

Nếu quý vị bị ảnh hưởng bởi COVID-19, có các nguồn trợ giúp và hỗ trợ dành cho quý vị và người thân.

Hãy gọi đường dây trợ giúp Safe+Strong **1-800-923-HELP (4357)** hoặc truy cập trang web của chúng tôi tại safestrongoregon.org/mental-emotional-health

để được trợ giúp về sức khỏe tâm thần và cảm xúc ngay lập tức.

Nguồn trợ giúp bảo mật miễn phí có sẵn ngay bây giờ.

Cộng đồng và các tổ chức chính phủ sẵn sàng hỗ trợ quý vị bằng cách:

- Cung cấp thông tin về các nguồn trợ giúp cộng đồng liên quan đến COVID-19
- Giúp quý vị hiểu và xử lý phản ứng của quý vị với COVID-19
- Kết nối quý vị với các công cụ để hỗ trợ bản thân và người thân của quý vị
- Giới thiệu quý vị đến các dịch vụ chuyên nghiệp khi cần thiết

Để được trợ giúp ngay lập tức:

Hãy gọi đường dây trợ giúp Safe + Strong ngay theo số **1-800-923-HELP (4357)**

Truy cập safestrongoregon.org/mental-emotional-health để biết danh sách đầy đủ các nguồn thông tin và trợ giúp.

COVID-19 đã thay đổi cuộc sống của chúng ta và đó là điều khó khăn đối với bất kỳ ai. Luôn sẵn có hỗ trợ cho quý vị và người thân.

Các nguồn trợ giúp và hỗ trợ sau đây có thể giúp đỡ quý vị, người thân và cộng đồng quý vị đang sinh sống và làm việc.

Alternative Youth Activities

Phục vụ Quận Coos
541-252-9636

Community Counseling Solutions

Phục vụ Quận Gilliam, Grant, Morrow & Wheeler
541-676-9161

Clatsop Behavioral Healthcare

503-325-5722
Clackamas County Behavioral Health Division
(Ban Sức khỏe Hành vi Quận Clackamas)
503-655-8585

Klamath Basin Behavioral Health

541-883-1030
Lincoln County Behavioral Health
541-265-4179

Lines For Life
Phục vụ trên Toàn Tiểu bang
Tiếng Anh:
971-420-1028
Tiếng Tây Ban Nha:
971-420-1018

Mental Health & Addiction Association of Oregon (MHA AO) Phục vụ Quận Multnomah
503-922-2377

New Directions Northwest Inc.
Phục vụ Quận Baker
541-523-7400

Options for Southern Oregon
Phục vụ Quận Josephine
541-476-2373

Umatilla County Human Services
(Sở Nhân vụ Quận Umatilla)
Tiếng Anh:
541-379-3575
Tiếng Tây Ban Nha,
Mayra Zepeda:
541-648-8601

Wallowa Valley Center for Wellness
Phục vụ Quận Wallowa
541-426-4524



COVID-19 đã thay đổi cuộc sống của chúng ta. Tìm hỗ trợ trong cộng đồng của quý vị.

An toàn +
Mạnh mẽ

Oregon
Health
Authority

An toàn +
Mạnh mẽ

Oregon
Health
Authority



Quý vị cần để ý những điều gì

Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc đương đầu với điều này, quý vị không đơn độc. Dưới đây là danh sách các phản ứng phổ biến mà nếu có, quý vị có lẽ nên liên hệ để được hỗ trợ thêm.

Quý vị có cảm thấy:

- Lo lắng hoặc sợ hãi?
- Cảm giác tội lỗi hoặc buồn bã?
- Tê liệt hoặc ngất kết nối với cuộc sống?
- Không có hứng thú hoặc không có động lực?
- Giận dữ hoặc cáu kỉnh?
- Cô đơn hoặc cô lập với xã hội?
- Mất tập trung hoặc mất phương hướng?

Quý vị có gặp khó khăn trong việc:

- Tập trung, ghi nhớ hoặc đưa ra quyết định?
- Nói về những gì đã xảy ra hoặc lắng nghe người khác?
- Bị ám ảnh với những suy nghĩ về hỏa hoạn?
- Rời khỏi giường?
- Làm những việc quý vị thường làm, như thanh toán hóa đơn?

Quý vị có thấy mình:

- Lúc nào cũng cảm thấy mệt mỏi?
- Cảm thấy căng thẳng hoặc dễ bị giật mình?
- Đau đầu hoặc đau các bộ phận khác trên cơ thể?
- Ăn quá nhiều hoặc quá ít?
- Buồn nôn, đau bụng hoặc tiêu chảy?
- Đổ mồ hôi hoặc ớn lạnh?
- Sử dụng rượu hoặc ma túy để đối phó?
- Tránh xa bạn bè hoặc gia đình?
- Có quá nhiều hoặc quá ít năng lượng?



Những cách mà quý vị có thể chăm sóc bản thân

Các cách lành mạnh để ứng phó với căng thẳng

- Tiếp cận những cách đã giúp quý vị đối phó trong quá khứ
- Nói chuyện với người khác nhiều nhất có thể
- Loại bỏ phiền nhiễu khỏi giấc ngủ và nghỉ ngơi
- Tập thể dục
- Ăn uống lành mạnh hơn
- Hạn chế xem tin tức
- Nghe nhạc, thiền hoặc thử thở tập trung
- Viết nhật ký hàng ngày
- Lên lịch trình các hoạt động quý vị yêu thích
- Duy trì hoặc thiết lập các thói quen mới
- Chấp nhận rằng phản ứng của quý vị đối với thảm họa là bình thường
- Nếu các triệu chứng kéo dài

Cố gắng tránh

- Bất kỳ hành vi bạo lực, xung đột hoặc nguy hiểm nào
- Đổ lỗi cho bản thân hoặc người khác
- Sử dụng quá nhiều rượu hoặc ma túy
- Tách rời khỏi gia đình và bạn bè



Làm thế nào để luôn hy vọng và kiên cường

Việc phục hồi sau bất kỳ thảm họa thiên nhiên nào cũng cần thời gian và có thể khiến quý vị cảm thấy quá sức. Dưới đây là một số lời nhắc nhở giúp quý vị luôn tràn đầy hy vọng và kiên cường.

Tiếp cận - Chấp nhận sự giúp đỡ và hỗ trợ từ những người quan tâm đến quý vị.

Nhìn về tương lai - Biết rằng việc phục hồi của quý vị có mục đích hướng tới tương lai.

Chấp nhận thay đổi - Chấp nhận những gì quý vị không thể kiểm soát như vậy quý vị có thể tập trung vào những gì mình có thể làm.

Tiến về phía trước - Làm một việc mỗi ngày để tiếp tục hướng tới mục tiêu của quý vị.

Hành động dứt khoát - Cố gắng hành động thay vì bỏ dở hoặc trốn tránh nhiệm vụ.

Khám phá bản thân - Mở ra cơ hội để tìm hiểu về bản thân.

Tin tưởng bản thân - Nuôi dưỡng cái nhìn tích cực về bản thân và khả năng đối mặt với thử thách.

Giữ quan điểm - Xem bức tranh toàn cảnh và tập trung vào điều quan trọng nhất trong cuộc sống của quý vị.

Xây dựng hy vọng - Hình dung những gì quý vị muốn thay vì tập trung vào những trở ngại.

Luôn sẵn có trợ giúp cho quý vị và người thân. Liên hệ để được hỗ trợ ngay hôm nay.