

# 飓风与心理健康



大西洋飓风季节通常从 6 月 1 日持续到 11 月 30 日,可引发洪水、风灾、龙卷风和暴雨。近年来,北卡罗来纳州从海岸线到山区的所有地区都受到了飓风的影响。飓风在风暴前、风暴期间和风暴后对心理健康产生影响是正常的。风暴预报可能会持续数天,引起广泛担忧。经历过飓风或恢复工作的人往往会担心风暴演变成飓风,即使这种可能性很低。



## 在飓风前保持心理和情绪健康的方法

- 注册当地天气和紧急服务警报 — 仅在需要时查看
- 准备一个应急包;放入重要文件和已重新装满的药物
- 制定好与亲朋好友保持联系的计划
- 确认当地的避难所和疏散方案
- 进行您最喜欢的减压活动
- 健康饮食、多运动、多休息
- 继续根据建议接受药物和治疗
- 遇到困难时寻求心理健康支持

### 资源

- 制定行动计划: [Ready.gov/Plan](https://Ready.gov/Plan)
- 飓风应对准备: [Ready.gov/Hurricanes](https://Ready.gov/Hurricanes)
- 紧急情况警报:  
[NCDPS.gov/emergency-alerts](https://NCDPS.gov/emergency-alerts)
- 残障人士专用指南:  
[Ready.gov/Disability](https://Ready.gov/Disability)
- 全天候灾难痛苦纾解免费帮助热线:  
800-985-5990 (美国手语交流者可使用视频电话)
- 残障人士与应灾安全:  
[Rdcrrs.org/42KwumV](https://Rdcrrs.org/42KwumV)
- 照护者指南: [Ready.gov/Caregivers](https://Ready.gov/Caregivers)

请打印或截屏本资料,以备不时之需。

北卡罗来纳州卫生与公众服务部 • [NCDHHS.gov](https://NCDHHS.gov)  
NCDHHS 是提供平等机会的雇主和提供者 • 2024 年 6 月



NC DEPARTMENT OF  
HEALTH AND  
HUMAN SERVICES

# 飓风与心理健康



自然灾害可能会给个人、家庭和社区带来创伤：飓风期间或之后的感受并无对错之分。飓风过后，如果您认为自己或亲朋好友可能需要帮助，则此时获取心理健康支持并与家人和朋友保持联系尤为重要。此外，还有一些资源可以为智力和发育障碍人士以及照护者提供支持。



## 在飓风后保持心理和情绪健康的方法

- 与家人和朋友保持联系
- 腾出时间进食、运动、休息
- 深呼吸，留点时间给自己
- 知道应何时寻求额外帮助
- 限制影响压力水平的物质摄入量，例如咖啡因、酒精、烟草等
- 从官方渠道获取信息和最新消息，并定期休息
- 与医疗保健提供者保持联系，继续接受治疗 and 药物 — 为需要用电和出行的治疗制定计划

### 资源

- 行为健康：[Bit.ly/NCHurricane](https://bit.ly/NCHurricane)
- 应对方法：[Emergency.cdc.gov/coping](https://www.emergency.cdc.gov/coping)
- 幸存者提示：[Bit.ly/SAMHSATips](https://bit.ly/SAMHSATips)
- 治疗定位工具：[FindTreatment.samhsa.gov](https://www.findtreatment.samhsa.gov)
- 灾难痛苦纾解帮助热线：800-985-5990
- 988 生命线：致电或发送短信至 988，[988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)
- 恢复帮助：[RedCross.org/get-help](https://www.redcross.org/get-help)
- 紧急信息：[ReadyNC.gov](https://www.readync.gov)
- 应灾援助：  
[Bit.ly/DisasterAssistanceDisabilities](https://bit.ly/DisasterAssistanceDisabilities)
- 同行热线：1-855-PEERS NC  
(855-733-7762) (仅限英文)

飓风确实会发生。请确保您和您的亲朋好友在每次暴风雨来临之前、期间和之后都做好万全准备并获取资源。无论您是当即还是事后出现心理健康问题，寻求帮助永远都不嫌早也不嫌晚！残障积极联系并获取支持，北卡罗来纳州。❤️

请打印或截屏本资料，以备不时之需。

北卡罗来纳州卫生与公众服务部 • [NCDHHS.gov](https://www.ncdhhs.gov)  
NCDHHS 是提供平等机会的雇主和提供者 • 2024 年 6 月



NC DEPARTMENT OF  
HEALTH AND  
HUMAN SERVICES