

Sau cơn bão: Chăm sóc sức khỏe tinh thần của quý vị



DÀNH CHO CƯ DÂN BỊ ẢNH HƯỞNG BỞI LŨ LỤT

Sau các cơn bão do hệ thống áp thấp Kona, tinh thần của chúng ta có thể vẫn còn chưa ổn định. Hãy nhớ quan tâm đến bản thân và gia đình của quý vị, kết nối với những người xung quanh và cố gắng đưa thói quen sinh hoạt thường ngày trở lại cuộc sống.



Hướng dẫn dành cho người lớn

- Kết nối với gia đình, bạn bè và hàng xóm để chia sẻ cảm xúc của quý vị. Hạn chế xem các hình ảnh thảm họa lặp đi lặp lại, vì điều này có thể làm tăng cảm giác sợ hãi và lo lắng.
- Cố gắng thiết lập lịch sinh hoạt mới để duy trì nhịp sống ổn định mỗi ngày, bao gồm ngủ nghỉ đầy đủ và ăn uống hợp lý.
- Quá trình hồi phục cần thời gian. Hãy nhớ lại những điều đã giúp quý vị vượt qua những giai đoạn căng thẳng trong quá khứ.
- Hãy dành thời gian hôm nay để làm điều gì đó mang lại cho quý vị hy vọng.

Hướng dẫn hỗ trợ trẻ em

Trẻ em có thể trải qua căng thẳng hoặc cảm xúc mạnh sau thảm họa. Hãy tìm hiểu cách hỗ trợ con quý vị khi trẻ đang cố gắng vượt qua những sự kiện sang chấn.

- Trấn an trẻ rằng chúng an toàn. Lắng nghe những lo lắng và nỗi sợ của trẻ, và trả lời câu hỏi bằng ngôn ngữ đơn giản, phù hợp với độ tuổi, một cách trung thực nhất có thể.
- Duy trì lịch sinh hoạt đều đặn như giờ ăn, giờ ngủ và thời gian vui chơi. Làm gương cho trẻ bằng cách kiểm soát căng thẳng của bản thân với các thói quen lành mạnh như ăn uống đầy đủ, tập thể dục thường xuyên và ngủ đủ giấc.
- Chú ý đến các dấu hiệu cho thấy trẻ đang căng thẳng hoặc lo lắng nhiều hơn. Trao đổi với chuyên gia nếu trẻ vẫn lo lắng, sợ hãi, buồn bã hoặc tức giận kéo dài hơn vài tuần sau thảm họa.
- Hạn chế cho trẻ tiếp xúc với tin tức về thảm họa.

Gọi điện, nhắn tin hoặc trò chuyện với đường dây hỗ trợ khủng hoảng CARES của Hawaii theo số **988**

VUI LÒNG LÀM THEO TẤT CẢ HƯỚNG DẪN TỪ CHÍNH QUYỀN ĐỊA PHƯƠNG.

Chăm sóc sức khỏe tinh thần của quý vị | Cập nhật ngày 26 tháng 3 năm 2026

Caring for Your Mental Health (Vietnamese)