

??i Phó v?i Nh?ng C?ng Th?ng trong Ngày L? sau Th?m H?a

Release Date: Tháng 12 18, 2023

Nh?ng ngày l? có th? g?i l?i nhi?u k? ni?m h?nh phúc h?n không còn có ???c n?a sau th?m h?a thiên nhiên. N?u c?m th?y lo l?ng, cô ??n ho?c không ch?c ch?n v? t??ng lai, thì quý v? không ph?i là ng??i ??n ??c. Quý v? có th? lên ti?ng ?? ???c giúp ???. Nh?ng ngày l? có th? làm gia t?ng c?ng th?ng vì các l? m?ng truy?n th?ng s? khác do ?nh h?ng c?a bão, ?ây có th? là th?i ?i?m ??c bi?t khó kh?n.

Theo Mayo Clinic, s? c?ng th?ng là m?t ph?n ?ng tâm lý và th? ch?t bình th??ng tr??c nh?ng ?òi h?i c?a cu?c s?ng. B? c?ng th?ng m?t chút ít có th? t?t, thúc ??y quý v? làm vi?c t?t. Nh?ng nhi?u thách th?c hàng ngày, ch?ng h?n nh? b? k?t xe, ph?i ?áp ?ng th?i h?n và tr? hóa ??n, có th? làm cho quý v? v??t quá kh? n?ng ??i phó c?a mình. ?? bi?t thêm thông tin, xin b?m vào: [Qu?n lý c?n b?n v? c?ng th?ng](#)

??c bi?t là th?m h?a có th? làm cho tr? em c?m th?y s? hãi, b?i r?i và b?t an. Cho dù m?t ??a tr? ?ã t?ng tr?i qua thi?t h?i do c?n bão gây ra, ?ã th?y v?n ?? trên tivi hay ?ã nghe ng??i l?n th?o lu?n v? nó, ?i?u quan tr?ng là ph? huynh và giáo viên ph?i ???c thông báo và s?n sàng giúp ?? n?u có ph?n ?ng b? c?ng th?ng b?t ??u x?y ra. Theo Vi?n S?c Kh?e Tâm Th?n Qu?c Gia, các tri?u ch?ng tr?m c?m có th? bao g?m:

- Khó t?p trung, nh? các chi ti?t và l?y quy?t ??nh
- M?t m?i và gi?m n?ng s?c
- C?m th?y t?i l?i, vô d?ng và/ho?c b?t l?c, bi quan và vô v?ng
- M?t ng?, th?c gi?c vào sáng s?m ho?c ng? quá nhi?u
- Khó ch?u, b?n ch?n
- M?t h?ng thú v?i các sinh ho?t tr??c ?ó r?t thích

??ng Dây Tr? Giúp 2-1-1

C? dân Florida nào b? c?ng th?ng do th?m h?a, có th? g?i ??n t?ng ?ài ti?u bang (352) 332-4636 ho?c nh?n tin b?ng b?u chánh (zip) c?a quý v? ??n 898-211 ??



FEMA

Page 1 of 3

??c h? tr?.

2-1-1 là s? ?i?n tho?i vi?t t?t ??c bi?t ???c dành riêng nh? m?t s? d? nh? nh?m cung c?p thông tin và gi?i thi?u ??n các t? ch?c d?ch v? y t?, con ng??i và xã h?i.

Ngoài vi?c h??ng d?n ng??i gi?i ??n g?p c? v?n kh?ng ho?ng, quay s? 2-1-1 còn cung c?p cho các cá nhân và gia ?ình có nhu c?u thông tin v? n?i tìm các d?ch v? xã h?i nh? các ch??ng trình dinh d??ng và th?c ph?m b? sung, các l?a ch?n v? n?i ? và nhà ?, d?ch v? cho c?u chi?n binh và thông tin ch?m sóc s?c kh?e.

Các t?ng ?ài c?ng ???c thi?t k? ?? h? tr? nh?ng ng??i không nói ti?ng Anh, nh?ng ng??i có k? n?ng ??c h?n ch? và nh?ng ng??i m?i ??n c?ng ??ng c?a h?. The United Way ho?t ??ng và tài tr? 70 ph?n tr?m cho các t?ng ?ài 2-1-1.

??ng Dây Tr? Giúp Th?m H?a Thiên Tai Qu?c Gia

??ng Dây Tr? Giúp Th?m H?a Thiên Tai Qu?c Gia (National Disaster Distress Helpline, hayDDH), ???c tài tr? b?i C? Quan D?ch V? S?c Kh?e Tâm Th?n và L?m D?ng Ch?t Gây Nghi?n (The Substance Abuse and Mental Health Services Administration, hay SAMHSA) tài tr?, t? v?n và h? tr? kh?ng ho?ng cho ng??i g?p khó kh?n v? tinh th?n liên quan ??n th?m h?a thiên nhiên ho?c do con ng??i gây ra. H? tr? dành cho t?t c? các c? dân Hoa K? ?ang g?p c?ng th?ng ho?c lo ng?i v? s?c kh?e tâm th?n liên quan ??n b?t k? th?m h?a t? nhiên ho?c do con ng??i gây ra, qua ???ng Dây Tr? Giúp Th?m H?a Thiên Tai Qu?c Gia (gi?i ho?c nh?n tin 1-800-985-5990; ti?ng Tây Ban Nha, nh?n s? "2"). ???ng dây tr? giúp ho?t ??ng 24 gi?/ngày, 7 ngày/tu?n.

Ng??i gi?i có th? k?t n?i v?i nhân viên t? v?n qua ???ng dây nóng DDH b?ng h?n 100 ngôn ng? thông qua d?ch v? thông ngôn c?a bên th? ba. Nh?ng ng??i khi?m thính ho?c l?ng tai có th? s? d?ng tùy ch?n v?n b?n. ?? k?t n?i tr?c ti?p v?i ??i đi?n b?ng Ngôn Ng? Ký Hi?u M?, hãy b?m vào nút "ASL Now" t? trang web SAMHSA (bên d??i) ho?c gi?i 1-800-985-5990 t? ?i?n tho?i video c?a quý v?. H? tr? ASL có m?t 24/7. Mu?n bi?t thêm thông tin, xin vào: <https://www.samhsa.gov/>

Các Ngu?n L?c ??i Phó Khác

- ???ng Dây V?n B?n Kh?ng Ho?ng h? tr? mi?n phí, 24/7, v? s?c kh?e tâm th?n và can thi?p kh?ng ho?ng. Vào m?ng l??i www.crisistextline.org ho?c nh?n tin HOME ??n 741741.



FEMA

- Trung Tâm Hỗ Trợ Gia Đình Cho Các Hộ Thấp Thu (American Red Cross Virtual Family Assistance Center): Gọi 833-492-0094.
- Đường Dây Nóng Ban Đêm Đối Với Trẻ Em và Gia Đình Florida (Florida Department of Children and Families Abuse): Gọi 800-962-2873.
- Đường Dây Nóng Báo Lỗi Gia Đình Quên Gia (National Domestic Violence Hotline): Gọi số 800-799-7233 hoặc nhắn tin START số 88788.
- Đường Dây Nóng Sách Nghiêu Tình Đối Với Quên Gia (National Sexual Assault) Gọi 800-656-HOPE

Vào floridadisaster.org/info và fema.gov, theo FEMA trên X, tr??c ??y c??n g??i ?? Twitter, t??i [FEMA Region 4 \(@femaregion4\)](https://twitter.com/femaregion4) và t??i facebook.com/fema ?? bi??t th??ng tin m??i nh??t v?? ti??n tr??nh ph??c h??i c??a Florida sau c??n b??o Idalia.



FEMA