

Đối Phó với Căng Thẳng trong Mùa Dịch Bệnh Lây Nhiễm

Bộ Sức Khỏe Tâm Thần hỗ trợ chăm sóc an sinh cho gia đình, bạn bè và đồng nghiệp trong Quận. Khi quý vị nghe, đọc hoặc xem thông tin về mùa dịch bệnh lây nhiễm, quý vị có thể lo sợ và có biểu hiện căng thẳng—ngay cả khi dịch bệnh ảnh hưởng tới những người ở rất xa và quý vị có nguy cơ thấp hoặc thậm chí không có nguy cơ nhiễm bệnh. Những biểu hiện căng thẳng này là thông thường và thường xảy ra ở những người có người thân sống ở những nơi khác trên thế giới đang bị ảnh hưởng của dịch bệnh. Trong mùa dịch bệnh lây nhiễm, hãy chăm sóc sức khỏe tâm thần và thể chất cho mình và bày tỏ sự cảm thông với những người bị ảnh hưởng của dịch bệnh.

QUÝ VỊ CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ GIÚP ĐỐI PHÓ VỚI CĂNG THẲNG

1. Quản Lý Căng Thẳng

- Biết thông tin. Tham khảo những nguồn tin tưởng để biết tin tức mới nhất ở địa phương.
- Tập trung vào sức mạnh của mình.
- Sinh hoạt điều độ.
- Dành thời gian thư giãn và nghỉ ngơi.

2. Biết Tin Tức và Thông Báo cho Gia Đình của Quý Vị

- Làm quen với các tài nguyên chăm sóc y tế và sức khỏe tâm thần trong cộng đồng. Tham gia họp cộng đồng để biết tài nguyên/kiến thức.
- Tránh chia sẻ thông tin chưa được kiểm chứng về bệnh lây nhiễm để tránh sự sợ hãi và hoang hốt không cần thiết
- Hãy cho trẻ em biết thông tin thích hợp với lứa tuổi và nhớ hãy bình tĩnh; trẻ em thường sẽ bị ảnh hưởng bởi cảm giác của người lớn

3. Kết Nối với Cộng Đồng

- Giữ liên lạc với gia đình và bạn bè.
- Tham gia sinh hoạt nhóm cộng đồng và/hoặc tín ngưỡng.
- Chấp nhận sự giúp đỡ từ gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và bạn đạo.
- Sẵn sàng giúp đỡ hàng xóm và bạn bè, những người có nhu cầu đặc biệt có thể cần đến sự giúp đỡ của quý vị.

4. Thăm Hỏi và Giúp Đỡ

- Nếu quý vị biết có người bị ảnh hưởng bởi dịch bệnh, hãy gọi hỏi thăm, và xin nhớ hãy giữ kín thông tin cho họ.
- Suy nghĩ để có hành động tử tế với những người đang bị yêu cầu cách ly, như đem đồ ăn tới nhà, hoặc đề nghị đem bài tập về nhà đến giao tại cửa.
- Tìm và tình nguyện làm cho tổ chức thiện nguyện ở gần quý vị.
- Khuyến khích bạn bè và gia đình cùng tham gia với quý vị.

5. Nhạy Cảm

- Tránh đổ lỗi cho bất kỳ ai hoặc cho rằng ai đó có bệnh qua vẻ bề ngoài hoặc vì nơi họ vừa đến hoặc gốc gác gia đình của họ.
- Một bệnh lây nhiễm không liên quan tới bất kỳ sắc tộc hay chủng tộc nào; hãy nói lời tử tế khi quý vị nghe những lời đồn đại không đúng hoặc những lời nói quy chụp gây ra kỳ thị sắc tộc và bài trừ ngoại bang.

Cần nhắc để được giúp đỡ chuyên nghiệp nếu quý vị hoặc người thân đang gặp khó khăn đối phó với dịch bệnh.



Hãy Tích Cực!

1. Biết thông tin từ những nguồn đáng tin tưởng.
2. Giữ liên lạc với bạn bè, gia đình và các nhóm cộng đồng.
3. Giúp những người cần sự giúp đỡ bằng cách tình nguyện và quyên góp thời gian và tài nguyên cho các tổ chức đáng tin tưởng.
4. Giữ thái độ lạc quan.

Tài Nguyên

Quận Los Angeles
Bộ Sức Khỏe Tâm Thần
Trung Tâm Tiếp Ngoại
Đường Dây Giúp Đỡ 24/7
(800) 854-7771
(562) 651-2549 TDD/TTY
<https://dmh.lacounty.gov>
Quận Los Angeles
Bộ Sức Khỏe Công Cộng:
publichealth.lacounty.gov
hoặc gọi 2-1-1 để có thêm chi tiết