

# 自然灾害与心理健康



从飓风和洪水到野火和冬季风暴，自然灾害总会在我们的生活中上演。虽然我们可以使用各种资源支援社区并管理恢复工作，但在自然灾害发生之前、期间或之后感到不知所措也是正常的。感受并无对错之分；有些时候可能情况尚好，而有些时候您可能需要获得额外的照顾和支持。



## 在自然灾害前后保持心理和情绪健康的方法

- 与朋友和家人保持联系
- 健康饮食、多运动、多休息
- 进行您最喜欢的减压活动
- 仅在需要时查看天气和紧急情况警报
- 遇到困难时获取心理健康支持
- 继续根据建议接受药物和治疗
- 将待办事项分解成更容易完成的小任务

### 资源

- 进行自我关怀：  
[Bit.ly/DisasterSelfCare](https://bit.ly/DisasterSelfCare)
- 情绪健康：[Rdcrrs.org/3Tcd6Lo](https://Rdcrrs.org/3Tcd6Lo)
- 照护者指南：  
[Ready.gov/Caregivers](https://Ready.gov/Caregivers)
- 灾后恢复：  
[Rdcrrs.org/3V7x8Jy](https://Rdcrrs.org/3V7x8Jy)
- 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)
- 物质使用支持、资源和治疗：  
800-662-HELP (4357),  
[FindTreatment.gov](https://FindTreatment.gov)
- 残障人士专用指南：  
[Ready.gov/Disability](https://Ready.gov/Disability)
- 同行热线：**1-855-PEERS NC**  
(855-733-7762) (仅限英文)

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**

# 人为灾害与心理健康



人为灾害通常是大规模暴力事件,可能影响北卡罗来纳州的任何一个社区。此类事件一般没有任何预兆,有时还会造成伤亡,故而可能会引发创伤。在经历过灾害后与他人保持联系、照顾好自己并寻求心理健康支持非常重要。大多数受影响者都需要立即获得长期心理健康支持。



## 在人为灾害后保持情绪健康的方法

- 与亲朋好友保持联系、共度时光
- 联系心理健康专业人士
- 遵循当地公职人员提供的安全指南
- 继续根据建议接受药物和治疗
- 定期暂停接收新闻报道
- 限制影响压力水平的物质摄入量,例如咖啡因、酒精、烟草等
- 善待自己并花时间消化灾后的反应和悲伤情绪

### 资源

- 一般信息:  
[Bit.ly/SAMHSAMassViolence](https://bit.ly/SAMHSAMassViolence)
- 安全提示:[Ready.gov/public-spaces](https://www.ready.gov/public-spaces)
- 情绪健康:[Emergency.cdc.gov/coping](https://www.emergency.cdc.gov/coping)
- 应对方法:  
[MHAnational.org/coping-disaster](https://www.mhanational.org/coping-disaster)
- 犯罪受害者赔偿服务:  
[Bit.ly/CrimeVictimCompensation](https://bit.ly/CrimeVictimCompensation)

### 免费全天候心理健康资源:

- 988 生命线:致电/发送短信至 988,  
[Bit.ly/988DisasterSurvivors](https://bit.ly/988DisasterSurvivors)
- 灾难痛苦纾解帮助热线:  
800-985-5990 (美国手语交流者可使用视频电话)
- 物质使用支持、资源和治疗:800-662-HELP (4357), [FindTreatment.gov](https://www.findtreatment.gov)

无论您是在灾害发生后第一时间还是之后出现心理健康问题,您都并不孤单。您可以随时获取帮助 — 寻求资源和支持永远都不嫌早也不嫌晚,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