

# 应对自然灾害带来的压力

自然灾害（如野火）可能会对您和您的整个家庭带来情感上的挑战。照顾好自己是支持孩子的第一步，并能营造一种安全和舒适的氛围。使用这些建议，帮助您在困难时期管理压力。

## 1. 首先照顾好您自己

您是否感到不知所措？专注于您能控制的事情：

保持联系	与朋友、家人或支持网络取得联系。
好好休息	睡眠对您的体力至关重要。
移动您的身体	轻柔的伸展或轻微活动可以帮助缓解压力。
吃均衡的正餐和小吃	营养餐和零食有助于为您的身体和大脑提供能量。

## 2. 帮助您的孩子感到安全

孩子会向您寻求安慰与宽慰。以下是帮助他们产生安全感的方法：

带着他们一起动起来	跳跳舞蹈，扭动身子，甩掉烦恼！动起来既有趣又能缓解压力。
营造宁静	一起慢下来。拥抱、阅读、分享故事或聆听舒缓的音乐。
鼓励表达	主动询问孩子的感受。用简单、坦诚的语言说明事件经过。引导他们识别并命名不同的情绪，促进内心的安宁。
坚持常规	日常惯例（如吃饭、睡觉）能带来稳定感。
在场	保持眼神交流并用平和的语气说话，会让孩子感受到关爱与安全。

## 3. 获取与给予支持

你无需独自承担一切。请记住，援助触手可及。

**提供支持：**主动询问朋友近况，捐钱捐物，或抽出时间做义工。

**接受支持：**需要时，主动寻求帮助。如需紧急危机援助，请联系**灾害困扰帮助热线：1-800-985-5990** 或 **988 生命线：988**。



如需获取更多野火信息和资源，请访问  
[加州公共卫生部野火与心理健康专题页面。](https://go.cdph.ca.gov/WildfireMentalHealth)  
[go.cdph.ca.gov/WildfireMentalHealth](https://go.cdph.ca.gov/WildfireMentalHealth)

