

## Biết Tìm Kiếm Sự Giúp Đỡ Khi Nào và Nơi Nào:

### OC Links

Nói Kết Tới Những Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần:  
(855) OC-Links hoặc (855) 625-4657

Số dành cho người khiếm thính

TDD: (714) 834-2332

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

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

### Đội Thăm Định Tâm Lý Trung Ương

Thăm Định Tâm Lý Trong Trường Học Khẩn Cấp  
(866) 830-6011

7 ngày một tuần, 24 giờ mỗi ngày

### Chương Trình Phòng Ngừa Tự Sát 24/24

(877) 7 CRISIS hoặc (877) 727-4747

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

### Đường Dây Ấm NAMI

Hội Tương Hữu Sức Khỏe Tâm Thần Toàn Quốc:

Hỗ trợ trong lúc không khẩn cấp

(877) 910 WARM hoặc

(877) 910-9276

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

Thứ Hai - Thứ Sáu,

9g sáng đến 3g chiều

Thứ Bảy - Chủ Nhật, 10g

sáng đến 3g chiều



### Những Nguồn Hỗ Trợ Khác:

Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ (AAP):

[www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-healthinitiatives/Children-and-Disasters/Pages/CYWSN.aspx](http://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-healthinitiatives/Children-and-Disasters/Pages/CYWSN.aspx)

AAP healthychildren.org:

[www.healthychildren.org/English/safety-prevention/athome/Pages/Getting-Your-Family-Prepared-for-aDisaster.aspx](http://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/athome/Pages/Getting-Your-Family-Prepared-for-aDisaster.aspx)

Cơ Quan Quản Lý Trường Học Khẩn Cấp Quốc Gia :

[www.fema.gov/coping-disaster](http://www.fema.gov/coping-disaster)

Hệ Thống Thông Tin Về Căng Thẳng Do Chấn Thương Tâm Lý Ở Trẻ Em Toàn Quốc:

<http://www.nctsn.org/resources/audiences/parents-caregivers>

## Chuẩn Bị Tổng Quát Cho Thảm Hoạ:

Đa số cư dân Quận Cam chưa có chuẩn bị để đối phó với trường hợp khẩn cấp.

Hãy xem trên [www.readyoc.org](http://www.readyoc.org) để biết thêm thông tin về:

**Lập Kế Hoạch  
Tạo Ra Một Bộ Trang Bị  
Kiến Thức Cần Thiết**

### Trẻ em đang ở trường học / nhà giữ trẻ?

- ♦ Xem lại kế hoạch đối phó thảm họa của trường học / nhà giữ trẻ.
- ♦ Cập nhật danh sách liên lạc khẩn cấp của bạn về những người được ủy quyền đến đón con của mình.
- ♦ Tạo ra một bộ trang bị cho lúc khẩn cấp cùng với con em của bạn và xem lại kế hoạch của gia đình bạn!

### Những Nguồn Hỗ Trợ Khác:

- ♦ [www.ready.gov/kids](http://www.ready.gov/kids)
- ♦ [KIDs Working Group Resources](http://KIDs Working Group Resources)

### Hãy chuẩn bị ngay từ bây giờ.

- ♦ Cha mẹ: [www.ready.gov/kids/parents](http://www.ready.gov/kids/parents)
- ♦ Trẻ em: [www.ready.gov/kids/games](http://www.ready.gov/kids/games)
- ♦ Những nhà giáo dục: [www.ready.gov/kids/educators](http://www.ready.gov/kids/educators)
- ♦ Đối phó: [www.ready.gov/kids/parents/coping](http://www.ready.gov/kids/parents/coping)



## Bảo Vệ Trẻ Em Khỏi Những Tình Trạng Truyền Thông Đáng Sợ Về Những Sự Kiện Chấn Động \*

Việc tìm kiếm thông tin trong lúc và sau khi xảy ra thiên tai, tai nạn và những sự kiện chấn động khác là điều bình thường. Khả năng hiểu của trẻ em về những tình hình tin tức và hình ảnh đáng sợ của những sự kiện này khác với của người lớn; sự hiểu biết của các em phụ thuộc vào độ tuổi và sự trưởng thành của chúng. Việc xem đi xem lại những hình ảnh truyền hình bạo lực và khủng khiếp trên truyền hình, Internet và báo chí có thể làm cho các em bất an, và ảnh hưởng tiêu cực đến cách chúng cảm nhận, cư xử, và việc học hành ở trường.

\* Tài liệu này được điều chỉnh với sự cho phép của Sở Y Tế và Sức Khỏe Tâm thần thành phố New York

# Những lời khuyên sau đây có thể giúp bạn bảo vệ con em của mình nếu các em đang theo dõi tin tức.

## Hiểu Biết Cách Trẻ Em Cảm Nhận Những Tin Tức Hình Ảnh Đáng Sợ

### Từ Sáu Tuổi Trở Xuống

- ◆ Tin rằng những gì các em nhìn thấy trên truyền hình là đang xảy ra trực tiếp trong khi các em đang xem nó.
- ◆ Nghĩ rằng một sự kiện chấn động tiếp tục xảy ra khi các em nhìn thấy hình ảnh của nó lặp đi lặp lại.
- ◆ Cảm thấy rất bất an khi xem hình ảnh những người đau khổ, khóc lóc, hoặc bị tấn công.



### Tuổi Từ 7 Đến 12

- ◆ Hiểu được rằng tin tức chỉ được tạo thành từ những tường trình về các sự kiện đã xảy ra.
- ◆ Cảm thấy bất an khi xem những hình ảnh truyền thông đáng sợ.
- ◆ Có thể trở nên lo lắng cho sự an toàn của bản thân và gia đình.

### Từ 13 Tuổi Trở Lên

- ◆ Có thể sợ hãi và kinh hoàng bởi những điều tương tự như trẻ em nhỏ tuổi.
- ◆ Có thể rất lo lắng và hỏi hớp cho sự an toàn của bản thân và gia đình trong tương lai.
- ◆ Có thể muốn biết lý do tại sao những điều xấu mà các em thấy trên tin tức lại xảy ra.



## Theo Dõi Phản Ứng Của Trẻ Em

Trẻ em có thể phàn nàn về những cơn đau đầu, đau bụng và đau ngực mà không thực sự bị bệnh. Ngoài ra, cảm giác ăn miệng của các em có thể thay đổi. Chúng có thể có vấn đề về giấc ngủ hoặc có những cơn ác mộng. Sự kiện xảy ra có thể làm cho các em sợ hãi, lo lắng, hay buồn phiền, và hành vi của chúng có thể thay đổi. Các em có thể trở nên bám víu (nhất là những em còn nhỏ), hung hăng, và có vấn đề với việc học ở trường và với bạn bè. Con em của bạn có thể thể hiện những cảm xúc và hành vi khác nhau theo lứa tuổi. Cha mẹ và người chăm sóc có thể tìm hiểu về những hành vi này trên trang mạng thông tin về Sự Căng Thẳng Do Chấn Thương Tâm Lý Ở Trẻ Em (xin xem tài liệu bổ sung).

## Giới Hạn Sự Tiếp Cận

Hãy cố gắng giới hạn số lượng tin tức mà các em theo dõi, vì việc tiếp cận quá nhiều với tin tức về thảm họa hoặc những sự kiện chấn động trên truyền hình, báo chí, hoặc mạng điện toán có thể làm trẻ em lo âu hoặc bối rối.

- ◆ Hạn chế sự tiếp cận với truyền hình, Internet và báo vùng phủ loan tin sự kiện chấn động, đặc biệt là trước khi đi ngủ.
- ◆ Không để trẻ em xem truyền hình loan tin các thảm họa hoặc sự kiện chấn động một mình.
- ◆ Đừng để báo chí có những hình ảnh đáng sợ trong tầm nhìn các em.
- ◆ Khuyến khích trẻ tham gia vào các hoạt động khác.
- ◆ Hạn chế sự tiếp cận của chính bạn với những câu chuyện và hình ảnh đáng sợ. Điều này có thể giúp bạn đối phó tốt hơn với những sự kiện và tạo ra sự hỗ trợ tốt hơn cho con em mình.

## Hãy Theo Dõi Tin Tức Cùng Với Trẻ Em (Nếu Chúng Có Theo Dõi) và Giải Thích Điều Gì Đang Xảy Ra

Sau khi xem tin tức về thảm họa và những sự kiện chấn động hoặc bạo lực khác, con em của bạn có thể cảm thấy bối rối và sợ hãi, và có thể có nhiều câu hỏi. Đừng phớt lờ những mối quan tâm của các em. Hãy dành thêm thời gian với chúng. Hãy trả lời những câu hỏi và giải thích các sự kiện theo cách mà các em có thể hiểu được. Để làm giảm bớt những lo lắng:

- ◆ Hãy xem tin tức với các em và giải thích những gì chúng đang nhìn thấy.
- ◆ Giải thích rằng một số hình ảnh có thể được chiếu đi chiếu lại, nhưng sự kiện này xảy ra chỉ một lần.
- ◆ Nói chuyện với các em về sự kiện xảy ra nhưng chỉ nói những gì chúng cần phải biết, theo cách mà chúng có thể hiểu được.
- ◆ Trả lời những câu hỏi của các em và đính chính lại bất kỳ sự hiểu lầm nào về sự kiện xảy ra.
- ◆ Ý thức về nỗi sợ hãi của các em và trấn an rằng chúng được an toàn.
- ◆ Giải thích rằng những tin tức thường là về những điều xấu, nhưng hầu hết mọi người là tốt.

