



Lo Cho Nhu Cầu Tâm Lý và Cảm Xúc

Buồn bã khi thấy sức khỏe của bản thân hay người thân yêu đang bị đe dọa là điều tự nhiên. Hãy lo cho cảm giác và quan tâm đến nhu cầu cảm xúc của mình, thì quý vị mới có thể giúp đỡ bạn bè và thân quyến giải quyết lo lắng của họ tốt hơn

Đối phó với những điều không chắc chắn

Sợ những điều chưa biết sẽ gây lo lắng. Cảm thấy lo âu và lo lắng trong tình trạng khẩn cấp là điều bình thường.

Mọi người đều phản ứng khác nhau đối với tình trạng khẩn cấp

Tình trạng khẩn cấp thường thay đổi cách con người phản ứng về mặt tâm lý và cảm xúc. Thí dụ, họ có thể khó ngủ, trở nên giận dữ hay buồn bã, hoặc có vấn đề ở chỗ làm hay nơi trường. Đây là một số phản ứng bình thường trong trường hợp khẩn cấp. Quý vị có thể thực hiện nhiều điều để đối phó với vấn đề này. Tuy nhiên, nếu người nào có phản ứng quá mức hay phản ứng xảy ra trong một thời gian dài thì nên tìm người khác giúp đỡ.

Dưới đây là một số cách giúp quý vị đối phó với căng thẳng và lo lắng

- Tránh xem tin tức có hình ảnh ghê rợn
- Lấy thông tin chính xác, đúng lúc từ những nguồn đáng tin cậy
- Tìm hiểu thêm về mối nguy hiểm cho sức khỏe
- Giữ thói quen bình thường, nếu được
- Tránh dùng ma túy và uống rượu quá nhiều
- Tập thể dục, ăn uống đúng cách và ngủ đủ giấc
- Giữ cho tinh thần và cơ thể năng động
- Giữ liên lạc với gia đình và bạn bè
- Nếu được thì giúp đỡ người khác
- Luôn vui vẻ hài hước
- Chia sẻ lo lắng của mình với người khác

Giữ liên lạc

Tình trạng khẩn cấp về sức khỏe công cộng có thể làm mọi người sợ hãi và tránh xa nhau. Những người thường thân trong gia đình và bạn bè có thể tránh tiếp xúc vì sợ sẽ bị lây bệnh. Điều quan trọng là giữ liên lạc với người khác. Dùng điện thoại và điện thư.

Yêu cầu người khác giúp đỡ nếu cần thiết. Nếu quý vị lo lắng về nguy cơ sức khỏe trong đời sống thường ngày, hãy nói với người mà mình tin cậy. Người này có thể là bác sĩ, thân quyến, bạn bè, linh mục, giáo viên hay chuyên gia sức khỏe tâm thần.

Nếu quý vị thấy người thân, bạn bè hay đồng nghiệp có thay đổi lớn, hãy tìm cách giúp họ. Dành thời gian để trò chuyện. Lo cho người khác, cho họ thấy quý vị quan tâm đến họ. Điều này sẽ làm cho cả hai thấy thoải mái.

Nếu quý vị hay người nào mình biết khó kiểm soát được cảm xúc, hãy tìm chuyên gia y tế hay sức khỏe tâm thần để được giúp đỡ.

Lấy thông tin tin cậy

Trong lúc khẩn cấp, điều quan trọng là nên được cập nhật thông tin. Lấy thông tin về vấn đề từ:

- Báo chí, radiô, truyền hình
- Người chăm sóc sức khỏe
- Ban sức khỏe địa phương
- Ban Sức Khỏe Tiểu Bang Washington
www.doh.wa.gov
- Ban Quân Sự Washington, Phân Ban Quản Lý Khẩn Cấp www.emd.wa.gov



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-
7890

Mạng lưới:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127