

Mississippi có nhiều nạn nhân của bão Katrina. Mục đích của ‘Project Recovery’ là giúp đỡ cho người ta tìm ra cách đối phó với sự căng thẳng thần kinh do bão Katrina gây ra. ‘Project Recovery’ cung cấp các dịch vụ tư vấn về khủng hoảng tinh thần miễn phí qua các công tác quảng bá trong cộng đồng, giáo dục công cộng, thông tin và giới thiệu.

## **Nhân viên của ‘Project Recovery’ sẵn sàng phục vụ miễn phí các cá nhân, gia đình, hội đoàn, các cơ sở thương mại và dịch vụ vì mục đích giúp họ nhận ra thực chất của vấn đề và đương đầu với sự tàn phá của Bão Katrina.**

‘Project Recovery’ được sự tài trợ của FEMA và do Ủy Ban Dịch Vụ Sức Khỏe Tinh Thần và Lạm Dụng Thuốc (Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) tạo điều kiện hoạt động. ‘Project Recovery’ là một chi nhánh của Bộ Sức Khỏe Tinh Thần của tiểu bang Mississippi (Mississippi Department of Mental Health).

### **Khi Nào Thì Cần Sự Giúp Đỡ?**

Sau đây là những thông tin về những phản ứng thông thường đối với sự căng thẳng thần kinh. Thông tin này giúp quý vị quyết định xem quý vị có cần đến những dịch vụ do của ‘Project Recovery’ hay không.

### **Những Phản Ứng Thông Thường khi bị Căng Thẳng**

**Những Phản Ứng về Tình Cảm** – Trước một sự khủng hoảng, người ta cảm nhận và bày tỏ những phản ứng của mình theo nhiều cách khác nhau. Người ta có thể ....

- Cảm thấy hoang mang, không nơi nương tựa, lo sợ hoặc giận dữ
- Cảm thấy vô vọng về tương lai
- Cảm thấy cách biệt và thờ ơ với mọi người
- Cảm thấy tê liệt và không còn khả năng cảm nhận tình yêu và niềm vui
- Bực mình hoặc nổi nóng bất chợt
- Dễ bị bối rối hoặc kích động
- Thường có những giấc mơ hoặc ký ức đau buồn
- Tránh những người, những nơi hay những vật liên quan đến thảm họa
- Khó tập trung tư tưởng
- Cảm thấy những lời của mình bị bóp méo, không thực

**Những Phản Ứng về Thể chất** – Trước một thảm họa, người ta có những phản ứng về thể chất khác nhau. Người ta có thể ...

- Bị đau bao tử, ăn quá nhiều hoặc quá ít.
- Tim đập mạnh, thở nhanh, tháo mồ hôi hoặc bị đau đầu nặng khi nghĩ về thảm họa
- Khó ngủ, mất ngủ hoặc ngủ quá nhiều

---

Không có khả năng chăm sóc con cái của mình

Cảm thấy muốn làm tổn thương bản thân mình hay làm tổn thương người khác

Dựa vào rượu và thuốc để đối phó

Có những nỗi sợ và lo lắng khác

**Nếu quý vị nhận thấy mình hoặc những người nào khác có những hành vi kể trên, xin hãy tìm sự giúp đỡ**