

## Phục Hồi

Phục hồi từ một sự kiện đau thương sẽ mất một thời gian dài và sẽ không được dễ dàng. Mỗi người có cách phản ứng khác nhau đối với sự chấn thương thương tâm lý. Không ai có phản ứng đúng hay sai - chỉ khác nhau mà thôi. Quá trình phục hồi sẽ được dễ dàng hơn nếu bạn không mong đợi quá nhiều về chính mình và người khác.

### Phản Ứng Của Rối Loạn Chấn Thương Tâm Lý:

- Sốc và tê
- Cảm xúc dày đặc
- Sợ hãi
- Cảm giác tội lỗi
- Giận dữ và oán ghét
- Trầm cảm và cô đơn
- Tự cô lập
- Những triệu chứng về thể chất của ưu phiền
- Hoảng loạn
- Không có khả năng trở lại hoạt động bình thường
- Phản ứng bị trì hoãn

### Những Gợi Ý Đối Phó Hữu Ích:

- Hãy nhớ thở đều
- Trì hoãn đưa ra những quyết định quan trọng
- Đơn giản hóa cuộc sống của bạn trong một thời gian
- Hãy chăm sóc tinh thần và thân thể của bạn
- Tránh sử dụng rượu và ma túy
- Giữ số điện thoại của một người bạn thân để gọi khi bạn cảm thấy choáng ngợp
- Tìm kiếm sự giúp đỡ
- Hãy suy nghĩ về những điều cho bạn hy vọng
- Thiết lập lại thói quen cũ càng nhiều càng tốt
- Nương tựa và nói chuyện với những người mà bạn tin tưởng

## Quận Cam Cơ Quan Y Tế



### Các Nguồn Trợ Giúp

#### OC Links

855) OC-Links hoặc (855) 625-4657

Số TDD: (714) 834-2332

[www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/](http://www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/)

Thứ Hai - Thứ Sáu, 8:00 sáng đến 6:00 chiều

#### Đội Ngũ Thẩm Định Trung Ương

(Thẩm Định Tâm Lý Trong Lúc Khủng Hoảng)

(866) 830-6011

7 ngày trong tuần, 24/24

#### Phòng Ngừa Tự Sát 24/24

(877) 7 CRISIS hoặc (877) 727-4747

[www.suicidepreventionlifeline.org/](http://www.suicidepreventionlifeline.org/)

#### NAMI WarmLine

Hỗ trợ ngoài lúc khủng hoảng

(877) 910 WARM hoặc (877) 910-9276

[www.namiosc.org](http://www.namiosc.org)

Thứ Hai - Thứ Sáu, 9:00 sáng - 3:00 chiều

Thứ Bảy - Thứ Bảy 10:00 sáng đến 3:00 chiều

### Quận Cam

### Cơ Quan Y Tế

### Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần

### Chương Trình Trợ Giúp Trong Thảm Hoạ

405 W. 5th Street, Suite 550

Santa Ana, CA 92701

<http://ochealthinfo.com/bhs>

## Quận Cam

### Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần



### Thảm Hoạ Xả Súng Vào Đám Đông



### Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần Chương Trình Trợ Giúp Trong Thảm Hoạ

405 W. 5th Street, Suite 550

Santa Ana, CA 92701

<http://ochealthinfo.com/bhs>



## Quận Cam

### Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần

#### SỬ VỤ

*Giúp cho Quận Cam trở nên một nơi an toàn, lành mạnh, và đầy ý nghĩa để sống, làm việc và vui chơi cho hiện tại và thế hệ mai sau bằng những dịch vụ công cộng địa phương hữu ích và phù hợp với chi phí.*

#### Xả Súng Vào Đám Đông

**Một kẻ xả súng là một cá nhân ra tay hành động hoặc có ý định thăm sát người khác trong một khu vực đông dân cư.**

- Nạn nhân được chọn một cách ngẫu nhiên
- Vụ việc không thể đoán trước được và diễn ra nhanh chóng
- Việc biết được cần phải làm gì có thể cứu nhiều mạng sống

**Những Thông Tin Cần Cung Cấp Cho Tổng Đài 911:**

- Vị trí của kẻ xả súng
- Con số những kẻ xả súng
- Mô tả diện mạo của kẻ xả súng
- Số lượng và loại vũ khí mà kẻ xả súng đang có
- Số nạn nhân được dự đoán tại địa điểm xảy ra

**Nhận Thức Được Bạo Lực Tiềm Ẩn Ở Nơi Làm Việc:**

Một kẻ xả súng đang làm việc chung với bạn có thể là một nhân viên hiện tại hay trước đây, hoặc là một người quen của một nhân viên hiện tại hay trước đây. Người quản lý trực tiếp và đồng nghiệp có thể nhận thấy đặc điểm của hành vi bạo lực tiềm ẩn ở một nhân viên. Hãy cảnh báo cho Phòng Nhân Sự nếu bạn nghĩ rằng một nhân viên hoặc đồng nghiệp thể hiện hành vi bạo lực.

[www.fbi.gov/stats-services/victim\\_assistance/brochures-handouts/cope\\_terror.pdf](http://www.fbi.gov/stats-services/victim_assistance/brochures-handouts/cope_terror.pdf)

[www.dhs.gov/sites/default/files/publications/active-shooter-how-to-respond-508.pdf](http://www.dhs.gov/sites/default/files/publications/active-shooter-how-to-respond-508.pdf)

#### CHẠY. TRỐN. KHÁNG CỰ.

**Khi một kẻ xả súng đang ở gần bạn, bạn phải chuẩn bị cả về tinh thần và thể chất để đối phó với tình huống. Bạn có ba lựa chọn:**

##### (1) CHẠY.

- Có sẵn trong đầu một kế hoạch thoát hiểm
- Bỏ lại đồ đạc
- Sơ tán bất kể người khác có đồng ý hay không
- Giúp đỡ người khác thoát thân, nếu có thể
- Đừng cố gắng di chuyển những người bị thương
- Ngăn chặn người khác đi vào một khu vực mà kẻ xả súng có thể ở đó
- Để lộ tay ra
- Gọi 911 khi bạn được an toàn

##### (2) TRỐN.

- Trốn trong một khu vực ngoài tầm nhìn của kẻ xả súng
- Khóa cửa hoặc chặn đường vào nơi ẩn náu của bạn
- Tắt âm thanh điện thoại di động (kể cả chế độ rung) và giữ im lặng

##### (3) KHÁNG CỰ.

- Kháng cự là phương sách cuối cùng và chỉ khi mạng sống của bạn đang gặp nguy hiểm tức thời
- Hãy cố gắng để vô hiệu hoá kẻ xả súng
- Hành động hung hăng nhất có thể
- Sáng tạo vũ khí hoặc ném đồ vật vào kẻ xả súng
- Theo đuổi hành động của bạn... mạng sống của bạn phụ thuộc vào nó

[www.fbi.gov/about-us/office-of-partner-engagement/active-shooter-incidents/active-shooter-event-quick-reference-guide-04-29-14/view](http://www.fbi.gov/about-us/office-of-partner-engagement/active-shooter-incidents/active-shooter-event-quick-reference-guide-04-29-14/view)

#### Xả Súng Vào Đám Đông

**Khi nhân viên công luật đến nơi:**

- Giữ bình tĩnh và làm theo hướng dẫn
- Thả các đồ vật trong tay của bạn xuống (ví dụ: túi xách, điện thoại)
- Nâng cao tay và xoè rộng ngón tay
- Để lộ bàn tay mọi lúc
- Tránh những hành động nhanh đối với nhân viên, chẳng hạn ôm chập lấy họ để được an toàn
- Tránh chỉ trỏ, la và hét:
- Đừng hỏi những câu hỏi khi sơ tán
- Biết rằng sự trợ giúp cho những người bị thương đang trên đường đến

**Những nhân viên công luật đầu tiên đến hiện trường sẽ không dừng lại để giúp đỡ những người bị thương. Hãy chờ đợi đội cứu hộ đến theo sau những nhân viên ban đầu. Các đội cứu hộ sẽ chữa trị và mang những người bị thương đi.**

**Một khi bạn đã đến được một vị trí an toàn, bạn có thể sẽ được giữ lại trong khu vực đó bởi cơ quan công luật cho đến khi tình hình được kiểm soát và tất cả các nhân chứng đã được xác định và đặt câu hỏi. Đừng rời khỏi khu vực đó cho đến khi giới thẩm quyền của cơ quan công luật cho phép.**

**Những thói quen tốt để đối phó với một tình huống xả súng:**

- Hãy nhận biết về môi trường của bạn và bất kỳ nguy hiểm tiềm ẩn nào
- Hãy lưu ý hai lối thoát hiểm gần nhất tại bất kỳ cơ sở nào bạn đến
- Gọi 911 khi an toàn để làm điều này

**Để biết thêm thông tin về các cuộc xả súng và cách đối phó, xin vào trang mạng sau đây:**

[www.dhs.com](http://www.dhs.com)  
[www.fbi.gov](http://www.fbi.gov)  
[www.samhsa.com](http://www.samhsa.com)