

# Biện Pháp Sẵn Sàng Đối Phó của **Hội Chữ Thập Đỏ**

## Chăm Sóc Sức Khỏe Tình Cảm của Quý Vị sau Thảm Họa

**Mỗi hành động tích cực của quý vị có thể giúp quý vị cảm thấy tốt hơn và trong tầm kiểm soát tốt hơn.**

**Thảm họa có thể gây ra sự căng thẳng đáng kể.**

- ❑ Tình trạng này là có thực nếu quý vị đã từng gặp một thảm họa trước đó.
- ❑ May thay, có nhiều người có kinh nghiệm vượt qua các sự kiện căng thẳng trong đời và có bản chất kiên cường—có nghĩa là chúng ta được sinh ra để chiến đấu chống lại những khoảnh khắc khó khăn.
- ❑ Sau đây là một số thông tin về cách nhận biết những tình cảm hiện tại của quý vị và những lời khuyên về việc chăm sóc sức khỏe tình cảm của quý vị, gia đình và bạn bè.

### Những gì quý vị có thể cảm thấy vào lúc này



Khi chúng ta trải qua một thảm họa hoặc sự kiện căng thẳng khác trong đời, chúng ta có nhiều phản ứng khác nhau, tất cả trong số đó có thể là những phản ứng thường gặp trước các tình huống khó khăn.

Những phản ứng này có thể gồm có:

- ❑ Cảm thấy kiệt sức về thể chất và tinh thần.
- ❑ Gặp khó khăn trong việc đưa ra quyết định hoặc tập trung vào các chủ đề.
- ❑ Thường xuyên dễ dàng bị lúng túng.
- ❑ Sự lúng túng xuất hiện nhanh chóng hơn và thường xuyên hơn.
- ❑ Tranh cãi nhiều hơn với gia đình và bạn bè.
- ❑ Cảm thấy mệt mỏi, buồn chán, tê liệt, cô đơn hoặc lo lắng.
- ❑ Cảm nhận những thay đổi về cách ăn hoặc ngủ.

*Hầu hết những phản ứng này là tạm thời và sẽ biến mất qua thời gian. Cố gắng chấp nhận bất kỳ phản ứng nào quý vị có thể có. Tìm ra những cách thức để thực hiện từng bước một và tập trung vào việc đáp ứng các nhu cầu liên quan đến thảm họa của chính mình và của gia đình quý vị.*

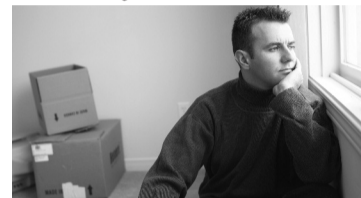
### Có biện pháp



Cần có thời gian để đưa bản thân chúng ta và cuộc sống của chúng ta trở lại bình thường để chúng ta cảm thấy thoải mái.

- ❑ **Quan tâm đến sự an toàn của quý vị.** Tìm một nơi an toàn để ở lại và đảm bảo rằng các nhu cầu sức khỏe thể chất của quý vị và gia đình mình được đáp ứng. Tìm kiếm sự chăm sóc y tế, nếu cần.
- ❑ **Ăn uống lành mạnh.** Trong những thời điểm căng thẳng, điều quan trọng là quý vị phải duy trì một chế độ ăn cân bằng và uống nhiều nước.
- ❑ **Nghỉ ngơi.** Khi có nhiều việc phải làm, việc có đủ thời gian để nghỉ ngơi hoặc ngủ đủ có thể trở nên khó khăn. Việc để cho cơ thể và trí óc của quý vị được nghỉ ngơi có thể giúp tăng cường khả năng vượt qua căng thẳng mà quý vị có thể có.
- ❑ **Gần gũi với gia đình và bạn bè.** Việc cho và nhận sự hỗ trợ là một trong những việc quan trọng quý vị có thể làm.
- ❑ **Hãy kiên nhẫn với bản thân và với những người xung quanh.** Nhìn nhận rằng mọi người đều căng thẳng và có thể cần thời gian để kiểm soát tình cảm và tư tưởng của họ.
- ❑ **Đặt ra các ưu tiên.** Xử lý các nhiệm vụ theo những bước nhỏ.
- ❑ **Thu thập thông tin về sự hỗ trợ** và các thông tin sẽ giúp quý vị và các thành viên trong gia đình đáp ứng các nhu cầu liên quan đến thảm họa của quý vị.
- ❑ **Hãy tích cực.** Hãy nhắc nhở chính mình về cách quý vị đã vượt qua thành công những thời điểm khó khăn trong quá khứ. Hãy tìm kiếm sự trợ giúp khi quý vị cần hỗ trợ, và giúp người khác khi họ cần.

### Nếu quý vị vẫn không cảm thấy tốt hơn ...



Nhiều người có kinh nghiệm vượt qua những sự kiện căng thẳng trong đời và thường cảm thấy tốt hơn sau vài ngày. Những người khác thấy rằng sự căng thẳng của họ không qua nhanh như họ muốn và điều đó ảnh hưởng đến các mối quan hệ của họ với gia đình, bạn bè và những người khác.

Nếu quý vị nhận thấy bản thân hoặc người thân trải qua một số cảm giác và phản ứng ghi bên dưới trong 2 tuần trở lên, thì đây có thể là dấu hiệu cho thấy quý vị cần tìm sự trợ giúp bổ sung.

- Khóc hoặc những cơn tức giận
- Khó ăn
- Khó ngủ
- Mất hứng thú
- Các triệu chứng thể chất tăng cao chẳng hạn như đau đầu hoặc đau dạ dày
- Mệt mỏi
- Cảm thấy có lỗi, bất lực hoặc tuyệt vọng
- Tránh gia đình và bạn bè

Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ cơ sở Sức Khỏe Tâm Thần Sau Thảm Họa của Hội Chữ Thập Đỏ tại địa phương của quý vị hoặc chuyên gia sức khỏe tâm thần trong cộng đồng.

**Vui lòng tìm kiếm sự giúp đỡ tức thời nếu quý vị hoặc một người quý vị biết cảm thấy không muốn sống hoặc nếu quý vị có những ý nghĩ về việc tự làm hại mình hoặc làm hại người khác. Quý vị cũng có thể liên hệ với Đường Dây Cứu Hộ Ngăn Chặn Tự Sát Quốc Gia (National Suicide Prevention Lifeline) qua số 1-800-273-TALK (8255) hoặc [SuicidePreventionLifeline.org](http://SuicidePreventionLifeline.org).**

### Cho Gia Đình Quý Vị Biết rằng Quý Vị Được An Toàn

Nếu cộng đồng của quý vị gặp một thảm họa, hãy đăng ký trên trang Web Sức Khỏe và An Toàn của Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ được cung cấp qua [RedCross.org/SafeandWell](http://RedCross.org/SafeandWell) để cho gia đình và bạn bè của quý vị biết tình hình sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị không truy cập được Internet, hãy gọi 1-866-GET-INFO để đăng ký cho chính mình và cho gia đình.