



تواصل

دليلك للتخراط في المجتمع



LIVE WELL
SAN DIEGO

LIVEWELLSD.ORG

حول هذا الدليل

يوفر هذا المورد لك فريق المشاركة الاجتماعية التابع لبرنامج Age Well San Diego. تتألف فرق Age Well من مسنين وممثلين من مختلف المنظمات المجتمعية. إذ تتولى وكالة الصحة والخدمات الإنسانية بمقاطعة سان دييغو وخدمات الشيخوخة والاستقلالية تنسيق الفرق. لمعرفة المزيد عن Age Well San Diego ومدى اندماجها في إطار العمل الشامل بالمقاطعة، فيما يتعلق ببرنامج خدمات الشيخوخة Aging Roadmap، قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.livewellsd.org/agingroadmap.

لمعرفة المزيد حول البرامج والخدمات لكبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة، تفضل بزيارة www.aging.sandiegocounty.gov أو اتصل بالرقم (800) 339-4661.

تم جمع المعلومات حول آثار العزلة الاجتماعية في هذا الكتيب من مصادر متنوعة. لمزيد من التفاصيل، يرجى مراجعة قسم المراجع في نهاية هذا الكتيب.

مقدمة

فوائد التواصل الاجتماعي

يعد الشعور بالتواصل والانتماء أمرًا مهمًا لنا جميعًا، ويمكنه التأثير بشكل إيجابي على صحتنا. يعيش الأفراد ذو الروابط الاجتماعية القوية لفترة أطول ويتمتعون بصحة أفضل من أولئك الذين لديهم روابط اجتماعية ضعيفة. تحثنا علاقاتنا على الاعتناء بأنفسنا بشكل أفضل، وتجربة أشياء جديدة، وتنمية شعور الوعي بالغاية. ومع ذلك، قد يكون الحفاظ على العلاقات صعبًا عندما ننعزل في مكاننا، أو نعيش بعيدًا عن الأسرة، أو نعاني من مشكلات صحية، أو نفقر إلى وسائل النقل، أو ننشغل بتقديم الرعاية للآخرين.

العزلة الاجتماعية مقابل الوحدة

تحدد العزلة الاجتماعية حسب عوامل قابلة للقياس مثل حجم الشبكة الاجتماعية للشخص، وإمكانية وصوله إلى وسائل النقل. تعتمد الوحدة على ما هو شعورك النابع من مستوى تواصلك الاجتماعي. يمكنك أن تشعر بالسعادة مع عدد قليل من الأصدقاء، ويمكن أن تشعر بالوحدة على الرغم من وجود العديد من الأصدقاء حولك.

من المتضرر؟

يُبلغ واحد من كل ثلاثة بالغين في الولايات المتحدة ممن تبلغ أعمارهم 45 عامًا أو أكبر عن شعورهم بالوحدة. يتعرض مقدمو الرعاية غير مدفوعي الأجر، والأفراد ذو الدخل المنخفض، وأولئك الذين يُعرفون باسم LGBTQ (مجتمع الميم) لخطر متزايد من الشعور بالوحدة. تشمل العوامل الأخرى التي قد تؤثر على الشعور بالوحدة وجود شبكة اجتماعية صغيرة، وفقدان الزوج أو الزوجة، والعزلة الجسدية، وسوء الحالة الصحية. في مقاطعة سان دييغو في عام 2012، وافق 46% من كبار السن على أن العزلة تؤثر سلبًا على نوعية حياتهم.



إذا كنت تشعر بالوحدة...

فأنت لست وحدك في الوحدة التي تشعر بها.

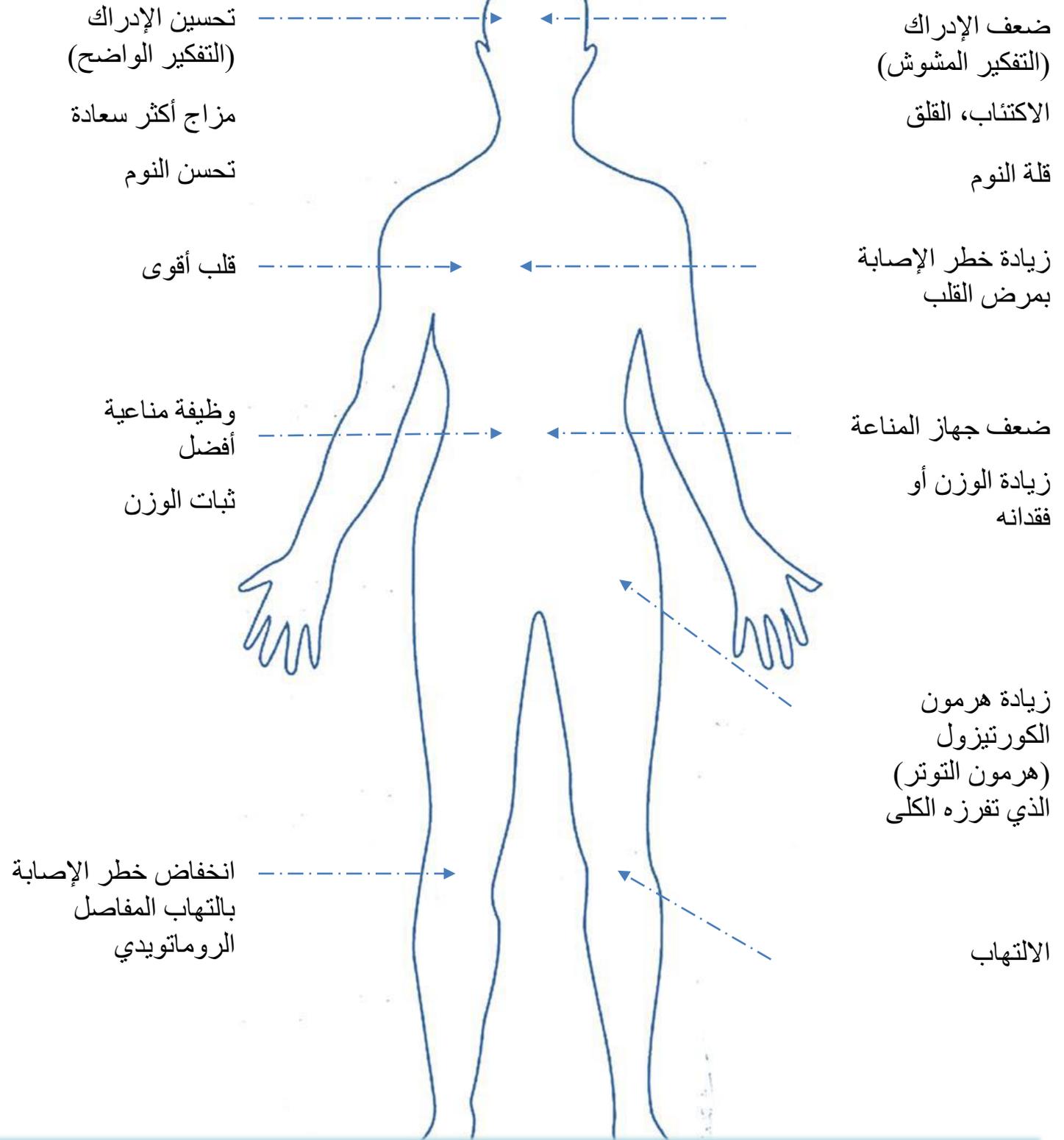
ما الذي يمكنك فعله

يستفيد معظم الأشخاص من الحفاظ على الروابط الاجتماعية وبنائها. يقدم هذا الدليل استراتيجيات لمساعدتك في التواصل، سواء كنت تشعر بالوحدة، أو ترغب في بناء علاقات لمنع الشعور بالوحدة، أو تحاول مساعدة شخص تعرفه على أن يصبح أكثر تواصلًا من الناحية الاجتماعية.

كيف يؤثر التواصل الاجتماعي على جسمك

التواصل الاجتماعي

العزلة الاجتماعية



إن الوحدة والعزلة الاجتماعية قد يضران بالصحة بنفس القدر الذي يحدثه تدخين 15 سيجارة يوميًا.

الخطوات الأولى

قد يكون مخيفاً أن تتخذ خطواتك الأولى لتصبح أكثر تواصلاً.
إليك بعض الإجراءات البسيطة التي يمكنك اتخاذها للتواصل.



لعب الألعاب عبر الإنترنت مع
الأصدقاء والأحباء.



أخذ فصل إلكتروني وتعلم شيئاً جديداً.



فكر في تبني حيوان أليف.



رتّب لتناول القهوة أو الشاي مع
صديق عبر الإنترنت.



البحث عن فرص تطوع افتراضية
وإحداث تأثير في مجتمعك.



اعرف عن وسائل التكنولوجيا التي يمكنك
استخدامها لإجراء مكالمات عبر الفيديو.

التغلب على التحديات

اقتراحات للتغلب عليه

التحدي

<ul style="list-style-type: none">• ابحث عن مجموعات دعم لمرضك أو إعاقتك.• أشرك أحد أفراد الأسرة أو مقدم الرعاية عند تجربة نشاط جديد.• اختر أنشطة من قائمة "طرق للمشاركة" الموجودة في هذا الدليل.	<p>"أنا مُصاب بمرض أو إعاقة".</p>
<ul style="list-style-type: none">• اتصل بخدمات FACT لوسائل النقل على رقم الهاتف 924-3228 (888).• اطلب من أحد أفراد الأسرة المعيشية أو الأصدقاء توصيلك، وادعه إلى النشاط.	<p>"لا أملك وسيلة انتقال".</p>
<ul style="list-style-type: none">• فكر في المجتمعات التي قد تكون غافلاً عنها (الكنيسة، والجيران، ومجموعات الدعم، والمجموعات التطوعية).• اتصل بأحبائك البعيدين.	<p>"لا أعرف أي شخص في مجتمعي".</p>
<ul style="list-style-type: none">• تذكر أنك لست وحدك من تشعر بهذه الطريقة.• تحدث إلى شخص ما عن هذه المخاوف.• اطلب من أحد أفراد الأسرة أو مقدم الرعاية الانضمام لك.	<p>"أشعر بالقلق من ألا يتقبلني الناس".</p>
<ul style="list-style-type: none">• ذكّر نفسك أن الجميع يتقدمون في العمر.• تواصل مع الأشخاص الذين هم في مرحلتك العمرية.• اعلم أنه مع تقدم العمر تأتي المعرفة والخبرات القيّمة لمشاركتها مع المجتمع.• كن ممتناً واستمتع بوقتك عند القيام الأشياء التي لا يزال بإمكانك القيام بها.	<p>"أنا مُحرج من تقدم عمري".</p>

طرق للمشاركة

موارد وأفكار



فرص تعليمية

المكتبات

858-694-2415

مكتبات المقاطعة: sdcl.org

619-236-5800

مكتبات مدينة سان دييغو: sandiego.gov/public-library تمتلك بعض المدن المحلية الأخرى أنظمة مكتبات خاصة بها. ابحث عن المكتبة المحلية في منطقتك، واستكشف الفعاليات التي تقيمها عبر الإنترنت، وسياسات الاستعارة الحالية. ستقوم بعض المكتبات بتوصيل الكتب إلى منزلك.

619-881-6262

منظمة San Diego Oasis

لياقة وفنون وفرص تعليمية عبر البيئة الافتراضية:

<https://san-diego.oasisnet.org/>

562-951-4880

الجامعة المفتوحة

الفصول الإلكترونية: calstate.edu/extension

760-750-4020

معهد OSHER Lifelong Learning Institute

فصول إلكترونية وبالحضور الشخصي.

سان ماركوس، ولاية كاليفورنيا: csusm.edu/el/olli

ولاية سان دييغو:

619-594-2863

ces.sdsu.edu/osher-lifelong-learning-institute-sdsu

858-534-3409

جامعة كاليفورنيا سان دييغو: extension.ucsd.edu

877-797-7299

مجتمع Covia Well Connected
التعليم والدعم وإجراء محادثات ودية عبر الهاتف أو الإنترنت:
Covia.org/services/well-connected

مركز Selfhelp الافتراضي لكبار السن
مجتمع إلكتروني لكبار السن
<https://bit.ly/2hTCOne>

فرص للتطوع

858-505-6399

برنامج المتطوعين من المتقاعدين وكبار السن (RSVP)
يمكن لبرنامج RSVP، الذي تديره خدمات الشيخوخة والاستقلالية، توصيلك بأكثر من 90 منظمة مجتمعية بحاجة إلى متطوعين. يمكن العمل في إنفاذ القانون والرعاية الصحية والتعليم والفنون وغير ذلك. الفرص الافتراضية متاحة.

760-489-6380

خدمات Interfaith المجتمعية
برامج المتطوعين الأمانة والافتراضية التي تدعم المحرومين في مقاطعة سان دييغو الشمالية: interfaithservices.org

مساعدة البالغين الآخرين
توفير وسائل النقل أو المكالمات الودية أو إصلاح المنازل بصفقتك متطوعًا في منظمة غير ربحية محلية:
elderhelpofsandiego.org: ElderHelp
وكالة خدمات الأسر اليهودية: jfssd.org
فرص تطوع ملائمة

619-284-9281

858-637-3210

ابحث عن فرص للتطوع بناءً على اهتماماتك: VolunteerMatch.org

858-536-4900

منظمة Big Brothers Big Sisters في سان دييغو
برنامج الإرشاد التطوعي الافتراضي للشباب:
sdbigs.org

برنامج (Rare Science) RARE Bear
متطوعو الخياطة يصنعون الدببة للأطفال:
<https://bit.ly/2P8MJCT>



الصحة واللياقة والطبيعة

المتنزهات والترفيه

858-565-3600

619-236-6905

المتنزهات والترفيه في المقاطعة: sdparks.org

المتنزهات والترفيه في مدينة سان دييغو:

sandiego.gov/park-and-recreation

المدن المحلية الأخرى قد يكون بها أقسام ترفيهية لتستكشفها أيضاً.

858-495-5500

نادي Feeling Fit

فصول لياقة بدنية لكبار السن على التلفزيون أو دي في دي أو عبر الإنترنت:

HealthierLivingSD.org

800-495-5500

تاي تشي (Tai Chi): التحرك لتحقيق توازن أفضل

فصول مجانية لجميع المستويات: HealthierLivingSD.org

800-339-4661

مراكز كبار السن

تقدم العديد من مراكز كبار السن وجبات للاستلام وفصول اللياقة الافتراضية وأنشطة أخرى عن بُعد. للعثور على مركز لكبار السن بالقرب منك، اتصل بخدمات الشيخوخة والاستقلالية

858-573-1571

الراقصون بالكراسي المتحركة (Wheelchair Dancers)

فصول وبرامج رقص إلكترونية تكميلية مجانية لجميع الأعمار:

wheelchairdancers.org

Live Well @ Home

يوفر هذا المورد المجاني نصائح واستراتيجيات للحفاظ على صحة جيدة لكل من العقل والجسد. يتم تنظيم الموارد حسب الفئة العمرية والموضوع. انقر هنا للانتقال إلى موقع Live Well @ Home الإلكتروني.

تسهيل إمكانية الوصول إلى النقل المنسق (FACT)
النقل لكبار السن والأفراد من ذوي
الإعاقات: FactSD.org

888-924-3228

الحافلات والسكك الحديدية ومركبات النقل الجماعي الإقليمية
نظام Metropolitan Transit System: sdmts.com
وكالة North County Transit District: gonctd.com

619-233-3004

760-966-6500

دليل Ride Well to Age Well

يوفر هذا الدليل معلومات محدثة بخصوص موارد النقل حول مقاطعة سان دييغو. يتضمن قائمة موارد منظمة حسب المنطقة، وأدلة فنية، ومسرد مصطلحات النقل. انقر هنا للاطلاع على الدليل.

الأدلة التعليمية لوسائل التكنولوجيا

أدلة DOROT التكنولوجية

أنشأت Dorot، وهي منظمة غير ربحية، أدلة تكنولوجية جديدة متاحة للاستخدام العام. تحتوي على توجيهات خطوة بخطوة حول كيفية تعليم كبار السن استخدام هواتفهم الذكية، للتحقق من البريد الإلكتروني وفايس تايم والرسائل النصية والمزيد. <https://bit.ly/3hID70K>

تعليم التكنولوجيا لكبار السن

توضح هذه المقالة كيفية مساعدة كبار السن على الاتصال بالإنترنت، وتعلم تكنولوجيا جديدة، والتنقل في العالم الإلكتروني لتوصيل الطعام والوصفات الطبية، والحصول على الخدمات الطبية عن بُعد، والترفيه. <https://bit.ly/2YNJk3W>

البقاء في المنزل، البقاء على تواصل

إن دليل الموارد هذا المقدم من مجتمعات وخدمات Front Porch، يساعد كبار السن على المشاركة والتواصل من خلال التكنولوجيا. يحتوي المورد سهل الاستخدام على اقتراحات حول كيفية استخدام التكنولوجيا للمشاركة في مجموعة واسعة من مجالات الاهتمام، مثل علم الطيران، والحرف اليدوية، والطهي، والصحة، والترفيه، والمزيد. <https://bit.ly/3lutvsJ>



خدمات لمساعدتك على التواصل

800-806-1191

برنامج California Phones

أجهزة مجانية لتيسير السمع،

وإجراء المكالمات، والاتصال: www.californiaphones.org

866-868-8695

وكالة Clear Captions

العرض النصي للمكالمات مجاناً: www.clearcaptions.com

توصيل الوجبات إلى المنزل

800-339-4661

خدمات الشيخوخة والاستقلالية

تقدم خدمات الشيخوخة والاستقلالية (AIS) وجبات تصل إلى المنازل للأفراد المؤهلين من خلال منظمات متعاقدة. لمعرفة المزيد عن توصيل الوجبات، اتصل بمركز اتصال AIS. يحتوي موقع AIS الإلكتروني أيضاً على معلومات حول العديد من الموارد الغذائية المجتمعية، بما في ذلك كيفية استخدام تطبيقات توصيل الطعام الشائعة وأكثر من ذلك: www.aging.sandiegocounty.gov

800-5-736467

Meals on Wheels بمقاطعة سان دييغو

توصيل الوجبات اليومية لكبار السن في جميع أنحاء المقاطعة:

<https://www.meals-on-wheels.org/>

عمليات اتصال يومية/ منتظمة

منظمة You Are Not Alone (YANA)

زيارات منزلية لكبار السن الذين يعيشون في مجتمعات يخدمها شريف مقاطعة سان دييغو وإدارة شرطة سان دييغو. اتصل بالمركز المحلي لديك للالتحاق.

ElderHelp - خدمة RUOK؟

مكالمات هاتفية يومية لكبار السن في سان دييغو.

619-284-9281

قائمة المكالمات الاجتماعية ببرنامج AgeWell Services

توفر مدينة سان دييغو مكالمات هاتفية يومية لكبار السن في سان دييغو. يتم إجراء المكالمات من 8:00 صباحًا إلى 11:00 صباحًا، من الاثنين إلى الجمعة. Para Español اتصل بالرقم 619-236-6905.

619-236-6910

برنامج Always in Touch

عمليات اتصال يومية ومكالمات تواصل اجتماعي أسبوعية:

855-710-2255

www.always-in-touch.com

خدمات الصحة النفسية

التحالف الوطني للأمراض النفسية (NAMI)

تواصل مع مستشار أزمات مدرب لتلقي دعم مجاني للأزمات على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، عن طريق إرسال رسالة نصية إلى التحالف الوطني للأمراض النفسية على الرقم 741-741.

888-724-7240

خط الوصول والأزمات بسان دييغو

مستشارون ذو خبرة متاحون على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع من أجل توفير إحالة لك لتلبية احتياجاتك وتحديد الأهلية.

800-971-0016

خط الصداقة

خط أزمات معتمد للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا وأكبر. وأيضًا، يعمل بمثابة "خط ذي طابع ودود" لمكالمات الدعم غير الطارئة.

لمزيد من الموارد اتصل على
الرقم 2-1-1

العلاقات الاجتماعية لمقدم الرعاية



وفقًا للجمعية الوطنية لمقدمي الرعاية للأسر، يشعر نسبة 91% من مقدمي الرعاية بمشاعر الوحدة والعزلة. إذا كنت تشعر بالوحدة، فأنت لست وحدك.

نصائح لمقدمي الرعاية

- اطلب المساعدة من الأصدقاء وأفراد الأسرة.
- حدد فترات راحة منتظمة للمشاركة في الرعاية الذاتية.
- انضم إلى مجموعة دعم لمقدمي الرعاية عبر الإنترنت.

منظمات لمقدمي الرعاية

مركز موارد مقدمي الرعاية الجنوبي (Southern Caregiver Resource Center) 800-827-1008
التعليم والتدريب المجاني، والرعاية المؤقتة، والدعم لمقدمي الرعاية: caregivercenter.org

جمعية الزهايمر

التعليم المجاني، وفرص التطوع، ومجموعات دعم لمقدمي الرعاية:

www.alz.org/sandiego

جمعية الزهايمر في سان دييغو

التعليم المجاني، وفرص التطوع، ومجموعات دعم لمقدمي الرعاية:

www.alzsd.org

858-505-6300

تحالف مقدمي الرعاية في سان دييغو (San Diego Caregiver Coalition)

منظمة مجتمعية تمنح مقدم الرعاية الدعم، والتعليم والتأييد:

caregivercoalitionsd.org

ساعد أحبائك على التواصل

يمكن أن تساعد العبارات التالية في بدء محادثة لتشجيع الأحباء على التواصل:

- "سأجرب (أدخل النشاط)، هل ترغب في الانضمام إليّ؟"
- "لطالما كنت مهتمًا ب_____ . فلنسجلك في فصل افتراضي".
- "لم نتقابل منذ فترة. ينبغي أن نجري مكالمة فيديو".



الخاتمة

قد يتطلب الأمر شجاعة للوصول إلى الآخرين وتجربة أشياء جديدة عند الشعور بالوحدة أو العزلة الاجتماعية. الخطوات الأولى قد تبدو مخيفة، ولكنك لست وحدك. من المهم أن تتذكر أن التواصل الاجتماعي مفيد لصحتك وعافيتك. إن رد الجميل لمجتمعك، أو التواصل مع أحبائك، أو تجربة شيء جديد هي بعض الطرق العديدة لمشاركة شخصيتك مع العالم، وتذكّر أنك محل تقدير.

شكر وتقدير

تم إعداد هذا الدليل من قِبل فريق المشاركة الاجتماعية Age Well في سان دييغو. شكر خاص للمتدربين من الطلاب في Age Well، شانون هينيسي (Shannon Hennessy) وثيو جاليجوس (Théo Gallegos)، على أبحاثهما والمحتوى الذي قدماه ومساهماتهما في التصميم.

المراجع

فوائد التواصل الاجتماعي (صفحة 3)

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. PLoS medicine, 7(7), e1000316.

<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>

Mehegan, L., Rainville, C., & Skufca, L. (2017). 2016 AARP Social engagement and brain health survey. AARP Research. <https://doi.org/10.26419/res.00149.001>

من المتضرر؟ (صفحة 3)

Anderson, G.O. & Thayer, C. E. (2018). Loneliness and social connections: a national survey of adults 45 and older. AARP Research. <https://doi.org/10.26419/res.00246.001>

San Diego Association of Governments (SANDAG) Service Bureau .(2012) . Survey of older Americans living in San Diego county 2012.

<https://www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/ais/documents/surveyofolderamericans2003report.pdf>

كيف يؤثر التواصل الاجتماعي على جسمك (صفحة 4)

Cleveland Clinic. (2018, February 23). What happens in your body when you're lonely.

<https://health.clevelandclinic.org/what-happens-in-your-body-when-youre-lonely/>

National Institute on Aging. (2019) Research suggests a positive correlation between social interaction and health. <https://www.nia.nih.gov/about/living-long-well-21st-century-strategic-directions-research-aging/research-suggests-positive>

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. Perspectives on Psychological Science, 10(2), 227-237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>