

# Ang Pagharap sa Stress sa Bakasyon Pagkatapos ng Sakuna

---

Release Date: Disyembre 18, 2023

Ang bakasyon ay may kakayahan na magbalik ng alaala ng masasayang panahon na hindi na posible pagkatapos ng isang natural na sakuna. Kung ikaw ay nakakaramdam ng pagkabalisa, kalungkutan, o kawalan ng katiyakan tungkol sa hinaharap, hindi ka nag-iisa. Maaari kang humingi ng tulong. Ang mga araw ng bakasyon ay maaaring magdagdag ng stress o kagipitan dahil magmumukhang iba ang mga tradisyonal na pagdiriwang dahil sa mga bagyo, maaari itong maging isang mahirap na panahon.

Ayon sa Mayo Clinic, ang kagipitan ay isang normal na sikolohikal at pisikal na reaksyon sa mga pangangailangan sa buhay. Ang isang maliit na halaga ng stress ay maaaring maging mabuti, na mag-uudyok sa iyo na gampanan mo ang tungkulin mo nang maayos. Ngunit maraming hamon sa araw-araw, tulad ng pag-upo sa trapiko, pagtugon sa mga deadline o huling araw ng pagsusumite at pagbabayad ng mga bayarin ay may kayang magtulak sa iyo nang higit pa sa iyong abilidad sa pagkaya. Para sa karagdagang impormasyon i-click ang: [Mga Pangunahing Kaalaman sa Pamamahala sa Stress](#)

Ang sakuna ay may kakayahang magdulot ng takot, pagkalito, at kawalan ng kapanatagan sa mga bata. Kung ang isang bata ay personal na nakaranas ng pinsala sa bagyo, nakakita ng kaganapan sa telebisyon, o nakarinig ng talakayan ng mga matatanda, mahalaga sa mga magulang at guro na maging alam at handa na tumulong kung magsimula nang mangyari ang reaksyon sa stress. Ayon sa National Institute of Mental Health (Pambansang Institusyon ng Kalusugang Pangkaisipan), ang mga sintomas ng depresyon ay maaaring kinabibilangan ng:

- Kahirapan sa konsentrasyon, pag-alala sa mga detalye, at paggawa ng mga desisyon
- Pagkapagod at pagbaba ng enerhiya
- Mga damdamin ng pagkakasala, kawalang-halaga, at/o kawalan ng kakayahan, pesimismo at kawalan ng pag-asa
- Insomnya, maagang pagpupuyat, o labis na pagtulog



FEMA

Page 1 of 3

- Pagkairita, pagkabalisa
- Pagkawala ng interes sa mga aktibidad na dating kinasisiyahan

## **2-1-1 Linya ng Tulong**

Ang mga Taga-Florida na nakakaranas ng stress dahil sa sakuna ay maaaring tumawag sa call center (sentro ng pagtawag) ng estado sa (352) 332-4636 o i-text ang iyong zip code sa 898-211 para sa suporta.

Ang 2-1-1 ay isang espesyal na pinaiksing numero ng telepono na nakalaan bilang numero na madaling tandaan na nilalayan na magbibigay ng impormasyon at referral sa mga organisasyong pangkalusugan, pangtao, at serbisyo panlipunan.

Bilang karagdagan sa mga tumatawag para sa mga tagapayo sa krisis, ang pagtawag sa 2-1-1 ay nagbibigay din sa mga indibidwal at pamilyang nangangailangan ng impormasyon kung saan makakahanap ng serbisyo panlipunan tulad ng mga programa ng pandagdag sa pagkain at nutrisyon, opsyon sa kanlungan at pabahay, serbisyo sa mga beterano, at impormasyon sa pangangalagang pangkalusugan.

Ang mga call center ay idinisenyo din upang tulungan ang mga hindi nagsasalita ng Ingles, ang may kakulangan sa kakayahan sa pagbabasa, at ang mga bago sa kanilang mga komunidad. Ang United Way nagpapatatko o nagpopondo ng 70 porsyento ng mga sentro ng 2-1-1.

## **Ang Linya ng Tulong ng Pambansang Pagkabalisa sa Sakuna**

Ang National Disaster Distress Helpline (DDH o Linya ng Tulong ng Pambansang Pagkabalisa sa Sakuna) na pinopondo ng Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA o Administrasyon ng Pag-abuso sa Sangkap at Serbisyo sa Kalusugang Pangkaisipan), ay nagbibigay ng pagpapayo sa krisis at suporta sa mga taong nakakaranas ng emosyonal na pagkabalisa na nauugnay sa mga sakuna na natural o dulot ng tao. Ang suporta ay maaaring makuha ng lahat ng residente ng U.S. na nakakaranas ng stress o pagkabahala sa kalusugang pangkaisipan na nauugnay sa kahit anong sakuna na natural o dulot ng tao gamit ang Linya ng Tulong ng Pambansang Pagkabalisa sa Sakuna (tumawag o mag-text sa 1-800-985-5990; para sa Espanol, pindutin ang "2"). Ang



lina ng tulong ay makukuha ng 24 oras sa isang araw, araw-araw.

Ang mga tumatawag ay maaaring kumonekta sa mga tagapayo sa linya ng tulong ng DDH sa 100+ karagdagang wika gamit ang serbisyo ng interpretasyon ng ikatlong partido. Maaaring gamitin ng mga taong bingi o may kahirapan sa pandinig ang opsyon sa text. Upang direktang kumonekta sa isang ahente sa American Sign Language (ASL of Wikang Pasenyas ng Amerika), i-click ang pindutan "ASL Now" mula sa website ng SAMHSA (sa ibaba) o tumawag sa 1-800-985-5990 mula sa iyong teleponong may bidyo. Ang Suporta ng ASL ay magagamit 24/7. Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring bisitahin ang: <https://www.samhsa.gov/>

### Iba Pang Mapagkukunan ng Pagkaya

- Ang Linya ng Krisis sa Text ay nagbibigay ng libreng, 24/7, nakabatay sa text na suporta sa kalusugang pangkaisipan at pamamagitan sa krisis. Bisitahin ang [www.crisistextline.org](http://www.crisistextline.org) o i-text ang HOME sa 741741.
- Sentro ng Tulong sa Virtual na Pamilya ng Pulang Krus ng Amerika: Tumawag sa 833-492-0094.
- Hotline ng Kagawaran ng Abuso sa Bata at Pamilya sa Florida: Tumawag sa 800-962-2873.
- Pambansang Hotline ng Domestikong Karahasan: Tumawag sa 800-799-7233 o i-text ang START sa 88788.
- Pambansang Linya ng Tulong sa Sekswal na Pag-atake: Tumawag sa 800-656-HOPE.

Para sa pinakabagong impormasyon tungkol sa pagbawi ng Florida mula sa Bagyong Idalia, bisitahin ang [floridadisaster.org/info](http://floridadisaster.org/info) at [fema.gov](http://fema.gov) Sundan ang FEMA sa X na dating kilala bilang Twitter sa [FEMA Region 4 \(@femaregion4\)](https://twitter.com/FEMARegion4) at sa [facebook.com/fema](https://facebook.com/fema).



**FEMA**