

Achoho Ngeni ne Tumwunewoch Fansoun an Fis Watten Osukosuk mei Efeiengaw



Me murin an fis ew watten osukosuk mei efeiengaw, mei auchea pwe kopwe tumwunuw nonnomwun inisum. Nenengeni fichi ifan ussun nikinikin me mwokutukutun chon omw famini me pusin en won inisum.

Mei auchea tumwunuw nonnomwun inisum pun epwe tongeni anisi ekiem omw kopwe tumwunuwfichi met osupwangen pusin en me atongeww kewe.

Fori ekkei mettoch pwe epwe anisuk me omw famini ami oupwe tongeni ngaseno me kuttta aninisi.

Mettoch Kopwe Fori ne Tumwunuw Pusin Inisum

- Tumwunuw Inisum
 - » Mongo ekkew mongo mei apchokuna inis, taiso iteitan, annafa omw mour, me kosapw angei sakaw me ekkewe sokkun drug.
- Echiechi
 - » Apworousa ngeni chiechiom me chon omw famini ifan usun memefin inisum. E nukuchara ewe nefiin me pwan anonga omw nukunuk won iokkewe rekan akanisuk.
- Awora Fansoun Asese
 - » Awora fansoun omw kopwe ngaseta. Niwiniti sokkun met omw mwokutukut en mei kan pwapwa ne fori.
- Sinei Met Pworous Auchea
 - » Kakaton met pworous won news.
- Kosapw
 - » Kosapw kon anapa omw kopwe katon media ren met pworous mei fis.
- Tungor Aninis
 - » Pworous ngeni ekkewe chon angangen namanam ika mwichefen, counselor, ika tokter ika kokori ewe SAMHSA helpline helpline won 1-800-985-5990 ika makkei TalkWithUs ngeni 66746.

Ifan Ussun Omw Kopwe Anisi Noumw Semirit

- Pwopworous ngenir.
 - » Apworousa ngenir sokkun pworous mei auchea repwe sinei.
 - » E nukunukeochu ngenir sokkun mettoch mei auchea ngenir.
 - » Apworous ngenir won met kewe pworous aramas mei ani apworous nefiner.
 - » Ponueni ar kapas eis.
- Tumwunuw pusin inisum pun repwe pwan apuruk.
- Eukuku ami oupwe kon anonga ami katon pworous won media ika socal media ren met mei fis.

Ekkewe Esisinen Pwe Emon Mei Weires

- Memefin nuokus, unuun, ika nukunukumang
- Ekkesiwin sokkun nikinikin me mwokutukutun
- Weires an epwe nengenifichi mettoch
- Kisino an mwon mongo
- Weires an epwe mour ika nuokus non an mour
- Mefi weires, nuokus, ika songokai
- Metek mokur, metekitek inis, ika nipung unuchan
- Metekewe sokkun an samwaaui mei wor ren epwene napeno
- Napeno an un sakaw, supwa, me pwan ekkoch drug

Chuno ren noumw we tokter ika pwe ekkei napanapen an emon akon mefi weires mei angawano omw mwokutukut iteiten ran nge mei sopwosopwono non fituw ran.

Ewe Ofesin Substance Abuse me Mental Health Services (SAMHSA's) Ewe Hotline ren Disaster Distress: 1-800-985-5990 ika makkei TalkWithUs ngeni 66746.



Ekkewe aramas ir mei seningepung ika mei kan weires ar repwe rongorong fos ir mei tongeni sopweno ne aea ewe service rekan nomw won ar repwe kokori 1-800-985-5990.

Cómo cuidarse y cuidar a su familia después de un desastre



Después de un desastre, es importante que cuide su salud emocional. Preste atención a la forma en que usted y su familia se sienten y actúan.

Cuidar su propia salud emocional lo ayudará a pensar con claridad y a reaccionar a las necesidades urgentes para protegerse y proteger a su familia.

Siga estos consejos que los ayudarán a usted y a su familia a recuperarse o a encontrar apoyo.

Medidas para cuidarse a sí mismo

- Cuide su cuerpo
 - » Trate de comer alimentos saludables, hacer ejercicio con regularidad, dormir lo suficiente, y evitar las drogas y el alcohol.
- Conéctese
 - » Comparta lo que siente con un amigo o familiar. Mantenga sus relaciones y confíe en su sistema de apoyo.
- Tómese descansos
 - » Hágase un tiempo para relajarse. Trate de volver a realizar las actividades que disfruta.
- Manténgase informado
 - » Vea las noticias para estar al tanto de la información actualizada proveniente de funcionarios confiables.
- Evite
 - » Evite su exposición excesiva a la cobertura de los medios de comunicación sobre el evento.
- Pida ayuda
 - » Hable con un clérigo, un consejero o un médico, o llame a la línea de ayuda de SAMHSA (1-800-985-5990).

Cómo ayudar a sus hijos

- Hable con ellos:
 - » Comparta con ellos información que sea adecuada para sus edades.
 - » Deles confianza.
 - » Aborde los rumores.
 - » Responda las preguntas.
- Dé un buen ejemplo al cuidarse a sí mismo.
- Limite la exposición a la cobertura de los medios de comunicación y de los medios sociales sobre el evento.

Signos comunes de angustia

- Sentimientos de shock, insensibilidad e incredulidad.
- Cambios en los niveles de energía y actividad.
- Dificultad para concentrarse.
- Cambios en el apetito.
- Problemas para dormir o pesadillas.
- Ansiedad, temor o enojo.
- Dolor de cabeza, dolor corporal o sarpullidos en la piel.
- Empeoramiento de problemas crónicos de salud.
- Aumento en el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

Busque ayuda de su proveedor de atención médica si estas reacciones de estrés interfieren con sus actividades diarias por varios días seguidos.

Línea de ayuda de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA): 1-800-985-5990 o envíe el texto Hablanos al 66746.

Las personas con sordera o pérdida auditiva pueden usar su servicio preferido de retransmisión de mensajes para llamar al 1-800-985-5990.

