

Số điện thoại

- 988 Suicide and Crisis Lifeline— Đường dây nóng về Tự tử và Khủng hoảng 988 là nguồn hỗ trợ 24/7 cho những người đang gặp khủng hoảng, bao gồm cả những người đang trải qua những phản ứng khó khăn với thảm họa. Gọi 988 để được hỗ trợ bằng tiếng Anh hoặc tiếng Tây Ban Nha. <https://988lifeline.org> Trang web có sẵn bằng tiếng Tây Ban Nha tại: <https://988lifeline.org/help-yourself/en-espanol>.
- ALM Hopewell 866-376-0962
- BJC Behavioral Health 314-747-7412
- Places for People 800-811-4760
- Disaster Distress Helpline. Một sự kiện thảm họa như thế này là bất ngờ và thường gây ra cảm xúc mạnh mẽ. Mọi người có thể gọi điện hoặc nhắn tin đến số điện thoại miễn phí của Đường dây trợ giúp về Đau khổ do Thảm họa SAMHSA (1-800-985-5990) và nhận tư vấn ngay lập tức. Dịch vụ hỗ trợ khủng hoảng miễn phí, bí mật, đa ngôn ngữ này có sẵn cho bất kỳ ai gặp khó khăn do thảm họa. Những người gọi điện và nhắn tin được kết nối với các chuyên gia được đào tạo, chăm sóc từ các trung tâm tư vấn khủng hoảng trong mạng lưới. Nhân viên đường dây trợ giúp cung cấp dịch vụ tư vấn bí mật, giới thiệu và các dịch vụ hỗ trợ cần thiết khác.
- Behavioral Health Response (BHR) Youth Connection helpline: 844-985-8282 hoặc nhắn tin BHEARD gửi 31658
- Provident Behavioral Health 314-533-8200
- Family Forward 314-534-9350
- Care and Counseling 314-878-4340
- Lutheran Family and Children’s Services 314-787-5100
- Youth In Need Counseling services - “Khách hàng phải là thanh niên dưới 19 tuổi sống hoặc đi học tại các Quận St. Louis, St. Charles hoặc Lincoln. Tất cả các dịch vụ tư vấn đều được cung cấp miễn phí”. 314-594-5010 ở St. Louis County

Danh sách tài liệu sau đây bao gồm những tài liệu tập trung vào nhu cầu sức khỏe hành vi chung sau một sự kiện bạo lực hàng loạt cũng như một phần riêng liệt kê tài liệu dành cho trẻ em, gia đình và trường học.

Thông tin chung về ứng phó và khôi phục thảm họa

- **Lời khuyên cho những người sống sót: Đối mặt với Đau buồn sau một Thảm họa hoặc Sự kiện Đau thương**—Trong tờ hướng dẫn này, SAMHSA định nghĩa và mô tả sự đau buồn, thảo luận về các cách đối phó với đau buồn và giải thích sự đau buồn phức tạp hoặc đau thương. Tờ mẹo cũng cung cấp các tài nguyên liên quan để được hỗ trợ thêm. <https://store.samhsa.gov/product/Tips-for-Survivors-/SMA17-5035>
- **Tác động của các sự kiện thảm họa và bạo lực hàng loạt đối với sức khỏe tâm thần** — Dành cho các chuyên gia điều trị chứng rối loạn do sử dụng chất gây nghiện và sức khỏe tâm thần, bài báo trực tuyến này từ Trung tâm Quốc gia về Rối loạn căng thẳng sau chấn thương (PTSD) tóm tắt nghiên cứu về các phản ứng phổ biến đối với thảm họa. Bài báo xác định các phản ứng phổ biến trong các cộng đồng bị ảnh hưởng bởi thiên tai và mô tả cách phản ứng tăng và giảm trong cộng đồng theo thời gian, cũng như nêu bật các yếu tố nguy cơ đối với các phản ứng lâu dài

hơn.

https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/violence_trauma_effects.asp

Tài nguyên dành cho Trẻ em, Thanh thiếu niên, Cha mẹ và Người chăm sóc khác, và Trường học

- **Đối phó sau Bạo lực hàng loạt** — Được viết dành cho các bậc cha mẹ và gia đình, tờ hướng dẫn của Mạng lưới Quốc gia về Căng thẳng do Sang chấn cho Trẻ em (NCTSN) này cung cấp thông tin về phản ứng phổ biến đối với bạo lực hàng loạt và các mẹo tự chăm sóc cho những người sống trong cộng đồng nơi xảy ra một vụ bạo lực hàng loạt. Tờ mẹo cũng bao gồm các nguồn lực bên ngoài dành cho những cá nhân đang tìm kiếm sự hỗ trợ thêm.
<https://www.nctsn.org/resources/coping-after-mass-violence>
- **Hướng dẫn dành cho phụ huynh về việc giúp đỡ thanh thiếu niên sau vụ nổ súng gần đây** — Trong tờ hướng dẫn 3 trang này được phát hành ngay sau vụ nổ súng, NCTSN mô tả sự kiện như vậy có thể ảnh hưởng đến trẻ em và thanh thiếu niên cũng như cha mẹ và những người chăm sóc khác như thế nào. Tờ hướng dẫn liệt kê các phản ứng phổ biến ở mọi người ở mọi lứa tuổi, cung cấp các mẹo đối phó cho người chăm sóc và đề xuất các cách để người chăm sóc hỗ trợ trẻ em và thanh thiếu niên nói về và quản lý phản ứng của họ.
<https://www.nctsn.org/resources/parent-guidelines-helping-youth-after-recent-shooting>

Tài nguyên này có sẵn bằng tiếng Tây Ban Nha tại <https://www.nctsn.org/resources/guia-para-los-padres-para-ayudar-los-jovenes-despues-de-un-tiroteo-reciente>.

- **Tài nguyên về Bạo lực Học đường** <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-safety-and-crisis/school-violence-resources>
- **Nói chuyện với trẻ em về vụ bắn súng** — Trong tờ hướng dẫn này, NCTSN cung cấp các gợi ý cho cha mẹ và những người chăm sóc khác để nói chuyện với con cái của họ theo những cách giúp chúng hiểu và đối phó với phản ứng của chúng trước một vụ nổ súng. Tờ hướng dẫn cũng xác định các phản ứng thường gặp ở trẻ em và thanh thiếu niên đối với các sự cố bắn súng.
<https://www.nctsn.org/resources/talking-children-about-shooting>
- **Mẹo dành cho phụ huynh về mức độ phủ sóng trên phương tiện truyền thông** — Trong tờ hướng dẫn này, NCTSN giải thích những ảnh hưởng mà phương tiện truyền thông đưa tin về một vụ bạo lực có thể có đối với trẻ em và thanh thiếu niên, đồng thời đề xuất các cách để cha mẹ và những người chăm sóc khác giúp trẻ em và thanh thiếu niên quản lý phản ứng của phương tiện truyền thông đưa tin và sự kiện bạo lực. Tờ tiền bo cũng bao gồm những lời khuyên dành cho những gia đình có liên quan đến một vụ bạo lực.
<https://www.nctsn.org/resources/tips-parents-media-coverage-shooting>
- **Mẹo để Trò chuyện và Giúp đỡ Trẻ em và Thanh thiếu niên đối phó sau một Thảm họa hoặc Sự kiện Đau thương: Hướng dẫn dành cho Cha mẹ, Người chăm sóc và Giáo viên** — Tờ mẹo SAMHSA này có thể giúp cha mẹ, những người chăm sóc khác và giáo viên nhận ra và giải quyết các vấn đề ở trẻ em và thanh thiếu niên bị ảnh hưởng bởi thảm họa. Tờ hướng dẫn mô tả các phản ứng thường gặp ở những trẻ sống sót ở các độ tuổi khác nhau, cũng như cách giúp trẻ đối phó với những phản ứng này.
<https://store.samhsa.gov/product/tips-talking-helping-children-youth-cope-after-disaster-or-traumatic-event-guide-parents/sma12-4732>

Tài nguyên Sức khỏe Hành vi

- **Hiểu biết về chấn thương ở trẻ em** — Trang web này của SAMHSA trình bày số liệu thống kê về chấn thương ở trẻ em, có thể gặp phải như một phần của thảm họa tự nhiên hoặc do con người gây ra, đồng thời liệt kê các dấu hiệu của căng thẳng sang chấn ở trẻ em và thanh thiếu niên. Nó cũng đưa ra những lời khuyên cho cha mẹ và những người chăm sóc khác để giúp trẻ em và thanh thiếu niên đối phó với chấn thương. Các liên kết cũng được cung cấp để tải xuống đồ họa thông tin bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha được cung cấp bởi SAMHSA National Child Traumatic Stress Initiative.
<https://www.samhsa.gov/child-trauma/understanding-child-trauma>
 - **Hướng dẫn Hoạt động Thực địa Sơ cứu Tâm lý cho Trường học (PFA-S), Ấn bản lần thứ 2** — Được phát triển bởi Mạng lưới căng thẳng do chấn thương tâm lý ở trẻ em (NCTSN) và Trung tâm quốc gia về rối loạn căng thẳng sau chấn thương, hướng dẫn này xác định PFA-S, một cộng đồng trường học kiểu mẫu có thể sử dụng để hỗ trợ học sinh, gia đình và nhân viên ngay lập tức sau một sự cố tự nhiên hoặc do con người gây ra thảm họa. Phụ lục C của hướng dẫn bao gồm các tài liệu phát cho người ứng cứu, phụ huynh và gia đình, và học sinh sau thảm họa.
<https://www.nctsn.org/resources/psychological-first-aid-schools-pfa-s-field-operations-guide>
 - **Phản ứng liên quan đến tuổi đối với một sự kiện đau thương** — Trong thông tin và tờ hướng dẫn này, NCTSN cung cấp một cái nhìn tổng quan về cách trẻ em và thanh thiếu niên có thể phản ứng với một sự kiện đau thương, bao gồm cả một thảm họa tự nhiên hoặc do con người gây ra mà họ trải qua như đau thương. Tài liệu này mô tả các phản ứng điển hình trong các độ tuổi cụ thể và đưa ra các lời khuyên cho gia đình, bác sĩ và nhân viên trường học để giúp trẻ em và thanh thiếu niên đối phó.
<https://www.nctsn.org/resources/age-related-reactions-traumatic-event>
 - **Có lần tôi rất sợ hãi** — Cuốn sách dành cho trẻ nhỏ này giới thiệu một số nhân vật động vật (ví dụ: sóc, rùa, chó) đã trải qua những trải nghiệm đau thương, bao gồm cả chấn thương do thảm họa và đang trải qua những phản ứng khác nhau. Cha mẹ và những người lớn quan trọng khác trong cuộc đời của trẻ có thể sử dụng nó để nói về những trải nghiệm khó khăn và đau thương và hỗ trợ trẻ đối phó. Cuốn sách có sẵn bằng một số ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh.
<https://piploproductions.com/stories/once>
 - **PFA: Lời khuyên dành cho phụ huynh để giúp trẻ em trong độ tuổi đi học sau thảm họa** — Tài liệu này liệt kê các phản ứng mà trẻ em có thể gặp phải khi gặp thảm họa, các cách phụ huynh có thể ứng phó hữu ích với những phản ứng này và ví dụ về những điều phụ huynh có thể làm và nói để hỗ trợ trẻ em trong độ tuổi đi học của họ sau thảm họa. Tài liệu này là một phần của Hướng dẫn Hoạt động Hiện trường PFA.
<https://www.nctsn.org/resources/pfa-parent-tips-helping-school-age-children-after-disasters>
- Người Tây Ban Nha:
<https://www.nctsn.org/resources/pfa-consejos-para-padres-como-ayudar-ninos-de-edad-escolar>
- **Phục hồi sau các cuộc khủng hoảng quy mô lớn: Hướng dẫn cho các nhóm và quản trị viên khủng hoảng** — Trong tờ hướng dẫn này, Hiệp hội các nhà tâm lý học trường học quốc gia (NASP) mô tả những gì sẽ xảy ra ở trường học sau thảm họa và các cuộc khủng hoảng khác và cách các nhóm xử lý khủng hoảng trường học và ban giám hiệu có thể hỗ trợ cộng đồng trường học đối phó và phục hồi. NASP xác định các bước mà quản trị viên và nhóm xử lý khủng hoảng

Tài nguyên Sức khỏe Hành vi

có thể thực hiện tại các thời điểm khác nhau sau cuộc khủng hoảng, từ ngay sau cuộc khủng hoảng đến hơn một năm sau đó. <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/school-violence-resources/recovery-from-large-scale-crises-guidelines-for-crisis-teams-and-administrators>

Tài nguyên bổ sung



Answering
Questions Children



media coverage.pdf



tips_for_parents_m
edia_final.pdf