Sau Cơn Bão

Lời Khuyên cho Người Lớn

Sau thiên tai, quý vị có thể có nhiều câu hỏi khác nhau, chẳng hạn như: Tại sao điều này lại xảy ra với tôi? Tôi sắp sống ở nơi đâu? Tôi có bao giờ vượt qua tình trạng này như thế nào chưa? Khi nào tôi mới thấy bình thường trở lại? Mặc dù các câu hỏi này có thể gây ra xúc cảm mạnh và cảm giác không rõ ràng, những quý vị vẫn phải tiếp tục lo cho bản thân và giữ mối quan hệ thân thiện với những người chung quanh.

Khi quý vị bị căng thẳng, thì dễ bực bội và tức giận người khác, nhất là những người ở gần. Tuy nhiên, vẫn có các phương thức tốt cho sức khỏe để giảm bớt căng thẳng và tránh làm tổn thương những người xung quanh.

Cách tìm nơi giúp đỡ?

Gọi cho Đường Dây Cứu Sinh Ngăn Ngừa Nạn Tự Tử Toàn Quốc (National Suicide Prevention Lifeline) theo số 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

Làm sao để giữ mối quan hệ tốt đẹp?

Phục hồi sau thiên tai là điều khó khăn và mối quan hệ có thể bị căng thẳng. Sau đây là vài lời khuyên để giúp giảm bớt căng thẳng và giữ mối quan hệ tốt đẹp với những người chung quanh.

- ❑ **Giữ cách giao tiếp cởi mở.** Phải rõ ràng, thành thật, và biểu lộ sự cảm thông khi giao tiếp.

- ❑ **Tâm sự với người khác.** Yêu cầu sự giúp đỡ từ cha mẹ, bạn bè, chuyên viên tư vấn, bác sĩ, hay mục sư. Tâm sự với họ về cảm giác căng thẳng và vấn đề mà các em đang gặp phải.

- ❑ **Luôn luôn hoạt động.** Đi bộ, chạy, hoặc tham gia vào các sinh hoạt theo nhóm khác để luôn bận rộn.

- ❑ **Nhờ người khác hỗ trợ.** Nếu quý vị cảm thấy bị đe dọa hay nguy hiểm, hãy báo cho người khác biết. Hãy nhờ chuyên viên tư vấn, bạn bè, người trong gia đình, hoặc bệnh xá hỗ trợ.

- ❑ **Đừng dùng dược chất và rượu.** Những thứ này có thể làm tăng thêm cảm giác lo lắng và căng thẳng.

- ❑ **Dành thời gian nghỉ ngơi.** Nếu quý vị bị căng thẳng, hãy tự động cho mình nghỉ ngơi. Dành chút thời gian yên tĩnh, dù chỉ 30 giây.

Để biết thêm thông tin, hãy viếng thăm tại www.cdc.gov/injury.