Faire face à la fatigue après de multiples catastrophes en Louisiane

Release Date: avril 19, 2021

BATON ROUGE, La. - Avril est le mois national de la sensibilisation au stress et les résidents de l'état de Louisiane ont connu leur juste part de stress au cours de l'année écoulée - de nombreux Louisianais ont du mal à se remettre des coups successifs des ouragans Laura, Delta, Zeta et des violentes tempêtes hivernales en plus du stress et des inquiétudes d'une pandémie qui durent près d'un an La même chose est vraie dans tout le pays où les ouragans, les incendies de forêt et autres catastrophes se sont succédés tandis que les craintes de Covid-19 se propageaient.

Il est normal que toute intervention en cas de catastrophe augmente le stress et la fatigue. Une des symptômes est qu'il est difficile de prendre des décisions alors que tant de décisions doivent être prises au sujet de votre rétablissement.

Les survivants des ouragans Laura, Delta et Zeta et des tempêtes hivernales de février qui sont déjà enregistrés auprès de la FEMA peuvent trouver que le processus de récupération semble parfois une tâche impossible.

Le stress lié à la catastrophe, qui pourrait être une fatigue liée à la compassion, l'épuisement professionnel, le stress traumatique secondaire et d'autres problèmes de santé liés au stress, peut-être la raison pour laquelle il peut être difficile de prendre des décisions. Se sentir frustré, se disputer davantage et être épuisé physiquement et mentalement sont d'autres symptômes d'épuisement émotionnel qui peuvent remodeler la façon dont les gens font des choix. Vous ne mangez ou ne dormez peut-être pas assez ou faites trop des deux. Vous n'êtes pas seul. Ce sont des réactions humaines à la contrainte de devoir s'adapter à succession répétitives à des situations qui menacent votre survie et / ou votre capacité à faire face.

La bonne nouvelle est qu'à chaque action positive que vous ajoutez à votre rétablissement, vous vous sentez mieux et plus en contrôle. Une action gratuite que vous pouvez entreprendre maintenant est de créer et de mettre en pratique

un plan familial pour les urgences futures.

Vous pouvez également rencontrer votre agent d'assurance pour être sûr que votre couverture répondra à vos besoins futurs. Assurez-vous de vérifier auprès de l'agent au sujet de l'assurance contre les inondations, qui paie les dommages causés par les inondations même lorsqu'une catastrophe n'est pas déclarée par la FEMA.

La plupart des réponses au stress lié aux catastrophes sont temporaires et disparaîtront avec le temps. La réponse au stress lors d'une catastrophe est normale.

Pour ceux qui éprouvent une détresse émotionnelle liée à une catastrophe naturelle ou causée par l'homme, la ligne d'assistance FEMA en cas de catastrophe est disponible. Les survivants peuvent appeler ou envoyer un SMS au 1-800-985-9500 - 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par an ou visiter le lien : Disaster Distress Helpline | SAMHSA. La ligne d'assistance téléphonique FEMA en cas de catastrophe est gratuite, multilingues et confidentielle et est accessible à toutes les personnes touchées par une catastrophe.

Le service d'assistance téléphonique en cas de crise est également disponible et est ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Appelez le 800-985-5990 (ATS 800-846-8517) ou envoyez un SMS à TalkWithUs (SMS en espagnol: Au Hablanos 66746 pour être immédiatement connecté avec un conseiller professionnel qui aidera les appelants à traverser la détresse émotionnelle liée à une catastrophe. Ce service gratuit, multilingues et confidentiel est accessible à tous dans l'État.

N'abandonnez pas, la FEMA et ses partenaires sont là pour aider les survivants tout au long du processus de rétablissement. Pour les questions et préoccupations relatives à l'assistance en cas de catastrophe, appelez la ligne d'assistance FEMA au 800-621-3362 (ATS 800-462-7585).

Pour les dernières informations sur l'ouragan Laura, visitez le lien suivant : Louisiana Hurricane Laura (DR-4559-LA). Pour des mises à jour sur Hurricane Delta, visitez le lien suivant : Louisiana Hurricane Delta (DR-4570-LA). Le matériel de l'ouragan Zeta se trouve au lien suivant : Louisiana Hurricane Zeta (DR-4577-LA). Pour des mises à jour sur les tempêtes hivernales, visitez le : Louisiana Severe Winter Storms (DR-4590-LA). Suivez le compte Twitter de la FEMA région 6 sur ce lien suivant : twitter.com/FEMARegion6.