

خط المساعدة للياقة الذهنية دائمًا متواجدون لمساعدتك



لا تقل العناية بصحتك العقلية والنفسية أهمية عن العناية بصحتك البدنية والجسدية. ومن هذا المنطلق، تدرك "اللجنة الأولمبية الدولية" (IOC/IPC) مدى أهمية وجود من تتحدث معه عندما تكون في حاجة إلى دعم ومساعدة. وهذا هو السبب في إنشاء "خط المساعدة للياقة الذهنية" (Mentally Fit Helpline)، وهي خدمة استشارات مجانية وسرية للصحة العقلية والنفسية متاحة طوال فترة إقامة فعاليات دورة أولمبياد طوكيو 2020 لجميع الأبطال المشاركين سواء من الأولمبيين أو البارالمبيين (أصحاب القدرات الخاصة).

مساعدة مباشرة (في التو واللحظة) في جميع الأوقات

بصفتك رياضيًا أولمبيًا أو بارالمبيًا، يمكنك الحصول على مساعدة مجانية وسرية لكافة الأمور المتعلقة بالألعاب الرياضية أو تلك المتعلقة بالأمور الشخصية. يمكنك الاتصال بنا على مدار الساعة (24 ساعة في اليوم) للحصول على مساعدة مباشرة في التو واللحظة، بما في ذلك الاستشارات المهنية قصيرة الأجل أو الدعم عبر الهاتف أو الفيديو.

نحن دائمًا متواجدون لتقديم الدعم لك

يتوفر لدينا مهنيون متخصصون على أهبة الاستعداد لمساعدتك في الأمور التي تُمثل أهمية لك.

تتضمن هذه الأمور، على سبيل المثال لا الحصر:

- إدارة الضغوط والتحكم فيها
- الشعور بالتعب أو الإرهاق الشديد
- تحقيق التوازن بين الالتزامات الرياضية والحياة المنزلية
- التعامل مع التغييرات الحياتية و/أو المهنية
- التعامل مع الإجهاد
- تحسين مهارات التواصل مع الآخرين
- التعامل مع الإصابات
- التحكم في الشعور بالقلق والتوتر
- التغلب على الشعور بالاكتئاب
- اضطرابات الأكل واختلالات تناول الطعام
- التنمر والتحرش وسوء المعاملة
- المسؤوليات الوالدية

الخدمة سريّة

يتم تقديم الدعم بواسطة مهنيون متخصصون ومستقلون تمامًا عن المدرب الخاص بك، أو فريقك أو اللجنة الأولمبية الدولية (IOC). يلتزم جميع المتخصصين العاملين لدينا بالمعايير المهنية فيما يتعلق بالمحافظة على خصوصية متلقي الخدمة، ولا يُكشف عن بيانات الأفراد الذين اتصلوا بالخدمة. لن يتم إخبارك على الإذلاء بأي بيانات لا تريد الإفصاح عنها، ولن يتم مشاركتها مع أي جهة.

دعم متوفر لك في جميع أنحاء العالم

- دعم مُتاح على مدار الساعة (24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع)
- يمكن الوصول للخدمة من جميع أنحاء العالم عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني أو الموقع الإلكتروني
- توفر الخدمة معلومات واستشارات بشأن أي أمور تهتمك.
- خدمة مجانية – ليس هناك أي تكلفة نظير استخدام الخدمة.
- الدعم متوفر باللغة الخاصة بك



دعم لتحقيق أفضل ما لديك

Language		Direct Dial Number	Hours	Routing Description	iCY Access Codes
Arabic	العربية	+44 12 8722 1871	SUN-TH 9am-5pm (GMT+4)	+44 12 8722 1871 is answered in Arabic during hours of SUN-TH 9am-5pm (GMT+4). All other hours are supported in English. Language Line will be utilized for any support needs in Arabic.	212859
Bahasa Indonesia	Bahasa Indonesia	+62 02180657679	M-F 9am-5pm (GMT+7)	+62 02180657679 is answered in Indonesian during hours of M-F 9am-5pm (GMT+7). All other hours are supported in English. Language Line will be utilized for any support needs in Indonesian.	212860
Brazil Portuguese	Português do Brasil	+55 11350 07922	Full Day {24/7}	+55 11350 07922 is answered in Portuguese - Brazilian 24/7	212861
Canadian English	Canadian English	+1 416 956 2979	Full Day {24/7}	+1 416 956 2979 is answered in Canadian English 24/7	212862
Canadian French	Français canadien	+1 416 956 2979	Full Day {24/7}	+1 416 956 2979 is answered in Canadian French 24/7	212863
Czech	Čeština	+420 239 018 289	Full Day {24/7}	+420 239 018 289 is answered in Czech 24/7	212864
Danish	dansk	+44 2089876273	Full Day {24/7}	+44 2089876273 is answered in English 24/7. Language Line will be utilized for any support needed in Danish.	212865
Dutch	Nederlands	+32 92415485	Full Day {24/7}	+32 92415485 is answered in English 24/7	212866
English	English	+44 2089876273	Full Day {24/7}	+44 2089876273 is answered in English 24/7.	212867
Finnish	suomi	+44 2089876273	Full Day {24/7}	+44 2089876273 is answered in English 24/7. Language Line will be utilized for any support needed in Finnish.	212868
French	Français	+33 359711203	Full Day {24/7}	+52 55 8526 4935 is answered in French 24/7.	212869
German	Deutsch	+49 322 2109 5114	Full Day {24/7}	+49 322 2109 5114 is answered in German 24/7	212870
Hindi	नहीं	+91 80 66080081	M-F {24/7}	+91 80 66080081 is answered in Hindi or English M-F 24/7. All other hours are supported in English. Language Line will be utilized for any support needed in Hindi outside of business hours.	212871
Hungarian	magyar	+36 1 999 6726	Full Day {24/7}	+36 1 999 6726 is answered in Hungarian 24/7	212872
Icelandic	Íslenska	+44 2089876273	Full Day {24/7}	+44 2089876273 is answered in English 24/7. Language Line will be utilized for any support needed in Icelandic.	212873
Italian	Italiano	+39 02 8710 3897	Full Day {24/7}	+39 02 8710 3897 is answered in Italian 24/7	212874
Japanese	日本語	+81 36866 2815	Full Day {24/7}	+81 36866 2815 is answered in Japanese 24/7	212875
Korean	한국어	+82 70 4732 0469	Full Day {24/7}	+82 70 4732 0469 is answered in Korean 24/7	212876
LATM spanish	LATM español	+52 55 8526 4935	Full Day {24/7}	+52 55 8526 4935 is answered in Spanish - LATAM 24/7.	212877
Malay	Melayu	+60 377240442	Full Day {24/7}	+60 377240442 is answered in Malay 24/7.	212878
Norwegian	norsk	+47 2405 5493	Full Day {24/7}	+47 2405 5493 is answered in Norwegian	212879
Spain Spanish	España Español	+34 918 368 897	Full Day {24/7}	+34 918 368 897 is answered in Spanish - Europe 24/7	212880
Swedish	Svenska	+46 7 7575 7455	Full Day {24/7}	+46 7 7575 7455 is answered in Swedish 24/7	212881
Thai	ไทย	+66 2 105 6145	M-F 10am-5pm (GMT+7)	+66 2 105 6145 is answered in Thai M-F 10am-5pm (GMT+7). All other hours are supported in English. Language Line will be utilized for any support needed in Thai outside of business hours.	212882
Turkish	Türkçe	+90 850 390 2141	Full Day {24/7}	+90 850 390 2141 is answered in Turkish 24/7.	212883
US English	US English	+1 984 239 2338	Full Day {24/7}	+1 984 239 2338 is answered in US English 24/7	212884

سهولة الوصول للخدمة.

بغض النظر عن التوقيت أو مكان تواجدك، نحن نوفر لك دعمًا مجانيًا مع المحافظة على السرية عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو الموقع الإلكتروني.

بادر بالاتصال بنا أو تفضل بالدخول على الموقع الإلكتروني لتبدأ في الاستفادة من الخدمة.

الموقع الإلكتروني: <http://global.helpwhereyouare.com>

رمز الشركة: Athlete365

البريد الإلكتروني: support@resourcesforyourlife.com

