

Panangtulong kadagiti Ubbing a Mangdaer Kalpasan ti Uram ti Kabakiran iti Maui

Release Date: Nobiembre 4, 2023

HONOLULU –Mabalin a makarikna iti trauma dagiti ubbing a nagbiag bayat iti uram iti kabakiran ti Maui iti adu a tawen. Kuna dagiti eksperto iti kababalin a makaaramid dagiti pamilia kadagiti addang tapno matulongan dagiti ubbing a mangproseso iti emosion ken pakadanaganda tapno matulonganda nga umimbag.

Dagiti uram iti kabakiran a nangdadael iti kaaduan a paset ti [Lahaina](#) ket nangibati kadagiti ubbing iti manayon a trauma. Uray kalpasan a nalukatan manen dagiti pagadalan, nagtultuloy dagiti mangpa-stress.

Adtoy dagiti bukod a sasao dagiti ubbing, a naala kadagiti report ti damdamag: “Kayatko nga saan nga agbaliw ti amin idiay Lahaina ... Mailiwak kadagiti gagayyemko.” Kinuna ti sabali, “Diak ammo no sadino ti papanantayo kalpasan daytoy.”

Gapu iti peggad nga agtaltalinaed a rikna ti ladingit ken pannakapukaw, binalakadan ti Hawaii?i nga Departamento ti Salun-at ti Estado Dibision ti Salun-at ti Mental ti Ubing ken Agtutubo dagiti nagannak a liklikanda ti panangisubli kadagiti ubbing iti nauram a pagtaenganda no damo a sumarungkarda iti nadadael a lugar.

Kuna dagiti eksperto ti estado a dagiti nagannak a sumrek manen iti lugar ti uram ket kasapulanda ti gundaway nga agladingit a dida ad-adda a marurod dagiti ubbing. Babaen ti panagmaymaysa, ad-adu ti tiempo dagiti nagannak a mangpanunot iti kasayaatan a pamay-an a mangilawlawag kadagiti ubbing no ania ti napasamak.

Sapulen dagiti ubbing kadagiti mangay-aywan kadakuada iti suporta ken tapno masursuroda no kasano a sanguen ti rigat ken trauma. Balakadan dagiti eksperto iti kababalin dagiti nagannak ken mangay-aywan a dumngeg kadagiti ubbing,



FEMA

Page 1 of 4

awatenda no ania ti marikriknada ken ipasigurado kadakuada a ti riknada a mabuteng ket normal laeng.

Napaliw dagiti eksperto iti kababalin a makatulong dagiti nagannak ken mangay-aywan nga:

- Mangaramid iti natalged nga aglawlaw babaen ti panangipasdek iti regular a rutina
- Agbirok kadagiti pamay-an tapno addaka, agkonekta, mangbusbos iti panawen nga agkakadua ken agragsak
- Ipalagip kadagiti ubbing dagiti pamay-an a panagtalinaedda a natalged
- Agpokus ti positibo; ilasin dagiti babassit a balligi wenno paglaingan
- Saludsodem kadagiti ubbing no kasano ti kasasaadda ken dumngeg kadagiti sungbatda; bay-am ida nga agsao no mariknada ti panagdanag ngem pulos a dim ida piliten nga agsao
- Palubosan ken paregtaen dagiti ubbing nga agsaludsod; ilawlawag ti napasamak a sipupudno ken nalawag
- Kissayan ti pannakaisarang kadagiti ladawan ken estoria ti media maipapan kadagiti uram iti kabakiran
- Aggigiddan nga agsanay kadagiti makapakalma nga ehersisio kas iti panaganges wenno panagrelaks nga ehersisio.

Kasano nga Ibaga No Kaano a Mabalín a Kasapulan ti Ubing ti Tulong a Mangsaranget

Kuna dagiti eksperto a rumbeng a paliwen dagiti nagannak dagiti annakda no adda pagilasinan a mariknada a mariribukanda kalpasan ti uram iti kabakiran. Dadduma a pagilasinan, kas iti pannakabatibat, mabalín nga umasping kadagidiay mapaspasaran dagiti nataengan, ngem adda napateg a nagdumaanda: Masansan nga awanan dagiti ubbing iti bokabulario a mangilawlawag no ania ti mangrururod kadakuada.

Sigun iti Nasyonal a Network ti Traumatiko nga Stress ti Ubing, dagitoy a normal a pagilasinan ti trauma mabalín nga ipamatmatda ti panagkasapulan iti kanayonan a suporta no agpautda iti sumagmamano a bulan, nakaro, wenno kumarkaro ti epektona iti inaldaw a panagbiag:



- Dagiti rikna ti panagparikut, buteng ken panagdanag maipapan iti kinatalged ti bagi ken ti dadduma, agraman dagiti taraken
- Immadu dagiti panagbuteng ken pakadanagan maipapan iti pannakaisina kadagiti kameng ti pamilia. Mabalín nga agbalin nga ad-adda a dida kayat ti sumina dagiti babassit nga ubbing kadagiti nagannak, kakabsat, wenno mannursuro
- Dagiti panagbalbaliw ti kababalin kas iti immadu a lebel ti aktibidad, bimmaba ti konsentrasion ken atension
- Immadu dagiti pisikal a panagreklamo wenno panagpungtot
- Napaut a panagpokus kadagiti uram iti kabakiran
- Dagiti panagbalbaliw iti pannaturog ken ganas a mangan
- Awan ti interes kadagiti gagangay nga aktibidad, agraman ti interes a makiy-ayam kadagiti gagayyem
- Dagiti panagbalbaliw ti aramid iti pagadalan.

Magun-odan ti Tulong

Libre ken kompidensial a panangbalakad iti krisis ket magun-odan para iti pamiliayo babaen ti **Hawai?i Cares**, a mabalinyo a tawagan iti **800-753-6879** wenno **808-832-3100**. Mabalínmo pay ti tumawag wenno ag-text **iti Hawai?i Cares** iti **988**.

Mabalínmo met ti agsapul iti tulong manipud kadagiti eksperto iti Dibision ti Salun-at ti Mental ti Ubing ken Agtutubo iti Hawai'i. Para kadagiti konsultasion, mabalín a bisitaen dagiti pamilia ti Komprehensibo a Sentro ti Salun-at ti Lahaina, 'iti ?koakoa Place (iti baba laeng ti Lahaina Civic Center). Nakalukat dayta iti alas 9 t.b. agingga iti alas 4 t.m. pito nga aldaw iti makalawas. Mabalínmo met a tawagan iti **808-495-5113**.

Dagiti dadduma Pay a Pagtaudan

- Bisitaen ti [Re-Entry- Balakad para kadagiti Pamilia nga addaan iti Keiki \(hawaii.gov\)](https://www.hawaii.gov) para iti impormasion maipapan iti panangtulong kadagiti ubbing a mangdaer kalpasan ti uram iti kabakiran ti Maui.
- **Agus-usar ti American Red Cross** kadagiti propesional a therapist tapno maipaay ti amin nga emosional a kasapulan dagiti nakalawat kalpasan ti didigra. Tawagan ti **800-733-2767** (wenno **800-Red-Cross**) tapno makakonektaka iti maysa a tao iti lugaryo.



FEMA

- **Ti Nasyonal a Network ti Traumatiko nga Stress ti Ubing** ket addaan iti sumagmamano a libre a pagtaudan maipapan iti panangtulong kadagiti ubbing a mangdaer kalpasan ti makadadael nga uram iti kabakiran. Bisitaen ti <https://www.nctsn.org>.

Para iti kaudian nga impormasion maipapan kadagiti panagregget nga agpaimbag iti uram iti kabakiran ti Maui, bisitaen ti mauicounty.gov, mauirecovers.org ken fema.gov/disaster/4724. I-follow ti FEMA iti social media: [@FEMARegion9](https://twitter.com/FEMARegion9) ken facebook.com/fema.



FEMA

Page 4 of 4