

Hiểu rõ về thảm họa thiên nhiên

Thảm họa thiên nhiên như cháy rừng, lũ lụt, lốc xoáy và hạn hán có thể làm đảo lộn cuộc sống chỉ trong chốc lát. Chúng không chỉ ảnh hưởng đến môi trường mà còn có thể làm lung lay cảm giác an toàn của quý vị và khiến quý vị cảm thấy choáng ngợp hoặc không biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo.

Việc trải qua thảm họa thiên nhiên có thể mang lại nhiều cung bậc cảm xúc. Quý vị có thể cảm thấy đau buồn vì mất đi người thân, vật nuôi hay một nơi nào đó hoặc lo nghĩ về cách gây dựng lại cuộc sống khi mọi thứ vẫn còn bấp bênh. Những cảm xúc này thực sự rất phổ biến. Điều quan trọng cần nhớ là quý vị không phải đối mặt với chúng một mình.



Cứ 4 người thì có 1 người Úc cho biết việc trải qua thảm họa thiên nhiên khiến các vấn đề sức khỏe tâm thần hiện tại trở nên tồi tệ hơn.

Dấu hiệu & ảnh hưởng

Thảm họa thiên nhiên ảnh hưởng đến mọi người theo những cách khác nhau. Đối với một số người, ảnh hưởng này có thể thấy ngay lập tức. Với những người khác, có thể phải mất một thời gian để họ nhận ra cảm xúc của mình. Một số trải nghiệm phổ biến bao gồm:



Cảm thấy bế tắc

Gặp khó khăn trong việc đưa ra quyết định hoặc cảm thấy choáng ngợp vì không biết nên bắt đầu từ đâu.



Lo lắng và sợ hãi

Lo lắng về những gì sẽ xảy ra tiếp theo, sự an toàn của những người thân yêu hoặc khả năng xảy ra một thảm họa khác.



Triệu chứng thể chất

Khó ngủ, luôn cảm thấy mệt mỏi hoặc nhận thấy cơ thể căng thẳng và bồn chồn.



Phản ứng về mặt cảm xúc

Cảm thấy buồn bã, tức giận, tội lỗi, tê liệt cảm xúc, hoặc thậm chí là nhẹ nhõm vì đã vượt qua được.



Những thay đổi về hành vi

Tránh xa mọi người, tránh né những điều gợi nhớ về chuyện đã xảy ra hoặc tìm đến chất gây nghiện để đối phó.



Đau buồn và mất mát

Đau buồn vì mất đi người thân, thú cưng, nhà cửa, đồ đạc và thói quen thường ngày.

Mẹo chuẩn bị tinh thần

Lập kế hoạch khẩn cấp

Lập bản đồ các tuyến đường sơ tán, liệt kê số điện thoại liên lạc khẩn cấp và trao đổi về kế hoạch này với gia đình, bạn bè hoặc bạn cùng nhà để mọi người đều biết phải làm gì.

Soạn sẵn bộ dụng cụ ứng phó

Chuẩn bị những vật dụng cần thiết như thức ăn, nước uống, thuốc men và các vật dụng tiện lợi. Những thứ nhỏ nhặt như ảnh, sách hoặc công cụ giúp bình tĩnh có thể giúp mang lại cảm giác quen thuộc trong thời điểm căng thẳng.

Tải xuống các ứng dụng hữu ích

Các ứng dụng như Get Prepared đưa ra lời khuyên cho từng bước, cảnh báo an toàn và các công cụ giúp quý vị luôn được cập nhật thông tin và sắp xếp mọi việc.

Luyện tập chăm sóc bản thân hàng ngày

Ngủ đủ giấc, ăn uống đầy đủ và dành thời gian thư giãn có thể giúp củng cố khả năng phục hồi và giúp quý vị dễ dàng kiểm soát căng thẳng hơn khi mọi thứ vẫn còn bấp bênh.

Kiểm tra giấy tờ cá nhân

Đảm bảo thông tin bảo hiểm của quý vị được cập nhật và cất giữ các tài liệu quan trọng (như Căn cước công dân, thông tin y tế và danh sách liên lạc) ở nơi dễ lấy trong trường hợp quý vị cần phải rời đi nhanh chóng.

Sử dụng danh sách các mục cần thiết để quản lý có tổ chức hơn

Tải xuống hoặc tạo danh sách các mục cần thiết để theo dõi các công việc như đóng gói bộ dụng cụ khẩn cấp, chuẩn bị trước cho nhà ở hoặc kiểm tra xem hàng xóm có thể cần hỗ trợ thêm gì không.

Nhận biết thời điểm và cách thức căng thẳng liên quan đến thảm họa xuất hiện

Việc có một kế hoạch như dưới đây có thể giúp quý vị chuẩn bị cho những cảm xúc mà bản thân có thể sẽ trải qua trước, trong và sau thảm họa thiên nhiên. Điều này có thể giúp quý vị dễ dàng nhận biết những gì đang xảy ra và phản ứng theo cách tích cực để hỗ trợ cho sức khỏe tinh thần của bản thân.

Đối phó sau thảm họa thiên nhiên

Dự đoán	Những tình huống hoặc những điều gợi nhớ nào làm trỗi dậy những cảm xúc mạnh mẽ? ví dụ: các bản tin, một số mùi hương hoặc âm thanh cụ thể, các ngày kỷ niệm sự kiện
Nhận biết	Làm sao tôi biết nó có ảnh hưởng đến tôi không? ví dụ: khó ngủ, tránh né một số địa điểm nhất định, cảm thấy lo lắng hoặc căng thẳng
Kiểm soát	Điều gì có thể giúp tôi đối phó? ví dụ: tạm ngưng theo dõi tin tức, nói chuyện với bạn bè, thực hiện bài tập định tâm



Chiến lược kiểm soát thực tế

 **Tạm ngưng theo dõi tin tức**
Tắt tiếng thông báo từ các ứng dụng tin tức và mạng xã hội để tránh xa những tin tức gây khó chịu.

 **Xác định rõ cảm xúc của mình**
Đau buồn, tức giận, buồn bã hay sợ hãi đều là cảm giác bình thường sau những gì quý vị đã trải qua. Hãy để bản thân cảm nhận chúng mà không phán xét.

 **Tìm kiếm sự gắn kết**
Nói chuyện với gia đình, bạn bè hoặc hàng xóm về những trải nghiệm của quý vị có thể giúp giảm bớt cảm giác cô lập.

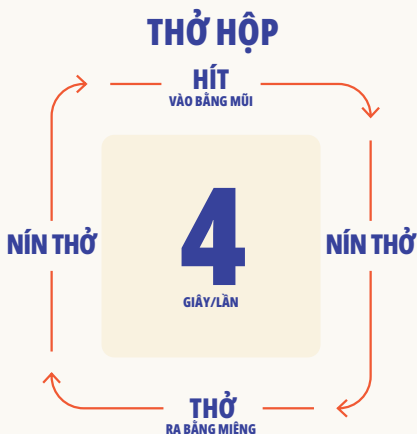
 **Thực hiện từng bước một**
Tập trung vào các công việc nhỏ, dễ quản lý như dọn dẹp một khu vực hoặc sắp xếp những vật dụng quan trọng.

 **Tự tạo ra những khoảnh khắc bình yên**
Sử dụng các kỹ thuật định tâm như hít thở sâu, giãn cơ hoặc bước ra ngoài hít thở không khí trong lành để giúp giảm căng thẳng.

 **Viết ra những gì có thể giúp ích**
Ghi lại danh sách những điều mang lại cho quý vị sự thoải mái hoặc giúp quý vị cảm thấy an toàn. Đây có thể là lời nhắc nhở hữu ích vào những ngày khó khăn.

Quý vị có muốn thử làm gì đó ngay không?

Nếu quý vị cảm thấy lo lắng hoặc không biết nên bắt đầu từ đâu, kỹ thuật định tâm như **thở hộp** hoặc **sử dụng năm giác quan** có thể giúp làm dịu cơ thể và tránh bận tâm đến các nguyên nhân khiến quý vị quá tải. Quý vị cũng có thể cân nhắc thực hiện **cai nghiện kỹ thuật số**.



KỸ THUẬT 5 GIÁC QUAN

Hãy chú ý đến...

-  5 thứ quý vị có thể **nhìn thấy**
-  4 thứ quý vị có thể **cảm nhận**
-  3 thứ quý vị có thể **nghe thấy**
-  2 thứ quý vị có thể **ngửi thấy**
-  1 thứ quý vị có thể **nếm được**

CAI NGHIỆN KỸ THUẬT SỐ



Tạm ngưng đọc tin tức

Giới hạn thời gian dùng mạng xã hội

Đi ra ngoài thay vì lướt điện thoại



Không phải ai cũng như ai, vì vậy kỹ thuật này có thể có hiệu quả với người khác nhưng lại không hiệu quả với quý vị, và điều đó là bình thường.

Mấu chốt là phải tiếp tục thử nghiệm cho đến khi quý vị tìm ra phương pháp hữu ích nhất.

Khi nào cần tìm kiếm sự giúp đỡ

Quý vị có thể cần nói chuyện với chuyên gia y tế nếu:

- ✓ Cảm giác đau buồn, buồn bã hoặc lo lắng trở nên quá tải hoặc không thuyên giảm theo thời gian.
- ✓ Quý vị cảm thấy khó quản lý các công việc hàng ngày hoặc các mối quan hệ vì cảm xúc của mình.
- ✓ Quý vị đang tìm đến rượu bia, ma túy hoặc cờ bạc để giải tỏa.
- ✓ Ký ức về thảm họa khiến quý vị cảm thấy khó chịu, hoặc quý vị sẽ cố gắng tránh né những điều gợi nhớ bằng mọi giá.
- ✓ Quý vị đang có ý định tự làm hại bản thân hoặc đang chật vật với sức khỏe tâm thần của mình.
- ✓ Quý vị cảm thấy bế tắc, tuyệt vọng hoặc không biết phải tiếp tục như thế nào.

Việc mở lòng tìm kiếm sự giúp đỡ có thể khó khăn, nhưng đó là dấu hiệu cho thấy sự mạnh mẽ.

Luôn có sự hỗ trợ để giúp quý vị cảm thấy có thể kiểm soát tình hình tốt hơn và có niềm tin vào tương lai.

Luôn có sự hỗ trợ

Hiểu rõ và quản lý sức khỏe của bản thân trước, trong hoặc sau thảm họa thiên nhiên không phải là điều quý vị có thể tự mình làm được.

Truy cập **Bộ công cụ hỗ trợ** của chúng tôi để tìm thêm các chiến lược thực tế và tìm hiểu các dịch vụ hỗ trợ quốc gia và địa phương hữu ích.

Bộ công cụ hỗ trợ cũng cung cấp thông tin về nhiều chủ đề sức khỏe tâm thần và hạnh phúc mà quý vị có thể chủ động tìm hiểu bất cứ khi nào mình cần.

Truy cập lifeline.org.au/natural-disasters/services hoặc quét mã QR để bắt đầu.



Nếu hiện tại đang cảm thấy quá tải, Lifeline sẽ luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị.

Quý vị có thể liên hệ với chúng tôi bất cứ lúc nào, 24/7.

- ☎ Gọi đến 13 11 14
- ✉ Nhắn tin đến 0477 131 114
- 💬 Trò chuyện trực tuyến tại lifeline.org.au/crisis-chat

Nếu tính mạng của quý vị đang gặp nguy hiểm, vui lòng gọi 000.