قانونية عبر الهاتف. يمكنك ملء النموذج على هذا الموقع للتواصل مع أحد المستشارين، أو يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بهم خلال ساعات العمل على الرقم 1-800-214-4150 أو راسل نصيًا 646-535-3291.
- يقدم مشروع تريفور الدعم للشباب مثليي الجنس ومزدوجي التوجه الجنسي وللمتحولين جنسيًا (lesbian, gay, bisexual, transgender, and questioning, LGBTQ). يمكنك الاتصال بخط الخدمة الخاص بهم على 1 866-488-7386، والدردشة مع مستشار عبر الإنترنت على TrevorChat أو أرسل "START" إلى 678678
- خدمة الرسائل النصية المعنية بالأزمات طريقة سريعة للتواصل مع مستشار؛ أرسل "HOME" إلى 741741
- قم بزيارة NYC Hope Resource Directory على nyc.gov/NYCHOPE
- إذا كنت تشعر بعدم السلامة في منزلك وتحتاج إلى مكان تذهب إليه:

- تواصل إدارة الشباب وتنمية المجتمع في مدينة نيويورك لتقديم الخدمات للشباب في مساكن الشباب الهاربين والمشردين ومراكز الإيواء. اتصل ببرنامج التواصل مع الشباب التابع لإدارة تنمية الشباب والمجتمع بمدينة نيويورك (Department of Youth and Community Development, DYCD) على الرقم 1-800-246-4646 أو 1-646-343-6800 أو البريد الإلكتروني DYCDCOVID19@dycd.nyc.gov.
- المدارس مغلقة ولكن Regional Enrichment Centers مفتوحة من الاثنين إلى الجمعة، من 7:30 صباحًا حتى 6:00 مساءً. هذه أماكن آمنة وداعمة بالإضافة إلى موظفين على استعداد للاستجابة لاحتياجاتك. يمكنك العثور على خريطة للمواقع [هنا](#).



6 الوصول إلى خدمات الصحة النفسية عن بُعد المتاحة لدعم الطلاب خلال أزمة COVID-19

- يقدم برنامج الصحة النفسية المدرسية خدمات الرعاية الصحية عن بُعد، والتي تقبل التأمين الصحي، أو Medicaid أو تقدم أسعار مخفضة لدى الفرانز. قم بزيارة هذا الرابط لمزيد من المعلومات بشأن مقدمي الخدمات المشاركين.
- قم بزيارة دليل ThriveNYC لخدمات الصحة النفسية التي يمكن إسكان نيويورك الوصول إليه أثناء الإقفاة في المنزل. تابع [@MentalHealthNYC](https://twitter.com/MentalHealthNYC) للحصول على أحدث المعلومات.