

Phương cách đối phó với sự Căng Thẳng Tinh thần trong thời điểm dịch bệnh truyền nhiễm được quy định là phải Cách ly Cộng đồng

Sở Sức Khỏe Tâm Thần hỗ trợ phúc lợi của gia đình, bạn bè và đồng nghiệp trong Quận chúng ta. Khi quý vị nghe, đọc, hoặc xem tin tức về đợt bùng phát của một căn bệnh truyền nhiễm, quý vị có thể cảm thấy lo lắng và có dấu hiệu bị căng thẳng. Các dấu hiệu căng thẳng này là bình thường. Trong đợt bùng phát bệnh truyền nhiễm, hãy chăm sóc cho sức khỏe thể chất và tinh thần của chính quý vị và trò chuyện bằng lòng tốt với những người bị tình huống này ảnh hưởng.

ĐIỀU QUÝ VỊ CÓ THỂ LÀM ĐỂ GIÚP XỬ LÝ TÌNH TRẠNG CĂNG THẲNG CẢM XÚC

1. Kiểm Soát sự Căng thẳng Tinh thần của Quý Vị

- Luôn cập nhật thông tin. Tham khảo nguồn tin đáng tin cậy để cập nhật tình hình tại địa phương.
- Luôn tập trung vào điểm mạnh cá nhân của quý vị.
- Duy trì lối sống thường nhật.
- Dành thời gian để thư giãn và nghỉ ngơi.

2. Luôn Cập Nhật Thông Tin và Thông Báo cho Gia Đình của Quý vị

- Làm quen với các nguồn tài nguyên y tế và sức khỏe tâm thần tại địa phương trong cộng đồng của quý vị.
- Tránh chia sẻ tin tức chưa được xác nhận về bệnh truyền nhiễm để tránh gây sợ hãi và hoảng loạn không cần thiết.
- Cung cấp thông tin trung thực phù hợp với độ tuổi cho trẻ em và nhớ giữ bình tĩnh; trẻ em thường cảm nhận được những gì bạn cảm nhận.

3. Kết nối với Cộng Đồng của Quý Vị trực tuyến hoặc qua điện thoại

- Giữ liên lạc với gia đình và bạn bè thông qua việc nhắn tin trên mạng xã hội hoặc gọi điện thoại
- Hãy tham gia các nhóm cộng đồng và/hoặc nhóm trò chuyện trực tuyến của các tổ chức tín ngưỡng
- Nhận sự giúp đỡ từ gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và giáo sĩ.
- Ứng tiếp để hỗ trợ hàng xóm và bạn bè nào có nhu cầu đặc biệt – những người có thể cần sự hỗ trợ của quý vị.

4. Tiếp ứng và Hỗ Trợ nhưng vẫn tuân theo những hướng dẫn cách ly cộng đồng lúc cần thiết

- Nếu quý vị biết ai bị ảnh hưởng bởi dịch bệnh, hãy gọi cho họ để xem tình hình của họ, và hãy nhớ bảo mật thông tin cho họ.
- Cân nhắc biểu hiện của sự tử tế của mình với những người bị yêu cầu phải thực hành cách ly cộng đồng, chẳng hạn như cho người mang tới cho họ một bữa ăn

5. Hãy Tế nhị

- Tránh đổ lỗi cho bất kỳ ai hoặc phỏng đoán rằng họ mắc bệnh từ ngoại hình của họ hoặc là gốc gác xuất thân của họ hoặc gia đình họ.
- Bệnh truyền nhiễm không liên quan đến bất kỳ nhóm sắc tộc hoặc dân tộc nào; hãy từ tốn lên tiếng khi quý vị nghe thấy tin đồn sai trái hoặc định kiến tiêu cực cổ súy chủ nghĩa phân biệt chủng tộc và bài ngoại.

Hãy cân nhắc tìm kiếm sự trợ giúp chuyên môn nếu quý vị hoặc người thân yêu gặp khó khăn khi xử lý căng thẳng.



Luôn Chủ Động!

1. Luôn cập nhật thông tin ở nguồn tin đáng tin cậy.
2. Luôn kết nối với bạn bè, gia đình và các nhóm cộng đồng của mình.
3. Luôn giữ thái độ và cách nhìn tích cực của mình.

Nguồn tin

Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles

Đường Dây Hỗ Trợ 24/7 của Trung Tâm Trợ Giúp

(800) 854-7771

(562) 651-2549 TDD/TTY

<https://dmh.lacounty.gov>

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles:

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

hoặc gọi 2-1-1 để biết thêm thông tin