

Pagharap sa Stress mula sa mga Likas na Sakuna

Ang mga likas na sakuna, tulad ng mga wildfire, ay maaaring maging emosyonal na hamon para sa inyo at sa inyong buong pamilya. Ang pag-aalaga sa inyong sarili ay ang unang hakbang sa pagsuporta sa mga bata at maaaring lumikha ng isang pakiramdam ng kaligtasan at ginhawa. Gamitin po ang mga tip na ito upang makatulong na pamahalaan ang stress sa mga mahihirap na oras.

1. Alagaan Muna Ang Inyong Sarili

Pakiramdam mo ba'y labis na napapagal? Tumutok sa kung ano ang maaari ninyong kontrolin:

Manatiling konektado	Makipag-ugnayan sa mga kaibigan, pamilya o mga network ng suporta.
Magpahinga	Ang pagtulog ay mahalaga para sa inyong lakas.
Ikilos ang inyong katawan	Ang banayad na pag-unat o magaan na aktibidad ay maaaring makatulong na mapawi ang stress.
Kumain ng balanseng pagkain at meryenda	Ang masusustansyang pagkain at meryenda ay nakakatulong sa pagpapalakas ng iyong katawan at isipan.

2. Tulungan ang Iyong Mga Anak na Makaramdam ng Kaligtasan

Hinahanap kayo ng mga bata para sa ginhawa at katiyakan. Narito kung paano ninyo sila matutulungan na maging mas panatag ang kanilang kalooban:

Sumama sa kanila	Sumayaw, umindayog o gumiling-giling. Ang paggalaw ay maaaring maging masaya at makapagpapawala ng stress.
Lumikha ng katahimikan	Magdahan-dahan nang magkakasama. Yakapin, basahin, bahagihan ng mga kuwento o makinig sa nakapapawi na musika.
Hikayatin ang pagpapahayag	Kumustahin ang mga bata tungkol sa kanilang mga damdamin. Ibahagi ang mga simple at tapat na katotohanan tungkol sa nangyari. Tulungan silang tukuyin at lagyan ng label ang mga emosyon upang maisulong ang pakiramdam na kalmado.
Manatili sa nakagawian	Ang maliliit na gawain tulad ng oras ng pagkain at pagtulog ay nagbibigay ng katatagan.
Maging naroroon	Ang pakikipag-ugnayang mata-sa-mata at paggamit ng isang kalmadong boses ay tumutulong sa mga bata na makaramdam ng pagmamahal at kaligtasan.

3. Kumuha at Magbigay ng Suporta

Hindi ninyo kailangang gawin ito nang mag-isa. Tandaan, may makukuhang tulong.

Magbigay ng suporta: Kumustahin ang mga kaibigan, magbigay ng donasyon na pera o damit, o magboluntaryo ng iyong oras.

Tanggapin ang suporta: Maging bukas sa paghingi ng tulong kapag kinakailangan. Para sa agarang suporta sa krisis, makipag-ugnayan sa **Disaster Distress Helpline sa 1-800-985-5990** o sa **988 Lifeline sa 988**.



Para sa higit pang impormasyon at mapagkukunan tungkol sa wildfire, bisitahin ang [Wildfires & Mental Health](#) page. go.cdph.ca.gov/WildfireMentalHealth

