

Faire face pendant les fêtes après les ouragans

Release Date: déc 18, 2020

Les fêtes peuvent être source de stress chaque année, mais les ouragans et la COVID-19 ajoutent un tout nouveau niveau d'incertitude et de frustration. Le stress typique des fêtes, comme essayer de rassembler ses proches, est aggravé par de nouveaux défis tels que le manque de nourriture et / ou de logement.

Avec ces problèmes, il est important de vérifier votre bien-être émotionnel, celui de vos proches et de vos voisins. Être conscient des signes de détresse peut nous aider à choisir des moyens plus sains de soulager le stress.

Il est normal de se sentir triste après de mauvaises choses. C'est un signe de force de tendre la main aux autres pour aider les personnes qui vous sont chères. Les signes typiques de stress lié aux fêtes sont :

- Se sentir triste pendant la période des fêtes ;
- Se sentir physiquement et / ou mentalement fatigué ;
- Difficulté à communiquer avec les autres ou difficulté à répondre aux questions ;
- Inquiétude excessive ;
- Difficulté à prendre des décisions ou à se concentrer ;
- Changements d'appétit ou sommeil plus ou moins que d'habitude ; ou
- Augmentation de la consommation d'alcool ou d'autres substances.

Si vous ou un être cher vous sentez déprimé, avez de l'anxiété ou si vous ne vous sentez pas en sécurité, la ligne d'assistance téléphonique en cas de crise est ouverte 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Appelez le 800-985-5990 (ATS au 800-846-8517) ou textez TalkWithUs (SMS en espagnol : Hablanos) au 66746 pour être immédiatement mis en contact avec un conseiller professionnel qui aidera les appelants à surmonter la détresse émotionnelle liée à une catastrophe. Ce service gratuit, multilingue et confidentiel est accessible à tous dans l'État.



Une autre ressource de Louisiane pour le conseil en cas de crise est VIA LINK. L'agence offre gratuitement des conseils, des informations et des références, 24 heures sur 24, pour répondre à des besoins tels que la nourriture, le logement, les soins médicaux, l'aide financière, la santé mentale, la toxicomanie, les services aux aînés et la garde d'enfants. Pour obtenir de l'aide, appelez le 800-749-2673, composez le 2-1-1 ou visitez <https://vialink.org/>.

Autres ressources de conseil en cas de crise :

La ligne téléphonique d'urgence Keep Calm Through COVID (Restez calme pendant la COVID) fournit des conseillers qualifiés pour soutenir les Louisianais, 24 heures sur 24, sept jours sur 7. Cette ligne directe gratuite et confidentielle relie les survivants de l'ouragan aux services de conseil en santé mentale et en toxicomanie. Appelez le 866-310-7977.

En outre, la Domestic Violence Louisiana Hotline (ligne d'urgence pour la violence domestique en Louisiane) est 888-411-1333. Cette ligne téléphonique de crise est la coalition fédérale désignée par l'État de refuges, de programmes non résidentiels et d'individus qui travaillent pour mettre fin à la violence domestique en Louisiane. Et vous pouvez contacter la hotline nationale contre la violence domestique en appelant le 800-799-7233.

Les anciens combattants, les militaires, leurs familles et amis peuvent appeler la ligne d'assistance téléphonique pour les anciens combattants au 800-273-8255, envoyer un SMS au 838255 ou visiter <https://www.veteranscrisisline.net/>. Une assistance confidentielle est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Des conseils gratuits en matière de prévention du suicide sont disponibles en ligne sur suicidehotlines.com/louisiana.html.



Pour obtenir les dernières informations sur l'ouragan Delta, visitez fema.gov/disaster/4570. Pour les dernières informations sur l'ouragan Laura, visitez fema.gov/disaster/4559. Ou suivez le compte Twitter de la région FEMA 6 sur twitter.com/FEMARegion6.



FEMA