

Բնական աղետներից առաջացած սթրեսի հաղթահարում

Բնական աղետները, օրինակ՝ անտառային հրդեհները, կարող են էմոցիոնալ առումով դժվար լինել ձեզ և ձեր ամբողջ ընտանիքի համար: Ինքներդ ձեր մասին հոգ տանելը երեխաներին աջակցելու առաջին քայլն է և կարող է ստեղծել անվտանգության և հարմարավետության զգացում: Օգտագործեք այս խորհուրդները՝ դժվար ժամանակներում սթրեսը կառավարելու համար:

1. Նախ հոգ տարեք ձեր մասին

Ճնշված եք զգում: Կենտրոնացեք այն ամենի վրա, ինչ կարող եք վերահսկել:

Մնացեք կապի մեջ	Կապ հաստատեք ընկերների, ընտանիքի կամ աջակցության ցանցերի հետ:
Հանգստացեք	Քունը կարևոր է ձեր ուժերի պահպանման համար:
Շարժվեք	Նուրբ ձգումները կամ թեթև ակտիվությունը կարող են օգնել թեթևացնել սթրեսը:
Կերեք լավ հավասարակշռված սնունդ և նախուտեստներ	Սննդարար կերակուրներն ու նախուտեստները օգնում են սնուցել ձեր մարմինը և միտքը:

2. Օգնեք ձեր երեխաներին ապահով զգալ

Երեխաները ձեզ են դիմում մխիթարության և վստահության համար: Ահա թե ինչպես օգնել նրանց ավելի ապահով զգալ:

Շարժվեք նրանց հետ	Պարեք, շարժվեք կամ թափահարեք մարմինը: Շարժումը կարող է զվարճալի լինել և կարող է թեթևացնել սթրեսը:
Ստեղծեք հանգստություն	Միասին դանդաղացեք: Գրկեք, կարդացեք, կիսվեք պատմություններով կամ լսեք հանգստացնող երաժշտություն:
Խրախուսեք արտահայտվելը	Հարցրեք երեխաներին իրենց զգացմունքների մասին: Կիսվեք տեղի ունեցածի մասին պարզ և ազնիվ փաստերով: Օգնեք նրանց բացահայտել և պիտակավորել զգացմունքները՝ հանգստության զգացումը խթանելու համար:
Հետևեք ռեժիմին	Փոքր ռեժիմները, ինչպիսիք են սնվելու և քնելու ժամանակները, բերում են կայունություն:
Ներկա եղեք	Աչքերով կոնտակտը և հանգիստ ձայնի օգտագործումը օգնում են երեխաներին զգալ սիրված և ապահով:

3. Ստացեք և տվեք աջակցություն

Դուք պարտավոր չեք ամեն ինչ միայնակ անել: Հիշեք, օգնություն հասանելի է:

Աջակցություն ցուցաբերեք: Հետաքրքրվեք ընկերների մասին, նվիրաբերեք դրամ կամ հագուստ, կամ կամավոր տրամադրեք ձեր ժամանակը:

Ընդունեք աջակցություն: Բաց եղեք անհրաժեշտության դեպքում օգնություն խնդրելու համար: Անհապաղ ճգնաժամային աջակցություն ստանալու համար դիմեք **Աղետների վտանգի օգնության գիծ՝ 1-800-985-5990** կամ **988 Կենսական թեժ գծին 988:**



Անտառային հրդեհների մասին լրացուցիչ տեղեկությունների և ռեսուրսների համար այցելեք [Անտառային հրդեհներ և մտային առողջը](https://www.cdph.ca.gov/WildfireMentalHealth) էջը՝

