

دعم المجتمعات في مواجهة الصدمات: موارد الصدمات والإستراتيجيات القائمة على المعرفة بالصدمات للقيادة الدينيين

THRIVE
NYC

غالبًا ما يضطلع القادة الدينيون بدور تقديم المواساة والدعم في مواجهة الصدمات. إلا أنه مع معاناة العديد من سكان نيويورك في أثناء جائحة (COVID-19)، يصبح هذا الدور أكثر أهمية من ذي قبل. فتكوين فهم بمسألة الصدمات والممارسات المستنيرة القائمة على المعرفة بها يمكن أن يساعدك في تقديم الدعم لأفراد المجتمع وحماية سلامتهم الشخصية.

ما الصدمة؟

"تنتج الصدمة عن وقوع حدث أو سلسلة من الأحداث أو مجموعة من الظروف المضرة عاطفيًا أو المهدة للحياة التي يتعرض لها شخص، ويكون لها تأثيرات سلبية دائمة على سلامة الشخص الوظيفية أو العقلية أو الجسدية أو الاجتماعية أو العاطفية أو الروحية."¹ ومن الممكن أن تنتج الصدمة من وقوع الكوارث الطبيعية وأحداث العنف وفقدان الأشخاص المقربين وحالات الاعتداء والإهمال وغيرها من التجارب القاسية والمجهد عاطفيًا أو جسديًا. وغالبًا ما يُشار إلى هذا التعريف بـ "أركان الصدمة الثلاثة" (الحدث والتعرض للحدث وتأثير الحدث)، وصاغت هذه العبارة إدارة الخدمات المتعلقة بتعاطي المواد المخدرة وخدمات الصحة العقلية (Substance Abuse and Mental Health Services, SAMSHA)، وهي فرع تابع لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية (U.S. Department of Health and Human Services).²

يمكن أن تحدث الصدمة بأشكال مختلفة وفقًا للأسباب:

- **الصدمة النفسية** تنجم عن التعرض لتجربة سلبية، مثل الإهمال أو الاعتداء، ما يؤدي إلى حدوث إصابة تعيق الطريقة التي يؤدي بها المخ وظائفه.
- **الصدمة غير المباشرة** تنتج عن التعرض لمعلومات أو قصص صادمة ينقلها شخص إلى شخص آخر، ومن الممكن أن يكون لها تأثير عاطفي مماثل مثل التعرض لصدمة مباشرة.³
- **الصدمة العرقية** تنتج عن التعرض للتحيز العرقي والتمييز العنصري أو جرائم الكراهية أو مشاهدة تلك الأحداث.⁴
- **الصدمة المجتمعية** تنجم عن التعرض لأعمال العنف المتعمدة فيما بين الأفراد والتي يتم ارتكابها في الأماكن العامة، مثل التنمر أو العنف المسلح.⁵
- **الصدمة الجماعية** تحدث نتيجة التعرض لحادث عالمي واسع النطاق، مثل جائحة (COVID-19) أو كارثة طبيعية تتسبب في تعطّل الوظائف الطبيعية للمجتمع، وتخلق حالة من رد الفعل العاطفي المشترك.⁶

كيفية التعرف على علامات الصدمة وأعراضها⁷

قد يتعرض شخصان للصدمة نفسها، لكنهما يُظهران ردود أفعال مختلفة ويعانيان من مضاعفات متغايرة فيما يتعلق بصحة العقلية: فقد يتجاوز أحدهما الموقف دون حدوث تأثير نفسي دائم، بينما قد يواجه الآخر تحديات خطيرة ومستمرة تتعلق بالصحة العقلية. وقد تعتمد ردود الأفعال المختلفة تلك على العديد من الأشياء، منها العوامل الاجتماعية والثقافية، وشبكة الأمان المالي للشخص، وإستراتيجيات المواجهة، وشبكات الدعم المتوفرة للأفراد.

لا يكون تأثير الأحداث الصادمة (بما في ذلك فقدان الأشخاص المقربين أو فقدان الوظائف) تأثيراً متساوياً في جميع المجتمعات. فسكان مدينة نيويورك ذوي البشرة السوداء والبنية قد تأثروا على نحو غير متناسب بعدوى (COVID-19) وحالات الوفاة وفقدان الوظائف وفقدان الأجور. كما أن العمّال السود واللاتينيين الذين فقدوا وظائفهم كانوا أقل من أقرانهم من العمّال البيض من حيث احتمالية تلقي المساعدات الحكومية. ويمكن أن يسهم هذا في اختلاف تأثير الصدمات التي يتعرض لها الأشخاص السود واللاتينيين بالمقارنة مع الأشخاص البيض ممن قد يتعرضون للأحداث نفسها ولكن يمكنهم الوصول إلى المزيد من الموارد.⁸

الصدمة خلال جائحة (COVID-19):

يمكن الشعور بالصدمة النفسية بعدة طرق، وتُعد أزمة صحية عامة مستمرة في جميع أنحاء مدينتنا وأمتنا. وسببت جائحة (COVID-19) خسارة غير مسبوقة في الأرواح وحالات التعثر المالي والعزلة المجتمعات، ما أدى إلى تفاقم الشعور بالصدمة التي يعاني منها الكثيرون. وعلاوة على ذلك، يعاني الكثير من سكان مدينة نيويورك من حوادث مرتبطة بوحشية الشرطة وغياب العدالة العرقية وعدم المساواة، وهم يعملون بجد لمواجهة قرون من الصدمة التاريخية التي عانت منها مجتمعات ذوي البشرة السوداء والبنية وغيرها من مجتمعات ذوي البشرة الملونة. وتمثل هذه الأزمات الصحية العامة والمتزامنة عوامل ضغط وإجهاد كبيرة يمكنها أن تسهم في الإصابة بالصدمة والشعور بالفقد الذي يعاني منه الكثيرون.⁹

ويمكن لجميع أنواع الصدمات إحداث تأثيرات سلبية قصيرة وطويلة المدى على الصحة العقلية.

وتتضمن العلامات والأعراض السلوكية الشائعة للصدمة:

- اضطرابات النوم والكوابيس
- الانفعال والغضب وحدوث نزاعات بين الأشخاص
- الذكريات والأفكار الاقتحامية
- الانكفاء على الذات وتجنب المخالطة
- الخدر العاطفي
- التشنن والشعور بالعجز
- القلق والذعر
- جلد الذات واحتقارها
- فرط الحذر

من الممكن أن تؤدي الصدمة أيضاً إلى حدوث استجابة جسدية (أي التعبير الجسدي عن الإجهاد العاطفي). وغالباً ما تنتج الاستجابات الجسدية عن تغييرات بيولوجية تؤثر على الجهاز الحُوفيّ (الوظائف الإدراكية والعاطفية) وتقلل من إنتاج الكورتيزول (هرمون الاستجابة لتوتر في الجسم).¹⁰

وتتضمن العلامات والأعراض الجسدية الشائعة للصدمة:¹¹

- تسارع نبضات القلب والصداع وآلام المعدة
- السمنة
- صعوبات في التنفس (مثل الربو)
- تعاطي المخدرات وإدمان الكحوليات
- الأمراض الطبية والعقلية المزمنة

الإجراءات المجدية: النهج المتبعة لمعالجة الصدمة

مع الحصول على الدعم الملائم، يُمكن للأفراد تجاوز التجارب الصادمة والتغلب عليها. كما يمكن للنهج القائمة على المعرفة بالصدمة مساعدة الأشخاص على التحمل وبناء القدرة على الصمود والتعافي وتجاوز الأزمة للعيش في حياة هادئة ومنتجة. تسترشد النهج القائمة على المعرفة بالصدمة بما يُطلق عليه "المبادئ الرئيسية الأربعة" التي وضعتها SAMHSA.¹²

"يدرك البرنامج أو المنظمة أو النظام الذي يكون على دراية بالصدمة التأثير الواسع للصدمة ويفهم المسارات المحتملة للتعافي منها؛ **ويتعرف على** علامات الصدمات وأعراضها لدى العملاء والأسر والموظفين وغيرهم ممن يشاركون في النظام؛ **ويستجيب** عن طريق إدماج المعرفة بالصدمة في السياسات والإجراءات والممارسات التي تسعى إلى **مقاومة** التعرض للصدمة بجدية."

- **الإدراك:** فهم الكيفية التي تؤثر بها الصدمات على الأفراد والأسر والمجموعات والمجتمعات
- **التعرف:** تحديد العلامات والأعراض المحتملة للصدمة من خلال التثقيف و/أو الفحص
- **الاستجابة:** استخدام البرامج والسياسات التي تنطوي على فهم لكيفية تأثير الصدمات على الأفراد
- **مقاومة التعرض للصدمة مرة أخرى:** تجنب الأوضاع التي تسبب الإجهاد والتي يمكن أن تُعيد إلى الأذهان الذكريات المؤلمة أو الحد منها

نصائح لوضع نهج قائم على المعرفة بالصددمات لدعم مجتمعك الديني

يُمكن للقادة الدينيين الاستفادة من "المبادئ الرئيسية الأربعة" لوضع نهج قائم على المعرفة بالصددمات لدعم مجتمعاتهم. ووفقاً لـ SAMHSA، يتعين وضع المبادئ الستة التالية في أثناء تشكيل النهج:¹³

1. السلامة

يشير مصطلح السلامة إلى كلٍ من أماكن السلامة الآمنة على الصعيدين النفسي والجسدي على النحو الذي يحدده الشخص الذي تعرض للصدمة.

النصيحة الأولى: تحدث إلى أفراد المجتمع بشأن أنواع الأماكن التي تشعر فيها براحة أكبر. ضع في اعتبارك العوامل البيئية (مثل الأثاث والضيضاء والديكور) والشخصية (أي من يشغل المكان ومتى). إذا أخبرك أحد أفراد المجتمع بما يُشعره بالراحة، فابذل قصارى جهدك في مقابلته في الوقت والمكان اللذين يليان احتياجاته.

2. الثقة والمساءلة¹⁴

من الممكن أن يعزز التواصل المستمر مع التزام الشفافية من الثقة والمساءلة، ما قد يقلل من الاستجابات للإجهاد أو يحد منها. هذا وأظهرت الأبحاث أيضاً أن بناء الثقة أو انعدامها يتطور مع مرور الوقت اعتماداً على التفاصيل الصغيرة والتعاملات.

النصيحة الثانية: قدّم التحديثات المتواترة بشأن الصحة العامة والأحداث الجارية والقرارات المجتمعية. شارك الأسباب الدافعة إلى اتخاذ القرارات وتابع التزاماتك.

3. دعم الأقران¹⁵

يمنحنا الدعم الاجتماعي الشعور بالحب والرعاية والاحترام. وعندما يأتي الدعم من شخص مرّ بالتجربة نفسها وعانى من الصدمة أو غيرها من تحديات الصحة العقلية ("قرين")، فإن هذا ينشر الأمل ويعزز الصمود ويسرّع التعافي. من الممكن أن تُحسّن أنظمة الدعم الاجتماعي القوية الصحة العقلية أو تحميها، وأن تقلل من أعراض الاكتئاب والقلق.¹⁶

النصيحة الثالثة: اجمع بين مجموعات الأشخاص الذين تعرضوا لتجارب مشابهة من خلال الاجتماعات الرسمية أو غير الرسمية. ووفّر لهم الوقت والمساحة لمشاركة تجاربهم والتفكير فيها. كما يمكنك أيضاً تشجيع أفراد المجتمع على التواصل مع مجموعات دعم الصحة العقلية التي يقودها أقران أو نظراء (انظر قائمة الموارد في نهاية هذه الوثيقة للحصول على معلومات بشأن كيفية العثور على مجموعات الدعم).

4. التعاون والمشاركة

من الممكن أن يساعد تقاسم المسؤولية والتشاور في عملية اتخاذ القرار في بناء الشعور بالسيطرة والاستقلالية، ويمكن كذلك أن يساعد في تقوية الإحساس بالغاية والانتماء.

النصيحة الرابعة: اطلب من الأفراد تقديم المساهمات في الأنشطة المجتمعية، ووفر لهم فرصًا للمشاركة في إعدادها.

5. التمكين

يمكن أن يوفر وضع خبرات الأفراد ومواطن قوتهم في الصدارة أساسًا لتعزيز عملية التعافي. ولمساعدة الأشخاص الذي تعرضوا للصدمة، ادعهم في اتخاذ قراراتهم الشخصية وتحديد أهدافهم.

النصيحة الخامسة: أشرك الأفراد في المحادثات التي تتعلق بصحتهم وسلامتهم. اعرض عليهم الخيارات وامنحهم الحرية في اختيار الإستراتيجيات التي سيستخدمونها للتغلب على الصدمة التي يواجهونها.

6. المشكلات الثقافية والتاريخية والجنسانية

ضع في اعتبارك الطريقة التي تعكس بها برامج دور العبادة وسياساتها ووسائل التواصل الخاصة بها الاحتياجات العرقية والإثنية والثقافية لأفراد مجتمعك، والطريقة التي تتعامل بها مع الصدمات التاريخية والمتوارثة بين الأجيال.

النصيحة السادسة: كن شموليًا عند إعداد المبادرات الجديدة عن طريق التأكد من أنها تعكس هويات أفراد المجتمع المتنوع واحتياجاتهم.

الصمود هو القدرة على التعافي من التعرض لموقف صعب. ويمكن أن يؤدي تعزيز السلامة والشفافية والتعاون في إطار العلاقات والمجتمعات والمنظمات إلى تخفيف التوتر وزيادة القدرة على الصمود. ويُمكن للقادة الدينيين استخدام هذه الإستراتيجيات لرعاية أنفسهم، بل ويمكنهم مشاركة هذه الإستراتيجيات مع أفراد المجتمع للمساعدة في بناء قدرتهم على الصمود:

- ومن الممكن أن يعزز الاعتراف بأن مشاعر الحزن والفقد والأسى هي مشاعر طبيعية من القدرة على الصمود: اقبل مشاعرك. اسع إلى التعافي بالوتيرة التي تناسبك وبطريقتك الخاصة. لا تقسُ على نفسك وتحل بالصبر معها.
- احرص على بناء العلاقات الداعمة: البشر اجتماعيون بطبيعتهم حيث يتطلعون إلى مصادقة بعضهم البعض لزيادة الشعور بالانتماء والأمن. ويعزز بناء الروابط من خلال علاقات داعمة الشعور بالسلامة والانتماء إلى المجتمع وهذا بدوره يساعد في دعم عملية التعافي. كما تُعد إعادة التواصل مع الأصدقاء وأفراد الأسرة مصدرًا قويًا من مصادر الدعم.
- حدد مواطن قوتك واستفد منها: من الممكن أن تخلق الأزمات المجتمعية فرصًا لتحديد نقاط القوة والصفات الشخصية (مثل الشجاعة وحس الفكاهة والرحمة) التي يمكن استخدامها في السيطرة على التوتر الناتج عن محنة.
- استخدم مهاراتك في مساعدة الآخرين من خلال أداء الأنشطة، مثل التطوع لمساعدتهم على التكيف: للعثور على فرص التطوع، تفضل بزيارة [Help Now NYC](#) أو [NYC Service](#).
- ركز على الأشياء التي يمكنك تغييرها: حدّد التحديات وركز على ما يمكنك السيطرة عليه. مارس أنشطة اليقظة الذهنية وشارك في الأنشطة الصحية.
- استجب للآخرين بدافع الرحمة والرعاية، واعلم أن الأشخاص يتأثرون بجائحة (COVID-19) على نحو مختلف: أظهر الاحترام، وتفقد أحوال الأشخاص وأعلمهم أنك مستعد للاستماع إلى تجاربهم التي قد تكون مختلفة عن تجاربك.

- **الفكاهة والإلهاء:** يمكن للفكاهة أن تكون بمثابة إستراتيجية قوية للتكيف، ويمكن لإيجاد الفرص للمشاركة في أنشطة ممعنة أن يتغلب على بعض الرسائل المؤلمة والسلبية التي تتعرض لها وتسمعها من خلال وسائل الإعلام. ويتعين عليك إدراك أن كليهما يمكن أن يكونا ضمن إستراتيجيات التجنب في أثناء الاستجابة للصدمة. يمكن أن يؤدي استخدام الفكاهة والإلهاء كإستراتيجية طويلة الأمد للتكيف إلى تجنب المشاعر المؤلمة التي قد تعود إلى الظهور مرة أخرى بطرق تكون مؤلمة وصادمة بشكل أكبر أو قمعها.
- **اعترف بألم الصدمة العرقية:** غالبًا ما يتم تجاهل تجارب الصدمات العرقية أو التقليل من شأنها. إن خلق الفرص لمناقشة تجاربك مع العنصرية، والسعي إلى الحصول على الدعم من الأشخاص الذين تثق فيهم يمكن أن يكون تمكينياً ومعيناً على التعافي. ويمكنك أيضًا التعبير عن نفسك من خلال المشاركة الجادة في المساعدة في إدارة ألمك.
- **ابعث الأمل:** فكّر وخطط وتطلع إلى تحقيق النتائج الإيجابية. تتطلع إلى الأشخاص في مجتمعك والشبكة الاجتماعية الذين يقدمون المساعدة، واعلم أن هناك مجتمعًا يساندك حتى ولو لم تكن تراه. ويمكن لقبول الآخر وتقديم الدعم لبعضنا البعض في هذه اللحظات أن يتيح لنا تكوين مجتمع أقوى وأشد تضامناً.

يمكن لدعم الصحة العقلية أن يساعد فيما يلي:

- يمكن معالجة الصدمة والأمراض والتحديات المرتبطة بالصحة العقلية عن طريق التدخلات العلاجية و/أو الأدوية المختلفة. يمكن أن يؤدي تلقي علاج الصحة العقلية إلى ما يلي:¹⁸
- تحسين نوعية الحياة عن طريق تقليل الأعراض
- تقوية العلاقات
- تحسين الأداء في المدرسة أو العمل
- تقليل النزاعات بين الأشخاص
- تقليل خطر تعاطي المواد المخدرة و/أو المشكلات الطبية

نصائح لتوصيل أحد أفراد المجتمع بدعم الصحة العقلية

- حدد وقتًا للتحدث على انفراد مع الفرد وأطلعته على اهتمامك بشأنه.
- أعلمه بأنك تهتم به وأوضح له رغبتك في إحالته إلى أحد اختصاصيي الصحة العقلية.
- طمئننه وأكد له أن خدمات الصحة العقلية سرية وفعّالة.
- إذا كان لديك الخيار، فحاول تقديم احتمالات الإحالة المختلفة إلى الشخص المعني. يمكنك العثور على أحد مقدمي الخدمات عن طريق مراجعة الموارد أدناه أو عن طريق الاتصال بـ (1-888-NYC-Well) NYC Well للتواصل مع أحد مقدمي الخدمات.
- ناقش الأمور المتعلقة بالرسوم والموقع وإمكانية الوصول وما إلى ذلك.
- أكد للشخص أنك ستستمر في مساعدته ودعمه. وقد تقترح عليه مرافقته إلى أول زيارة له لاختصاصي الصحة العقلية.

دعم الصحة العقلية متوفر

(1) الوصول إلى مجموعة من خدمات الصحة العقلية المجانية عبر الهاتف أو عبر الإنترنت. إذا كنت أنت أو شخص آخر تعرفه بحاجة إلى الدعم، فإننا نحتك على الوصول إلى البرامج المدرجة [هنا](#). المساعدة متوفرة بغض النظر عن التغطية التأمينية أو حالة الهجرة.

(2) زيارة [موقع NYC Well الإلكتروني](#)، الذي يقدم عددًا من تطبيقات السلامة والدعم العاطفي التي يمكنها مساعدتك في التكيف. إذا أصبحت أعراض التوتر التي تعاني منها شديدة، فاطلب الدعم والمساعدة. يمكنك الاتصال بـ NYC Well، وهو خط مساعدة سري خاص بخدمات الصحة العقلية وتعاطي المواد المخدرة. يمكن للمستشارين المدربين تقديم الدعم لك على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع بأكثر من 200 لغة. اتصل بـ: (1-888-692-9355) NYC-Well (1-888-692-9355)، أرسل رسالة نصية بكلمة: "Well" إلى الرقم 65173، أو عن طريق التحدث عبر الإنترنت من خلال nyc.gov/nycwell. تتضمن الخدمات:

- تقديم الاستشارات في أثناء الأزمات
- الدعم الفوري من الأقران
- تقديم الاستشارات قصيرة الأجل
- الفرق المتنقلة لإدارة الأزمات
- التواصل مع الخدمات الحالية للصحة العقلية وتعاطي المواد المخدرة، بما فيها مجموعات دعم الأقران وغيرها من خدمات الصحة العقلية المهنية القائمة على المعرفة بالصدّات

(3) اتصل بخط المساعدة للدعم العاطفي في ظل جائحة (COVID-19) لولاية نيويورك على الرقم 1-844-863-9314 للتحدث إلى اختصاصيين متطوعين مدربين تدريباً خاصاً. فهم متوفرون للاستماع إليك وتقديم الدعم لك وعرض الإحالات من الساعة 8 صباحاً إلى الساعة 10 مساءً، على مدار سبعة أيام في الأسبوع.

(4) تحدث إلى أحد المدافعين عن حقوق ضحايا الجرائم من خلال الخط الساخن لـ Safe Horizon على الرقم 1-866-689-HELP الذي يعمل على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع، أو إلى برنامج مساعدة ضحايا الجرائم الذي يعمل في المناطق الإدارية ومناطق خدمة شرطة الإسكان في جميع أنحاء المدينة. لقد خصص البرنامج مدافعين عن الضحايا للناجين من العنف الأسري والمزيد من المدافعين لضحايا الجرائم الأخرى التي تحدث كل يوم. ويوفر البرنامج الاستشارات الداعمة وإمكانية التوصل بالعلاج الفردي أو الجماعي، ويساعد في التغلب على التحديات القانونية والمالية التي يمكن أن تنشأ بعد وقوع الجريمة. [اضغط هنا للعثور على أحد المدافعين في مجتمعك.](#)

(5) اتصل بـ Aging Connect للإحالات إلى الموارد والخدمات والفرص لكبار السن وأسرهم. اتصل بـ **212-Aging-NYC (1-212-244-6469)**.

(6) تواصل مع شبكة الصحة العقلية في مرحلة الطفولة المبكرة (Early Childhood Mental Health Network) للوصول إلى دعم الصحة للأطفال الصغار وأسرهم. تتوفر سبعة مراكز علاجية للطفولة المبكرة متاحة لجميع سكان نيويورك في جميع أنحاء المدينة، وتقدم علاجاً متخصصاً للصحة العقلية للأطفال من الولادة حتى سن الخامسة، فضلاً عن الوصول إلى المدافعين عن الأسرة من الأقران وإمكانية التوصل بالدعم المستمر. [اضغط هنا للعثور على أقرب عيادة لك.](#)

(7) استمر في التعرف على الصحة العقلية وإستراتيجيات تقديم الدعم لأفراد المجتمع عن طريق تنزيل مجموعة أدوات الصحة العقلية التابعة لـ ThriveNYC للقادة الدينيين هنا.

موارد الصدمات الأخرى

إذا كنت مهتماً بالاستمرار في التعرف على الصدمات، فإننا نحثك على التحقق من الموارد التالية:

- [شبكة ولاية نيويورك القائمة على المعرفة بالصدمات \(New York State Trauma-Informed Network\)](#)
- [المركز الوطني المعني بالعنف الأسري والصدمات والصحة العقلية \(National Center on Domestic Violence, Trauma and Mental Health\)](#)
- [الأدلة الإرشادية المتعلقة بالصدمات الخاصة بمؤسسة Child Mind Institute](#)

- 1 SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Substance Abuse and Mental Health Services Administration website. https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf. Published July 2014. Accessed March 25 2021, P.8
- 2 Ibid.
- 3 "The Vicarious Trauma Toolkit." Office for Victims of Crime, ovc.ojp.gov/program/vtt/introduction. Accessed March 20, 2021.
- 4 Helms, J. E., Nicolas, G., & Green, C. E. (2010). Racism and ethno-violence as trauma: Enhancing professional training. *Traumatology*, 16(4), 53-62. doi:10.1177/1534765610389595. Accessed March 20, 2021.
- 5 Peterson, Sarah. "Community Violence." The National Child Traumatic Stress Network, 25 May 2018. Accessed March 20, 2021. www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/community-violence.
- 6 Hirschberger, Gilad. "Collective Trauma and the Social Construction of Meaning." *Frontiers in Psychology*, Frontiers Media S.A., 10 Aug. 2018, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6095989/.
- 7 Center for Substance Abuse Treatment (US). "Understanding the Impact of Trauma." *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services.*, U.S. National Library of Medicine, 1 Jan. 1970, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/.
- 8 NYC Department of Health and Mental Hygiene, "Acknowledging Psychological Trauma and Promoting Resilience during COVID-19". <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/covid/covid-19-trauma-resilience.pdf>. Accessed March 20, 2021.
- 9 Ibid.
- 10 Center for Substance Abuse Treatment (US). "Understanding the Impact of Trauma." *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services.*, U.S. National Library of Medicine, 1 Jan. 1970, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/.
- 11 "Penn Psychiatry." What Is Psychological Trauma? Penn Center for Youth and Family Trauma Response and Recovery. Perelman School of Medicine at the University of Pennsylvania, www.med.upenn.edu/traumaresponse/trauma.html.
- 12 SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Substance Abuse and Mental Health Services Administration website. https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf. Published July 2014. Accessed July 27, 2020, P. 9.
- 13 Ibid.
- 14 Menschner, Christopher. Key Ingredients for Successful Trauma-Informed Care Implementation. Center for Health Strategies, April 2016, www.samhsa.gov/sites/default/files/programs_campaigns/childrens_mental_health/atc-whitepaper-040616.pdf.
- 15 Davidson, L., Bellamy, C., Guy, K., & Miller, R. (2012). Peer support among persons with severe mental illnesses: A review of evidence and experience. *World Psychiatry*, 11, 123-128.
- 16 Gros DF, Flanagan JC, Korte KJ, Mills AC, Brady KT, Back SE. Relations among social support, PTSD symptoms, and substance use in veterans. *Psychol Addict Behav*. 2016;30(7):764-770. doi:10.1037/adb0000205.
- 17 NYC Department of Health and Mental Hygiene, "Acknowledging Psychological Trauma and Promoting Resilience during COVID-19". <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/covid/covid-19-trauma-resilience.pdf>. Accessed March 20, 2021.
- 18 "Mental Illness, Diagnosis and Treatment." Mayo Clinic, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 8 June 2019, www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/diagnosis-treatment/drc-20374974. Accessed March 25, 2021.