

Đối Phó Với Thảm Họa hoặc Biến Cố Sang Chấn



Sau thảm họa, điều quan trọng là phải chăm sóc sức khỏe tinh thần của bạn. Chú ý đến cảm xúc và hành động của bạn và các thành viên trong gia đình bạn.

Việc chăm sóc sức khỏe tinh thần của bạn sẽ giúp bạn suy nghĩ mạch lạc và phản ứng trước những nhu cầu cấp thiết để bảo vệ bản thân và những người thân yêu của mình.

Hãy làm theo những lời khuyên sau để giúp bạn và gia đình bạn phục hồi và tìm kiếm sự hỗ trợ.

Các Bước Chăm Sóc Bản Thân

- Chăm Sóc Cơ Thể Bạn
 - » Cố gắng ăn uống lành mạnh, tập thể dục đều đặn, ngủ thật nhiều và tránh rượu và các loại ma túy khác.
- Kết Nối
 - » Chia sẻ cảm xúc của bạn với bạn bè hoặc thành viên trong gia đình. Duy trì các mối quan hệ và dựa vào hệ thống hỗ trợ của bạn.
- Nghỉ Ngơi
 - » Dành thời gian thư giãn. Cố gắng tham gia trở lại những hoạt động mà bạn yêu thích.
- Cập Nhật Thông Tin
 - » Xem tin tức cập nhật từ những quan chức đáng tin cậy.
- Tránh
 - » Tránh tiếp xúc quá nhiều với thông tin về biến cố trên phương tiện truyền thông.
- Yêu Cầu Giúp Đỡ
 - » Nói chuyện với mục sư, tư vấn viên hoặc bác sĩ hoặc gọi đến đường dây trợ giúp của SAMHSA theo số 1-800-985-5990 hoặc gửi tin nhắn TalkWithUs đến số 66746.

Cách Giúp Con Bạn

- Nói chuyện với chúng.
 - » Chia sẻ thông tin phù hợp với lứa tuổi.
 - » Trấn an chúng.
 - » Xử trí các tin đồn.
 - » Trả lời các câu hỏi.
- Làm gương bằng cách tự chăm sóc bản thân.
- Hạn chế tiếp xúc với các thông tin về biến cố trên phương tiện truyền thông và mạng xã hội.

Những Dấu Hiệu Căng Thẳng Thường Gặp

- Cảm giác sốc, chết lặng hoặc không tin
- Thay đổi về mức năng lượng hoặc hoạt động
- Khó tập trung
- Những thay đổi về thèm ăn
- Khó ngủ hoặc gặp ác mộng
- Cảm giác lo lắng, sợ hãi hoặc tức giận
- Đau đầu, đau toàn thân hoặc phát ban da
- Những vấn đề sức khỏe mạn tính trở nặng
- Tăng sử dụng rượu, thuốc lá hoặc các loại ma túy khác

Đề nghị chuyên gia chăm sóc sức khỏe trợ giúp nếu những phản ứng căng thẳng này ảnh hưởng đến sinh hoạt hàng ngày của bạn trong vài ngày liên tiếp.

Đường dây nóng Trợ giúp Căng thẳng do Thảm họa của Cơ quan Quản lý các Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và Lạm dụng Ma túy (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA): 1-800-985-5990 hoặc gửi tin nhắn TalkWithUs đến số 66746.



Những người bị điếc hoặc mất thính giác có thể sử dụng dịch vụ chuyên tiếp ưu tiên của mình để gọi đến số 1-800-985-5990.