

應對自然災害帶來的壓力

野火等自然災害可能會對您和您的整個家庭帶來情感上的挑戰。照顧好自己是支持兒童的第一步，進而創造安全感和舒適感。以下技巧能幫助您在困難時期緩解壓力。

1. 優先照顧自身情緒

您是否感到不知所措？專注在您可以掌控的事物：

請保持聯繫	向朋友、家人或支持網絡尋求協助。
請休息	睡眠對您的體力至關重要。
移動您的身體	輕柔的伸展運動或輕度活動可以幫助緩解壓力。
吃均衡的正餐和點心	營養餐和零食有助於為您的身心提供能量。

2. 幫助您的孩子感到安全

孩子會尋求您的安撫和慰藉。以下是幫助他們感到更安心的方法：

與孩子一起活動身體	跳舞、扭動或盡情搖擺！運動可以充滿樂趣，並緩解身心壓力。
創造平靜	一起放慢腳步。擁抱、閱讀、分享故事或聆聽舒緩的音樂。
鼓勵表達	試著了解孩子的感受。分享有關已發生事件簡單而誠實的事實。幫助他們辨識並標示情緒來促進平靜感。
維持原有日常習慣	像進餐和就寢這樣的小習慣能提供穩定性。
在場	適度進行眼神交流並使用平靜語氣有助於讓孩子感受關愛和安全。

3. 獲得與提供支持

您不必獨自完成所有事情。請記住，我們能為您提供所需的協助。

提供支持：探望朋友、捐贈善款或捐贈衣物，或參與志工服務。

接受支持：在需要時，樂於敞開心扉尋求外界協助。如需立即獲得危機支持，請致電災難求助熱線 1-800-985-5990 或 988 的 988 生命線。



如欲了解更多有關野火資訊和相關資源的詳情，請造訪野火與心理健康頁面 [page](https://go.cdph.ca.gov/WildfireMentalHealth).
go.cdph.ca.gov/WildfireMentalHealth

