



Chúng ta có thể cùng nhau vượt qua những tình cảnh căng thẳng.

Bạn đã thử cách gì để giảm bớt căng thẳng? Bạn có muốn thử cách gì thêm?

Những gì giúp bạn cảm giác bớt căng thẳng, bớt lo sợ?

- Đi ra ngoài trời
- Dành thời gian với gia đình và bạn bè (qua điện thoại, nhắn tin hoặc cách nhau 6 feet)
- Giúp đỡ người khác
- Nhờ người khác giúp đỡ khi cần thiết
- Nghĩ ngợi về những gì mà bạn biết ơn, tự hào
- Cầu nguyện
- Hít thở sâu
- Tập thể dục (đi bộ, giãn gân cốt, tai chi, yoga)
- Nghe nhạc
- Đối xử tử tế với chính bản thân
- Cách khác

Những gì giúp bạn và gia đình bạn cảm giác bớt căng thẳng, bớt lo lắng?

- Ôm nhau, cùng nhau chơi và cùng nhau cười
- Cùng nhau tập thể dục, giãn gân cốt và đi bộ
- Bày tỏ cảm xúc với nhau
- Lập lịch trình sinh hoạt gia đình
- Nấu ăn và dùng bữa chung
- Đọc sách và cùng nhau cầu nguyện trước khi ngủ.
- Dành thời gian với nhau, người thân và cộng đồng (qua điện thoại, video hoặc cách nhau 6 feet)
- Giúp đỡ người khác và nhờ người khác giúp đỡ khi cần
- Cùng nhau hít thở sâu
- Đối xử tử tế với chính bản thân (chăm sóc người thân có thể khó khăn, mệt mỏi)



Các mối quan hệ có liên quan đến sức khỏe của chúng ta.



Tình cảnh căng thẳng có thể gây ra khó khăn trong các mối quan hệ. Có nhiều người cũng đang cảm giác giống như bạn.

Thời dịch COVID-19 có thể tạo ra thêm căng thẳng và tranh cãi trong gia đình. Chúng ta có thể cảm giác cô đơn, lo sợ hoặc buồn bã.

Cha mẹ và người chăm sóc có thể mệt mỏi hơn nhiều tại vì phải lo lắng cho trẻ em suốt ngày.

Nếu bạn cần giúp đỡ, xin vui lòng gọi bất cứ lúc nào:

Người Lớn

Nhà Tạm Trú Phụ Nữ Gốc Châu Á

Đường Dây Nóng 24-Giờ: 877-751-0880

La Casa de las Madres

Đường Dây Nóng 24-Giờ: 877-503-1850

Nhắn Tin 24-Giờ: 415-200-3575

Cơ Quan Phụ Nữ Chống Bạo Lực Trong Gia Đình

Đường Dây Nóng 24-Giờ Tiếng Anh: 415-864-4722

Đường Dây Nóng 24-Giờ Tiếng Tây Ban Nha: 877-384-3578

Đường Dây Nóng Toàn Quốc Về Bạo Lực Trong Gia Đình và Cho Người Điếc)

Đường Dây Nóng 24-Giờ: 800-799-7233

Đường Dây Nóng 24-Giờ (cho người điếc): 800-787-3224 (TTY)

Cha Mẹ và Người Chăm Sóc

Hỗ Trợ Cho Cha Mẹ

Đường Dây Nóng 24-Giờ: 415-441-KIDS (5437)

Thanh Thiếu Niên

La Casa de las Madres

Nhắn Tin 24-Giờ: 415-200-3575

Đường Dây Nóng Toàn Quốc Của Hội Tình Yêu Là Sự Tôn Trọng)

Đường Dây Nóng 24-Giờ: 800-799-7233

Gửi Nhắn Tin "LOVEIS" Đến Số 22522

Người Lớn Trên 60 Tuổi

IOA Friendship Line (Hội Lão Hóa)

800-971-0016

Hỗ Trợ Sức Khỏe Tâm Thần

Hiệp Hội SF Để Phòng Chống Tự Tử

415-781-0500

Đường Dây Nóng Toàn Quốc Để Phòng Chống Tự Tử

800-273-8255

Hội Sức Khỏe Tinh Thần Cho Người Dân Ca-Li

855-845-7415

Xin xem trang leapsf.org để thiết lập kế hoạch hành động phòng chống bạo lực trong gia đình.

Nếu bạn cần thực phẩm, hãy gọi 311.