



Chăm Sóc Sức Khỏe Tinh Thần Của Quý Vị Sau Thảm Họa

Thảm họa ảnh hưởng tới con người theo nhiều cách. Trong một số tình huống thảm họa, ảnh hưởng này có thể là việc mất người thân yêu, bao gồm họ hàng, bạn bè, hàng xóm hay vật nuôi trong gia đình. Trong một số tình huống khác, đó lại là việc mất nhà và tài sản, đồ đạc và đồ quan trọng hay quý báu. Đôi khi đó là việc bắt đầu xây dựng lại từ đầu một ngôi nhà hay công việc kinh doanh mới. Các ảnh hưởng tinh thần của việc mất mát và gián đoạn có thể xuất hiện ngay lập tức hoặc có thể xuất hiện trong nhiều tháng sau.

Điều vô cùng quan trọng là cần phải hiểu rằng có một quá trình đau buồn tự nhiên sau bất kỳ mất mát nào, và rằng một thảm họa dù có quy mô nào cũng đều gây ra những áp lực bất thường và không mong muốn đối với những người đang nỗ lực gây dựng lại cuộc sống của họ.

Hội Chữ Thập Đỏ Bay Area Hoa Kỳ cung cấp thông tin sau về cách nhận ra các cảm xúc hiện tại của quý vị, cùng với các lời khuyên để chăm sóc sức khỏe tinh thần của quý vị, gia đình và bạn bè quý vị.

Xác Định Các Triệu Chứng Của Stress

Khi chúng ta trải qua một thảm họa hay sự kiện căng thẳng khác trong cuộc đời, chúng ta có thể có nhiều phản ứng khác nhau, tất cả các phản ứng này có thể là những phản ứng thông thường đối với những tình huống khó khăn. Các phản ứng này có thể bao gồm:

- Cảm thấy kiệt sức về thể chất và tinh thần
- Gặp khó khăn khi đưa ra quyết định hay tập trung vào chủ đề
- Trở nên dễ chán nản một cách thường xuyên
- Cảm giác chán nản xảy đến nhanh hơn và thường xuyên hơn
- Cãi vã thường xuyên hơn với bạn bè và gia đình
- Cảm thấy mệt mỏi, buồn chán, chết lạng, cô đơn hoặc lo lắng



- Có thay đổi về cảm giác thèm ăn hoặc cách ngủ

Hầu hết các phản ứng này là tạm thời và sẽ biến mất theo thời gian. Hãy cố gắng chấp nhận bất kỳ phản ứng nào mà quý vị có thể có. Tìm cách thực hiện mỗi bước một lần và tập trung vào việc chăm sóc các nhu cầu liên quan đến thảm họa của quý vị và của gia đình quý vị.

Thực Hiện Hành Động

Mỗi hành động tích cực mà quý vị thực hiện đều có thể giúp quý vị cảm thấy khá hơn và kiểm soát được nhiều hơn. Điều này đặc biệt đúng nếu quý vị đã từng trải qua một thảm họa. Tin tốt lành là nhiều người đã từng đối phó với các sự kiện căng thẳng trong cuộc sống và đã phục hồi một cách tự nhiên. Điều này có nghĩa là chúng ta đều có thể bật dậy trở lại qua khỏi thời kỳ khó khăn. Việc làm cho bản thân và cuộc sống của mình quay trở về lối sống thoải mái của mình là quá trình cần có thời gian.

- **Đảm Bảo Sự An Toàn Của Quý Vị:** Tìm một nơi ở an toàn và đảm bảo đáp ứng các nhu cầu sức khỏe thể chất của quý vị và của gia đình quý vị. Tìm kiếm chăm sóc y tế, nếu cần.
- **Ăn Uống Có Lợi Cho Sức Khỏe:** Trong thời kỳ stress, điều quan trọng là quý vị cần duy trì một chế độ ăn uống cân bằng và uống nhiều nước.
- **Nghỉ Ngơi:** Khi làm việc quá nhiều, có thể là sẽ rất khó khăn để có đủ thời gian nghỉ ngơi hoặc ngủ đủ. Để cho cơ thể và tâm trí của quý vị nghỉ ngơi vì điều này có thể làm tăng khả năng của quý vị trong việc đối phó với cơn stress của mình.
- **Duy Trì Kết Nối với Gia Đình và Bạn Bè:** Cung cấp và nhận sự hỗ trợ là một trong những điều quan trọng nhất mà quý vị có thể làm.
- **Kiên Nhẫn với Bản Thân và Những Người Chung Quanh:** Nhận ra rằng mọi người bị stress và có thể cần thời gian để ổn định lại cảm xúc và suy nghĩ của họ.
- **Thiết Lập Ưu Tiên:** Giải quyết công việc theo các bước nhỏ.
- **Đừng Thực Hiện ngay Những Thay Đổi Lớn Trong Cuộc Đời:** Trong các thời kỳ cực stress, tất cả chúng ta có xu hướng phán xét sai.



- **Tập Hợp Thông Tin:** Tìm sự hỗ trợ và các nguồn lực có ích cho quý vị và thành viên gia đình quý vị trong việc đáp ứng các nhu cầu liên quan đến thảm họa.
- **Duy Trì Thái Độ Tích Cực:** Gợi nhớ lại việc quý vị đã trải qua thành công những thời kỳ khó khăn trước đây như thế nào. nỗ lực tiếp cận khi quý vị cần được hỗ trợ, đồng thời giúp đỡ những người khác khi họ cần.

Đối Phó với Stress Liên Tục

Nhiều người phải đối phó với những sự kiện căng thẳng trong cuộc đời và thường cảm thấy khá hơn sau vài ngày. Những người khác lại thấy rằng cơn stress của họ không biến mất nhanh chóng như họ mong muốn và điều này ảnh hưởng đến mối quan hệ của họ với gia đình, bạn bè và những người khác.

Nỗ lực tìm trợ giúp thêm nếu quý vị thấy bản thân hoặc một người thân yêu đang trải qua một số cảm xúc và phản ứng sau trong hai tuần trở lên:

- Khóc lóc hoặc cáu gắt
- Khó ăn
- Khó ngủ
- Không còn quan tâm đến điều gì
- Gia tăng các triệu chứng liên quan đến thể chất như đau đầu hoặc đau bụng
- Mệt mỏi
- Cảm thấy có lỗi, vô ích hoặc tuyệt vọng
- Trốn tránh gia đình và bạn bè

Để có các nguồn lực bổ sung, hãy liên lạc với Bộ Phận Sức Khỏe Tâm Thần Sau Thảm Họa của Hội Chữ Thập Đỏ địa phương hoặc với chuyên gia về sức khỏe tâm thần tại cộng đồng.

Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ ngay lập tức nếu quý vị hoặc người quen của quý vị đang cảm thấy rằng không thiết sống nữa hoặc nếu quý vị đang có những suy nghĩ làm tổn hại bản thân hoặc người khác. Quý vị cũng có thể liên lạc với Đường Dây Quốc Gia Ngăn Ngừa Tự Tử theo số 1-800-273-TALK (8255) hoặc SuicidePreventionLifeline.org.