

# Những kênh miễn phí, báo m?t h? tr? s?c kh?e tâm th?n cho nh?ng n?n nhân c?a c?n bão Harvey

Release Date: Tháng 12 17, 2018

Mùa ngh? l? càng khi?n nhi?u ng??i s?ng sót sau thiên tai tr? nên c?ng th?ng

AUSTIN, Texas — N??c ?ã rút xu?ng, nhà ? ?ã ???c xây d?ng l?i và ng??i dân Texas ?ã ti?p t?c ho?t ??ng hàng ngày c?a mình, nh?ng ??i v?i nhi?u ng??i s?ng sót sau C?n bão Harvey, h? v?n còn v?t th??ng lòng mà không th? hi?n ra bên ngoài.

T?n th??ng c?a vi?c s?ng sót sau th?m h?a có th? làm gián ?o?n cu?c s?ng c?a các n?n nhân trong nhi?u n?m, ??c bi?t n?u h? không nh?n ra các tri?u ch?ng và yêu c?u s? giúp ??i. C?ng th?ng c?a vi?c ph?i ?i?u ch?nh theo hoàn c?nh s?ng m?i - nh? ngôi nhà m?i, công vi?c hay tr??ng h?c m?i - th??ng không ???c gi?i quy?t trong 1 n?m sau th?m h?a và nó có th? ti?p di?n 3 n?m sau ?ó.

“Nh?ng ng??i ch?ng ki?n s? b? tác ??ng b?i th?m h?a và ch?c ch?n h? s? có c?ng th?ng c?ng nh? t?n th??ng. Nh?ng t?t c? chúng ta s? tr?i qua s? vi?c ?ó v?i nh?ng h?u qu? khác nhau,” Chance Freeman, giám ??c t? v?n tâm lý kh?ng ho?ng sau C?n bão Harvey cho ?y ban Y t? và D?ch v? Nhân sinh Texas (HHS), nói. “C?n th?i gian ?? ph?c h?i, và th??ng ?òi h?i h? th?ng h? tr? m?nh m? và ki?n th?c v? các k? thu?t qu?n lý c?ng th?ng.”



FEMA

Page 1 of 4

Luôn có dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần miễn phí, bao gồm hỗ trợ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc. Chúng tôi nhận hơn 100.000 cuộc gọi mỗi ngày sau cơn bão Harvey đã khiến nhiều người sợ hãi, mất nhà, mất việc và thông tin trực tiếp thông qua các chương trình hỗ trợ sức khỏe tâm thần của Texas HHS. Vui lòng giúp đỡ, hãy đã có các nguồn lực hỗ trợ, xây dựng các mối quan hệ và hỗ trợ các chi phí liên quan cho bất kỳ tình huống nào liên quan đến cơn bão.

Quyển lý cơn bão cũng là một quan trọng đối với các nạn nhân trong cơn bão. Nếu bạn đang gặp các sự kiện căng thẳng như mất nhà, mất việc, mất tài sản vào tháng 8, hãy liên hệ với các sự kiện hỗ trợ và hỗ trợ bạn.

“Mặc dù nạn nhân đã trôi qua cơn bão Harvey, hàng nghìn người dân Texas vẫn trải qua các dịch vụ khẩn cấp khẩn cấp,” Paul Morris, giám đốc Văn phòng Phục hồi Texas, nói. “Chúng ta ưu tiên mối quan tâm lẫn nhau, sẵn sàng hỗ trợ giúp đỡ nạn nhân một cách thân thiện, và khuyến khích các nạn nhân tìm kiếm sự giúp đỡ nếu cần.”

Các nạn nhân Harvey đang đối mặt với sự buồn chán, mất ngủ, sợ hãi hoặc thất vọng có thể tìm kiếm lời khuyên một cách bao gồm bất cứ khi nào, vào bất kỳ ngày nào trong năm bằng cách gọi 100 ngôn ngữ thông qua Mạng Dây Trợ Giúp Tinh Thần Sau Thiên Hỏa theo số 211 hoặc 800-985-5990, hoặc bằng cách truy cập [www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline](http://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline). Các chuyên viên cũng có thể hỗ trợ các nạn nhân thông qua tin nhắn: Chọn nhận tin “TalkWithUs” tại 66746, hoặc gọi Mạng dây trợ giúp TTY theo số 800-846-8517.

Mạng dây Tin nhắn Hỗ trợ Khẩn cấp phi lợi nhuận cũng có thể cung cấp hỗ trợ trực tiếp, bằng cách nhận tin nhắn 741741.



???ng dây nóng Phòng ch?ng T? t? Qu?c gia cung c?p d?ch v? bí m?t b?t k? lúc nào theo s? 800-273-TALK (8255), 888-628-9454 ??i v?i ng??i g?i nói ti?ng Tây Ban Nha ho?c 800-799-4889 ??i v?i nh?ng ng??i ?i?c ho?c khi?m thính. Quý v? c?ng có th? trò chuy?n v?i t? v?n viên tr?c tuy?n t?i [www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org).

C?ng có các kênh h? tr? s?c kh?e tâm th?n t?i ??a ph??ng trên kh?p Texas. Tìm các kênh h? tr? t?i khu v?c c?a quý v? b?ng cách truy c?p trang web c?a Texas HHS t?i ??a ch? <https://hhs.texas.gov/services/mental-health-substance-use/mental-health-crisis-services>.

H? tr? kh?ng kho?ng c?ng ???c cung c?p cho các c?u chi?n binh thông qua ???ng dây H? tr? Sau Th?m h?a c?a H?i C?u chi?n binh theo s? 800-273-8255 ho?c [www.veteranscrisisline.net](http://www.veteranscrisisline.net). Tìm hi?u thêm thông tin v? các Ch??ng trình S?c kh?e Tâm th?n cho các C?u chi?n binh c?a Texas t?i <https://hhs.texas.gov/services/mental-health-substance-use/adult-mental-health/mental-health-program-veterans>.

Các n?n nhân c?n h? tr? ?i?u tr? lo l?ng ho?c tr?m c?m có th? tìm tr? giúp trên trang web c?a Hi?p h?i Lo âu và Tr?m c?m c?a Hoa K? t?i <https://adaa.org/finding-help/treatment/low-cost-treatment>.

?? tìm hi?u thêm v? các kênh h? tr? s?c kh?e tâm th?n và tr? giúp t?i Texas, hãy truy c?p <https://mentalhealthtx.org>.

?? bi?t thêm thông tin v? c?n bão Harvey và quá trình ph?c h?i c?a Texas, hãy vào trang web v? th?m h?a c?a c?n bão Harvey t?i [www.fema.gov/vi/disaster/4332](http://www.fema.gov/vi/disaster/4332), Facebook t?i [www.facebook.com/FEMAHarvey](https://www.facebook.com/FEMAHarvey), tài kho?n Twitter FEMA Region 6 t?i [www.twitter.com/FEMARegion6](https://www.twitter.com/FEMARegion6) ho?c trang web c?a Phòng Qu?n Lý Tình Tr?ng Kh?n C?p c?a Texas t?i



**FEMA**



**FEMA**