



# 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](http://www.livewellsd.org/agingroadmap).

لمعرفة المزيد حول البرامج والخدمات لكبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة، تفضل بزيارة [www.aging.sandiegocounty.gov](http://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

تحسين الإدراك  
(التفكير الواضح)

مزاج أكثر سعادة

تحسن النوم

قلب أقوى

وظيفة مناعية  
أفضل

ثبات الوزن

انخفاض خطر الإصابة  
بالتهاب المفاصل  
الروماتويدي

## العزلة الاجتماعية

ضعف الإدراك  
(التفكير المشوش)

الاكتئاب، القلق

قلة النوم

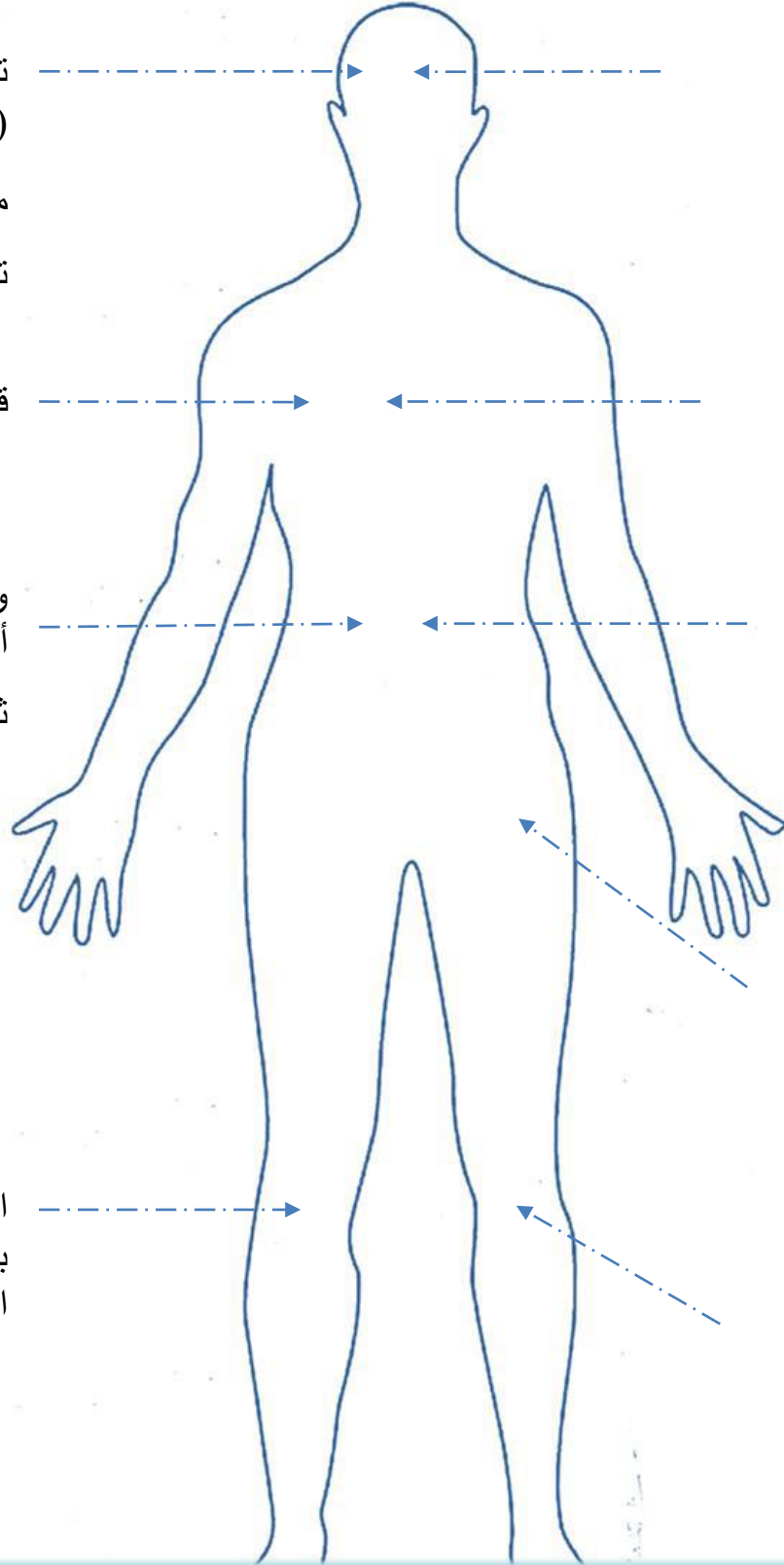
زيادة خطر الإصابة  
بمرض القلب

ضعف جهاز المناعة

زيادة الوزن أو  
فقدانه

زيادة هرمون  
الكورتيزول  
(هرمون التوتر)  
الذي تفرزه الكلى

الالتهاب



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

# طرق للمشاركة

موارد وأفكار



## فرص تعليمية

### المكتبات

858-694-2415

مكتبات المقاطعة: [sdcl.org](http://sdcl.org)

619-236-5800

مكتبات مدينة سان دييغو: [sandiego.gov/public-library](http://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](http://calstate.edu/extension)

760-750-4020

### معهد OSHER Lifelong Learning Institute

فصول إلكترونية وبالحضور الشخصي.

سان ماركوس، ولاية كاليفورنيا: [csusm.edu/el/olli](http://csusm.edu/el/olli)

ولاية سان دييغو:

619-594-2863

[ces.sdsu.edu/osher-lifelong-learning-institute-sdsu](http://ces.sdsu.edu/osher-lifelong-learning-institute-sdsu)

858-534-3409

جامعة كاليفورنيا سان دييغو: [extension.ucsd.edu](http://extension.ucsd.edu)

877-797-7299

**مجتمع Covia Well Connected**  
التعليم والدعم وإجراء محادثات ودية عبر الهاتف أو الإنترنت:  
[Covia.org/services/well-connected](http://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](http://interfaithservices.org)

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

619-284-9281

858-637-3210

-----  
ابحث عن فرص للتطوع بناءً على اهتماماتك: [VolunteerMatch.org](http://VolunteerMatch.org)

858-536-4900

**منظمة Big Brothers Big Sisters في سان دييغو**  
برنامج الإرشاد التطوعي الافتراضي للشباب:  
[sdbigs.org](http://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](http://sdparks.org)  
المتنزهات والترفيه في مدينة سان دييغو:  
[sandiego.gov/park-and-recreation](http://sandiego.gov/park-and-recreation)  
المدن المحلية الأخرى قد يكون بها أقسام ترفيهية لتستكشفها أيضًا.

858-495-5500

### نادي Feeling Fit

فصول لياقة بدنية لكبار السن على التلفزيون أو دي في دي أو عبر الإنترنت:  
[HealthierLivingSD.org](http://HealthierLivingSD.org)

800-495-5500

### تاي تشي (Tai Chi): التحرك لتحقيق توازن أفضل

فصول مجانية لجميع المستويات: [HealthierLivingSD.org](http://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](http://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](http://FactSD.org)

888-924-3228

الحافلات والسكك الحديدية ومركبات النقل الجماعي الإقليمية  
نظام Metropolitan Transit System: [sdmts.com](http://sdmts.com)  
وكالة North County Transit District: [gonctd.com](http://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](http://www.californiaphones.org)

866-868-8695

**وكالة Clear Captions**

العرض النصي للمكالمات مجاناً: [www.clearcaptions.com](http://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](http://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](http://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](http://caregivercenter.org)

### جمعية الزهايمر

التعليم المجاني، وفرص التطوع، ومجموعات دعم لمقدمي الرعاية:

[www.alz.org/sandiego](http://www.alz.org/sandiego)

### جمعية الزهايمر في سان دييغو

التعليم المجاني، وفرص التطوع، ومجموعات دعم لمقدمي الرعاية:

[www.alzsd.org](http://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](http://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>