

# ??i phó v?i nh?ng C?ng th?ng trong mùa L? sau v? Thiên tai

Release Date: Tháng 12 5, 2017

N?u quý v? ã b? m?t nhà c?a, c? s? làm ?n ho?c tài s?n cá nhân do c?n bão Irma gây ra, quý v? ho?c gia ?ình quý v? có th? ?ang ??i phó v?i nh?ng khó kh?n v? c?m xúc sau v? thiên tai. ??i v?i cá nhân và gia ?ình mu?n tái xây d?ng l?i, nh?ng ngày l? t?i ?ây có th? r?t là khó kh?n.

Thông tin tr?c tuy?n c?a FEMA, [??i phó v?i thiên tai](#) cung c?p nh?ng ?? xu?t có th? gi?m b?t áp l?c có th? theo dõi m?t s? ki?n gây ?au bu?n nh? bão l?t, có th? th?m chí còn nhi?u thách th?c h?n vào mùa l?. Có nh?ng ph?n ??c bi?t v? vi?c làm th? nào ?? nh?n ra các d?u hi?u c?a s? c?ng th?ng liên quan ??n thiên tai, và v? cách giúp tr? con gi?i quy?t các nhu c?u tình c?m c?a h?.

Trong s? nh?ng g?i ý:

- H?n ch? vi?c ti?p xúc v?i các tin t?c và truy?n thông xã h?i v? nh?ng th?m ho? cho ??n khi quý v? có th? gi?i quy?t nó.
- Gi? liên l?c v?i gia ?ình và b?n bè.
- Ch?p nh?n th?c t? là s? ph?c h?i c?a quý v? có th? m?t th?i gian.

Thiên tai có th? khi?n tr? em c?m th?y s? hãi, b?i r?i, và không an toàn. Cho dù m?t ??a tr? ã t?ng tr?i qua ?au bu?n, ã t?ng xem s? ki?n trên tivi, ho?c ã nghe ng??i l?n tho lu?n, ?i?u quan tr?ng là ph? huynh và giáo viên ph?i ???c thông báo và s?n sàng giúp ?? n?u ph?n ?ng l?i v?i c?ng th?ng b?t ??u x?y ra.

Các nhân viên c?a Phòng khám Mayo cho hay k? ngh? l? gây c?ng th?ng và tr?m c?m ? m?t s? ng??i. ?i?u này có th? ???c t?ng c??ng b?i tác ??ng tình c?m c?a các tình hu?ng khác, ch?ng h?n nh? c?n bão g?n ?ây. H? cung c?p m?t s? l?i khuyên v? cách ??i phó v?i [c?ng th?ng, tr?m c?m và nh?ng ngày l?](#).

Theo Vi?n Y t? Tâm th?n Qu?c gia, các tri?u ch?ng [tr?m c?m](#) có th? bao g?m:

- Khó t?p trung, ghi nh? chi ti?t và ??a ra quy?t ??nh



FEMA

Page 1 of 2

- M?t m?i và gi?m n?ng l??ng
- C?m giác t?i l?i, vô giá tr? và / ho?c b?t l?c
- C?m giác tuy?t v?ng và / ho?c bi quan
- M?t ng?, ng? s?m, ho?c ng? quá nhi?u
- Khó ch?u, b?n ch?n
- M?t quan tâm ??n các ho?t ??ng ?ã t?ng ???c h??ng

C? quan Qu?n lý D?ch v? Ch?m sóc S?c kho? Tâm th?n và L?m d?ng Ch?t Gây nghi?n cung c?p t? v?n và h? tr? kh?ng ho?ng cho nh?ng ng??i g?p khó kh?n v? tình c?m liên quan ??n thiên tai ho?c tai h?a do con ng??i gây ra. SAMHSA cung c?p h? tr? mi?n phí, ?a ngôn ng? và b?o m?t trên ???ng Dây Tr? Giúp v? Bão T?i Ác Thiên tai. S? c?ng th?ng, lo l?ng, và nh?ng tri?u ch?ng gi?ng nh? tr?m c?m khác là nh?ng ph?n ?ng thông th??ng sau thiên tai. Hãy g?i s? ?i?n tho?i 800-985-5990 ho?c nh?n tin t?i TalkWithUs, s? 66746 ?? k?t n?i v?i m?t t? v?n ?ã ???c hu?n luy?n v? gi?i quy?t c?n kh?ng ho?ng.

Các ngu?n h? tr? khác ?? giúp quý v? và các con c?a quý v? ??i phó sau th?m ho? có th? tìm th?y t?i các trang m?ng này ho?c b?ng cách g?i s? ?i?n tho?i ?ã cung c?p:

- FEMA: [ready.gov/kids](https://www.ready.gov/kids).
- Trung Tâm Qu?c Gia V? Tr?n Th??ng C?ng Th?ng Tr? Con: L? l?t. S? ?i?n tho?i 310-235-2633 ho?c 919-682-1552.
- Hãy c?u Tr? em: [M??i L?i khuyên Giúp Tr? em ??i phó v?i Thiên tai, L?i khuyên c?a Cha m? dành cho Bão l?t: Làm th? nào ?? giúp tr? em.](#)
- H?c vi?n Nhi khoa Hoa K?: [Giúp Tr? con Quý v? ??i phó, Hãy Trò chuy?n v?i Tr? con v? Thiên tai](#), Tr? con ? các ?? tu?i Khác nhau ?ng phó v?i Thiên tai nh? th? nào, Các Gia ?ình có th? ??i phó v?i Tình tr?ng Tái ??nh c? sau Thiên tai.

###



FEMA