

Hướng Dẫn Đối Phó với Thảm Họa Tràn Dầu

Quản Lý Căng thẳng của Quý Vị



Biết Khi Nào Cần Sự Giúp Đỡ

Đôi khi mọi thứ trở nên quá mức đến nỗi quý vị cần phải có sự giúp đỡ từ một chuyên gia về sức khỏe tâm thần và lạm dụng thuốc. Nếu quý vị hay một ai đó mà quý vị biết đe dọa làm tổn thương hay giết anh ta/cô ta hay một người khác; tìm cách giết anh ta/cô ta; nói chuyện hay viết về cái chết, sự hấp hối, hay tự tử; cảm giác giận dữ, cáu giận không kiểm soát được, hay muốn trả thù; hay có các dấu hiệu stress (được liệt kê trong trang này) trong nhiều ngày hay nhiều tuần, **HÃY YÊU CẦU SỰ GIÚP ĐỠ** bằng cách gọi đến một trong các đường dây nóng liệt kê ở trang sau.

Những Điều Quý Vị Cần Biết

Căng thẳng (Stress) tài chính và cá nhân xuất phát từ vụ tràn dầu là một phản ứng bình thường và có thể ảnh hưởng đến một số cá nhân và cộng đồng trong một thời gian dài. Trong khi và sau khi diễn ra trường hợp căng thẳng, phải ý thức được quý vị cảm thấy như thế nào về mặt thể chất và tinh thần. Biết được các dấu hiệu căng thẳng trong người quý vị và những người thân yêu của mình, cách để giải tỏa căng thẳng, và khi nào cần đến sự giúp đỡ.

Biết được các Dấu Hiệu Stress

Hành Vi của Quý Vị:

- Gia tăng hay giảm về mức độ hoạt động và sinh lực của quý vị
- Gia tăng mức sử dụng rượu, thuốc lá, hay sử dụng loại thuốc bất hợp pháp.
- Gia tăng khả năng dễ bị kích động, với các cơn cáu giận bùng phát và tranh luận thường xuyên
- Gặp khó khăn trong việc thư giãn và ngủ
- Hay khóc
- Lo lắng quá mức
- Muốn ở một mình hầu hết thời gian trong ngày
- Trách cứ mọi người về mọi thứ
- Gặp khó khăn trong giao tiếp và nghe

- Gặp khó khăn trong việc giúp đỡ và tiếp nhận sự giúp đỡ
- Không có khả năng cảm thấy hài lòng hay vui vẻ

Cơ Thể Quý Vị:

- Bị đau bụng hay tiêu chảy
- Bị đau đầu hay các cơn đau khác
- Ăn mất ngon hay ăn quá nhiều
- Ra mồ hôi hay ớn lạnh
- Bị rụng mình hay co giật cơ
- Dễ bị giật mình
- Thay đổi cách ngủ

Cảm Xúc của Quý Vị:

- Cảm thấy lo lắng hay sợ hãi
- Cảm thấy chán nản
- Cảm thấy tội lỗi
- Cảm thấy cáu giận
- Cảm thấy mình là anh hùng, đầy sinh lực, và không thể tổn thương
- Không quan tâm đến bất cứ điều gì
- Cảm thấy bị nỗi buồn chế ngự

Suy Nghĩ của Quý Vị:

- Khó nhớ mọi thứ
- Cảm thấy bối rối
- Gặp khó khăn trong việc suy nghĩ rõ ràng và tập trung
- Gặp khó khăn trong việc ra quyết định



Đường dây nóng

Đường dây Hỗ trợ Thảm họa Trần đầu
Miễn phí: 1-800-985-5990

Đường Giây Nóng Quốc Gia Về Bạo Hành Gia Đình
(National Domestic Violence Hotline)
Miễn phí: 1-800-799-SAFE (7233)
TTY: 1-800-787-3224

Đường dây Nóng Quốc gia Ngăn chặn Tự tử
(National Suicide Prevention Lifeline)
Miễn phí: 1-800-273-TALK (8255)
TTY: 1-800-799-4TTY (4889)
Trang Web: <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Hướng dẫn Tìm nơi Điều trị

Đường dây nóng Giới thiệu Điều trị SAMHSA
(SAMHSA Treatment Referral Helpline)
Miễn phí: 1-800-662-HELP (4357)
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)
Trang Web: <http://www.samhsa.gov/treatment/>

Trung tâm Thông tin và Giới thiệu (Information Clearinghouse)

Mạng Thông tin Y tế SAMHSA
(SAMHSA Health Information Network)
Miễn phí: 1-877-726-4727
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)
Trang Web: <http://www.samhsa.gov/shin>

Các Nguồn Thông tin Hữu ích

Trung tâm Trợ giúp Kỹ thuật Thảm họa SAMHSA
(SAMHSA Disaster Technical Assistance Center) (DTAC)
Miễn phí: 1-800-308-3515
E-Mail: DTAC@samhsa.hhs.gov
Trang Web: <http://www.samhsa.gov/dtac>
Để biết thêm thông tin giới thiệu của từng Tiểu bang cụ thể, vui lòng liên hệ với SAMHSA DTAC.

Mạng Quốc gia về Căng thẳng Chấn động Trẻ em
(The National Child Traumatic Stress Network)
Trang Web: <http://www.nctsnet.org>

Đường dây Hỗ trợ nơi làm việc (Workplace Helpline)
Miễn phí: 1-800-967-5752
Trang Web: <http://www.workplace.samhsa.gov/>

Lưu ý: Việc có bao gồm một nguồn thông tin trong tờ thông tin này không có nghĩa là đã có sự chấp thuận của Trung tâm Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần (the Center for Mental Health Services), Cơ quan Quản lý Sức khỏe Tâm thần và Lạm dụng Thuốc (the Substance Abuse and Mental Health Services Administration), hay Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ (the U.S. Department of Health and Human Services).

SMA10-4603Viet
Revised (Chỉnh sửa tháng) 10/4/2010 - Vietnamese

Biết Cách Giải Tỏa Căng thẳng

Quý vị có thể quản lý và giảm nhẹ căng thẳng của mình bằng cách dành thời gian quan tâm đến bản thân.

Giữ Gìn Sức Khỏe:

- Ăn đồ ăn lành mạnh, và uống đủ nước
- Tránh dùng lượng càfein quá mức
- Tránh sử dụng rượu hay ma túy
- Ngủ và nghỉ ngơi đầy đủ
- Tập thể dục

Sử Dụng Các Cách Thiết Thực Để Thư Giãn

- Thư giãn thường xuyên bằng cách làm những thứ phù hợp với thể trạng — như thở sâu, co duỗi cơ bắp, ngồi thiền, tham gia vào các thú vui, nghe nhạc, hay dành thời gian trò chuyện với gia đình và bạn bè
- Đi lại giữa những hoạt động dễ gây ra căng thẳng, và làm những việc vui vẻ sau một nhiệm vụ khó khăn.
- Sử dụng thời gian được nghỉ ca để thư giãn — ăn một bữa chất lượng, đọc, nghe nhạc, đi tắm, hay nói chuyện với mọi người trong gia đình
- Nói về các cảm giác của quý vị với những người thân và bạn bè

Chú Ý Tới Cơ Thể, Cảm Giác, và Tinh Thần của Quý Vị:

- Nhận ra và chú ý tới bất kỳ dấu hiệu cảnh báo sớm nào về sự căng thẳng
- Nhận ra những trải nghiệm quá khứ của chính quý vị ảnh hưởng đến cách quý vị xử lý sự kiện này như thế nào, và suy nghĩ về cách quý vị đã xử lý các sự kiện trong quá khứ
- Nền biết rằng cảm giác bị căng thẳng, chán nản, tội lỗi, hay cáu giận là thông thường sau một sự kiện chấn thương.
- Dành thời gian để hồi phục lại tinh thần của quý vị thông qua ngồi thiền, cầu nguyện, hay giúp những người khác đang gặp khó khăn
- Cân nhắc các cách giúp đỡ cộng đồng của quý vị phục hồi từ sự cố tràn dầu
- Phải kiên nhẫn với bản thân và với những người khác. Có thể phải mất thời gian quý vị mới có cảm giác như là quý vị đã giành lại được sự kiểm soát cuộc sống của mình.