



## خط المساعدة الهاتفي MENTALLY FIT – متواجد دائماً من أجلك

إن العناية بعقلك لا تقل أهمية عن العناية بجسدك، وتدرك اللجنة الأولمبية الدولية مدى أهمية وجود شخص ما للتحدث معه عندما تكون في حاجة إلى الدعم. لهذا السبب أنشأنا خط المساعدة Mentally Fit، وهو خدمة استشارات مجانية وسرية للصحة العقلية متاحة خلال فترة دورة الألعاب الأولمبية لجميع الأولمبيين والبار المبيين في أولمبياد طوكيو 2020.

### المساعدة المباشرة متاحة دائماً

بصفتك رياضياً أولمبياً أو بار المبيئاً، يمكنك الحصول على مساعدة مجانية وسرية بخصوص كل ما يتعلق بمخاوفك الرياضية والشخصية. يمكنك الاتصال بنا على مدار 24 ساعة يومياً للحصول على مساعدة مباشرة بما في ذلك الاستشارات المهنية قصيرة الأجل أو الدعم الفوري عبر الهاتف أو الفيديو.

### نحن هنا لدعمك

المحترفون مستعدون لمساعدتك بخصوص المسائل التي تُهمُّك.

### تتضمن الموضوعات، على سبيل المثال لا الحصر:

- إدارة الضغط
- الشعور بالإرهاق/الانهازم
- التوفيق بين الرياضة والحياة المنزلية
- إدارة التغييرات الحياتية والمهنية أو أي منهما
- التعامل مع الإجهاد
- تحسين التواصل
- التعامل مع الإصابات
- إدارة القلق
- الاكتئاب
- اضطرابات تناول الطعام
- التمر والتحرش وسوء المعاملة
- الأبوة والأمومة

### الخدمة سرية

يتولى توفير الدعم محترفون متفرغون ومستقلون تماماً عن مُدربيك وفريقك واللجنة الأولمبية الدولية. يلتزم فريقنا بالمعايير المهنية فيما يتعلق بالسرية ولا يكشف عن تفاصيل الأفراد الذين اتصلوا بالخدمة. أي معلومات تشاركها تخضع لتقديرك ولن تُنشر.

### أنت مدعوم في جميع أنحاء العالم

- متاحة طوال اليوم على مدار أيام الأسبوع
- الوصول متاح في جميع أنحاء العالم عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني أو الويب
- توفر المعلومات والمشورة بشأن أي مسألة تُهمُّك

• مجانية: ليس هناك تكلفة لاستخدام الخدمة

• الدعم متاح بلغتك

### سهولة الوصول.

بصرف النظر عن الزمان والمكان، لديك دعم مجاني وسري عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني أو الويب.

اتصل أو سجّل الدخول للبدء.

سيطلب المستشار المحترف رقم اعتمادك من أجل التحقق من أهليتك للاستفادة من خدمات خط المساعدة الهاتفي Mentally Fit. يُرجى ملاحظة أن اللجنة الأولمبية الدولية، بالنسبة إلى الرياضيين المعتمدين في دورة الألعاب الأولمبية، واللجنة البارالمبية الدولية، بالنسبة إلى الرياضيين المعتمدين في دورة الألعاب البارالمبية، سننقل قائمة أرقام الاعتماد إلى شركة WPO، الشركة المستقلة التي تدير خط المساعدة الهاتفي Mentally Fit، من أجل تمكينها من إجراء عمليات التحقق من الأهلية. لن يستخدم هذه المعلومات إلا شركة WPO لهذا الغرض ولن يُحتفظ بها لأكثر من 100 يوم بعد انتهاء دورة الألعاب الأولمبية ذات الصلة التي تشارك فيها.

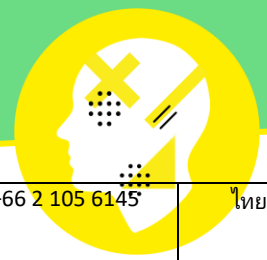




## الدعم لتحقيق أفضل ما لديك

رموز الوصول إلى iCY	وصف التوجيه	الساعات	رقم الاتصال الهاتفي المباشر	اللغة
212859	يكون الرد على الرقم 44 12 8722 1871 باللغة العربية من السبت إلى الخميس من 9 صباحاً إلى 5 مساءً (توقيت غرينيتش+4). جميع الساعات الأخرى مدعومة باللغة الإنجليزية. سيستخدم الخط اللغوي في حالة احتياج أي دعم باللغة العربية.	من الأحد إلى الخميس من 9 صباحاً إلى 5 مساءً (توقيت غرينيتش+4)	+44 12 8722 1871	العربية
212860	يكون الرد على الرقم 62 02180657679 باللغة الإندونيسية من الإثنين إلى الجمعة من 9 صباحاً إلى 5 مساءً (توقيت غرينيتش+7). جميع الساعات الأخرى مدعومة باللغة الإنجليزية. سيستخدم الخط اللغوي في حالة احتياج أي دعم باللغة الإندونيسية.	من الإثنين إلى الجمعة من 9 صباحاً إلى 5 مساءً (توقيت غرينيتش+7)	+62 02180657679	Bahasa Indonesia
212861	يكون الرد على الرقم 55 11350 07922 باللغة البرتغالية - البرازيلية 24/7	يوم كامل {24/7}	+55 11350 07922	Português do Brasil
213577	يكون الرد على الرقم 359 2 493 2513 باللغة البلغارية 24/7.	يوم كامل {24/7}	+359 2 493 2513	bългарski
212862	يكون الرد على الرقم 1 416 956 2979 باللغة الإنجليزية الكندية 24/7	يوم كامل {24/7}	+1 416 956 2979	Canadian English
212863	يكون الرد على الرقم 1 416 956 2979 باللغة الفرنسية الكندية 24/7	يوم كامل {24/7}	+1 416 956 2979	Français canadien
213578	يكون الرد على الرقم 852 3002 4445 باللغة الكانتونية - هونج كونج 24/7	يوم كامل {24/7}	+852 3002 4445	廣東話
212864	يكون الرد على الرقم 420 239 018 289 باللغة التشيكية 24/7	يوم كامل {24/7}	+420 239 018 289	Čeština
212865	يكون الرد على الرقم 44 2089876273 باللغة الإنجليزية 24/7. سيستخدم الخط اللغوي في حالة احتياج أي دعم باللغة الدانماركية.	يوم كامل {24/7}	+44 2089876273	dansk
212866	يكون الرد على الرقم 32 92415485 باللغة الإنجليزية 24/7.	يوم كامل {24/7}	+32 92415485	Nederlands
212867	يكون الرد على الرقم 44 2089876273 باللغة الإنجليزية 24/7.	يوم كامل {24/7}	+44 2089876273	English
213565	يكون الرد على الرقم 63 2 8 395 3455 باللغة الفلبينية 24/7.	يوم كامل {24/7}	+63 2 8 395 3455	Pilipino
212868	يكون الرد على الرقم 44 2089876273 باللغة الإنجليزية 24/7. سيستخدم الخط اللغوي في حالة احتياج أي دعم باللغة الفنلندية.	يوم كامل {24/7}	+44 2089876273	Suomi
212869	يكون الرد على الرقم 52 55 8526 4935 باللغة الفرنسية 24/7.	يوم كامل {24/7}	+33 359711203	Français
212870	يكون الرد على الرقم 49 322 2109 5114 باللغة الألمانية 24/7	يوم كامل {24/7}	+49 322 2109 5114	Deutsch
213567	يكون الرد على الرقم 30 21 1198 2709 باللغة اليونانية 24/7.	يوم كامل {24/7}	+30 21 1198 2709	Elliniká
213568	يكون الرد على الرقم 972 3 720 8062 باللغة العبرية 24/7.	يوم كامل {24/7}	+972 3 720 8062	עברית
212871	يكون الرد على الرقم 91 80 66080081 باللغة الهندية أو الإنجليزية من الإثنين إلى الجمعة 24/7. جميع الساعات الأخرى مدعومة باللغة الإنجليزية. سيستخدم الخط اللغوي في حالة احتياج أي دعم باللغة الهندية خارج ساعات العمل.	من الإثنين إلى الجمعة {24/7}	+91 80 66080081	हिन्दी
212872	يكون الرد على الرقم 36 1 999 6726 باللغة الهنغارية 24/7.	يوم كامل {24/7}	+36 1 999 6726	magyar
212873	يكون الرد على الرقم 44 2089876273 باللغة الإنجليزية 24/7. سيستخدم الخط اللغوي في حالة احتياج أي دعم باللغة الأيسلندية.	يوم كامل {24/7}	+44 2089876273	Íslenska
212874	يكون الرد على الرقم 39 02 8710 3897 باللغة الإيطالية 24/7.	يوم كامل {24/7}	+39 02 8710 3897	Italiano
212875	يكون الرد على الرقم 81 36866 2815 باللغة اليابانية 24/7.	يوم كامل {24/7}	+81368662815	日本語
212876	يكون الرد على الرقم 82 70 4732 0469 باللغة الكورية 24/7.	يوم كامل {24/7}	+82 70 4732 0469	한국어
212877	يكون الرد على الرقم 52 55 8526 4935 باللغة الإسبانية (أمريكا اللاتينية) 24/7.	يوم كامل {24/7}	+52 55 8526 4935	Español LATAM
212878	يكون الرد على الرقم 60 377240442 باللغة الماليزية 24/7.	يوم كامل {24/7}	+60377240442	Melayu
213569	يكون الرد على الرقم 82 21 6577 3898 باللغة الصينية بواسطة شركة WPO 7/24.	يوم كامل {24/7}	+86 21 6577 3898	Pǔtōnghuà
212879	يكون الرد على الرقم 47 2405 5493 باللغة النرويجية	يوم كامل {24/7}	+47 2405 5493	Norsk
213570	يكون الرد على الرقم 48 22 292 2700 باللغة البولندية 24/7	يوم كامل {24/7}	+48 22 292 2700	Polski
213571	يكون الرد على الرقم 40 31 630 0237 باللغة الرومانية 24/7.	يوم كامل {24/7}	+40 31 630 0237	Română
213572	يكون الرد على الرقم 7 499 951 6690 باللغة الروسية 24/7.	يوم كامل {24/7}	+7 499 951 6690	Russkiy
213573	يكون الرد على الرقم 421 2 6862 2480 باللغة السلوفاكية 24/7.	يوم كامل {24/7}	+421 2 6862 2480	slovensky
213574	يكون الرد على الرقم 27 875 502 320 بلغة السوتو واللغة الإفريقانية واللغة السوازية 24/7.	يوم كامل {24/7}	+27 875 502 320	Sotho, Afrikaanse, etc
212880	يكون الرد على الرقم 34 918 368 897 باللغة الإسبانية - الأوروبية 24/7	يوم كامل {24/7}	+34 918 368 897	Español Europeo
212881	يكون الرد على الرقم 46 7 7575 7455 باللغة السويدية 24/7	يوم كامل {24/7}	+46 7 7575 7455	Svenska





212882	يكون الرد على الرقم +66 2 105 6145 باللغة التايلاندية من الإثنين إلى الجمعة من 10 صباحًا إلى 5 مساءً (توقيت غرينيتش+7). جميع الساعات الأخرى مدعومة باللغة الإنجليزية. سيستخدم الخط اللغوي في حالة احتياج أي دعم باللغة التايلاندية خارج ساعات العمل.	من الإثنين إلى الجمعة من 10 صباحًا إلى 5 مساءً (توقيت غرينيتش+7)	+66 2 105 6145	ไทย
212883	يكون الرد على الرقم +90 850 390 2141 باللغة التركية 24/7.	يوم كامل {24/7}	+90 850 390 2141	Türkçe
212884	يكون الرد على الرقم +1 984 239 2338 باللغة الإنجليزية الأمريكية 24/7.	يوم كامل {24/7}	+1 984 239 2338	US English
213575	يكون الرد على الرقم +84 284 458 2345 باللغة الفيتنامية بواسطة Hoa Sen Vietnam شريك WPO من الإثنين إلى الجمعة من 8 صباحًا إلى 9 مساءً ويومي السبت والأحد من 8 صباحًا إلى 5 مساءً. سيكون الرد على المكالمات خارج هذه الساعات باللغة الإنجليزية.	من الإثنين إلى الجمعة من 8 صباحًا إلى 9 مساءً ويومي السبت والأحد من 8 صباحًا إلى 5 مساءً	+84 284 458 2345	Tiếng Việt

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

رمز الشركة: Athlete365

البريد الإلكتروني: [support@resourcesforyourlife.com](mailto:support@resourcesforyourlife.com)

