

Đổi phó với căng thẳng do thiên tai

Thảm họa thiên nhiên, như cháy rừng, có thể khiến bạn và gia đình gặp khó khăn về mặt cảm xúc. Chăm sóc bản thân là bước đầu tiên để hỗ trợ trẻ em và có thể tạo ra cảm giác an toàn và thoải mái. Áp dụng những mẹo sau đây để giúp kiểm soát căng thẳng trong những thời điểm khó khăn.

1. Trước tiên, hãy chăm sóc bản thân

Bạn có cảm thấy choáng ngợp không? Tập trung vào những gì bạn có thể kiểm soát:

| | |
|---|--|
| Hãy giữ liên lạc | Liên lạc với bạn bè, gia đình hoặc mạng lưới hỗ trợ. |
| Hãy nghỉ ngơi | Giấc ngủ rất cần thiết cho sức khỏe của bạn. |
| Di chuyển cơ thể | Giãn cơ nhẹ hoặc hoạt động nhẹ có thể giúp giảm căng thẳng. |
| Dùng các bữa ăn và đồ ăn nhẹ cân đối | Các bữa ăn và đồ ăn nhẹ bổ dưỡng giúp cung cấp năng lượng cho cơ thể và tâm trí của bạn. |

2. Giúp con của bạn cảm thấy an toàn

Trẻ em trông cậy vào bạn để được an ủi và trấn an. Dưới đây là cách giúp trẻ cảm thấy an toàn hơn:

| | |
|----------------------------------|---|
| Hãy chuyển động cùng trẻ. | Nhảy múa, lắc lư hoặc lắc mình! Vận động có thể mang lại niềm vui và giúp giảm căng thẳng. |
| Tạo sự yên bình | Hãy cùng nhau di chuyển chậm lại. Ôm, đọc sách, chia sẻ câu chuyện hoặc nghe nhạc nhẹ nhàng. |
| Khuyến khích thể hiện | Hỏi thăm trẻ về cảm xúc của trẻ. Hãy chia sẻ sự thật đơn giản và trung thực về điều đã xảy ra. Hãy giúp trẻ nhận diện và gán nhãn cảm xúc để tạo ra cảm giác bình tĩnh. |
| Duy trì thói quen | Những thói quen nhỏ như giờ ăn và giờ đi ngủ mang lại sự ổn định. |
| Hãy hiện diện | Giao tiếp bằng mắt và sử dụng giọng nói bình tĩnh giúp trẻ em cảm thấy được yêu thương và an toàn. |

3. Xin & Đưa ra hỗ trợ

Bạn không cần phải làm mọi việc một mình. Hãy nhớ trợ giúp luôn có sẵn.

Hãy hỗ trợ: Hãy hỏi thăm bạn bè, quyên góp tiền hoặc quần áo, hoặc tình nguyện thời gian của bạn.

Nhận hỗ trợ: Hãy cởi mở xin giúp đỡ khi cần thiết. Để được hỗ trợ khủng hoảng ngay lập tức, hãy liên hệ với **Đường dây trợ giúp thảm họa theo số 1-800-985-5990** hoặc **Đường dây nóng 988 theo số 988**.

  

Để biết thêm thông tin và tài nguyên về cháy rừng, xin vui lòng truy cập trang [Cháy rừng & Sức khỏe tâm thần](https://www.cdph.ca.gov/WildfireMentalHealth) page. 