

---

## Ứng phó với thảm họa hoặc biến cố gây chấn thương tâm lý

---

Trong và sau thảm họa, việc trải qua những cảm xúc mãnh liệt và khác nhau là điều tự nhiên. Kết nối với gia đình, bạn bè, và những người khác đã bị ảnh hưởng trong cộng đồng của quý vị. Chăm sóc bản thân và chăm sóc cho nhau và biết khi nào và cách tìm sự giúp đỡ. Ứng phó với những cảm xúc này và tìm sự giúp đỡ khi quý vị cần, điều đó sẽ giúp quý vị, gia đình, và cộng đồng của quý vị phục hồi sau một thảm họa. Có những biện pháp mà các gia đình, cộng đồng và những người lãnh đạo tổ chức, chính quyền tiểu bang và chính quyền địa phương, và các nhân viên phản ứng trong trường hợp khẩn cấp có thể thực hiện để giúp bản thân và những người khác ứng phó.

- Đường dây nóng ứng cứu thảm họa của SAMHSA (<http://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>)  
1-800-985-5990 (TTY dành cho người khiếm thính/thính lực suy giảm: 1-800-846-8517) hoặc soạn tin nhắn TalkWithUs gửi tới số 66746

### Nguồn lực bổ sung

- Resources for Families (Nguồn lực dành cho gia đình)
- Helping Children Cope (Giúp đỡ trẻ em)
- Resources for Leaders (Nguồn lực dành cho những người lãnh đạo)
- Planning Resources for State and Local Governments (Nguồn lực lập kế hoạch dành cho chính quyền tiểu bang và địa phương)
- Emergency Responders: Tips for taking care of yourself (Nhân viên phản ứng trong trường hợp khẩn cấp: Các gợi ý dành cho việc chăm sóc bản thân)

Chăm sóc bản thân và chăm sóc cho nhau để ứng phó trong trường hợp khẩn cấp hoặc thảm họa.

Page last reviewed: March 8, 2016

Page last updated: October 26, 2016

Content source: Centers for Disease Control and Prevention (<http://www.cdc.gov/>)

Maintained By: Office of Public Health Preparedness and Response (OPHPR)  
(<http://www.cdc.gov/phpr/index.htm>)