

災害または心的外傷的出来事への対応



災害が起こった後、あなたの心の健康を守ることが重要です。あなたとご家族の心の状態や行動の様子に注意してください。

心の健康に気を配ることで、自分自身やあなたの愛する人を守るために早急に必要なことについて明確に考え、対応することができます。

あなたとご家族が心の健康を取り戻したり、サポートを受けたりするためには、以下のヒントを参考にしてください。

自分を大切に取る取り組み

- 体の健康に気を付ける
 - » 健康的な食事をし、定期的に運動し、十分な睡眠をとり、アルコールやその他の薬物を避けるようにしてください。
- つながりを持つ
 - » あなたの気持ちを友人や家族に打ち明けてみましょう。人とのつながりを保ち、あなたに必要なサポート制度を利用しましょう。
- 息抜きをする
 - » リラックスする時間を作ってください。あなたの好きな活動を再開してみましょう。
- 常に情報を得る
 - » 信頼できる公的機関からの最新のニュースに注目しましょう。
- メディアを避ける
 - » その出来事に関するメディアをあまり見過ぎないようにしましょう。
- 支援を求める
 - » 牧師、カウンセラー、または医師に相談する、あるいはSAMHSA ヘルプライン 1-800-985-5990 へお電話いただくか、66746 に TalkWithUs とテキストをご送信ください。

お子様を支援する方法

- お子様と話をしてください。
 - » 年齢に応じた情報を伝えましょう。
 - » お子様を安心させてあげましょう。
 - » 噂話に対処しましょう。
 - » お子様の質問に答えてあげましょう。
- あなたが自分自身を大切にすることで、良い手本を示しましょう。
- その出来事に関するメディアやソーシャルメディアへの接触を制限しましょう。

よくみられる苦痛のサイン

- 精神的ショックを受ける、感覚の低下、または不信感
- 活力または活動量の変化
- 集中困難
- 食欲の変化
- 睡眠障害または悪夢
- 不安、恐怖、または怒りの感情
- 頭痛、体の痛み、または発疹
- 慢性的な健康問題の悪化
- アルコール、タバコ、またはその他の薬物の使用量の増加

これらのストレス反応が数日間連続して日常活動に支障をきたす場合は、担当の医療従事者にご相談ください。

薬物乱用・精神衛生管理庁 (SAMHSA) の災害による苦痛に関するホットライン 1-800-985-5990 へお電話いただくか、66746 に TalkWithUs とテキストをご送信ください。



難聴の方や聴覚障害がある方は、ご希望の電話リレーサービスを使用して 1-800-985-5990 に電話することができます。

Cómo cuidarse y cuidar a su familia después de un desastre



Después de un desastre, es importante que cuide su salud emocional. Preste atención a la forma en que usted y su familia se sienten y actúan.

Cuidar su propia salud emocional lo ayudará a pensar con claridad y a reaccionar a las necesidades urgentes para protegerse y proteger a su familia.

Siga estos consejos que los ayudarán a usted y a su familia a recuperarse o a encontrar apoyo.

Medidas para cuidarse a sí mismo

- Cuide su cuerpo
 - » Trate de comer alimentos saludables, hacer ejercicio con regularidad, dormir lo suficiente, y evitar las drogas y el alcohol.
- Conéctese
 - » Comparta lo que siente con un amigo o familiar. Mantenga sus relaciones y confíe en su sistema de apoyo.
- Tómese descansos
 - » Hágase un tiempo para relajarse. Trate de volver a realizar las actividades que disfruta.
- Manténgase informado
 - » Vea las noticias para estar al tanto de la información actualizada proveniente de funcionarios confiables.
- Evite
 - » Evite su exposición excesiva a la cobertura de los medios de comunicación sobre el evento.
- Pida ayuda
 - » Hable con un clérigo, un consejero o un médico, o llame a la línea de ayuda de SAMHSA (1-800-985-5990).

Cómo ayudar a sus hijos

- Hable con ellos:
 - » Comparta con ellos información que sea adecuada para sus edades.
 - » Deles confianza.
 - » Aborde los rumores.
 - » Responda las preguntas.
- Dé un buen ejemplo al cuidarse a sí mismo.
- Limite la exposición a la cobertura de los medios de comunicación y de los medios sociales sobre el evento.

Signos comunes de angustia

- Sentimientos de shock, insensibilidad e incredulidad.
- Cambios en los niveles de energía y actividad.
- Dificultad para concentrarse.
- Cambios en el apetito.
- Problemas para dormir o pesadillas.
- Ansiedad, temor o enojo.
- Dolor de cabeza, dolor corporal o sarpullidos en la piel.
- Empeoramiento de problemas crónicos de salud.
- Aumento en el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

Busque ayuda de su proveedor de atención médica si estas reacciones de estrés interfieren con sus actividades diarias por varios días seguidos.

Línea de ayuda de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA): 1-800-985-5990 o envíe el texto Hablanos al 66746.

Las personas con sordera o pérdida auditiva pueden usar su servicio preferido de retransmisión de mensajes para llamar al 1-800-985-5990.

