

# Ngư?n h? tr? s?c kh?e tâm th?n dành cho ng??i s?ng sót sau bão Ian

Release Date: Th10 31, 2022

C?n bão Ian ?ã thêm vào m?t m?c ?? b?t ?n và th?t v?ng m?i cho cu?c s?ng c?a nh?ng ng??i s?ng sót sau c?n bão ? Florida. Trong khi ???ng ??u v?i c?ng th?ng này, ?i?u quan tr?ng là ph?i ki?m tra tình tr?ng c?m xúc c?a b?n thân, nh?ng ng??i thân yêu và hàng xóm c?a b?n. D??i ?ây là danh sách các ngư?n h? tr? s?n có mà có th? h?u ích.

## ???ng dây tr? giúp Khó kh?n SAMSHA

**???ng dây tr? giúp Khó kh?n sau Th?m h?a Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMSHA)** cung c?p d?ch v? t? v?n và h? tr? v? kh?ng ho?ng 24/7 cho nh?ng ng??i s?ng sót ?ang tr?i qua c?m xúc ?au kh? liên quan ??n c?n bão Ian. SAMSHA là m?t c? quan c?a U.S. Department of Health and Human Services (HHS).

- Hãy g?i s? 800-985-5990, truy c?p [www.samhsa.gov/](http://www.samhsa.gov/) ho?c nh?n tin c?m t? **TalkWithUs** ??i v?i ti?ng Anh hay **Hablanos** ??i v?i ti?ng Tây Ban Nha ??n s? 66746 ?? k?t n?i v?i m?t t? v?n viên ???c ?ào t?o v? kh?ng ho?ng.
  - Ng??i nói ti?ng Tây Ban Nha có th? g?i ??n ???ng dây tr? giúp và nh?n phím “2” ?? ???c h? tr? song ng?. Ng??i g?i ?i?n c?ng có th? k?t n?i v?i các t? v?n viên mà có th? giao ti?p b?ng h?n 100 ngôn ng? khác v?i s? h? tr? t? các d?ch v? thông d?ch c?a bên th? ba.

B?n c?ng có th? t?i xu?ng các t? thông tin sau mà gi?i thích m?t s? c?m xúc có th? x?y ??n:

- **SAMSHA:** Hãy xem [L?i khuyên cho nh?ng ng??i s?ng sót sau m?t th?m h?a ho?c s? ki?n ?au th?ng: ?i?u gì s? x?y ra trong cu?c s?ng cá nhân, gia ?ình, công vi?c và tài chính c?a b?n.](#)



FEMA

Page 1 of 2

- [Phiên bản tiếng Tây Ban Nha](#)
- **SAMSHA:** Hãy xem [Lời khuyên cho những người sống sót sau một thảm họa hoặc sự kiện thảm họa: Kiểm soát cảm xúc](#).

## Đường dây Hỗ trợ Gia đình DCF

- **Florida Department of Children and Families (DCF)** đã khởi tạo đường dây Hỗ trợ Gia đình mà kết nối những người sống sót sau cơn bão lan rộng những nhu cầu bấp bênh hàng ngày và ảnh hưởng lâu dài sau cơn bão. Florida trợ cấp. Các tình nguyện viên từ Panhandle sẽ sẵn sàng kinh nghiệm cá nhân của họ để hỗ trợ, lắng nghe và giúp đỡ những người sống sót sau bão lan. Họ trao đổi với một Người tạo đường dây Hỗ trợ Gia đình, bạn có thể gọi số 888-850-7935.
- **Florida Department of Health (DOH) và DCF** đã hợp tác với BetterHelp để cung cấp các dịch vụ sức khỏe tâm thần chuyên nghiệp, dành riêng cho từng cá nhân thông qua ba tháng trợ giúp trực tuyến miễn phí cho những người sống sót sau cơn bão lan. Để tiếp cận những dịch vụ miễn phí này, hãy truy cập [www.betterhelp.com/voucher](http://www.betterhelp.com/voucher) và sẵn sàng bắt đầu: Hurricanelan.

## Các nguồn hỗ trợ giúp đỡ khác

- **Crisis Text Line** cung cấp hỗ trợ sức khỏe tâm thần và biện pháp can thiệp khẩn cấp miễn phí, 24/7 thông qua tin nhắn văn bản. Hãy truy cập [www.crisistextline.org](http://www.crisistextline.org) hoặc nhắn tin tới **HOME** trên số 741741.
- **Mạng lưới 211 của United Way** hợp tác với hàng trăm tổ chức, doanh nghiệp và cơ quan chính phủ để cung cấp vô số nguồn lực, bao gồm chăm sóc sức khỏe tâm thần và các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe và cộng đồng địa phương. Hãy gọi 2-1-1, luôn hoạt động 24/7. Hoặc truy cập [www.211.org](http://www.211.org).
- **Đường dây nóng của Florida Department of Children and Families Abuse:** Hãy gọi 800-962-2873.
- **Đường dây nóng Quốc gia về Bạo lực Gia đình:** Hãy gọi 800-799-7233 hoặc nhắn tin tới **START** trên số 88788.
- **Đường dây trợ giúp Quốc gia về Tình nguyện công:** Hãy gọi 800-656-HOPE.



FEMA