

Nguồn Lực Sức Khỏe Tâm Thần dành cho Phục Hồi Sau Lũ Lụt

Sở Sức Khỏe Tâm Thần Vermont

Trải qua một đợt lũ lụt khác, đặc biệt là vào ngày tưởng niệm thảm họa năm ngoái, có thể tái phát chấn thương tâm lý sâu sắc. Phục hồi thể chất là quan trọng nhưng phục hồi tinh thần cũng rất cần thiết. Quý vị không cần bị ảnh hưởng trực tiếp bởi lũ lụt để chịu những tác động đến sức khỏe tâm thần. Các nguồn lực sau đây có sẵn để hỗ trợ quý vị trong thời gian đầy thử thách này.

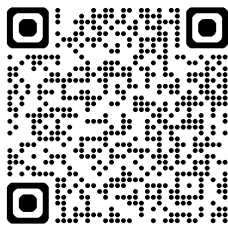
Liên Hệ với Ai:

****Starting Over Strong Vermont** Giúp phục hồi sau thảm họa thông qua các dịch vụ tiếp cận cộng đồng và sức khỏe tâm thần. Quay số **2-1-1** để liên hệ với nhân viên tiếp cận cộng đồng và các nguồn lực.

****988 Đường Dây Nóng Phòng Chống Tự Tử & Khủng Hoảng** Gọi hoặc nhắn tin đến số **988** để được hỗ trợ ngay lập tức từ các nhân viên tư vấn khủng hoảng đã được đào tạo, những người có thể cung cấp hỗ trợ tinh thần và các nguồn lực địa phương.

****Vermont Mobile Crisis** Các nhóm xử lý khủng hoảng thông qua di động của Vermont cung cấp hỗ trợ trực tiếp và can thiệp vào khủng hoảng. Quay số **988** để liên hệ các trung tâm sức khỏe tâm thần cộng đồng địa phương của quý vị.

Để biết thêm thông tin về các nguồn lực lũ lụt, lời khuyên để đối phó, hãy truy cập mentalhealth.vermont.gov/flood hoặc quét mã QR:



****Đường Dây Hỗ Trợ Pathways Vermont** Gọi hoặc nhắn tin đến số **833-888-2557** để được hỗ trợ đồng đẳng bảo mật, không phán xét dành cho người dân Vermont từ 18 tuổi trở lên. Túc trực 24/7.

Đường Dây Hỗ Trợ Về Thảm Họa SAMHSA: Gọi hoặc nhắn tin đến số **1-800-985-5990** để được tư vấn khủng hoảng miễn phí, bảo mật túc trực 24/7, vào tất cả các ngày trong năm

****Biểu thị các nguồn lực tại Vermont****

Để được nhận hỗ trợ phục hồi sau lũ lụt, các tài liệu dịch bổ sung hoặc dịch vụ thông dịch, hãy liên hệ với Sở Sức Khỏe Tâm Thần bằng cách sử dụng Tiếng Việt; Đường Dây Thông Dịch Viên theo số (802) 962-6721

Liên hệ với Cơ Quan Được Chỉ Định tại quận của quý vị

Các Cơ Quan Được Chỉ Định cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần trong cộng đồng địa phương của quý vị, họ sẵn sàng và luôn túc trực để hỗ trợ cho quý vị.

Trung Tâm Clara Martin (Cam): 802-728-4466

Dịch Vụ Tư Vấn Quận Addison (Addison): 802-388-6751

Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe và Phục Hồi Chức Năng (Windham & Windsor):
802-886-4500

Trung Tâm Howard (Chittenden): 802-488-7777

Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần Quận Lamoille (Lamoille): 802-635-7174

Dịch Vụ Nhân Sinh Northeast Kingdom (Caledonia, Essex, Orleans): 802-748-318

Dịch Vụ Tư Vấn & Hỗ Trợ Khu Vực Tây Bắc (Franklin, Grand Isle): 802-524-6554

Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần Rutland (Rutland): 802-775-2381

United Counseling Service Quận Bennington (Bennington): 802-442-5491

Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần Quận Washington (Washington): 802-479-4083



Lời Khuyên Để Đối Phó Trong Quá Trình Phục Hồi Sau Lũ Lụt

Sở Sức Khỏe Tâm Thần Vermont

Nỗi đau buồn về mất tinh thần có thể xảy ra trước và sau thảm họa, và mọi người có thể trải qua nhiều loại cảm xúc khác nhau trong thời gian này. Không có cách cảm nhận nào là đúng hay sai - việc cảm thấy lo lắng, sợ hãi, buồn bã hoặc bất lực khi phục hồi sau thảm họa là điều tự nhiên. Cảnh tượng và âm thanh của lũ lụt, thậm chí chỉ việc chờ đợi thiên tai xảy ra, cũng có thể gợi lại rất nhiều cảm xúc và ký ức đã qua. Tuy nhiên, điều quan trọng là tìm ra những cách lành mạnh để đối phó khi những sự kiện này xảy ra. Các chiến lược đối phó bao gồm việc chuẩn bị, tự chăm sóc và xác định các hệ thống hỗ trợ.

Hãy chăm sóc bản thân. Cố gắng ăn uống lành mạnh, tránh sử dụng rượu bia và chất kích thích, tập thể dục khi có thể - thậm chí việc đi bộ xung quanh khu nhà và hít thở sâu cũng có thể tạo ra sự khác biệt để giảm bớt căng thẳng.

Liên hệ với bạn bè và gia đình. Nói chuyện với người mà quý vị tin tưởng về tình hình hiện tại của bản thân. Nếu quý vị có con, hãy nói chuyện với con. Trẻ có thể cảm thấy sợ hãi, tức giận, buồn bã, lo lắng và bối rối. Hãy cho con biết rằng việc nói ra những suy nghĩ của mình là điều bình thường. Hãy làm gương về cách đối phó lành mạnh.

Hạn chế mức độ nạp tin tức của quý vị. Chúng ta sống trong một xã hội nơi tin tức luôn có sẵn 24 giờ một ngày qua truyền hình, đài phát thanh và Internet. Việc phát lại liên tục các tin tức về một thảm họa hoặc sự kiện đau thương có thể gia tăng căng thẳng và lo âu cũng như khiến một số người hồi tưởng lại sự kiện này nhiều lần. Hãy giảm lượng tin tức quý vị xem và/hoặc nghe.

Ngủ "đủ" giấc. Một số người thấy khó ngủ sau khi xảy ra thảm họa hoặc tỉnh giấc suốt đêm. Nếu quý vị thấy khó ngủ, hãy chỉ đi ngủ khi quý vị đã sẵn sàng, tránh sử dụng điện thoại di động hoặc máy tính xách tay trên giường và tránh nạp caffeine hoặc uống rượu bia ít nhất một giờ trước khi đi ngủ. Nếu quý vị tỉnh giấc và không thể ngủ lại, hãy thử viết những gì quý vị nghĩ vào nhật ký hoặc một tờ giấy.

Xây dựng và duy trì một thói quen. Cố gắng ăn các bữa đều đặn và đặt ra lịch ngủ để đảm bảo nghỉ ngơi đầy đủ. Bỏ sung một hoạt động tích cực hoặc vui vẻ vào thời gian biểu mà quý vị có thể mong đợi mỗi ngày hoặc tuần.

Tránh đưa ra những quyết định quan trọng trong cuộc sống. Những việc như thay đổi công việc hoặc nghề nghiệp vốn đã gây căng thẳng và thậm chí còn khó điều chỉnh hơn ngay sau khi thảm họa xảy ra.

Hãy hiểu rằng sẽ có những thay đổi. Thảm họa có thể phá hủy nhà cửa, trường học, nơi kinh doanh và thờ cúng và có thể làm gián đoạn cuộc sống của người dân sống ở khu vực bị ảnh hưởng trong thời gian dài. Đôi khi người ta mất đi người thân hoặc gặp phải những tổn thương cả về thể chất lẫn tinh thần có thể kéo dài suốt đời. Một số người cũng có thể bị mất việc làm tạm thời hoặc vĩnh viễn. Đối với trẻ em, việc theo học một ngôi trường mới hoặc tạm thời có thể dẫn đến việc bị tách khỏi bạn bè đồng trang lứa hoặc gián đoạn hoạt động sau giờ học.

Chăm sóc thú cưng hoặc hòa mình vào thiên nhiên nếu an toàn. Thiên nhiên và động vật có thể giúp chúng ta cảm thấy dễ chịu hơn khi chúng ta buồn bã. Hãy xem liệu quý vị có thể làm tình nguyện viên tại trạm cứu hộ động vật hay không — họ có thể cần đến sự giúp đỡ sau thảm họa. Khi đã đủ an toàn để quay lại công viên hoặc khu vực thiên nhiên, hãy tìm một nơi yên tĩnh để ngồi hoặc đi bộ đường dài.

Cần biết khi nào nên yêu cầu giúp đỡ. Các dấu hiệu căng thẳng có thể là phản ứng bình thường, ngăn hạn đối với bất kỳ sự kiện bất ngờ nào trong cuộc sống—không chỉ sau khi sống sót sau thảm họa mà còn sau khi người thân qua đời, mất việc hoặc chia tay. Điều quan trọng là phải chú ý đến những gì đang xảy ra với quý vị hoặc với người mà quý vị quan tâm, bởi vì những gì có vẻ giống như “căng thẳng hàng ngày” thực ra có thể là: trầm cảm (bao gồm cả ý nghĩ muốn tự tử), lo âu hoặc lạm dụng rượu bia/chất kích thích.