

LỜI KHUYẾN SÚC- HỎ ĐỂ ĐỐI PHÓ VỚI HỮNG SỰ KIỆN CHẤN THƯƠNG

Trong các sự kiện khẩn cấp, chẳng hạn như cơn bão nghiêm trọng hoặc hoạt động khủng bố, nhiều cư dân có thể đang chịu đựng sự lo lắng nghiêm trọng, căng thẳng và chấn thương. Bộ Sức Khỏe và Vệ Sinh Tiểu Bang Maryland (MDH) và các bộ phận khác đang cố gắng để giúp mọi người đối phó với những sự kiện chấn thương.

KHÌ MỘT SỰ KIỆN CHẤN THƯƠNG LÀM ĐẢO LỘN- CUỘC SỐNG CỦA QUÝ VỊ...

- Sau khi sống sót một thảm họa hoặc hành vi bạo lực, mọi người có thể cảm thấy choáng váng, thậm chí tê liệt. Họ cũng có thể cảm thấy buồn chán, bất lực hoặc lo lắng. Mặc dù thảm kịch, một số người cảm thấy hạnh phúc khi còn được sống
- Đó thường là những kỷ niệm hoặc những giấc mơ buồn.
- Quý vị có thể tránh những nơi hoặc những người mà gợi nhớ cho quý vị về cuộc thảm họa. Quý vị có thể gặp khó khăn về giấc ngủ, ăn uống hoặc sự tập trung.
- Nhiều người có sự nóng giận và tức giận để dàng
- Đây là những phản ứng bình thường cho sự căng thẳng

SẼ MẤT MỘT THỜI GIẢN TRƯỚC KHI- I QUÝ VỊ CẢM THẤY TỐ THƠN.

- Quý vị có thể có cảm xúc mạnh ngay lập tức. Hoặc quý vị có thể không nhận thấy một sự thay đổi cho đến sau này, sau khi cuộc khủng hoảng kết thúc
- Căng thẳng có thể thay đổi cách cư xử với bạn bè và gia đình của quý vị.
- Quý vị sẽ mất một thời gian để cảm thấy tốt hơn và để cho cuộc sống trở lại bình thường
- Hãy cho thời gian để chữa lành vết thương

CÁC BƯỚC- SAU CÓ THỂ GIÚP QUÝ VỊ CẢM THẤY TỐ THƠN.

Một sự kiện chấn thương làm gián đoạn cuộc sống của quý vị.

Không có sự cứu chữa đơn giản nào để làm cho mọi việc trở lại bình thường ngay lập tức.

Nhưng có những hành động sau đây có thể giúp quý vị, gia đình và cộng đồng của quý vị. Hãy thử:

- Thực hiện theo một thói quen bình thường càng nhiều càng tốt
 - Ăn uống lành mạnh. Hãy cẩn thận không bỏ bữa ăn hoặc ăn quá nhiều. Tập thể dục và duy trì hoạt động
 - Làm một tình nguyện viên, giúp đỡ người khác trong cộng đồng. Duy trì bạn bè
 - Chấp nhận sự giúp đỡ từ gia đình, bạn bè, đồng nghiệp hoặc giáo sĩ
 - Nói về cảm xúc của quý vị với gia đình, bạn bè, đồng nghiệp hoặc giáo sĩ.
- Hạn chế thời gian của quý vị tiếp xúc các phương tiện truyền thông và truyền hình. Đừng bám víu vào truyền hình, phát thanh, báo chí đưa tin về thảm kịch



MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH
Office of Preparedness
and Response

ĐÔI KHI SỰ CẶNG THĂNG CÓ THỂ LÀ QUÁN- HIỆU ĐỂ XỬ LÝ MỘT MÌNH.

Yêu cầu giúp đỡ nếu quý vị:

- Không có khả năng chăm sóc bản thân hoặc con cái quý vị
- Không thể làm công việc của quý vị
- Sử dụng rượu hoặc ma túy để tránh các vấn đề của quý vị
- Cảm thấy buồn hay chán nản hơn hai tuần
- Suy nghĩ về tự tử

Nếu quý vị hay người quen của quý vị đang gặp khó khăn để đối phó với thảm kịch, hãy yêu cầu giúp đỡ. Nói chuyện với một người tư vấn, bác sĩ hoặc Đường dây Ngăn ngừa Tự tử Quốc gia (1-800-273-TALK).

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG

 preparedness.health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandOPR

 twitter.com/MarylandOPR

 health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandDHMH

 twitter.com/MDHealthDept



MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH
Office of Preparedness
and Response