

Bewältigung des Urlaubsstresses nach einer Katastrophe

Release Date: Dezember 18, 2023

Die Feiertage können Erinnerungen an glücklichere Zeiten wecken, die nach einer Naturkatastrophe nicht mehr möglich sind. Wenn Sie sich ängstlich, einsam oder unsicher über die Zukunft fühlen, sind Sie nicht allein. Sie können sich um Hilfe bemühen. Die Feiertage können mit erhöhtem Stress da die traditionellen Feiern aufgrund der Wirbelstürme anders aussehen werden; dies kann eine besonders schwierige Zeit sein.

Nach Angaben der Mayo Clinic ist Stress eine normale psychologische und körperliche Reaktion auf die Anforderungen des Lebens. Ein geringes Maß an Stress kann gut sein und Sie zu guten Leistungen viele tägliche Herausforderungen, wie z. B. im Stau zu stehen, Fristen einzuhalten und Rechnungen zu bezahlen, können Sie überfordern. Für weitere Informationen klicken Sie auf: [Grundlagen der Stressbewältigung](#)

Katastrophen können vor allem Kinder verängstigen, verwirren und verunsichern. Unabhängig davon, ob ein Kind die Schäden des Hurrikans selbst erlebt, das Ereignis im Fernsehen gesehen oder von Erwachsenen darüber gesprochen hat, ist es wichtig, dass Eltern und Lehrer informiert sind und bereit sind zu helfen, wenn Stressreaktionen auftreten. Nach Angaben des National Institute of Mental Health können die Symptome einer Depression folgende sein:

- Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, sich an Details zu erinnern und Entscheidungen zu treffen
- Müdigkeit und verminderte Energie
- Gefühle von Schuld, Wertlosigkeit und/oder Hilflosigkeit, Pessimismus und Hoffnungslosigkeit
- Schlaflosigkeit, frühmorgendliches Wachsein oder übermäßiges Schlafen
- Reizbarkeit, Unruhe
- Verlust des Interesses an Aktivitäten, die einst Spaß gemacht haben

2-1-1-Helpline



FEMA

Page 1 of 3

Floridianer, die aufgrund der Katastrophe unter Stress stehen, können das staatliche Callcenter 4636 anrufen oder ihre Postleitzahl per SMS an 898-211 senden, um Unterstützung zu erhalten.

2-1-

1 ist die spezielle abgekürzte Telefonnummer, die als leicht zu merkende Nummer reserviert ist. Informationen und Verweise zu Gesundheits-, Human- und Sozialdienstorganisationen bereitzustellen.

Die Nummer 2-1-

1 leitet die Anrufer nicht nur an Krisenberater weiter, sondern gibt bedürftigen Einzelpersonen und Familien auch Auskunft darüber, wo sie soziale Dienste finden können, z. B. Zusatznahrung und Ernährungsprogramme, Unterkünfte und Wohnmöglichkeiten, Dienste für Veteranen und Informationen zur Gesundheitsversorgung.

Die Callcenter sind auch darauf ausgerichtet, Menschen zu helfen, die kein Englisch sprechen, die nur wenig lesen können und die neu in ihren Gemeinden sind. 70 Prozent der 2-1-1-Zentren werden von United Way betrieben oder finanziert.

Die Nationale Notrufnummer für Katastrophenfälle

Die National Disaster Distress Helpline (DDH), die von der Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) finanziert wird, bietet auch Krisenberatung und Unterstützung für Menschen, die im Zusammenhang mit Naturkatastrophen oder von Menschen verursachten Katastrophen in seelische Not geraten

sind. Die National Disaster Distress Helpline steht allen Einwohnern der USA zur Verfügung, die mit einer Naturkatastrophe oder einer von Menschen verursachten Katastrophe unter Stress stehen oder psychische Probleme haben (rufen Sie die Nummer 1-800-985-5990 an oder schicken Sie eine SMS; für Spanisch drücken Sie die „2“). Die Helpline ist 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche erreichbar.

Anrufer können über Dolmetscherdienste von Drittanbietern mit Beratern der DDH-Hotline in über 100 weiteren Sprachen in Verbindung treten. Gehörlose und schwerhörige Menschen können die Textoption nutzen. Um sich direkt mit einem Mitarbeiter in amerikanischer Gebärdensprache zu verbinden, klicken Sie auf der Website (unten) auf die Schaltfläche „ASL Now“ oder rufen Sie von Ihrem



Bildtelefon aus die Nummer 1-800-985-5990 an.

Der ASL-

Support ist rund um die Uhr verfügbar. Für weitere Informationen besuchen Sie bitte:

<https://www.samhsa.gov/>

Andere Ressourcen zur Bewältigung

- Die Crisis Text Line bietet rund um die Uhr kostenlose, textbasierte Unterstützung für psychische und Krisenintervention. Besuchen Sie www.crisistextline.org oder senden Sie eine Textnachricht an 741741.
- Virtuelles Familienhilfzentrum des Amerikanischen Roten Kreuzes: Rufen Sie 833-492-0094 an.
- Florida Department of Children and Families Missbrauchs-Hotline: Rufen Sie 800-962-2873 an.
- Nationale Hotline für häusliche Gewalt: Rufen Sie 800-799-7233 an oder schreiben Sie START an 88788.
- Nationale Helpline für sexuelle Übergriffe: Rufen Sie 800-656-HOPE an.

Die neuesten Informationen über die Erholung Floridas vom Hurrikan Idalia finden Sie unter floridadisaster.org/info und fema.gov

Folgen Sie der FEMA auf X, früher bekannt als Twitter, unter [FEMA Region 4 \(@femaregion4\)](https://twitter.com/FEMARegion4) und auf facebook.com/fema.



FEMA

Page 3 of 3