

## **Hồi phục sau Thiên tai: Chăm sóc Tinh thần cho Người lớn**

Thiên tai thường xảy ra khi không có hoặc chỉ có một chút cảnh báo trước. Chỉ trong một giây, nhà cửa và cộng đồng của quý vị có thể bị hư hỏng hoặc bị phá hủy và thay đổi mãi mãi. Ngay cả khi nhà cửa hoặc cơ sở kinh doanh của quý vị không bị ảnh hưởng trực tiếp, thì không ai là không bị ảnh hưởng bởi thiên tai.

Đối với nhiều người, thiên tai vẫn tiếp diễn như là một hiện thực hiển hiện ngay cả sau khi nó đã qua. Cảm giác buồn bã, trầm cảm, thất vọng, tức giận và lo lắng là những điều thường xảy ra. Những cảm xúc này kéo dài trong nhiều tháng là chuyện bình thường. Học cách nhận ra những phản ứng và cảm xúc bình thường xảy ra có thể giúp quý vị hiểu rõ hơn những cảm xúc này và đương đầu với chúng một cách thoải mái và hiệu quả hơn.

Những thông tin sau đây giải thích về phạm vi cảm xúc và hành vi mà quý vị có thể lường trước và cách quý vị, gia đình, bạn bè và hàng xóm của quý vị có thể giúp quý vị và giúp đỡ lẫn nhau tốt nhất trong thời gian hồi phục này. Các gợi ý để đối phó với những hậu quả có trong tài liệu này.

### **Tại sao tôi lại cảm thấy như vậy?**

Việc mất mát hay hư hỏng nhà cửa, tài sản và đồ đạc cá nhân của quý vị phải mất hàng tuần, thậm chí hàng tháng nỗ lực khắc phục và xây dựng lại. Trong khi tài sản vật chất và đồ đạc là mối quan tâm ban đầu tiêu tốn thời gian và năng lượng của quý vị, phản ứng cảm xúc đối với thiên tai thường bị đẩy sang một bên hoặc bỏ qua.

Việc mọi người trải qua một loạt các phản ứng cảm xúc đối với thiên tai là rất phổ biến. Những phản ứng này được cảm nhận qua suy nghĩ, cảm xúc và hành động và thường khiến quý vị và những người xung quanh quý vị rất khó chịu.

### **Các hành vi phổ biến:**

- Gặp vấn đề trong việc chìm vào giấc ngủ hoặc khó ngủ sâu
- Cô lập bản thân hoặc tách khỏi những người khác
- Làm mình thật bận rộn để tránh những ảnh hưởng khó chịu của thiên tai
- Đôi khi, trở nên quá cảnh giác hoặc dễ hoảng hốt
- Trải qua nhiều xung đột hoặc căng thẳng hơn với các thành viên gia đình hoặc người khác/giận dữ hơn
- Dễ khóc hoặc òa khóc mà không có lý do rõ ràng
- Uống nhiều đồ uống có cồn hơn bình thường

### **Các cảm xúc phổ biến:**

- “Không còn là mình,” thiếu cân bằng, hoặc dễ dàng cảm thấy khó chịu
- Mất cảm hứng với các hoạt động hàng ngày
- Cảm thấy chán chường, tuyệt vọng hoặc trống rỗng về tương lai
- Lo lắng hoặc sợ hãi, đặc biệt là khi có điều gì đó gợi nhớ đến thiên tai
- Khó chịu, nóng nảy, hoặc tức giận và oán giận
- Phần lớn thời gian cảm thấy trầm cảm, buồn bã hoặc thất vọng

### **Các suy nghĩ phổ biến:**

- Tập trung vào những rắc rối và ghi nhớ những việc đó
- Khó đưa ra quyết định
- Thường xuyên thấy hình ảnh của các sự kiện và tình huống về thảm họa lặp lại trong đầu
- Những giấc mơ lặp đi lặp lại hoặc những cơn ác mộng về thảm họa
- Đặt câu hỏi về niềm tin tín ngưỡng hay tôn giáo của quý vị

Hãy nhớ rằng chúng là các phản ứng *bình thường* với một sự kiện *bất thường*. Quý vị đã trải qua một tình huống căng thẳng đặc biệt và những phản ứng cảm xúc này có thể tiếp tục trong nhiều tháng sau thảm họa.

### **Tôi có thể lường trước điều gì?**

Có rất nhiều mối quan ngại, điều chỉnh và thử thách theo sau một thiên tai. Nói chung, trong một thời gian ngắn, có những thực tế về giảm sút tài chính và sự mất mát tài sản và đồ đạc sở hữu cá nhân. Những điều chỉnh vô tận mà quý vị và gia đình phải thực hiện sẽ làm mối quan hệ và cuộc sống hàng ngày của quý vị thêm căng thẳng. Quý vị cũng có thể trở nên mệt mỏi về thể chất và tinh thần do nhiệm vụ nặng nề của việc dọn dẹp và xây dựng lại. Tất cả các yếu tố này có thể cản trở khả năng tiến lên của quý vị.

Sau thiên tai, điều quan trọng cần nhớ là phải mất thời gian để chữa lành và hồi phục sau những ảnh hưởng tinh thần của sự kiện.

Tuy nhiên, thời gian trôi qua, những nỗ lực của quý vị để đương đầu với những ảnh hưởng đó sẽ bắt đầu làm giảm cường độ và thời gian của những phản ứng và hành vi này.

### **Cơ chế ứng phó**

Có nhiều cách quý vị có thể giúp bản thân ứng phó sau một thảm họa:

- Nói chuyện với người khác về cảm giác của quý vị. Việc nói về các trải nghiệm của quý vị là rất quan trọng.
- Đừng làm việc quá sức. Dành thời gian để giải trí, thư giãn hoặc cho một sở thích ưa thích.

- Đừng làm cho bản thân mình bị cô lập. Tìm kiếm và duy trì kết nối với cộng đồng, bạn bè và họ hàng của quý vị. Nói về các trải nghiệm của quý vị với họ.
- Chú ý hơn đến sức khỏe thể chất của quý vị. Duy trì chế độ ăn uống lành mạnh và đảm bảo quý vị ngủ đủ giấc. Hoạt động hoặc tập luyện thể chất cũng rất hữu ích.
- Không sử dụng ma túy và/hoặc đồ uống có cồn làm phương tiện ứng phó.

### **Giúp đỡ gia đình quý vị**

- Các gia đình nên giữ một số thói quen cố định như các bữa ăn thường xuyên, một số hoạt động thú vị và các nghi lễ gia đình khác. Điều này sẽ giúp quý vị cảm thấy như thể cuộc sống có trật tự và diễn ra bình thường.
- Các cặp vợ chồng nên dành thời gian cho mình, như một cặp vợ chồng, để nói về cảm giác của quý vị và vui vẻ cùng nhau.
- Dành thời gian nói chuyện với trẻ về trải nghiệm của trẻ. Lắng nghe những gì trẻ phải nói và để trẻ tự do thể hiện cảm xúc của mình. Trở lại ngôi nhà của gia đình có thể mang lại các cảm xúc lẫn lộn như nhẹ nhõm và vui vẻ cũng như nỗi buồn và sợ hãi. Đó là những cảm xúc và phản ứng bình thường.
- Sức khỏe của quý vị-Khi quý vị chịu đựng căng thẳng một thời gian dài, sức khỏe của quý vị sẽ bị ảnh hưởng xấu.

Nếu căng thẳng, lo lắng, trầm cảm, hoặc các vấn đề về thể chất gia tăng, tiếp diễn, hoặc ảnh hưởng đến các hoạt động bình thường của quý vị, quý vị nên tham khảo ý kiến của bác sĩ hoặc chuyên gia về sức khỏe tâm thần.

### **Vui lòng liên hệ với các nguồn lực sau đây khi cần:**

Đường dây Trợ giúp về Đau đớn do Thiên tai: 800-985-5990

Đường dây Ngăn chặn Tự tử Quốc gia: 800-273-8255