

Sau CƠ Bão Lời Khuyên cho Người Lớn



Sau thiên tai, nếu có người cảm thấy căng thẳng, lo lắng, buồn nản, quẫn trí, hoặc có tội lỗi thì là điều bình thường. Người bị mất người thân yêu, nhà cửa, hay việc làm không chỉ trải qua các xúc cảm này, mà còn bị khó ngủ, chẳng thèm ăn uống gì cả, hoặc khó tập trung. Có vài người lại còn có ý muốn tự tử. Nếu các em, bạn bè, hay người trong gia đình có ý muốn tự tử, thì điều quan trọng là phải tâm sự với người đáng tin cậy càng sớm càng tốt. Nếu được chăm sóc và an ủi, động viên thì có thể thuyên giảm các triệu chứng này trong vài ngày hay vài tuần.

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 biết có người cần được giúp đỡ?

Có nhiều vấn đề có thể gây ra ý muốn tự tử; do đó, điều quan trọng là phải nhận rõ các dấu hiệu cảnh giác cho chính mình, nơi bạn bè, hay người trong gia đình của các em. Các dấu hiệu này có thể bao gồm:

- Bồn chồn áy náy
- Bỏ bê công việc hàng ngày
- Thay đổi tâm trạng đột ngột
- Có ý muốn làm tổn thương bản thân hay người khác

Nên làm gì khi bị lo buồn?

- Giữ mối quan hệ với gia đình.** Ở gần những người lo lắng cho mình và lạc quan.
- Tâm sự với người đáng tin cậy về những gì sắp xảy đến.** 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.
- Giữ cho mình bận rộn.** Dọn dẹp và sửa chữa giúp người khác trong cộng đồng.

Để biết thêm thông tin, hãy viếng thăm tại <http://www.cdc.gov/ncipc/dvp/Suicide/default.htm>.