

KHI NÀO CẦN SỰ GIÚP ĐỠ

Cảm giác tách rời, tránh né và thờ ơ có thể là một cách hiệu quả để duy trì năng lượng cảm xúc và để nhóm họp lại.

Nếu vấn đề này trở nên nan giải và gây cản trở cuộc sống thường ngày của anh, chị thì có thể đã đến lúc cần tìm sự giúp đỡ.

HÃY ĐI KHÁM BÁC SĨ HOẶC GỌI ĐƯỜNG DÂY NÓNG ĐỂ ĐƯỢC HỖ TRỢ MIỄN PHÍ VÀ BÍ MẬT



NEBRASKA STRONG
RECOVERY PROJECT

MON-FRI 8AM TO 5PM

Nebraska Rural Response Hotline

1-800-464-0258

24 HOURS A DAY / 7 DAYS A WEEK

Nebraska Family Helpline

1-888-866-8660

**THEO DÕI CHÚNG TÔI TRÊN PHƯƠNG TIỆN TRUYỀN
THÔNG XÃ HỘI**

f @NebraskaStrongRecoveryProject

t @NebraskaStrong

Nebraska Strong Recovery Project



NEBRASKA STRONG
RECOVERY PROJECT

FREE & CONFIDENTIAL

Nebraska Rural Response Hotline

1-800-464-0258

Nebraska Family Helpline

1-888-866-8660

Xuống dốc

Căng thẳng kéo dài

Kiệt sức, lo sợ, giận dữ, hoài nghi, vỡ mộng và buồn bã là những phản ứng thông thường khi bị căng thẳng kéo dài.

Những phản ứng này là bình thường và hợp lý, nhưng về lâu dài chúng có thể gây ra những hậu quả tiêu cực hơn, như:

- Khó đi vào giấc ngủ hoặc khó ngủ
- Gặp ác mộng
- Dễ cáu; giận dữ
- Lạm dụng thức uống/thuốc
- Khó tập trung
- Lo lắng, lo âu quá mức
- Phải chịu đựng sự việc một lần nữa
- Cảm thấy tội lỗi và thiếu tự tin
- Rút lui và nghi ngờ
- Cảm xúc đau đớn bất chợt
- Thờ ơ, né tránh cảm xúc, các hoạt động có liên quan đến sự việc

Mỗi người có kế hoạch phục hồi riêng.

Một số người có thể trải qua phần đời còn lại với sự giận dữ vì sự không công bằng của sự việc. Tuy nhiên, với sự hỗ trợ và hướng dẫn hầu hết mọi người có thể vượt qua những cảm xúc này.

- Định hướng lại ý nghĩa của cuộc sống và sắp xếp các vấn đề ưu



Leo lên dốc

Phục hồi



Nghịch cảnh chẳng bao giờ là dễ chịu cả, nhưng cũng nhờ đó mà có những bài học quý giá và sự hiểu biết sâu sắc, như:

- tiên; tìm kiếm các mục đích lớn hơn, giá trị và ý nghĩa cuộc sống.
- Hiểu rõ tầm quan trọng của các mối quan hệ, hiểu việc giúp người khác có thể là một cách để “trả lại” sự giúp đỡ mà mình đã nhận được trong lúc gặp nạn.
- Khả năng tích cực để kết nối với những người xung quanh và cộng đồng.
- Chất lượng của những gia đình khỏe mạnh; bao gồm sự cam kết, sự đánh giá đúng, thời gian trao đổi thông tin, sự ứng phó, và tinh thần lành mạnh.

- Sự cần thiết để nói lời cảm ơn và các lợi ích của việc tổ chức kỷ niệm.

Đây là những việc mà anh, chị có thể làm ngay bây giờ để đảm bảo rằng mình đã sẵn sàng leo dốc!

- Cần nghỉ ngơi nhiều.
- Dành thời gian cho bản thân.
- Nói chuyện với người khác nếu anh, chị cảm thấy quá mức chịu đựng.