Mapagkukunan ng Kalusugang Pangkaisipan para sa mga Nakaligtas sa Bagyong Ian

Release Date: Oct 31, 2022

Ang Bagyong Ian ay nagdagdag ng panibagong antas ng kawalan ng katiyakan at pagkabigo sa buhay ng mga nakaligtas sa bagyo sa Florida. Habang kinakaharap ang sobrang pagod na ito, mahalagang suriin ang emosyonal na kapakanan ng iyong sarili, ng iyong mga mahal sa buhay, at ng iyong mga kapitbahay. Ito ay isang listahan ng mga maaaring mapagkukunan ng tulong.

SAMSHA Distress Helplines

Administrasiyon para sa Pagabuso sa Sangkap at Serbisyo para sa Kalusugang Pangkaisipan (Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMSHA) Disaster Distress Helpline) ay nagbibigay ng 24/7 pagpapayo sa krisis at suporta para sa mga nakaligtas na nakakaranas ng emosyonal na pagkabalisa kaugnay sa Bagyong Ian**.** Ang Administrasiyon para sa Pagabuso sa Sangkap at Serbisyo para sa Kalusugang Pangkaisipan (Substance Abuse and Mental Health Services Administration - SAMSHA) ay isang ahensya ng Kagawaran ng Kalusugan at Serbisyong Pantao ng Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services - HHS).

- Tumawag sa 800-985-5990, bumista sa www.samsha.gov/ o mag-text sa TalkWithUs para sa Ingles o Hablanos para sa Espanyol sa 66746 para kumunekta sa isang sinanay na tagapayo para sa krisis.
  - Ang mga nagsasalita ng Espanyol ay maaaring tumawag sa helpline at pindutin ang "2" para sa bilingual na suporta. Ang mga tumatawag ay maaari ding kumonekta sa mga tagapayo na marunong makipag-usap sa higit 100 na iba pang mga wika sa tulong mula sa mga ikatlong partidong serbisyo ng interpretasyon.

Maaari mo ring i-download ang mga sumusunod na fact sheet na nagpapaliwanag ng ilang damdaming posibleng asahan:

- **Administrasyon para** sa Pagabuso sa Sangkap at Serbisyo para sa Kalusugang Pangkaisipan (Substance Abuse and Mental Health Services Administration - SAMSHA): BisitahinMga payo para sa mga Nakaligtas sa Isang Sakuna o Traumatikong Pangyayari: Ano ang Aasahan sa Iyong Personal, Pamilya, Trabaho, at Buhay na Pinansyal.
  - Bersyong Espanyol
- **Administrasyon para** sa Pagabuso sa Sangkap at Serbisyo para sa Kalusugang Pangkaisipan (Substance Abuse and Mental Health Services Administration - SAMSHA): BisitahinMga Payo para sa mga Nakaligtas sa Isang Sakuna o Traumatikong Pangyayari: Pamamahala ng Sobrang Pagod.

????? ????????? ????? DCF

- **??????????? ?? ????? ????? ? ????? ????? ??????? (DCF)** ?????? ????? ????????? ?????, ??????? ????????? ??????????? ?? ??????? ????????? ? ??????? ???????? ???????, ??? ??????????? ?????? ? ??? ??????????? ? ???????. ???????? ?? ??????????? ????, ??????????? ? ??????-?????? ??????? (Panhandle) ????????? ?????????, ??????? ???????? ? ??????????? ???? ?????? ???????????? ?? ??????? «???». ????? ?????????? ? ???-??, ? ???? ??? ???? ??????????? ????, ?? ?????? ????????? ?? ????? ????????? ????? ?? ?????? 888-850-7935.
- **??????????? ?????????????? ????? ??????? (DOH) ? DCF** ????????? ??????????? ?????????? ? BetterHelp, ????? ?????????? ???????????? ?? ??????? «???» ?????????? ?????????????????? ???????????????? ?????? ? ??????? ???????????? ???????? ? ??????? ???? ??????? ? ??????? ??????-???????. ????? ???????? ?????? ? ???? ?????????? ???????, ???????? **www.betterhelp.com/voucher** ? ??????? ??????: HurricaneIan.

?????? ??????? ??? ??????????? ???????

- **????????? ????????? ?????** ????????????? ?????????? ?????????????? ????????? ????????? ? ??????? ???????????? ???????? ? ?????? ? ????????? ?????????. ???????? www.crisistextline.org ???

????????? ????? **HOME** ?? ????? 741741.

- **?????? 211 Network ??????????? United Way** ???????????? ? ??????? ???????????, ???????? ? ??????????????? ??????????, ?????? ????????????? ????? ????????? ???????, ??????? ??????????????? ?????? ? ??????????? ? ???????????? ?????? ?? ??????? ??????. ??????? ?? ?????? 2-1-1 ????????????? ??? ???????? www.211.org.
- **??????????? ????? ?????? ?????? ????????????? ???????? ??????**: ??????? ?? ?????? 833-492-0094.
- **???????????? ??????? ????? ?? ???????? ????????? ???????:** ??????? ?? ?????? 800-799-7233 ??? ????????? ????? **START** ?? ????? ?? 88788**.**
- **???????????? ????? ?????? ??????? ???????????? ???????** ??????? ?? ?????? 800-656-HOPE.