

CÁC PHẢN ỨNG THÔNG THƯỜNG

Các Phản Ứng Thông Thường

Sẽ cần một thời gian dài và có thể khá khó khăn để hồi phục sau một sự kiện gây tổn thương tinh thần. Mỗi người có các phản ứng khác nhau đối với sang chấn. Không có phản ứng nào là đúng hay sai - mà chỉ là các phản ứng khác nhau. Quá trình hồi phục của quý vị sẽ dễ dàng hơn nếu quý vị không kỳ vọng quá nhiều vào bản thân và/hoặc những người khác. Nếu quý vị hay (những) người thân của quý vị gặp khó khăn khi ứng phó với tổn thương tinh thần trong giai đoạn không chắc chắn này, hãy cân nhắc tìm kiếm sự giúp đỡ của chuyên gia.

Các Phản Ứng Căng Thẳng Thông Thường

- Sốc và tê liệt
- Sợ hãi và lo âu về tương lai
- Tội lỗi
- Giận dữ và oán hận
- Trầm cảm và cô đơn
- Tách biệt
- Các triệu chứng tự nhiên của căng thẳng
- Khó đưa ra quyết định
- Ác mộng và các ý nghĩ xuất hiện lặp lại

Các Gợi Ý Sau Có Thể Giúp Quý Vị Ứng Phó

- Tái thiết lập các thói quen cũ nhiều nhất có thể
- Nhớ hít thở
- Duy trì liên lạc với gia đình và bạn bè
- Tìm các cách để thư giãn mà không dùng đến đồ uống có cồn hay chất gây nghiện
- Tham gia vào những hoạt động mà quý vị yêu thích
- Hiểu rằng quý vị không thể kiểm soát mọi thứ
- Tập trung vào các điểm mạnh cá nhân
- Đề nghị giúp đỡ
- Nghĩ về những thứ đem lại hy vọng cho quý vị

CÁC NGUỒN LỰC

Nhóm Đánh Giá Khủng Hoảng

Đánh Giá Sức Khỏe Tâm Thần Khẩn Cấp
(866) 830-6011
7 ngày một tuần, 24 giờ mỗi ngày

Đường Dây Ngăn Ngừa Tự Tử 24 Giờ

(877) 7 CRISIS hoặc (877) 727-4747
www.suicidepreventionlifeline.org/

NAMI WarmLine

Hỗ trợ phi khủng hoảng
(877) 910-WARM hoặc (877) 910-9276
www.namiosc.org
Thứ Hai - Thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 3 giờ sáng
Thứ Bảy - Chủ Nhật, 10 giờ sáng đến 3 giờ sáng

211 OC

Các Nguồn Lực Cộng đồng ở Quận Orange
Gọi 211
www.211OC.ORG

SAMHSA

Đường Dây Trợ Giúp Căng Thẳng Do
Thảm Họa 24/7
(800) 985-5990 hoặc
Nhấn tin TalkWithUs tới 66746
www.disasterdistress.samhsa.gov



Trang Thông Tin về Thảm Họa và Tình Huống Khẩn Cấp

Ứng Cứu Thảm Họa Dịch Vụ Sức Khỏe Hành Vi

www.ocalthinfo.com/bhs



TRƯỚC MỘT THẢM HỌA

- Lập và thực hành kế hoạch sơ tán trong đó xác định những nơi an toàn trong nhà và ngoài trời.
- Chuẩn bị bộ dụng cụ dùng trong trường hợp khẩn cấp cho gia đình quý vị với các vật dụng như đồ ăn, nước uống, bộ dụng cụ sơ cứu, bản đồ địa phương, đèn pin kèm pin dự phòng và bất kỳ giấy tờ khẩn cấp quan trọng nào (như giấy khai sinh, hồ sơ y tế, v.v).
- Chuẩn bị bộ dụng cụ dùng trong trường hợp khẩn cấp cho thú nuôi với đồ ăn, nước uống, thuốc, dây dắt và lồng để vận chuyển thú nuôi của quý vị an toàn.
- Nói chuyện với con của quý vị về các thảm họa có khả năng xảy ra hoặc diễn ra trong khu vực của quý vị và cách chuẩn bị cho mỗi loại thảm họa. Giải thích cho trẻ em về cách thức và khi nào cần gọi điện nhờ giúp đỡ.
- Để các số điện thoại khẩn cấp ở nơi các thành viên gia đình có thể tìm thấy chúng.
- Tìm hiểu về các kế hoạch khẩn cấp, dấu hiệu cảnh báo, tuyến đường sơ tán và vị trí của các nơi trú ẩn khẩn cấp trong cộng đồng của quý vị.
- Khi giúp đỡ người khuyết tật, gặp khó khăn về khả năng đi lại và chức năng hoạt động bình thường chuẩn bị sẵn sàng cho thảm họa, hãy cân nhắc việc lập một mạng lưới hỗ trợ cá nhân trong đó có ít nhất ba người có thể giúp xác định và nhận các nguồn lực.

TRONG MỘT THẢM HỌA

- Cập nhật thông tin bằng cách nghe hướng dẫn sơ tán, quan ngại về sức khỏe cộng đồng và hướng dẫn di chuyển an toàn trên TV và đài radio.
- Nếu có lệnh sơ tán, thông báo sẽ bao gồm thông tin về các tuyến đường sơ tán và vị trí của nơi trú ẩn.
- Nếu có lệnh “trú ẩn tại chỗ”, hãy ở nguyên tại chỗ (ví dụ như nhà ở, nơi làm việc, v.v.) cho đến khi được lệnh hoặc được phép rời đi.

SAU MỘT THẢM HỌA

- Kết nối với mạng lưới hỗ trợ của quý vị để chăm sóc và động viên sau thảm họa.
- Khuyến khích trẻ em nói chuyện, để các em nói về thảm họa và đặt các câu hỏi mà các em muốn.
- Trở lại với thói quen cũ ngay khi có thể.
- Xem xét mức độ hiệu quả của kế hoạch sơ tán và bộ dụng cụ dùng trong trường hợp khẩn cấp của quý vị. Có lẽ quý vị cần bổ sung các vật dụng hoặc thay đổi kế hoạch.

