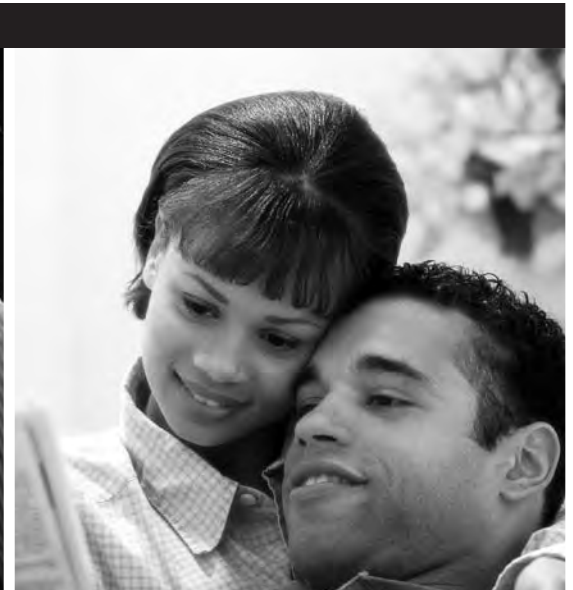




# Quản Trị Trong Thời Gian Khó Khăn



## **Danh Sách Nội Dung**

Xây Dựng Một Ngân Sách: Công Cụ Của Bạn Cho Thành Công Tài Chính Trong Thời Gian Tốt Và Xấu .....	3
Quyết Định Tiền Nợ Nào để Trả Đầu Tiên .....	9
Giúp Đỡ Trẻ Em Đối Phó Với Khủng Hoảng .....	15
Dinh Dưỡng và Thể Hình: Giải Pháp Của Bạn để Đối Phó với Căng Thẳng .....	18
Mất Công Việc Của Bạn? Lời Khuyên Tài Chính Để Đối Phó Với Thời Gian Khó Khăn .....	20
Quản Lý Căng Thẳng Khi Chăm Sóc Cho Gia Đình Của Bạn .....	23
Giúp Đỡ Trong Thời Gian của Thiên Tai Tâm Lý Cấp Cứu .....	25
Làm Ý Nghĩa Trong Nghịch Cảnh.....	27

## Xây Dựng Một Ngân Sách: Công Cụ Của Bạn Cho Thành Công Tài Chính Trong Thời Gian Tốt Và Xấu

Một ngân sách, hoặc kế hoạch chi tiêu, là một công cụ để giúp gia đình có được một nắm tiền trong thời gian tốt và thời gian đầy thử thách. Nó có thể giúp các gia đình chi tiêu đỡ la khó thu nhập được hiệu quả hơn, sống trong thu nhập của họ, làm giảm nhu cầu tín dụng tiêu dùng, tiết kiệm để mua nhà, phát triển kỹ năng quản lý tài chính và thực hiện các mục tiêu trong khi sống trong nhu cầu của họ.

Thật không may, ngân sách, hoặc kế hoạch chi tiêu, làm một số người tiêu dùng sợ giống như giảm mật. Nó làm cho họ nghĩ thiếu thốn và hạn chế hay mất tự do - đặc biệt là trong những thời kỳ thiếu tiền mặt. Trên thực tế, ngân sách mang lại nhiều tự do hơn: tự do để thực hiện ước mơ trở thành sự thật.

### Ngân Sách Của Gia Đình Bạn (Kế Hoạch Chi Tiêu)

Kế hoạch chi tiêu có thể bao gồm một danh sách rất đơn giản trên một trang trống hay một cuốn sách của tờ ghi chi tiết, nhưng tất cả các ngân sách bao gồm hai phần chính: thu nhập và chi phí. Hộ gia đình, ít khi giống nhau - do đó kế hoạch chi tiêu sẽ không áp dụng cho tất cả mọi người. nhu cầu cá nhân và gia đình, sở thích và hoàn cảnh kinh tế khác nhau - ngay cả khi họ có thu nhập giống nhau và số thành viên giống nhau trong gia đình.

Xây dựng một ngân sách mà thực tế và có thể làm được cho bạn và gia đình của bạn. Hãy sẵn sàng thử những ý tưởng mới và điều chỉnh. Một kế hoạch chi tiêu có thể đòi hỏi bản sửa đổi nhiều trước khi nó phù hợp với nhu cầu của bạn và hoạt động tốt. Nếu thu nhập của bạn giảm, nó có thể được giảm xuống bằng cách cắt trở lại linh hoạt hoặc không cần thiết chi phí. Tương tự như vậy, nó có thể được điều chỉnh tăng lên khi thu nhập của bạn tăng lên.

### Các Bước Để Thành Công

Phát triển các kế hoạch chi tiêu cá nhân hay gia đình của bạn, theo năm bước đơn giản này:

1. Tính toán thu nhập hàng tháng của bạn (xem hộp 1 trên trang 6). Bao gồm thu nhập của tất cả người trong hộ gia đình. Ghi xuống số tiền vẫn còn (số tiền thực sự có để chi tiêu sau khi trừ). Nếu thu nhập của bạn thay đổi từ tháng đến tháng, xác định thu nhập trung bình hàng tháng của bạn bằng cách nhập tổng số thu nhập của bạn trong sáu tháng qua và phân chia bởi sáu.

2. Xác định số tiền cần thiết cho chi phí định kỳ hàng tháng. Một số chi phí chỉ đến một hoặc hai lần trong một năm. Để kế hoạch cho họ, hoàn thành Bảng Chi Định Kỳ trên trang 4 để xác định tổng số tiền bạn cần cho mỗi tháng. Nhập tổng số hàng tháng của bạn chi phí định kỳ trong 2c của bảng tính ngân sách trên trang 6.
3. Tính toán chi phí cố định hàng tháng của bạn. Các chi phí (như tiền thuê, thẻ chấp, dịch vụ, tiền xe, thanh toán thẻ tín dụng và bảo hiểm) thay đổi từ tháng đến tháng. Nhập dữ liệu này trong 2a của bảng tính ngân sách trên trang 7.
4. Xác định số tiền bạn cần để chi cho cần thiết nhưng linh hoạt (hoặc điều khiển) chi phí mỗi tháng. Chi phí này thay đổi theo từng tháng, có thể được kiểm soát và quản lý trong một số phạm vi. Thực phẩm, quần áo, chi phí hộ gia đình và nhu cầu cá nhân là những ví dụ chi phí linh hoạt. Khi thời gian khó khăn, xem xét cắt giảm không cần thiết chi phí như vui chơi giải trí, tổ chức từ thiện / quà tặng, vật nuôi và ra ngoài ăn uống. Họ là "mong muốn" có thể được loại bỏ nếu các quỹ không có sẵn. Nhập dữ liệu này trong 2b phần của Bảng Ngân Sách trên trang 7.
5. Trừ đi tổng số hàng tháng tổng chi phí từ thu nhập hàng tháng (Hộp 3 của bảng tính ngân sách trên trang 6). Nếu bạn chi tiêu nhiều hơn bạn đang làm, bạn phải tìm một cách để "cắt" chi phí để cân đối ngân sách của bạn và sống trong phạm vi có nghĩa. Trước khi thực hiện cắt giảm, hãy tự hỏi:
  - Những chi phí là rất cần thiết cho gia đình của bạn?
  - Những chi phí có mức ưu tiên cao nhất?
  - Những chi phí có thể được giảm để bạn chi tiêu trong thu nhập gia đình của mình?
  - Làm thế nào có thể được dành nhiều trong mỗi thể loại?Sau đó, điều chỉnh số tiền bạn có kế hoạch chi tiêu trong từng loại chi phí và nhập số tiền sửa đổi trong bảng tính ngân sách của bạn.



## Bảng Chi Định Kỳ

<p>Định kỳ là những chi phí không xảy ra mỗi tháng. Họ có thể là cố định (như bảo hiểm xe hơi) hoặc dự đoán (như thay đổi dầu xe hơi), hoặc biến đổi (như sửa xe). Hãy nhớ rằng, kế hoạch cho các chi phí định kỳ. Người quản lý tiền tốt nhìn vào mỗi tháng để dự đoán chi phí định kỳ sẽ xảy ra trong tháng đó.</p>	<b>Tổng Số Hàng Tháng</b>
<b>Tháng Một</b>	
<b>Tháng Hai</b>	
<b>Tháng Ba</b>	
<b>Tháng Tư</b>	
<b>Tháng Năm</b>	
<b>Tháng Sáu</b>	
<b>Tháng Bảy</b>	
<b>Tháng Tám</b>	
<b>Tháng Chín</b>	
<b>Tháng Mười</b>	
<b>Tháng Mười Một</b>	
<b>Tháng Mười Hai</b>	
<b>Tổng số chi phí định kỳ hàng năm</b>	

**Giúp Đỡ Cuộc Sống:** Khi phát triển kế hoạch chi tiêu của bạn, luôn luôn bao gồm tiết kiệm tiền như là một loại chi phí. Điều này thường được gọi là "trả tiền cho mình đầu tiên." Hãy nhớ rằng, tiết kiệm khẩn cấp bằng tiền nhà thực sự về ba tháng là lý tưởng (sáu tháng nếu thu nhập của bạn là tiền hoa hồng hoặc theo mùa). Nó cũng có thể giúp để lên kế hoạch cung cấp cho mỗi gia đình thành viên "tiền trợ cấp để chi tiêu." Mọi người cần một ít tiền để chi tiêu mà không cần phải vào tài khoản cho mỗi phần trăm.

### **Có thể làm gì nếu chi phí lớn hơn thu nhập?**

- Tăng thu nhập. Khả năng làm việc tạm thời để tăng thu nhập? Có thể các thành viên trong gia đình tìm việc làm?
- Cắt chi tiêu. Bạn có thể cắt giảm các dịch vụ, thực phẩm, xăng, quần áo, giải trí, đóng góp hoặc quà tặng.
- Giảm chi phí cố định. Nếu quá nhiều tiền đã được chi cho các khoản chi phí cố định như nhà ở hoặc các khoản thanh toán nợ, có thể không có đủ tiền còn sót lại cho chi phí sinh hoạt khác của bạn. Bạn có thể cần thiết để tái tài trợ các khoản vay, chuyển đến nhà ở chi phí thấp hơn hoặc thậm chí bán tài sản để giảm tải nợ.
- Hãy nhìn vào các tài sản khác. Bạn có tiền tiết kiệm, đầu tư hoặc tài sản có thể được chuyển đổi thành tiền mặt?

### **Bạn nên làm gì nếu thu nhập của bạn vượt quá chi phí của bạn?**

- Phân bổ các tiền thêm để giảm nợ, tiết kiệm cho mục tiêu tương lai như mua một căn nhà, tiết kiệm cho hưu trí hoặc kinh phí giáo dục con em.
- Một khi bạn đã soạn thảo một kế hoạch chi tiêu cung cấp cho nhu cầu thiết yếu của gia đình và cân đối chi phí với thu nhập, thảo luận về kế hoạch với gia đình của bạn. Để ngân sách này hoàn thành công việc, nó phải được phát triển bởi toàn bộ gia đình.
- Nói chuyện với gia đình về chi tiêu và tiết kiệm tiền. Đánh giá nhu cầu và mong muốn hoặc những giấc mơ của mỗi cá nhân và gia đình chung. Tách từ nhu cầu thực sự muốn là khó khăn. Gia đình không bao giờ có đủ để làm mọi thứ họ muốn. Hãy chuẩn bị cho một số cuộc thảo luận và lựa chọn khó khăn.
- Nếu thành viên gia đình có tiếng nói khi lựa chọn khó khăn đã được thực hiện, chúng sẽ được sàng lọc làm việc với nhau để sống trong vòng có nghĩa của bạn và làm việc hướng tới mục tiêu gia đình.
- Tận dụng thu nhập của bạn yêu cầu lập kế hoạch cẩn thận và quyết định chi tiêu khôn ngoan trong thời gian tốt hoặc đầy lần thử thách. Một kế hoạch chi tiêu dựa trên những gì gia đình của bạn xem xét quan trọng nhất có thể giúp cân bằng chi tiêu với thu nhập có sẵn và nguồn lực. Những thủ tục này bước từng bước sẽ giúp bạn phát triển kế hoạch chi tiêu của bạn.

## Bảng (Ngân Sách) Kế Hoạch Chi Tiêu

### Hướng dẫn:

1. Tính toán thu nhập hàng tháng trong hộp 1
2. Tính chi phí hàng tháng [khoản cố định (2a), điều khiển (2b) và hàng tháng chi phí định kỳ (2c)]
3. So sánh thu nhập và các chi phí và điều chỉnh

<b>1.Thu nhập hàng tháng</b>	
*Tiền lương hàng tháng	\$
Tiền lương hàng tháng của những người khác trong nhà	\$
Công Hỗ Trợ / tem thực phẩm	\$
Thất nghiệp / khuyết tật	\$
Hỗ trợ trẻ em / cấp dưỡng	\$
An sinh xã hội / nghỉ hưu	\$
Những khoản khác	\$
Những khoản khác	\$
Tổng số thu nhập hàng tháng	\$
<i>*Sau khi khấu trừ thuế và các khoản khấu trừ</i>	

### 2c. Chi phí định kỳ

Chi phí định kỳ tăng lên một hoặc hai lần một năm. Điền vào các chi phí tính theo tháng đến hạn. Thuế, chi phí bảo hiểm, bảo dưỡng xe, lốp xe, giấy phép, sinh nhật, ngày lễ, chi phí giáo dục và kỳ nghỉ là những ví dụ. Không bao gồm thuế trừ từ tiền lương của bạn, nhưng không bao gồm các khoản thanh toán thuế bạn có thể trả tiền cho IRS (Sở Thuế). Nhập tổng số chi phí định kỳ hàng năm và chia cho 12 để xác định phần hàng tháng.

Tháng Một	\$	Tháng Bảy	\$
Tháng Hai	\$	Tháng Tám	\$
Tháng Ba	\$	Tháng Chín	\$
Tháng Tư	\$	Tháng Mười	\$
Tháng Năm	\$	Tháng Mười Một	\$
Tháng Sáu	\$	Tháng Mười Hai	\$
Tổng cộng chi phí định kỳ			\$
<b>Tổng cộng chi phí định kỳ = Phần chi phí định kỳ hàng tháng</b>			
<b>12</b>			

<b>3.So sánh thu nhập và chi phí</b>	
*Thu nhập hàng tháng	\$
Chi phí dự kiến:	
Cố định	\$
Linh hoạt	\$
Định kỳ (phần hàng tháng)	\$
	Trừ đi
	Số tổng cộng

<b>Bảng (Ngân Sách) Kế Hoạch Chi Tiêu</b>			
<b>2a. Chi Phí Cố Định</b>		<b>2b. Chi Phí Điều Khiển</b>	
<b>Nhà ở</b>		<b>Tiết kiệm</b>	
Thuê hoặc thế chấp	\$	Phần hàng tháng chi phí định kỳ	\$
Bảo hiểm / Thuế	\$	Quỹ khẩn cấp	\$
<b>Dịch vụ</b>		Tiết kiệm cho các mục tiêu dài hạn	
Điện thoại	\$	<b>Thực phẩm</b>	
Sưởi ấm	\$	Cửa hàng tạp hóa	\$
Điện	\$	Bữa ăn tại nơi làm việc / học	\$
Thùng rác / rác	\$	Thực phẩm ăn uống bên ngoài	\$
Nước	\$	<b>Chi phí hộ gia đình</b>	
Nước thải	\$	Vật tư bảo trì và làm sạch	\$
Cable tivi	\$	Nội thất và các thiết bị	\$
Những nào khác:	\$	Bảo trì bên ngoài và cỏ	\$
<b>Thẻ tín dụng</b>		<b>Giao thông vận tải</b>	
	\$	Xăng	\$
	\$	Sửa chữa và bảo trì xe	\$
	\$	Chi phí vận chuyển nào khác	\$
	\$	<b>Chi phí cá nhân</b>	
<b>Xe hơi</b>		Chăm sóc y tế	\$
Vay / cho thuê	\$	Câu lạc bộ sức khỏe, lệ phí khác	\$
Thuyền / RV vay	\$	Các mục chăm sóc cá nhân	\$
Bảo hiểm	\$	Quần áo	\$
<b>Chăm sóc gia đình</b>		Giặt ủi quần áo	\$
Hỗ trợ trẻ em / cấp dưỡng	\$	Tã em bé	\$
Chăm sóc trẻ em / người cao tuổi	\$	Dịch vụ mạng lưới	\$
<b>Bảo hiểm</b>		Điện thoại di động	\$
Nhân thọ	\$	Tổ chức từ thiện / quà tặng	\$
Y tế	\$	Giải trí và đi chơi	\$
Khuyết tật	\$	<b>Những chi phí điều khiển nào khác</b>	
Chăm sóc dài hạn	\$		\$
<b>Chi phí cố định nào khác</b>	\$		
<b>Tổng số hàng tháng chi tiêu cố định</b>	\$	<b>Tổng số hàng tháng của chi phí kiểm soát</b>	\$

**Tham khảo:**

Tổng Công Ty Bảo Hiểm Tiền Gửi Liên Bang. (2008).  
"Các Vấn Đề Tiền." Tiền Thông Minh. Lấy 18  
Tháng Tư 2008 từ  
<http://69.0.254.19/wwMS/english/main.htm>  
Goetting, M. (2007). Phát triển một kế hoạch chi tiêu.  
Bozeman, Mont. Montana State University  
Extension. Truy cập 19 Tháng Tư 2008 từ

[http://msuextension.org/  
publications/FamilyFinancialManagement/MT19970  
3HR.pdf](http://msuextension.org/publications/FamilyFinancialManagement/MT199703HR.pdf)  
Howell, B. ((2005) "Quản Lý Tiền Thành Công."  
Starkville, Miss. Mississippi State University  
Extension. Lấy 18 Tháng Tư 2008 từ  
[http://msucares.com/pubs/ publications/p1738.pdf](http://msucares.com/pubs/publications/p1738.pdf)

Nhân LSU AgCenter phát triển bởi sau:  
Jeanette Tucker, Tiến sĩ, Giáo Sư và Mở Rộng  
Chuyên Gia Kinh Tế Gia Đình  
Deborah Hurlbert, Mở Mộng Liên Kết  
Cindy Richard, Mở Rộng Đại Lý  
Cynthia Stephens, Mở Rộng Đại Lý  
Deborah Cross, Mở Rộng Đại Lý  
Sheri Fair, Mở Rộng Đại Lý

Thăm trang web của chúng tôi: [www.lsuagcenter.com](http://www.lsuagcenter.com)

**Louisiana State University Trung Tâm Nông Nghiệp**

William B. Richardson, Thủ Tướng

**Trạm Thí Nghiệm Nông Nghiệp Bang Louisiana**

John S. Russin, Phó Thủ Tướng và Giám Đốc

**Louisiana Hợp Tác Mở Rộng Dịch Vụ**

Paul D. Coreil, Phó Thủ Tướng và Giám Đốc

Pub 3157-A/viet 03/11

LSU AgCenter cung cấp cơ hội bình đẳng trong các chương trình và việc làm.

Vật liệu này dựa trên hỗ trợ công việc của Hoa Kỳ Sở Nông Nghiệp Viện Thực Phẩm và Nông Nghiệp (USDA NIFA) theo giải thưởng số 2010-41210-21185. Bất kỳ ý kiến, phát hiện, và kết luận, kiến nghị thể hiện trong ấn phẩm này là của tác giả (s) và không nhất thiết phản ánh quan điểm của USDA NIFA.

Translated by Mai T. Dang



## Quyết Định Tiền Nợ Nào để Trả Đầu Tiên

Khi bạn không có đủ tiền để trả chi phí sinh hoạt cơ bản của gia đình và thanh toán tất cả các chủ nợ, bạn phải đối mặt với một số quyết định tài chính khó khăn.

Khi thu nhập gia đình giảm, thói quen chi tiêu của bạn phải thay đổi. Các bạn sớm thay đổi, nhiều vấn đề tài chính của bạn có thể được giảm đi. gia đình của bạn nên là một phần của quá trình ra quyết định, hợp tác của họ là điều cần thiết để thực hiện các kế hoạch.

Khi hoá đơn vượt quá số tiền có sẵn để trả cho họ, bạn sẽ phải phát triển một kế hoạch thanh toán sửa đổi để hoàn trả các khoản nợ. Sau khi bạn có một kế hoạch, bạn sẽ phải liên hệ với người mà bạn nợ tiền - chủ nợ - và giải thích tình huống của bạn. Chủ nợ thường sẽ làm việc với bạn để điều chỉnh các khoản thanh toán của bạn bởi vì họ muốn tiền của họ.

Kinh nghiệm quá khứ của bạn với các chủ nợ là quan trọng. Nếu bạn đã liên tục trả các hóa đơn khi đến hạn, chủ nợ của bạn sẽ hợp tác chậm trễ nhiều hơn là bạn không thực hiện thanh toán thông thường. Chủ nợ kinh doanh tiền cho vay và/hoặc cung cấp dịch vụ. Họ muốn giữ lại doanh nghiệp của bạn, nhưng họ cũng muốn được bạn trả tiền.

### Tập Hợp Các Sự Kiện

Trước khi bạn có thể nói chuyện với chủ nợ của bạn, bạn cần để có một cái nhìn nghiêm khắc tình trạng của mình và quyết định bao nhiêu và khi bạn có thể trả tiền. Trước tiên, trả lời các câu hỏi sau đây:

- Bạn có thu nhập bao nhiêu để đếm cho mỗi tháng?
- Làm thế nào là đủ tiền cần thiết để trả chi phí sinh hoạt của gia đình thiết yếu hàng tháng?
- Bạn có bao nhiêu chủ nợ và tổng số tiền bạn nợ?
- Tình hình tài chính hiện tại của bạn có khả năng qua không?
- Những tài sản (tiền tiết kiệm hoặc các mục có thể được bán ra) để bạn có thể được sử dụng tiền để trả hết nợ của bạn?
- Nợ gì là quan trọng nhất để trả nợ đầu tiên?
- Những khoản nợ có thể được hài lòng bởi tự nguyện đầu hàng, hoặc cho trả lại?

### Ai Bạn Phải Trả Đầu Tiên?

Bạn đang ở hợp pháp có nghĩa vụ phải trả tất cả các chủ nợ của bạn. Nếu bạn không thể thanh toán các hóa đơn của bạn, bạn phải quyết định làm thế nào để trả số tiền cho chủ nợ. Một cách là phân chia tiền có sẵn và trả cho mỗi chủ nợ một phần của những gì bạn nợ. Điều này có lẽ là cách công tâm nhất, nhưng nó không luôn luôn làm việc bởi vì mỗi chủ nợ phải đồng ý giảm số tiền mà họ nhận được và kéo dài thời hạn thanh toán.

Một phương pháp thứ hai là để ưu tiên hoặc danh sách chủ nợ của bạn bắt đầu với những người sẽ nhận được nhiều tiền nhất. Hãy suy nghĩ về những hậu quả tồi tệ nhất cho gia đình của bạn nếu bạn nhất định không trả các khoản nợ hoặc nếu trả ít hơn số tiền nợ. Trả lời các câu hỏi dưới đây sẽ giúp bạn quyết định.

- Điều gì sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe và bảo mật của gia đình tôi nhất? Thông thường nhà, dịch vụ, thực phẩm, vận chuyển và bảo hiểm y tế ưu tiên nhất. Đừng bị cám dỗ để không trả bảo hiểm y tế khi thiếu tiền mặt. Nếu bất cứ ai trong gia đình của bạn bị bệnh, chi phí không có bảo hiểm y tế sẽ rất khó để trả.
- *Những gì bạn sẽ mất nếu các hóa đơn không được thanh toán?* Bạn có thể mất đi hàng mua của bạn nếu chủ nợ giữ thế chấp cho khoản vay: ví dụ, khoản vay thế chấp nhà hoặc xe hơi. Nợ không có bảo đảm có thể phải mất ưu tiên thấp hơn.
- *Bạn phải trả lãi suất gì?* Bạn có thể quyết định đầu tiên trả hết thẻ tín dụng có lãi suất cao, để



giảm chi phí bạn đang trả. Cho đến khi tình hình tài chính của bạn cải thiện, cắt đi thẻ tín dụng của bạn có thể là một ý tưởng tốt. "PowerPay" là một chương trình trên máy tính miễn phí có thể giúp bạn quyết định kế hoạch trả nợ và sẽ giúp bạn tiết kiệm được nhiều tiền trong chi phí lãi suất. Nó có sẵn trực tuyến tại <https://powerpay.org>.

- **Bạn vẫn nợ bao nhiêu tiền vay?** Xác định khoản vay số tiền bạn đã trả và số tiền bạn vẫn còn nợ. Nếu bạn có các khoản thanh toán chỉ có một hoặc hai lần để trả, nó có lẽ là một ý tưởng tốt để kết thúc trả tiền nợ, hoàn trả tiền cho chủ nợ. Bạn có thể trả lại các mặt hàng mới hoặc bán để trả hết nợ. Nếu bạn chọn tự nguyện đầu hàng mặt hàng, bạn sẽ vẫn phải trả phần chênh lệch giữa giá trị thị trường của mặt hàng đó và số tiền còn lại trên khoản vay.
- **Hợp nhất khoản vay có là một ý tưởng tốt hơn?** Nói chung, các khoản vay hợp nhất có lãi suất cao. Ngoài ra, tái cấp vốn để trả tiền hàng tháng nhỏ hơn sẽ mở rộng số lượng các khoản thanh toán bạn phải thực hiện, cộng thêm vào tổng chi phí. Trong khi một khoản vay lẻ có thể trả dễ dàng hơn, đó là một lợi ích nhỏ xem xét các chi phí khác liên quan.
- **Điều gì về hồ sơ thẻ tín dụng của bạn?** Các khoản nợ không thanh toán sẽ ghi trong hồ sơ tín dụng của bạn và có thể làm hỏng khả năng để có được tín dụng trong tương lai. Đó là lý do tại sao liên lạc với các chủ nợ của bạn ngay lập tức nếu bạn không thể trả các hóa đơn của bạn. Nếu bạn có thể trả một cái gì đó vào từng khoản nợ, các vấn đề tài chính của bạn sẽ được báo cáo ít hơn trong hồ sơ tín dụng của bạn.

## Kế Hoạch Trả Nợ Của Bạn

Một khi bạn đã tính toán bao nhiêu tiền gia đình bạn có cho chi phí sinh hoạt hàng tháng và để trả hết nợ, quyết định số tiền bạn có thể trả cho mỗi chủ nợ, dựa trên những ưu tiên bạn xác định bằng cách trả lời các câu hỏi trước. Làm một kế hoạch trả nợ cho bạn có thể trả bao nhiêu cho mỗi chủ nợ.

Bây giờ bạn đã sẵn sàng để liên lạc với các chủ nợ của bạn để giải thích tình hình gia đình bạn. Bạn sẽ cần phải nói cho họ biết bạn có bao nhiêu tiền trả và khi nào bạn sẽ có thể trả nó. Một số doanh nghiệp, chẳng hạn như các công ty dịch vụ, có cố vấn đặc biệt cho những khách hàng không thể trả các hóa đơn của họ.

## Liên Lạc Với Chủ Nợ Của Bạn

Một khi bạn đã tập hợp các chi tiết bạn cần biết, liên hệ với mỗi chủ nợ, giải thích tình hình gia đình của bạn, và đề ra một giải pháp. Hãy chuẩn bị để giải thích những điều sau đây:

- Lý do bạn không thể trả

- thu nhập hiện tại của bạn và dự báo thu nhập trong tương lai
- các nghĩa vụ khác
- kế hoạch của bạn để mang lại khoản nợ này đến ngày trả và trả cho đúng ngày, bao gồm cả số tiền bạn sẽ có thể trả tiền mỗi tháng

## Hãy Gặp Mặt Chủ Nợ Địa Phương.

Gặp mặt người cho vay tại ngân hàng hoặc công đoàn tín dụng, người quản lý tín dụng của các cửa hàng địa phương và nhân viên tư vấn ngân sách tại các công ty dịch vụ. Đừng quên các khoản nợ như phòng khám, nha sĩ, bác sĩ và bệnh viện. Liên hệ với chủ nợ ngoài khu vực qua điện thoại hoặc thư. Nếu bạn có điện thoại, viết tên và chức danh của người mà bạn nói chuyện. Thực hiện theo các trò chuyện với một lá thư tổng kết các thỏa thuận giữa bạn và chủ nợ. Giữ bản sao thư của bạn cũng như thư trả lời của chủ nợ.

Một mẫu "Thư Gửi Chủ Nợ" được cung cấp trên trang 11 để sử dụng như một hướng dẫn khi viết cho các chủ nợ. Bạn cũng có thể sử dụng nó như là một đề cương về những gì để nói khi nói chuyện với chủ nợ. Khi bạn đàm phán với từng chủ nợ của bạn, không đồng ý với kế hoạch đơn giản để có được đường tắt dễ dàng. Hãy chắc chắn bạn sẽ có thể thực hiện được trên hợp đồng. Thiết lập một khoản thanh toán được chấp nhận cả bạn và chủ nợ.

Một số lựa chọn thay thế để xem xét khi đàm phán với chủ nợ của bạn bao gồm:

- Giảm lãi suất.
- Giảm khoản thanh toán hàng tháng.
- Tái cấp vốn các khoản vay.
- Trì hoãn thanh toán cho một thời gian ngắn nếu bạn hy vọng thu nhập của bạn sẽ tăng lên nhanh chóng.
- Giảm hoặc xóa chi phí trễ.
- Trả lãi vay cho đến khi bạn có thể tiếp tục thực hiện thanh toán hàng tháng.
- Tự nguyện đầu hàng hoặc cho trở lại hàng mua với thẻ tín dụng.
- Bán hàng và sử dụng tiền mặt để đáp ứng, hoặc đáp ứng một phần nợ (bạn sẽ vẫn phải chịu trách nhiệm cho số dư còn lại).
- Nếu chủ nợ đồng ý để cho bạn bán một món hàng cho ít hơn bạn nợ, bạn sẽ được yêu cầu phải nộp thuế thu nhập phần chênh lệch. Nếu món nợ được tha thứ, bạn sẽ nhận được một mẫu IRS 1099 xác định số lượng tha thứ sẽ được xem là chịu thuế.

Không phải tất cả các chủ nợ sẽ được sẵn sàng chấp nhận giải pháp thay thế. Tuy nhiên, họ sẽ có nhiều khả năng để làm việc với gia đình của bạn nếu bạn liên hệ với họ trước khi họ liên lạc với bạn. Họ đều muốn tiền của họ và sẽ nhận được một số tiền một cách thường xuyên hơn bắt đầu thủ tục thu.

## Thư Mẫu Gửi Chủ Nợ

Tên Của Bạn  
Địa Chỉ Của Bạn  
Thành Phố, Tiểu Bang, ZIP  
Điện Thoại Của Bạn

Ngày

Tên Chủ Nợ  
Địa Chỉ Chủ Nợ  
Thành Phố / Tiểu Bang / Zip

Re: Tài Khoản #:  
Tên Trên Tài Khoản  
Tiền Còn Nợ  
Khoản Thanh Toán Hàng Tháng

Để Ai Đó Nhận:

Cho đến nay tôi đã hiện tại với việc thanh toán hàng tháng trên tài khoản được liệt kê ở trên. tình hình tài chính của tôi gần đây đã thay đổi và tôi không thể tiếp tục trả số tiền này. *Mô tả ngắn gọn những khó khăn tài chính (ví dụ: Tôi đã bị sa thải, bệnh tật, thiên tai, vv) và thu nhập hiện tại của tôi chỉ bao gồm chi phí sinh hoạt cơ bản của tôi.*

Ý định của tôi là để tôn vinh nghĩa vụ của tôi với bạn và đề nghị trả \$ XXX / tháng cho thời gian bây giờ. Tôi sẽ liên lạc với bạn khi tình hình tài chính của tôi được cải thiện và tôi có thể tăng số tiền này.

Cảm ơn bạn đã kiên nhẫn và giúp đỡ với vấn đề này. Xin vui lòng liên hệ với tôi bằng văn bản tại địa chỉ trên *theo ngày chèn hai tuần kể từ ngày bức thư* với trả lời của bạn.

Trân Trọng,

Tên Của Bạn

Nếu bạn không tuân theo kế hoạch mà bạn và chủ nợ thoả thuận, bạn sẽ làm tổn thương cơ hội có được tín dụng trong tương lai. Nói cho chủ nợ của bạn về những thay đổi có thể ảnh hưởng đến thoả thuận thanh toán. Nếu bạn nợ một số tiền lớn và chủ nợ của bạn sẽ không chấp nhận thanh toán giảm xuống, bạn có thể phải xem xét nhiều lựa chọn thay thế chẳng hạn như tìm tư vấn tín dụng. Để tìm một cố vấn tín dụng được công nhận thăm Quy Quốc Gia cho Tư Vấn Tín Dụng tại <http://www.nfcc.org>. Bạn có thể phải trả một lệ phí cho dịch vụ này.

## Nếu Bạn Không Trả Khoản Nợ Của Bạn

Nếu bạn bỏ lỡ một khoản thanh toán, bạn sẽ phải đối mặt với sự gia tăng áp lực phải trả tiền với cơ quan thu nợ. Trước tiên, bạn sẽ nhận được một lá thư nhắc nhở bạn rằng bạn không trả khoản thanh toán và yêu cầu bạn phải trả tiền ngay. Sau đó, bạn có thể nhận được một lá thư yêu cầu thanh toán trực tiếp hoặc bạn có thể có một cuộc gọi điện thoại.

Nếu các khoản vay bạn vẫn không trả tiền, họ có thể sẽ được chuyển cho một cơ quan bộ sưu tập độc lập. Trong khi cơ quan này sẽ cố gắng để làm cho bạn phải trả, pháp luật sẽ bảo vệ bạn khỏi những hành động nhất định. Họ không thể sử dụng ngôn ngữ lạm dụng hoặc đe dọa bạn bằng bạo lực. Họ không thể gọi cho bạn vào những giờ không bình thường hoặc đe dọa truy tố hình sự. Và họ không thể thảo luận về tình hình tài chính của bạn với người khác.

Nếu bạn nhận được đe dọa từ các chủ nợ, bạn có thể viết một lá thư yêu cầu họ ngừng liên hệ bộ sưu tập. Lá thư này được gọi là “thư chấm dứt” và cần phác thảo các hành vi phản đối của các nhân viên của nhà sưu tập. Một mẫu “thư chấm dứt” được cung cấp trên trang 13. Giữ một bản sao của lá thư này để tham khảo sau này.

## Nếu Chủ Nợ Gọi Bạn

Đây là những gì phải làm nếu bạn nhận được cú điện thoại từ một chủ nợ hoặc cơ quan thu nợ:

- Hãy hỏi tên của người gọi. Viết xuống tên của chủ nợ và tên người gọi, địa chỉ, số điện thoại của cơ quan thu nợ. Nhận biết số tiền chính xác của các tài khoản nợ đến hạn. Ghi ngày và thời gian của mỗi cuộc gọi.
- Đừng giận dữ. Giữ bình tĩnh. Lập luận không giải quyết bất cứ điều gì. Hãy nhớ rằng, chủ nợ giận dữ hoặc lạm dụng có thể nói là khách hàng tức giận và lạm dụng.
- Tranh chấp các khoản nợ bằng văn bản. Nếu quý vị tin rằng quý vị không nợ số tiền tuyên bố hay không đồng ý theo những cách khác, làm cho lý do của bạn được biết bằng văn bản cho chủ nợ và cơ quan thu nợ. Yêu cầu tuyên bố bằng văn bản của tài khoản bạn nợ. Luôn luôn giữ bản sao của thư để tham khảo trong tương lai.

## Tùy Chọn Của Chủ Nợ

Chủ nợ có một số loại hành động pháp lý chống lại bạn. Những hành động này thường được viết vào hợp đồng mua bán bạn đã đăng ký. Nếu bạn không thực hiện trả nợ, bạn sẽ nhận được lá thư từ luật sư của chủ nợ hoặc cơ quan thu nợ cảnh báo bạn về các hành động dự định.

### **Một chủ nợ có thể làm gì nếu bạn không trả các khoản vay:**

- Tăng tốc - Phải trả các khoản nợ toàn bộ cùng một lúc nếu bạn bỏ lỡ một khoản thanh toán.
- Lấy lại - Các chủ nợ có thể lấy lại hàng hoá bạn mua hoặc tài sản bạn có để trao đổi. Nếu việc bán các tài sản mang lại ít hơn số tiền bạn nợ, bạn phải trả tiền khác biệt.
- Tịch thu nhà - Nếu bạn không thực hiện thanh toán thế chấp, không nộp thuế, bảo hiểm nhà của bạn hoặc tài sản khác, bạn phá vỡ hợp đồng của bạn và người cho vay có thể bắt đầu thủ tục để tịch thu nhà hoặc công ty của bạn và bán cho thu hồi số dư còn lại của khoản vay. Thường mất khoảng ba tháng cho ra tòa ngày đầu tiên để bắt đầu thiết lập và hoạt động tịch thu nhà. Bạn chịu trách nhiệm cho các chi phí pháp lý của tịch thu nhà và chênh lệch giữa giá bán của tài sản và số tiền còn nợ trong khoản vay.

Tất cả những hành động này là rất nghiêm trọng và có thể gây nguy hiểm cho khả năng của bạn để có được tín dụng trong tương lai. Bạn có thể giảm bị quấy rối bởi các chủ nợ hoặc cơ quan thu nợ bằng cách giao tiếp với các chủ nợ của bạn và đề ra các giải pháp để trả nợ sớm.

## Làm Cho Thành Công

Hãy nhớ rằng tình hình của bạn có thể xấu, nhưng đừng bỏ qua dự án luật và các chủ nợ của bạn. Hành động là rất quan trọng, cho phép chủ nợ của bạn biết bạn đang gặp sự khó khăn trước khi bạn bỏ lỡ các khoản thanh toán và tình hình trở nên tồi tệ hơn.

Một khi bạn đã làm một kế hoạch thanh toán nợ, làm theo kế hoạch bạn hứa sẽ làm. Nếu bạn trả trễ cam kết mới của bạn, các chủ nợ sẽ ít hiểu biết. Nếu bạn không thực hiện các khoản thanh toán, các chủ nợ có thể thuê một cơ quan thu nợ để làm cho bạn trả tiền.

Giả vờ như bạn không có vấn đề tiền bạc sẽ không làm cho vấn đề biến mất. Bạn và gia đình của bạn phải đối mặt với tình hình một cách trung thực. Công khai thảo luận về quyết định chi tiêu với tất cả các thành viên trong gia đình. Điều này sẽ giúp mọi người nhận rằng những thay đổi và hy sinh phải được thực hiện cho kế hoạch của gia đình bạn thành công.

## Mẫu Thư Chấm Dứt

Ngày

Tên và địa chỉ của cơ quan thu nợ

Chú ý: (tên người phụ trách tài khoản)

Re: Số tài khoản

Thân \_\_\_\_\_,

Điều này là để xác nhận cuộc nói chuyện của chúng tôi vào (*danh sách ngày*) về các tài khoản được liệt kê ở trên. Theo Hội Nợ Bộ Sưu Tập Thực Hành Đạo Luật, Mục 805 (c), bức thư này là thông báo của bạn để "chấm dứt và kết thúc" kỳ thông tin thêm về các khoản nợ đã đề cập ở trên.

*(Nếu có những khiếu nại, danh sách nó ở đây.)*

Thất bại của bạn vì yêu cầu này sẽ gây ra cáo buộc chống lại công ty và nhân viên của bạn để thu thập các khoản nợ này.

Tôi đánh giá cao sự hợp tác ngay lập tức của bạn.

Trân trọng,

Chữ Ký Của Bạn  
In Tên Của Bạn  
Địa Chỉ Của Bạn

*Gửi bức thư này qua thư xác nhận với biên lai nhận trở lại.*

## Phá Sản

Nếu bạn thấy mình " làm quá dài" và bạn đã cố gắng tư vấn tài chính, ngân sách và các khoản thanh toán giảm và vẫn không thể làm cho tiến triển về các khoản nợ, phá sản có thể trở thành một lựa chọn đáng điều tra. Phá sản tốt ở nơi tiêu diệt nợ thẻ tín dụng, nhưng bạn có thể có vấn đề loại bỏ một số loại khác của các khoản nợ, bao gồm hỗ trợ trẻ em, cấp dưỡng, hầu hết các khoản nợ thuế, cho vay học sinh và nợ có bảo đảm. Ngoài ra, nộp đơn xin phá sản mang lại hậu quả lâu dài cho tình hình tài chính của bạn và đánh giá tín dụng. Nó cũng ảnh hưởng đến các chủ nợ của bạn.

Phá sản là một quá trình tòa án liên bang được thiết kế để giúp người tiêu dùng và các doanh nghiệp loại bỏ được nợ hoặc trả nợ cho họ dưới sự bảo vệ giúp đỡ từ tòa án phá sản. Phá sản nói chung có thể được mô tả như "thanh lý" hoặc "tái tổ chức."

Trong năm 2006, một luật phá sản mới đã có hiệu lực mà thay đổi các yêu cầu cho người dân xem xét phá sản. Mọi người phải thi hành để có giúp đỡ của tư vấn tín dụng trước khi họ có thể khai phá sản, và tư vấn về ngân sách và quản lý nợ phải được hoàn tất trước khi các khoản nợ của họ có thể bị xóa sổ. Một số người với thu nhập cao hơn không được phép sử dụng Chương 7, nhưng phải trả ít nhất là một số các khoản nợ của mình theo Chương 13.

Nếu bạn đang xem xét phá sản, liên hệ với một luật sư có kinh nghiệm trong thủ tục phá sản. Các luật sư có thể giúp bạn chuẩn bị tài liệu cần thiết và tập tin với tòa án. Thảo luận với luật sư và chi phí tại cuộc hẹn đầu tiên bởi vì các chi phí khác nhau.

### Tham Khảo:

Bucci, S. (2008). Sửa Chữa Tín Dụng Công Cụ cho Người Ngu. Những Quyết Định Để Trả Khoản Nợ Nào Đầu Tiên. [www.extension.org](http://www.extension.org)  
Trong Trên Đầu Của Bạn. (2009) Ohio State Đại Học Mở Rộng.

Jeanette Tucker, Tiến Sĩ, Giáo Sư và Mở Rộng  
Chuyên Gia Kinh Tế Gia Đình

**Thăm trang web của chúng tôi: [www.lsuagcenter.com](http://www.lsuagcenter.com)**

### **Louisiana State University Trung Tâm Nông Nghiệp**

William B. Richardson, Thủ Tướng

### **Trạm Thí Nghiệm Nông Nghiệp Bang Louisiana**

John S. Russin, Phó Thủ Tướng và Giám Đốc

### **Louisiana Hợp Tác Mở Rộng Dịch Vụ**

Paul D. Coreil, Phó Thủ Tướng và Giám Đốc

Pub 3157-B/viet 03/11

LSU AgCenter cung cấp cơ hội bình đẳng trong các chương trình và việc làm.

Vật liệu này dựa trên hỗ trợ công việc của Hoa Kỳ Sở Nông Nghiệp Viện Thực Phẩm và Nông Nghiệp (USDA NIFA) theo giải thưởng số 2010-41210-21185. Bất kỳ ý kiến, phát hiện, và kết luận, kiến nghị thể hiện trong ấn phẩm này là của tác giả (s) và không nhất thiết phản ánh quan điểm của USDA NIFA.

Translated by Mai T. Dang

## Giúp Đỡ Trẻ Em Đối Phó Với Khủng Hoảng

Trẻ em tìm hiểu phản ứng của họ khi mất và đối phó như thế nào với gia đình của họ. Sau một thảm họa, trẻ em xem thế giới như là một nơi an toàn tạm thời bị mất. Họ có thể sợ rằng cuộc khủng hoảng khác có thể xảy ra và họ hoặc gia đình của họ sẽ bị thương hay thiệt mạng. Bạn nên giúp để nhắc nhở các em rằng họ được an toàn.

Phụ huynh, giáo viên, người chăm sóc và các thành viên khác trong gia đình trẻ em có thể giúp nhắc nhở các em rằng họ được an toàn và những người lớn xung quanh họ đang làm tất cả mọi thứ họ có thể để giữ các em an toàn.

Các phản ứng thường gặp ở trẻ em - sợ hãi, trầm cảm, thu hồi, giận dữ, nổi giận ra - có thể xảy ra ngay sau sự kiện hoặc đôi khi sau khi thâm kịch. Hoặc trong trường hợp mất mát như là một cuộc khủng hoảng kéo dài giống như một người bị mất tích, hoặc một mối đe dọa môi trường như tràn dầu, nơi các gia đình nhận thấy một mối đe dọa đến cách sống của họ.

Sợ hãi là một phản ứng bình thường cho một sự kiện đáng sợ với trẻ em. Trẻ em có trí tưởng tượng sống động và trẻ em nhạy cảm thậm chí có nhiều khả năng kinh nghiệm phản ứng sợ hãi. Trẻ em dưới 5 tuổi có thể không phân biệt ước mơ với thực tế. Khi họ xem truyền hình của thiên tai hay bị kịch mà họ có thể nghĩ rằng cuộc khủng hoảng sẽ xảy ra một lần nữa. Điều quan trọng là giới hạn số lượng truyền hình cho trẻ nhỏ xem. Một số trẻ em có thể cảm thấy đau bụng, nhức đầu, cảm thấy "bị bệnh" hoặc khiếu nại một khối u trong cổ họng. Điều này có thể bởi căng thẳng.

Trẻ em có thể trở nên rất kén chọn và khóc nhiều hơn bình thường khi họ cảm thấy căng thẳng. Trẻ em có thể trở nên sợ bị bỏ lại một mình. Họ cũng có thể bắt đầu hành động trẻ hơn tuổi của họ. Ví dụ, họ có thể trở lại làm ướt giường, mút ngón cái, bám vào cha mẹ và sợ người lạ. Họ có thể bắt đầu có những cơn ác mộng, không muốn ngủ một mình, trở nên sợ bóng tối, ngủ thiếp hoặc còn ngủ. Một số trẻ em có thể gặp khó khăn suy nghĩ rõ ràng và tập trung. Họ có thể trở nên dễ dàng bị phân tâm, cảm thấy bối rối và mất phương hướng và thấy khó tập trung.

Thanh thiếu niên có thể chuyển từ muốn được độc lập để muốn dành nhiều thời gian với gia đình của họ.

Họ có thể cảm thấy mệt mỏi, vấn đề với giấc ngủ và xa những điều bình thường. Một số thanh thiếu niên có thể bắt đầu sử dụng thuốc hoặc uống rượu như một cách để đối phó với những cảm xúc mãnh liệt của họ.

Dưới đây là một số phản ứng thông thường trẻ em và thanh thiếu niên có thể hiển khi bị tổn thương:



### Trẻ Em (Trẻ Sơ Sinh đến 6 Tuổi)

- Bất lực và thụ động; thiếu bình thường đáp ứng.
- Tổng quát sợ hãi.
- Cao kích thích và gây nhầm lẫn.
- Nhận thức nhầm lẫn.
- Khó nói về sự kiện; thiếu sự nói.
- Khó xác định cảm xúc.
- Rối loạn giấc ngủ, ác mộng.
- Sợ hãi tách nổi và bám vào người chăm sóc.
- Lũy thoái triệu chứng (ví dụ như đái dầm, mất lời nói và kỹ năng vận động).
- Nỗi lo về cái chết và / hoặc không có khả năng hiểu cái chết là sự thực tế.
- Đau buồn liên quan tới từ bỏ của người chăm sóc.
- Triệu chứng (ví dụ như đau bụng, nhức đầu).
- Giật mình phản ứng với tiếng ồn / bất thường.
- "Đóng băng" (đột ngột không nhúc nhích của cơ thể).
- Kiểu cách, khóc không bình thường và luôn muốn.
- Tránh hoặc phản ứng báo động liên quan đến các điểm tham quan và vật lý cảm giác.

### Tuổi Trẻ Em Đi Học (6 đến 11 Tuổi)

- Trách nhiệm và tội lỗi.
- Lặp đi lặp lại sau khi chơi và kể lại.

- Nhắc nhở gây ra cảm xúc.
- Rối loạn giấc ngủ, ác mộng.
- Quan tâm an toàn, bận tâm với nguy hiểm.
- Hành vi hung hăng, tức giận.
- Sợ và phản ứng chấn thương.
- Đón lại chú ý đến mối lo ngại của cha mẹ.
- Tránh đi học.
- Lo lắng và quan tâm đến người khác.
- Thay đổi trong hành vi, tâm trạng và tính cách.
- Triệu chứng (khiếu nại về đau nhức cơ thể, đau).
- Sự lo lắng và sợ.
- Thu hồi và yên lặng.
- Cụ thể, chấn thương liên quan đến sợ hãi; thường sợ.
- Hồi quy cho hành vi của con trẻ.
- Lo lắng tách ra với người chăm sóc.
- Mất quan tâm trong hoạt động.
- Lẫn lộn và không đầy đủ sự hiểu biết các sự kiện đau buồn trong vở kịch hơn là thảo luận.
- Không rõ ràng sự hiểu biết về cái chết và nguyên nhân của sự kiện "xấu".
- Giải thích mơ mộng để điền vào những khoảng trống trong sự hiểu biết.
- Mất khả năng tập trung và tham dự ở trường, với hạ thấp hiệu suất.
- "Trong không gian" hoặc hành vi phân tâm.

## **Trước Tuổi Thiếu Niên và Thiếu Niên (11 đến 18 Tuổi)**

- Sự dự ý thức.
- Đe dọa sự sống.
- Nổi loạn tại nhà hoặc trường học.
- Đột ngột thay đổi trong mối quan hệ.
- Trầm cảm, rút ra xã hội.
- Suy giảm trong hoạt động của trường.
- Diễn ra hành vi bởi chấn thương: tình dục diễn ra hoặc thiếu thận trọng, hành vi rủi ro.
- Nỗ lực để khoảng cách từ cảm giác xấu hổ, tội lỗi và nhục nhã.
- Tốc độ nhanh vào hoạt động, như bị ảnh hưởng của nó và tham gia với những người khác hoặc rút lui khỏi những người khác để quản lý hỗn loạn bên trong của họ.
- Dễ bị tai nạn.
- Muốn hành động trả thù và phản ứng theo định hướng để chấn thương.
- Tăng tự tập trung và thu hồi.
- Rối loạn giấc ngủ và ăn uống, những cơn ác mộng.

## **Bạn có thể giúp trẻ em đối phó với cuộc khủng hoảng bằng cách:**

- Làm cho chúng cảm thấy an toàn. Hãy để họ biết rằng bạn có kế hoạch để giữ chúng an toàn và chia sẻ những kế hoạch với họ.
- Nói về những gì bạn biết về cuộc khủng hoảng mà không đi sâu vào nhiều chi tiết.

- Trả lời đơn giản càng tốt những câu hỏi của một đứa trẻ.
- Khuyến khích trẻ nói về những gì họ đang cảm thấy hoặc thể hiện mình qua những bức tranh hoặc vẽ.
- Nghe mỗi quan tâm của họ mà không chỉ trích họ hay cười nhạo những lo lắng.
- Cho họ làm việc nhà hoặc cho họ giúp đỡ người khác. Họ sẽ cảm thấy họ đang giúp cải thiện tình hình nếu họ đang bận rộn làm việc. Điều này tạo cho họ một cảm giác kiểm soát và trật tự tốt.
- Giúp họ cảm thấy rằng mọi thứ đang trở lại bình thường.
- Chi tiêu thêm thời gian với họ.
- Giúp đỡ trẻ em trở lại thói quen hàng ngày cho công việc, trường học, chơi, ăn uống và nghỉ ngơi.
- Hạn chế thời gian xem tivi về cuộc khủng hoảng hay chấn thương.
- Chăm sóc bản thân mình. Trẻ em nhận được cảm xúc của người chăm sóc họ. Bạn phải đối phó với phản ứng cảm xúc của bạn trước khi có thể giúp trẻ em hiểu và nhận biết cảm xúc của họ. Bạn có thể cho họ biết bạn đang lo lắng, nhưng cố gắng giữ cho được quản lý để không ảnh hưởng đến trẻ em. Mặc dù bạn tự mình có thể lo lắng hay sợ hãi, trẻ em cần phải nhận được thông tin chính xác về bất cứ điều gì họ đã chứng kiến hay nghe nói về cuộc khủng hoảng.

## **Cha mẹ có thể làm gì?**

### ***Trẻ Sơ Sinh đến 2 ½ Tuổi***

- Duy trì thói quen ngủ và ăn uống của trẻ em.
- Tránh không cần thiết ly thân với người chăm sóc quan trọng.
- Cung cấp thêm các hoạt động nhẹ nhàng.
- Duy trì bầu không khí bình tĩnh trong sự hiện diện của đứa trẻ em.
- Tránh để nhắc nhở con em về chấn thương.
- Trẻ em có thể tạm thời hồi quy, đừng hoảng sợ.
- Trợ giúp trẻ em bằng lời nói để đặt tên đơn giản cho cảm xúc lớn, nói về sự kiện trong thuật ngữ đơn giản trong cuộc trò chuyện ngắn gọn.
- Cho đạo cụ chơi đơn giản liên quan đến chấn thương để một đứa trẻ để cố gắng chơi trong tình hình đáng sợ (công cụ của bác sĩ, một xe cứu thương đồ chơi).

### ***2 ½ đến 6 Tuổi***

- Nghe và chịu đựng con kể lại sự kiện.
- Tôn trọng đứa trẻ sợ hãi, cho con thời gian để đối phó với nỗi sợ hãi.
- Bảo vệ trẻ em về tiếp xúc lại với các tình huống đáng sợ và nhắc nhở của chấn thương, bao gồm cả chương trình truyền hình đáng sợ, phim ảnh, câu chuyện và vật lý hoặc nhắc nhở vị trí của chấn thương.



- Chấp nhận và giúp đỡ các trẻ em để tên những cảm xúc mạnh mẽ trong các cuộc hội thoại (các em không thể nói về những cảm xúc hoặc kinh nghiệm cho dài).
- Nên đợi và hiểu hồi quy của đứa trẻ trong khi duy trì các quy tắc trong gia đình cơ bản.
- Nên đợi cho một số hành vi khó khăn hoặc không bình thường.
- Thiết lập giới hạn về chơi hại hoặc đáng sợ và hành vi.
- Tránh không cần thiết ly thân với người chăm sóc quan trọng với trẻ em sợ hãi.
- Duy trì thói quen trong gia đình mà an ủi con.
- Tránh giới thiệu kinh nghiệm mới và đầy thử thách cho con.
- Cung cấp các tiện nghi cho ban đêm khi có thể: đèn chiếu sáng ban đêm, thú nhồi bông, an ủi sau khi cơn ác mộng.
- Giải thích cho con rằng cơn ác mộng đến từ những lo ngại bên trong, mà cơn ác mộng không thực tế và sẽ xảy ra ít hơn qua thời gian.
- Cung cấp các cơ hội và đạo cụ để chơi liên quan đến chấn thương.
- Sử dụng kỹ năng thám tử để khám phá cho bất ngờ sợ hãi quy.
- Chú ý các đứa trẻ đối phó trong trường học và nơi chăm sóc ban ngày bởi giao tiếp với giảng viên và thể hiện mối quan tâm.

### 6 đến 11 Tuổi

- Nghe và chịu đựng con kể lại sự kiện.
- Tôn trọng đứa trẻ sợ hãi, cho con thời gian để đối phó với nỗi sợ hãi.
- Tăng cường giám sát và nhận thức về thời gian chơi của trẻ, trong đó có thể liên quan đến bí mật của chấn thương với bạn bè và anh chị em, thiết lập giới hạn thời gian chơi đáng sợ hay gây hại.
- Cho phép trẻ em thử những ý tưởng mới để đối phó với sợ khi đi ngủ; thêm thời gian đọc sách, bật phát thanh, nghe một băng giữa đêm để giúp đỡ sợ hãi từ cơn ác mộng.
- Trấn an các trẻ lớn cảm giác sợ hãi hoặc hành vi mà cảm thấy không thể kiểm soát hoặc như trẻ con (ví dụ như đái ướt ban đêm) là bình thường sau một kinh nghiệm đáng sợ và đứa trẻ sẽ cảm thấy giống như mình lại hoặc như lại mình với thời gian.

### 11 đến 18 Tuổi

- Khuyến khích thiếu niên trẻ và lớn tuổi để nói về sự kiện đau buồn với các thành viên trong gia đình.
- Tạo cơ hội cho trẻ em để dành nhiều thời gian với bạn bè ủng hộ và có ý nghĩa.
- Trấn an trẻ có cảm xúc mạnh mẽ - cho dù tội lỗi, xấu hổ hay mong muốn trả thù - là bình thường sau một chấn thương.

- Trợ giúp trẻ em tìm thấy hoạt động cung cấp cơ hội để kinh nghiệm làm chủ, lòng tự tin và tự trọng.
- Khuyến khích các hoạt động vui vật lý như thể thao và khiêu vũ.

### Khi nào bạn nên tìm sự giúp đỡ chuyên nghiệp cho con của bạn?

Nhiều trẻ em và thiếu niên sẽ hiển thị một số các triệu chứng được liệt kê ở trên. Họ có thể sẽ phục hồi trong một vài tuần với sự hỗ trợ xã hội và trợ giúp của gia đình họ. Trong số những đề nghị trên đây sẽ giúp các em hồi phục nhanh hơn. Đối với những em khác, tuy nhiên, chúng có thể phát triển chứng rối loạn căng thẳng hậu chấn thương tâm lý, trầm cảm hoặc rối loạn lo âu. Phụ huynh của các trẻ em có phản ứng kéo dài hoặc phản ứng nặng hơn có thể muốn tìm kiếm sự giúp đỡ của một cố vấn sức khỏe tâm thần. Điều quan trọng là tìm một cố vấn có kinh nghiệm làm việc với trẻ em cũng như với chấn thương.

#### Tham Khảo:

- Allen, K.E., & Marotz, L. R. (2003). Phát Triển Các Hồ Sơ (phần thứ 4.). Albany, NY: Delmar.
- DeWolfe, D. (2001). Sức Khỏe Tinh Thần Đáp Ứng cho Bạo Lực và Khủng Bô: Đào Tạo Hướng Dẫn Sử Dụng cho Công Nhân Lao Động Sức Khỏe Tinh Thần và Dịch Vụ Cho Người.
- Monahan, C. (1993). Trẻ Em và Chấn Thương: Cha Mẹ Hướng Dẫn Giúp Trẻ Em Chữa Bệnh. Lexington Books, New York, NY.
- Pfefferbaum, B., Seale, T., McDonald, N., Brandt, E., NƯỚC MƯA, S., Maynard, B., Meierhoefer, B. & Miller, P. (2000). Chấn Thương sau hai năm khi vụ đánh bom Oklahoma City trong địa lý xa từ vụ nổ của thanh niên. Tâm Thần, 63, 358-370.

#### Thích Nghi bởi:

Diane D. Sasser, Giáo Sư, Gia Đình và Trẻ Em Học

Thăm trang web của chúng tôi: [www.lsuagcenter.com](http://www.lsuagcenter.com)

#### Louisiana State University Trung Tâm Nông Nghiệp

William B. Richardson, Thủ Tướng

#### Trạm Thí Nghiệm Nông Nghiệp Bang Louisiana

John S. Russin, Phó Thủ Tướng và Giám Đốc

#### Louisiana Hợp Tác Mở Rộng Dịch Vụ

Paul D. Coreil, Phó Thủ Tướng và Giám Đốc

Pub 3157-G/viet 03/11

LSU AgCenter cung cấp cơ hội bình đẳng trong các chương trình và việc làm.

*Vật liệu này dựa trên hỗ trợ công việc của Hoa Kỳ Sở Nông Nghiệp Viện Thực Phẩm và Nông Nghiệp (USDA NIFA) theo giải thưởng số 2010-41210-21185. Bất kỳ ý kiến, phát hiện, và kết luận, kiến nghị thể hiện trong ấn phẩm này là của tác giả (s) và không nhất thiết phản ánh quan điểm của USDA NIFA.*

Translated by Huy D. Le & Mai T. Dang

## Dinh Dưỡng và Thể Hình: Giải Pháp Của Bạn để Đối Phó với Căng Thẳng

Khi bạn bị căng thẳng, một trong những phòng thủ tốt nhất của bạn là có sức khỏe tốt. Để giữ cho cơ thể khỏe mạnh, một chế độ ăn uống cân bằng và một chương trình thường xuyên tập thể dục rất quan trọng.

### Phải Ăn Tốt để Đối Phó với Căng Thẳng

Ăn những thực phẩm bổ dưỡng giúp cơ thể đáp ứng với tình huống căng thẳng. Ăn nhiều loại thức ăn thường cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết cho sức khỏe tốt cho hầu hết mọi người. Chọn các loại thực phẩm từ "MyPyramid" để có được các chất dinh dưỡng cơ thể của bạn nhu cầu:

- Trái Cây - tươi, đông lạnh, đóng hộp, khô và nước trái cây
- Rau - rau tươi, đông lạnh, đóng hộp, phơi khô và nước rau ép
- Hạt Lúa - bánh mì, mì, bột yến, bánh sữa ăn

sáng, bánh, và bột kiều. Ít nhất một nửa trong

số các loại thực phẩm là "hạt lúa toàn bộ".

- Thịt và Đậu - thịt nạc, thịt gia cầm, cá, trứng, bơ đậu phộng, đậu khô, hạt và hạt giống
- Sữa - sữa chất lỏng và các sản phẩm sữa, chẳng hạn như sữa chua và phô mát. Chọn sữa chất không béo hoặc ít béo.

Cảm xúc căng thẳng và căng thẳng tâm lý thường không làm tăng nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể trên số được đề nghị để bạn có thể không cần phải chuẩn bị chế độ ăn uống đặc biệt hoặc bổ sung. Nếu bạn hãy bổ sung bằng sinh tố, hãy chắc chắn để chọn một trong cung cấp không quá 100% của các chất dinh dưỡng. Hãy nhớ rằng liều lớn của một số sinh tố và khoáng chất có thể có hại.

- Duy trì một lịch trình ăn uống thường xuyên. Ăn không thường xuyên cản trở khả năng của cơ thể đối phó với căng thẳng.
- Tránh bỏ ăn hoặc ăn ít hơn. Người đói mất khả năng tập trung và thường phản ứng kém với các tình huống căng thẳng.

- Cố gắng làm cho bữa ăn thoải mái và thú vị. Ăn với những người mà bạn thích ăn chung, nói chuyện về các chủ đề thú vị và kế hoạch thời gian để ăn từ từ.
- Đáp ứng của cơ thể phòng thủ bằng cách ăn đồ ăn nhẹ bổ dưỡng như trái cây, nước trái cây, rau sống và sữa.
- Tránh chất béo cao và thực phẩm chiên, có thể khó tiêu hóa.
- Uống nhiều nước. Một chất lượng tốt giúp cơ thể chống lại những ảnh hưởng của căng thẳng.

### Nếu căng thẳng dẫn bạn tới "ăn nhiều," hãy thử các . . .

- Hãy đi bộ hoặc ghé thăm một người bạn thay vì ăn uống.
- Giữ chất dinh dưỡng, ăn thực phẩm ít chất béo thay vì những chất cao calo hay chất béo.
- Tìm hiểu để nhận ra khi bạn đang thực sự đói, không chỉ cần ăn thường xuyên.

### Nếu căng thẳng khiến bạn mất cảm giác ngon miệng, hãy thử các . . .

- Ăn nhiều bữa ăn nhỏ trong ngày.
- Lập kế hoạch thời gian yên tĩnh trước khi ăn để nghỉ ngơi và thư giãn.
- Giữ thức ăn bổ dưỡng, có dễ ăn trong tay.



## Tập Thể Dục Thường Xuyên để Đối Phó với Căng Thẳng

Tập thể dục thường xuyên làm cho bạn khỏe mạnh với nhiều năng lượng hơn bằng cách cung cấp những lợi ích này:

- Cải thiện hiệu suất của tim.
- Tăng sức mạnh và khả năng của phổi.
- Giảm mỡ cơ thể và tăng khối lượng cơ bắp.
- Giúp cơ thể giảm cân.
- Làm giảm áp suất máu.
- Giảm lo âu, căng thẳng và trầm cảm thông qua sản xuất tự nhiên của cơ thể.
- Giúp bạn ngủ ngon hơn.
- Giúp cơ thể ngăn táo bón.
- Giúp cơ bắp cơ thể và xương cứng khớp.
- Làm cho xương của bạn mạnh mẽ hơn.

## Thể dục nào là tốt nhất?

Đối với sức khỏe và tuổi thọ, các chuyên gia khuyên bạn nên tập thể dục ít nhất 30 phút trung bình các ngày trong tuần. Ví dụ: đi bộ hai dặm với tốc độ 15 phút cho mỗi dặm. Cất cỏ với máy cắt cỏ hoặc chơi “golf” (nếu mang theo các công cụ đi bộ).

Đối với tập thể dục “aerobic” để cải thiện tim và phổi, tập thể dục đến 45 phút 3-5 lần một tuần. Ví dụ như đi bộ bên ngoài hoặc trên máy chạy bộ, đi xe đạp, bơi lội hoặc chạy.

Bạn không cần phải làm tất cả các thể dục cùng một lúc để có được nhiều lợi ích sức khỏe. Để giảm nhịp tim, huyết áp và chất lượng “cholesterol” trong máu, chia 30 phút tập thể dục của bạn thành ba buổi 10 phút một ngày nếu điều này phù hợp tốt hơn với lịch trình của bạn.

## Giữ những điểm này trong tâm trí khi tập thể dục:

- Nếu bạn là một người đàn ông trên 40 tuổi hoặc một người phụ nữ trên 50, tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu một chương trình tập thể dục.
- Tập thể dục vừa phải và thường xuyên.
- Tăng cường tập thể dục dần dần.
- “Ấm lên” trước khi tập thể dục và “mát mẻ xuống” sau khi tập thể dục.
- Uống thật nhiều nước trước, trong và sau khi tập thể dục.
- Nếu bạn ngừng tập thể dục vì bệnh tật, bắt đầu lại từ từ.
- Chọn một thể dục bạn thích và bắt đầu.

## Tham Khảo

USDA MyPyramid website: [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

Beth Reames, Tiến Sĩ, LDN, RD  
Chuyên Gia (Dinh Dưỡng)

Thăm trang web của chúng tôi: [www.lsuagcenter.com](http://www.lsuagcenter.com)

### Louisiana State University Trung Tâm Nông Nghiệp

William B. Richardson, Thủ Tướng

### Trạm Thí Nghiệm Nông Nghiệp Bang Louisiana

John S. Russin, Phó Thủ Tướng và Giám Đốc

### Louisiana Hợp Tác Mở Rộng Dịch Vụ

Paul D. Coreil, Phó Thủ Tướng và Giám Đốc

Pub 2417/viet

03/11 Rep.

LSU AgCenter cung cấp cơ hội bình đẳng trong các chương trình và việc làm.

*Vật liệu này dựa trên hỗ trợ công việc của Hoa Kỳ Sở Nông Nghiệp Viện Thực Phẩm và Nông Nghiệp (USDA NIFA) theo giải thưởng số 2010-41210-21185. Bất kỳ ý kiến, phát hiện, và kết luận, kiến nghị thể hiện trong ấn phẩm này là của tác giả (s) và không nhất thiết phản ánh quan điểm của USDA NIFA.*

Translated by Huy D. Le & Mai T. Dang

## Mất Công Việc Của Bạn?

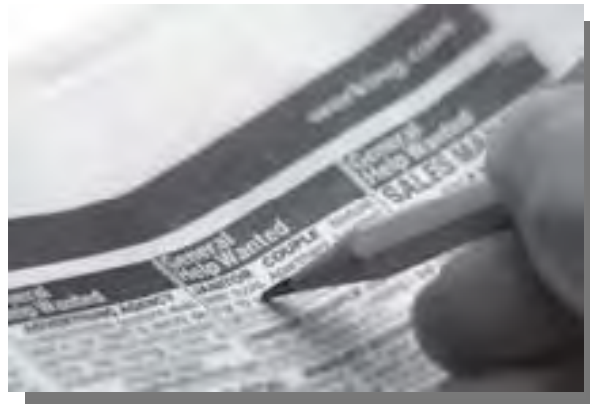
### Lời Khuyên Tài Chính Để Đối Phó Với Thời Gian Khó Khăn

Mất một công việc có thể làm bạn cảm xúc, căng thẳng và làm tàn phá tài chính. Nó không quan trọng nếu bạn là nam hay nữ, kết hôn hay còn độc thân, trẻ hay già, mất việc làm là rất khó khăn cho cá nhân và gia đình. Nếu bạn có một quỹ khẩn cấp dành riêng được thành lập cho sáu tháng trở lên cho các chi phí sinh hoạt, bạn có thể đủ khả năng để tiếp tục cuộc sống và chi tiêu bình thường trong một thời gian để phục hồi công việc và thu nhập. Thật không may, những người không có một quỹ khẩn cấp không có đủ thời gian để hồi phục, họ cần phải hành động sớm hơn là muộn. Bạn có thể làm những gì để tồn tại trong thời điểm khó khăn kinh tế, đặc biệt là khi bạn đã mất công việc?

Mặc dù bạn có thể muốn cuộc sống bình thường, ngừng chi tiêu ngay lập tức trong khi bạn xác định ưu tiên những gì bạn phải chi tiêu cho các **nhu cầu**, và làm giảm nhiều hoặc loại bỏ những gì bạn dành cho **mong muốn**. Nhu cầu là lương thực, chỗ ở, các dịch vụ và giao thông. Mong muốn là các chi phí khác như giải trí, ăn uống, quần áo mới hoặc đi du lịch mà không phải liên quan với công việc. Hãy tìm cách để giảm chi phí thực ăn, nhà ở, điện nước và giao thông vận tải của bạn. Bạn có thể đi xe chung, trả tiền thuê nhà ít hơn hoặc chia sẻ một căn hộ với một người khác, hay không nóng (hoặc lạnh) một số phòng để giảm chi phí điện? Điều quan trọng là phải sáng tạo và nghiêm ngặt về cắt giảm chi phí trong khi bạn đang tìm việc làm, và xác định hỗ trợ để bạn có thể tồn tại về tài chính trong thời gian thất nghiệp. Hãy hành động ngay lập tức để kiểm soát chi tiêu và đưa ra một kế hoạch để đối phó với nhu cầu quan trọng nhất của bạn. Hãy nhìn xung quanh và yêu cầu giúp đỡ trước tình hình tài chính của bạn không xử lý được. Dưới đây là một số gợi ý:

#### Những Điều Đầu Tiên

Ngay lập tức, xin trợ cấp thất nghiệp, liên lạc với Bộ Trẻ Em và Dịch Vụ Gia Đình và



xác định các điều kiện yêu cầu cho các cơ quan chính phủ, phiếu thực phẩm hoặc chương trình phân phối lương thực hàng hóa. Nhận biết và liên hệ với chương trình hỗ trợ có thể có sẵn qua nhà thờ, United Way hoặc được thức ăn trong cộng đồng. Tận dụng bữa ăn sáng miễn phí hoặc trường học giảm giá hoặc chương trình thức ăn. Lập danh sách chủ nợ của bạn, liên hệ với họ và giải thích tình huống của bạn để tránh bị đuổi ra khỏi nhà, các dịch vụ của bạn đã bị tắt, phải trả lệ phí trễ, vv. Ghi lại những người bạn đã nói chuyện với, ngày đó, và hướng dẫn của họ. Có nhiều người đi trung một chiếc thuyền, do đó yêu cầu được giúp đỡ của gia đình của bạn khi họ có thể cung cấp cho bạn hỗ trợ và góp ý. Bây giờ là thời gian mà gia đình và bạn bè xem ai đã nghe nói về bất cứ công việc có thể làm. Đặt hỏi giúp đỡ của họ.

#### Ngân Hàng

Thay đổi tài khoản của bạn vào một công đoàn ngân hàng mà có số ký miễn phí và không tính lệ phí. Nếu bạn có vốn trong nhà của bạn mà bạn có thể tiếp cận với khoản vay nhà, bạn có thể sử dụng vốn làm quỹ khẩn cấp trong khi bạn đang thất nghiệp. Hãy chắc chắn để so sánh ở bốn hoặc nhiều ngân hàng và công đoàn ngân hàng để có được mức giá thấp nhất tỷ lệ phần trăm hàng năm (APR) và lệ phí. Chỉ cần nhớ rằng nếu bạn không

thể thực hiện các khoản thanh toán, bạn sẽ mất nhà của bạn.

## Chăm Sóc Trẻ Em

Gọi United Way để hỏi nếu họ tài trợ dựa theo nhu cầu, giảm chi phí cho trung tâm chăm sóc trẻ em. Trao đổi với cha mẹ chăm sóc trẻ em khác. Hợp tác chăm sóc một đứa trẻ với cha mẹ khác. Một số chương trình công việc đào tạo cung cấp chăm sóc trẻ em cho người tham gia. Đi xe chung với cha mẹ khác. Xem bạn có đủ điều kiện cho Head Start, hoặc có tin cậy một thành viên trong gia đình để giữ trẻ em trong khi bạn đang tìm kiếm việc làm.

## Cho Từ Thiện / Hội Viên

Làm quà tặng thay vì mua, và giảm sự đóng góp từ thiện của bạn và đưa ra nhân lực càng nhiều càng tốt. Xem bạn có thể được hoàn trả tiền bạn trả trước cho tạp chí, lệ phí và các sự đóng hội viên.

## Thực Phẩm / Mua Sắm

Tránh các cửa hàng tiện lợi và mua sắm tại các cửa hàng thực phẩm với giá thấp nhất. So sánh các cửa hàng với giá tốt nhất cho tất cả mọi thứ bạn mua. Kế hoạch bữa ăn cho một tuần, mua với một danh sách và mua hàng giảm giá. Làm hộp ăn trưa, thức ăn nhẹ, cà phê và nước ngọt. Mua hiệu thường, số lượng lớn cho những hàng bạn mua. Tránh chi tiêu ăn bên ngoài hay mua đồ uống hoặc đồ ăn nhẹ. Sử dụng thức ăn thừa. Nhận trọng từ bỏ việc tốn kém và thử nghiệm không lạnh mạnh giống như hút thuốc. Hoàn việc mua quần áo mới và thay thế quần áo giặt khô với quần áo có thể giặt bằng tay. Tránh mua đột ngột (không mang theo tiền mặt với bạn nếu điều đó giúp bạn dừng chi tiêu).

## Nhà Ở

Gọi người cho vay của bạn để tìm hiểu xem bạn có thể đàm phán lại thế chấp của bạn. Hãy gọi cho Bộ Gia Cư và Phát Triển Đô Thị hoặc 1-888-995-4673 để được tư vấn với nhà ở miễn phí. Tìm hiểu xem bạn có đủ điều kiện để được hỗ trợ với tiền thuê hoặc giảm giá nhà ở. Gọi ít nhất bốn công ty bảo hiểm để có được giá cho các bảo hiểm tương tự. Bạn có thể thuê một phòng trong nhà của bạn, hoặc chia sẻ một căn hộ để tiết kiệm tiền thuê nhà? Một số cha mẹ đang cố gắng chia sẻ nhà ở, làm việc ca khác nhau và chia sẻ chăm sóc trẻ em để tiết kiệm tiền. Nhiều người trong thế hệ "Baby Boomer" có con lớn của họ sống ở nhà với cha mẹ có tuổi. Bây giờ, nhiều gia đình có thể ở cùng một mái nhà vì thất nghiệp. Bạn có một thành viên trong gia đình bạn có thể sống với, ít nhất là tạm thời, trong khi bạn đang thất nghiệp?

## Tồn Kho và Thanh Lý Hàng

Những gì có giá trị mà bạn có thể bán để tăng tiền mặt? Bạn có thêm một chiếc xe, một chiếc thuyền, một chiếc xe giải trí, nhà nghỉ mát, nhà "timeshare" hoặc cái gì đó có giá trị mà bạn có thể bán hoặc trả lại cho người vay để tránh việc phải thực hiện thanh toán? Bạn có vàng trang sức bị hỏng mà bạn có thể bán với giá rẻ? Xem xét bán các thiết bị điện không quan trọng qua một dịch vụ đấu giá trực tuyến.

## Tiệm Thuốc / Y Tế

Hãy sử dụng thuốc ít tốn kém, hiệu thường, hoặc lựa chọn thay thế thuốc có sẵn. Xem xét sử dụng tiệm thuốc giá thấp nhất để mua thuốc lâu dài. Ăn uống hợp lý, tập thể dục và xỉa răng để giữ sức khỏe tốt cho bạn và giảm chi phí y tế và nha khoa. Căng thẳng liên quan đến mất việc làm và thu nhập giảm. Nói chuyện với một chuyên gia và tìm cách để giảm bớt căng thẳng của bạn để bạn không phát triển các vấn đề sức khỏe liên quan đến căng thẳng. Tìm và sử dụng phòng khám miễn phí hoặc giảm lệ phí. Một số trường y khoa và nha khoa cung cấp chi phí thấp.

## Giải Trí

Hãy tận dụng các hoạt động miễn phí như công viên, sân chơi, tòa nhà bảo tàng, buổi nhạc, nhà thờ và các sự kiện của trường. Sử dụng các thư viện công cộng miễn phí, đặc biệt là sách, âm nhạc, phim ảnh và sử dụng máy tính vào Internet. Nếu bạn giải trí tại nhà, làm "potluck" để mọi người mang đến thức ăn và chia sẻ.

## Dịch Vụ

Định chỉ các dịch vụ mà bạn đã trả tiền mà bạn có thể làm cho mình chẳng hạn như làm sạch nhà, cắt cỏ, giặt, ủi, thay dầu, rửa xe, cắt tóc và chăm sóc móng tay, vv. Tìm hiểu xem bạn có thể trao đổi dịch vụ với một ai đó nếu bạn nghĩ bạn không có thể làm một số dịch vụ cho mình, như bảo trì xe.

## Điện Thoại / Truyền Hình Cable

Hãy gọi và yêu cầu công ty của bạn để xem xét sử dụng của bạn và xác định xem bạn có thể tiết kiệm bằng cách đi tới một kế hoạch ít tốn kém (hoặc hơn). Có các dịch vụ cho điện thoại mà bạn có thể chấm dứt? Xem bạn có thể tiết kiệm bao nhiêu bằng cách đi từ nhiều kênh đến cách cơ bản dịch vụ Cable. Gọi nhiều các công ty cung cấp điện thoại và Cable tại khu vực của bạn cho giá và yêu cầu những gì bạn có thể tiết kiệm với một nhóm giảm giá.

## Giao Thông Vận Tải

Bạn có thể chia sẻ phương tiện đi xe, đi bộ, xe đạp hoặc sử dụng giao thông công cộng để tiết kiệm về bảo hiểm, xăng, bãi đậu xe? Bạn nên giảm lái xe. So sánh giá xăng tại các trạm khác nhau và chỉ sử dụng số "octane" thấp nhất được đề nghị cho xe của bạn. Tiết kiệm xăng bằng lái xe chậm hơn và giữ cho lốp xe của bạn đúng mức. Gọi ít nhất bốn công ty bảo hiểm để có được giá cho cùng một bảo hiểm xe. Bạn có thể tiết kiệm về bảo hiểm bằng cách tăng "deductible" của bạn? Hãy xem xét các khoản tiết kiệm với giảm bảo hiểm và chậm cho xe cũ hơn. Tự mình rửa xe. Kế hoạch, tổ chức và giảm các chuyến đi cho các việc vặt và mua sắm.

## Thuế Hỗ Trợ

Hãy chắc chắn khai thuế của bạn và tận dụng khai thuế miễn phí (1-888-LA-HELP-U). Xác định xem có các khoản thuế hỗ trợ (Trẻ Em và Thu Nhập) bạn có thể đủ điều kiện để nhận được. Sử dụng dịch vụ thuế miễn phí VITA trong cộng đồng.

## Dịch Vụ Như Điện Nước

Tìm hiểu xem công ty dịch vụ của bạn có một ngân sách hoặc kế hoạch tiết kiệm chi phí trung bình trong các chi phí dịch vụ hàng năm trên cơ sở hàng tháng. Hãy hỏi xem họ có chương trình hỗ trợ. Tìm hiểu các quy tắc của họ về cắt dịch vụ và tiền gửi. Tắt hoặc rút đèn mà bạn không sử dụng, truyền hình và các đồ điện trong nhà của bạn. Điều chỉnh nhiệt độ và ăn mặc thích hợp cho mùa. Không làm nóng hoặc mát phòng bạn không sử dụng. Sử dụng quạt làm mát và lưu thông không khí. Hãy tắm nhanh hơn. Tắt xuống máy nước nóng của bạn. Rửa đầy đủ quần áo trong mỗi lần và giặt bằng nước lạnh. Treo quần áo lên để khô thay vì sử dụng máy sấy quần áo của bạn.

## Công Việc

Hãy tìm kiếm công việc làm và nhận rằng quá trình này cũng đòi hỏi một số chi tiêu. Bạn có thể cần một công việc ít thời giờ hoặc công việc tạm thời để giúp tài chính của bạn.

## Cuối Cùng Nhưng Không Kém, Thẻ Tín Dụng Và Khoản Vay

Tránh trả quá hạn các khoản thanh toán, kết quả sẽ được tính thêm lệ phí và gây ra tăng lãi suất. Trả quá hạn các khoản thanh toán có thể tăng lãi suất của bạn trên thẻ khác và với người cho vay khác. Nếu bạn không thể trả toàn bộ khoản thanh toán mỗi tháng, chuyển số dư của bạn vào thẻ tín dụng với lãi suất thấp hơn. Tránh lãnh lương trước và lãnh khoản thuế trả lại trước với mức lãi suất cao. Lấy một dự toán chi phí của ngân hàng hoặc công ty tín dụng để so sánh chi phí cho được vay mức giá rẻ nhất.

Chống lại các yêu cầu, làm hấp dẫn hoặc thuận lợi, để tiếp tục cách sống trước khi thất nghiệp và sử dụng thẻ tín dụng thông qua cuộc suy thoái hoặc thất nghiệp của bạn. Các nhà kinh tế sẽ cho bạn biết rằng những gì là tốt cho đất nước có thể không được tốt cho cá nhân. Sử dụng thẻ tín dụng và chi tiêu có thể là tốt cho kinh tế của quốc gia, nhưng chắc chắn không tốt cho bạn. Tránh chi tiêu tốn kém bằng thẻ tín dụng. Nó có vẻ như bạn có vài lựa chọn, nhưng tránh sự cám dỗ để tồn tại bằng cách chạy lên số vay cao trên thẻ tín dụng của bạn. Làm mà không cần thiết "muốn" trong thời điểm khó khăn để không gây đau đớn trong thời gian dài hơn so với thiệt hại đến tài chính của bạn mà sẽ được gây ra bởi sự lạm dụng của tín dụng. Cuộc suy thoái và thất nghiệp sẽ không kéo dài mãi mãi, nhưng bạn ra khỏi một thảm họa tín dụng có thể rất tốn kém và kéo dài thời gian (có vẻ như vĩnh cửu.)

### Tham Khảo

Người Tiêu Dùng Liên Đoàn Mỹ. 66 Cách để Tiết Kiệm Tiền. Bản Thứ Ba. Có Sẵn: [www.66ways.org](http://www.66ways.org)

Gloria Nye, Tiến Sĩ, Gia Đình và Đại Lý Tiêu Dùng Khoa Học Mở Rộng

**Thăm trang web của chúng tôi: [www.lsuagcenter.com](http://www.lsuagcenter.com)**

### Louisiana State University Trung Tâm Nông Nghiệp

William B. Richardson, Thủ Tướng

### Trạm Thí Nghiệm Nông Nghiệp Bang Louisiana

John S. Russin, Phó Thủ Tướng và Giám Đốc

### Louisiana Hợp Tác Mở Rộng Dịch Vụ

Paul D. Coreil, Phó Thủ Tướng và Giám Đốc

Pub 3157-E/viet 03/11

LSU AgCenter cung cấp cơ hội bình đẳng trong các chương trình và việc làm.

Vật liệu này dựa trên hỗ trợ công việc của Hoa Kỳ Sở Nông Nghiệp Viện Thực Phẩm và Nông Nghiệp (USDA NIFA) theo giải thưởng số 2010-41210-21185. Bất kỳ ý kiến, phát hiện, và kết luận, kiến nghị thể hiện trong ấn phẩm này là của tác giả (s) và không nhất thiết phản ánh quan điểm của USDA NIFA.

Translated by Huy D. Le & Mai T. Dang

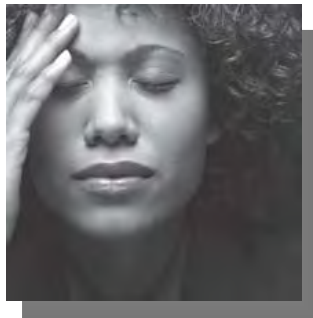
## Quản Lý Căng Thẳng Khi Chăm Sóc Cho Gia Đình Của Bạn

*Bạn có bao giờ cảm thấy rằng bạn đang mắc kẹt trong một lỗ? Bạn muốn ra khỏi tất cả các công việc phải làm? Bạn có thể là bị căng thẳng!*

### Căng Thẳng Là Gì?

Căng thẳng là phản ứng của cơ thể thay đổi. Nó là một điều cá nhân. Điều gì tạo ra sự căng thẳng cho bạn có thể không tạo ra căng thẳng cho người khác. Tất cả căng thẳng không phải là xấu. Xem một bé leo lên các bước của một công viên trượt có thể làm căng thẳng nhưng cũng bổ ích. Cuộc sống sẽ rất buồn tẻ nếu không có sự căng thẳng nào đó. Bí mật là quản lý căng thẳng đúng cách bởi vì phản ứng không lành mạnh với căng thẳng có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe trong một số cá nhân.

Điều quan trọng là cá nhân biết khi họ đang trải qua căng thẳng. Có một số căng thẳng là tốt. Nó giúp chúng ta có được công việc hoàn thành và phản ứng với môi trường của chúng ta. Tuy nhiên, quá nhiều căng thẳng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể của một người.



*Hãy nhớ rằng sự căng thẳng không phải là nguyên nhân gây vấn đề, mà là những gì bạn phải làm khi bạn đang căng thẳng là quan trọng.*

### Các Triệu Chứng của Căng Thẳng

- **Vật Lý:** đau đầu, mệt mỏi, cân cơ thể thay đổi, rối loạn tiêu hóa, dễ bị tai nạn, bồn chồn, mất ngủ, cảm lạnh, tim đập thình thịch, nghiến răng, sự tỉnh táo, đau thắt của cơ bắp, và tăng sử dụng các chất độc hại
- **Tâm Thần:** quên, năng suất thấp, thấp độ tiêu cực, thờ ơ, chán nản
- **Cảm Xúc:** lo lắng, tính khí thất thường, nóng tính, khó chịu, trầm cảm

Các nguyên nhân gây căng thẳng khác nhau với các trách nhiệm và nhân cách của người. Tuy nhiên, có một số nguồn của căng thẳng mà một người chăm sóc kinh nghiệm.

### Căng Thẳng

- Nhiều nhu cầu về năng lượng, thời gian hay tiền bạc.
- Sự khác biệt trong sự mong đợi từ ông chủ, gia đình của bạn hoặc chính bạn thân.
- Thiếu hiểu biết về tâm thần hoặc thể chất của thành viên trong gia đình.
- Khó đáp ứng nhu cầu của gia đình về thể chất hoặc cảm xúc.
- Áp lực liên quan đến quyết định tài chính và thiếu các nguồn lực.
- Bất đồng hoặc thái độ tiêu cực giữa các thành viên trong gia đình.
- Cảm giác rằng các thành viên trong gia đình không làm chia sẻ chung với họ.
- Nhu cầu và mong đợi không thực tế của cách gia đình với bạn.
- Thiếu sự giao tiếp cởi mở.
- Vấn đề với trẻ em, việc làm, hôn nhân hay sức khỏe.

## Bạn có gặp áp lực của căng thẳng?

Hãy tự hỏi mình những câu hỏi sau đây. Nếu bạn viết dấu trong hộp cho những câu hỏi, bạn có thể bị căng thẳng.

- Bạn có bị tức giận hay khó chịu về những điều nhỏ không?
- Bạn quá bận rộn không thể ăn?
- Bạn có gặp khó khăn đi ngủ hoặc ngủ lâu hơn?
- Bạn không thể ngừng lo lắng?
- Thất vọng nhỏ có cản trở năng suất của bạn?
- Bạn có lo lắng về tương lai?
- Đôi tay run rẩy?
- Bạn có chú ý trái tim đập của bạn?
- Dạ dày của bạn hay cảm thấy kỳ lạ?
- Bạn bị chóng mặt?

## Phương Pháp để Quản Lý Căng Thẳng

Một khi bạn biết nguồn gốc của căng thẳng, xác định những điều gì bạn có thể làm và điều gì là không thể làm. Đối phó đến việc chấp nhận thành công những gì bạn có thể và không thể thay đổi.

Thông thường, một số hành động có thể được thực hiện để giảm căng thẳng, không cần phải thay đổi lớn để thực hiện sự khác biệt quan trọng. Đôi khi cho đi những kỳ vọng không thực tế, hoặc điều chỉnh các tiêu chuẩn của bạn về cách thường xuyên hoặc làm tốt như thế nào để bạn thực hiện một nhiệm vụ (như làm vệ sinh) sẽ làm cho sự khác biệt.

Chuyên gia có kinh nghiệm giải quyết căng thẳng đồng ý về năm phương pháp cơ bản để giúp kiểm soát những ảnh hưởng tiêu cực của căng thẳng. Đó là:

1. Kế hoạch, phát triển và đặt ra mục tiêu thực tế và kỳ vọng.
2. Thiết lập giới hạn của bạn.
3. Yêu cầu và nhận sự giúp đỡ của gia đình, bạn bè và các chuyên gia.
4. Chăm sóc cảm xúc và thể chất của bản thân.
5. Xác định và sử dụng nguồn lực cộng đồng.

Điều quan trọng là phải có thời gian để làm mới thể chất bản thân, cảm xúc, và / hoặc tinh thần. Xem xét có ít nhất một lần "thời giờ nghỉ ngơi" hàng ngày.

- Căng thẳng và thư giãn toàn bộ cơ thể của bạn. Ngồi trên một chiếc ghế thoải mái và nhắm mắt. Bắt đầu từ trán của bạn, căng các cơ bắp và giữ chặt, sau đó tập trung thư giãn hoàn toàn cơ bắp. Lặp lại khi bạn chuyển từ vai của bạn, và vào ngực, lưng, cánh tay, đùi, tay và chân. Bạn nên cảm thấy thư giãn.
- Ăn, chơi, làm việc và nghỉ ngơi để đáp ứng với cơ thể của bạn thay vì qua thời gian.
- Bắt đầu ngày của bạn bằng cách đọc một cái gì đó thú vị: một chương trong một cuốn sách ưa thích, những lời cầu nguyện hoặc truyện tranh.
- Gọi điện thoại hoặc ghé thăm một người bạn cũ.
- Hãy tìm những điều tốt đẹp thay vì xấu trong mọi tình huống.

### Tài liệu tham khảo:

Hội Trái Tim Nước Mỹ. (2008). Trẻ Hóa. Hàng Loạt Tim Hiểu và Sống. Nhận Được Ngày 4 Tháng 12 Năm 2009 từ <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3039838>

Covey, S. (1997). 7 Thói Quen Hiệu Quả Cao của Gia Đình: Sách Vàng: New York.

Nền Tảng Viêm Khớp (nd) Quản Lý Căng Thẳng. Viêm Khớp Hôm Nay. Nhận Được Ngày 4 Tháng 12 Năm 2009 từ <http://www.arthritis.org/daily-living/stress/managing-stress.php>

Gia Hạn: (2009). Quản Lý Căng Thẳng của Người Chăm Sóc. Nhận Được Ngày 4 Tháng 12 Năm 2009 từ [http://www.extension.org/pages/Managing\\_the\\_Stress\\_of\\_Caregiving](http://www.extension.org/pages/Managing_the_Stress_of_Caregiving)

### Làm có sẵn bởi:

Beth Gambel, Khu Gia Đình và Người Tiêu Dùng Giáo Dục Khoa Học

Thăm trang web của chúng tôi: [www.lsuagcenter.com](http://www.lsuagcenter.com)

**Louisiana State University Trung Tâm Nông Nghiệp**, William B. Richardson, Thủ Tướng  
**Trạm Thí Nghiệm Nông Nghiệp Bang Louisiana**, John S. Russin, Phó Thủ Tướng và Giám Đốc  
**Louisiana Hợp Tác Mở Rộng Dịch Vụ**, Paul D. Coreil, Phó Thủ Tướng và Giám Đốc  
Pub 3157-l/viet 03/11

LSU AgCenter cung cấp cơ hội bình đẳng trong các chương trình và việc làm.

Vật liệu này dựa trên hỗ trợ công việc của Hoa Kỳ Sở Nông Nghiệp Viện Thực Phẩm và Nông Nghiệp (USDA NIFA) theo giải thưởng số 2010-41210-21185. Bất kỳ ý kiến, phát hiện, và kết luận, kiến nghị thể hiện trong ấn phẩm này là của tác giả (s) và không nhất thiết phản ánh quan điểm của USDA NIFA.

Translated by Huy D. Le & Mai T. Dang



## Giúp Đỡ Trong Thời Gian của Thiên Tai Tâm Lý Cấp Cứu

Trong thời gian khủng hoảng, người lao động tình nguyện có thể cần thiết trong việc hỗ trợ công việc của các nhà cung cấp sức khỏe y tế và tinh thần. Có một ranh giới giữa các khả năng giúp cơ bản và khả năng giúp tư vấn. Các khả năng giúp cơ bản đòi hỏi nghe và cung cấp thông tin về nguồn lực sẵn có. Có đạo đức, điều quan trọng là người trợ giúp hiểu và hành động trong giới hạn của kiến thức và khả năng cơ bản.

Khủng Bổ và Hội đồng Tư Vấn thảm họa Hành Vi Y Tế Của Virginia (TADHAC) kết hợp với Sở Virginia Y tế/ Cục Sức Khỏe Tâm Thần, Tâm Thần Phát Triển Chậm và Lạm Dụng Ma Túy (VDH / DMHMRSAS) đã phát hành các hướng dẫn trong các cá nhân đào tạo để hỗ trợ trong việc cung cấp khả năng giúp cơ bản trong thời gian thiên tai:

### Bảo Vệ

1. Liên hệ và tham gia
  - Tôn trọng. Lịch sự với quan sát đầu tiên, không can thiệp. Sau đó đặt câu hỏi tôn trọng đơn giản để tìm hiểu làm thế nào bạn có thể giúp đỡ.
  - Hãy chuẩn bị. Người bị ảnh hưởng có thể tránh hoặc bám vào bạn.
2. An toàn và thoải mái
  - Nói chuyện một cách bình tĩnh. Hãy kiên nhẫn, đáp ứng và nhạy cảm.
  - Nói rõ ràng. Sử dụng câu từ đơn giản, cụ thể những câu từ, không sử dụng câu từ tắt. Nếu cần thiết, nói chậm.
3. Ổn định
  - Chỉ ra những điểm mạnh. Thừa nhận các tính năng tích cực của những người đã thực hiện để giữ an toàn và đạt đến các thiết lập hiện hành.

### Trực Tiếp

1. Thu thập thông tin: hiện nay cần và quan tâm.
2. Hỗ trợ thực tế
  - Giải quyết nhu cầu trước mắt. Thích ứng với thông tin mà bạn cung cấp trực tiếp với các mục tiêu trước mắt của người đó và làm rõ câu trả lời nhiều lần khi cần thiết.

- Chia sẻ thông tin có hữu ích. Cung cấp thông tin chính xác và tuổi thích hợp cho đối tượng của bạn. Nếu bạn không biết, nói với họ điều này và cung cấp để tìm hiểu.

### Kết Nối

1. Kết nối với các hỗ trợ xã hội.
2. Thông tin về đối phó.
3. Liên kết với các dịch vụ cộng tác.

## Làm Thế Nào để Ngăn Chặn Tác Hại trong Việc Giúp Đỡ Cho Cuộc Khủng Hoảng

Một trong những điều quan trọng nhất cần lưu ý trong việc giúp đỡ người khác là để tránh làm hại. Những người trong cuộc khủng hoảng là dễ bị tổn thương, và bạn có thể muốn nhận giúp và đưa ra quyết định cho họ. Tuy nhiên, nó rất quan trọng để được hỗ trợ trong khi tôn trọng ranh giới cá nhân và quyền tự quyết. Những điểm sau đây để tránh những điều để làm một người trợ giúp có thẩm quyền trong thời khủng hoảng:

- Đừng làm một người đọc tâm trí. Đừng giả định những gì các nạn nhân suy nghĩ, cảm thấy hoặc trải nghiệm.
- Đừng cho rằng là chấn thương. Đừng nghĩ rằng mọi người tiếp xúc với thiên tai sẽ bị tổn thương.
- Đừng giả định. Đừng nghĩ bất cứ ai có triệu chứng hoặc chẩn đoán.
- Đừng nói chuyện xấu với một người sống sót. Đừng bảo trợ nạn nhân, hoặc tập trung vào bất lực của họ, điểm yếu của họ, những sai lầm hoặc khuyết tật.
- Đừng cho rằng họ cần bạn. Đừng nghĩ rằng tất cả những người sống sót muốn hoặc cần phải nói chuyện với bạn.
- Đừng phỏng vấn. Đừng muốn biết chi tiết đau đớn hay đẫm máu của những gì đã xảy ra.
- Đừng lan truyền tin đồn. Đừng suy đoán hoặc cung cấp thông tin vô căn cứ.
- Đừng cho ý kiến. Không đề nghị ý kiến can thiệp. Ở lại với những điều cơ bản đã cố gắng-và-thực sự của cuộc họp nhu cầu trước mắt với sự tôn trọng và nhạy cảm.

## Giúp Đỡ Người Giúp Trong Thời Gian Thiên Tai

Khi thiên tai xảy ra, các người lao động tình nguyện và các chuyên gia hành động để giúp đỡ những người bị ảnh hưởng bởi thảm kịch. Họ có thể bao gồm các lao động tình nguyện của Red Cross, các quan chức thành phố, quân đội quốc gia, cảnh sát và phòng cháy chữa, nhân viên y tế và nhiều người khác. Các giờ họ phục vụ có thể là lâu dài, liên tục và mệt mỏi, dẫn đến biến dạng rất lớn về thể chất, tinh thần và tâm lý.

Becky White là người tiêu dùng chuyên gia khoa học và gia đình của LSU AgCenter. Cô nói, những người giúp đỡ cũng có nhu cầu. "Những tuần qua sau thiên tai, rất nhiều các chuyên nghiệp và người lao động tình nguyện sẽ là người giúp đầu tiên. Thật không may, trong cuộc khủng hoảng tình cảm và nhu cầu của những người giúp đỡ thường bị lãng quên. Trong một số trường hợp, những người này có thể không xem xét nhu cầu của họ. Họ có thể thường bị ảnh hưởng bởi sự thất vọng, căng thẳng, mệt mỏi và trầm cảm," cô White nói. "Và bởi vì các trường hợp rất quyết liệt, họ thường nghĩ rằng họ nên ở lại trong quá trình."

Người giúp đỡ cần phải chăm sóc bản thân để có các nguồn lực tinh cảm và thể chất để giúp đỡ người khác. "Người tình nguyện và người chuyên nghiệp giúp đỡ cũng có thể được sự giúp đỡ từ những người không trực tiếp bị ảnh hưởng bởi khủng hoảng," ông Sean Brotherson nói, chuyên gia khoa học gia đình của North Dakota State University Mở Rộng Dịch Vụ. "Cung cấp hỗ trợ cho những người giúp việc để họ có thể cung cấp hỗ trợ cho người khác. Để giúp các cộng đồng phục hồi sau thiên tai, công việc phải được chia sẻ. Những người trợ giúp cần biết rằng những người khác sẵn sàng đứng với họ và cung cấp hỗ trợ tiếp tục."

- Nhận ra khi một tình huống hoặc vấn đề cần được giới thiệu đến người trợ giúp khác.
- Hãy nhận biết giới hạn năng lượng của bạn và dừng lại khi những giới hạn đã được đạt tới.
- Thiết lập các ưu tiên cho thời gian của bạn.
- Biết điểm mạnh và điểm yếu của bạn.
- Học cách nói "không" mà không cảm thấy có tội.

- Hãy dành thời gian cho niềm vui.
- Thay đổi một khu vực cho giờ nghỉ giải lao.
- Tìm kiếm sự bình thường mà có thể được tìm thấy.
- Giao tiếp với những người hiểu được những nỗ lực.
- Thực hành lạc quan và hài hước.

Nhưng người khác cũng có thể giúp những người trợ giúp, cô White nói. "Nếu bạn có một thành viên trong gia đình hoặc bạn bè đang giúp đỡ trong các nỗ lực cứu trợ, bạn có thể giúp đỡ họ," cô White nói. "Giữ kết nối và đánh giá cao cho những gì họ đang làm."

Các đề xuất về cách bạn có thể giúp những người tham gia vào các nỗ lực cứu trợ bao gồm:

- Khuyến khích họ làm theo thói quen hợp lý sức khỏe.
- Cho thấy nhiều lần sự đánh giá cao cho công việc của người trợ giúp.
- Giúp họ với công việc hàng ngày.
- Mời những người giúp việc để nói về kinh nghiệm của họ.
- Trợ giúp người trợ giúp chấp nhận giúp đỡ, cung cấp một cái gì đó cụ thể thay vì "gọi cho tôi nếu bạn cần bất cứ điều gì."
- Không nên vội vàng giúp đỡ, cảm giác của họ về thời gian có thể bị ảnh hưởng.
- Cho họ biết rằng căng thẳng của họ là bình thường, và hầu hết mọi người cũng phục hồi từ sự căng thẳng.
- Khi có yêu cầu, cung cấp thông tin về thế giới bên ngoài của thiên tai.
- Tôn trọng sự riêng tư của họ.

### Từ Nguồn:

Brotherson, S. (2009). Giúp đỡ những người giúp việc trong thời gian khủng hoảng. Truy cập Ngày 21 Tháng 6 Năm 2010, từ [http://www.extension.org/pages/Helping\\_the\\_Helpers\\_in\\_Time\\_of\\_Crisis](http://www.extension.org/pages/Helping_the_Helpers_in_Time_of_Crisis).

TADBHAC Hợp Tác Với VDH/DMHMRSAS (2009). Các kỹ năng cơ bản về hành vi y tế của thiên tai. Truy cập Ngày 17 Tháng 6 Năm 2010, từ <http://www.bing.com/search?q=basic+skills+of+disaster+behavioral+health+%3D+IE+src=Tim+Kiếm+%3D+IE8SRC>

White, B. (2008). Cung cấp trợ giúp cho các người lao động tình nguyện trong thời gian thiên tai. Truy cập 21 tháng 6, 2010, từ [http://www.extension.org/pages/Helping\\_the\\_Helpers\\_in\\_Time\\_of\\_Crisis](http://www.extension.org/pages/Helping_the_Helpers_in_Time_of_Crisis).

### Phát Triển bởi

Linda C. Robinson, Tiến Sĩ, CFLE  
Hướng Dẫn, Khoa Học Gia Đình và Tiêu Dùng

Thăm trang web của chúng tôi: [www.lsuagcenter.com](http://www.lsuagcenter.com)

Louisiana State University Trung Tâm Nông Nghiệp, William B. Richardson, Thủ Trưởng  
Trạm Thí Nghiệm Nông Nghiệp Bang Louisiana, David J. Boethel, Phó Thủ Trưởng và Giám Đốc  
Louisiana Hợp Tác Mở Rộng Dịch Vụ, Paul D. Coreil, Phó Thủ Trưởng và Giám Đốc

Pub 3157-J/viet 03/11

LSU AgCenter cung cấp cơ hội bình đẳng trong các chương trình và việc làm.

Vật liệu này dựa trên hỗ trợ công việc của Hoa Kỳ Sở Nông Nghiệp Viện Thực Phẩm và Nông Nghiệp (USDA NIFA) theo giải thưởng số 2010-41210-21185. Bất kỳ ý kiến, phát hiện, và kết luận, kiến nghị thể hiện trong ấn phẩm này là của tác giả (s) và không nhất thiết phản ánh quan điểm của USDA NIFA.

Translated by Huy D. Le & Mai T. Dang

## Làm Ý Nghĩa Trong Nghịch Cảnh

Hầu như bất cứ ai có kinh nghiệm cuộc khủng hoảng đã đề cập các câu hỏi, ít nhất là tinh thần, của "tại sao?" Tại sao điều này xảy ra? Tôi đã làm gì để xứng đáng với điều này? Những câu hỏi này là một phần bình thường của quá trình đau buồn. Với bất kỳ loại thiệt hại, có thể là sự mất mát của một người thân yêu, vật nuôi một người yêu hay là một lối sống, chúng ta kinh nghiệm đau buồn. Trong khi chúng ta hiếm khi có câu trả lời, khả năng làm cho ý nghĩa của nghịch cảnh cung cấp cho chúng ta một số mức độ lạc quan và/hoặc xem xét một tương lai xa hơn tình trạng hiện tại. Gia đình và cá nhân có phản ứng tích cực với nghịch cảnh có thể trở nên kiên cường.

Tìm hiểu về những gì bạn đang cảm thấy có thể giúp bạn bắt đầu để đối phó. Đau buồn là phản ứng bình thường và không thể tránh. Tìm hiểu về các giai đoạn đau buồn, cho vào đó và trải qua chúng, là chìa khóa để vượt qua thiên tai và đi về phía trước.

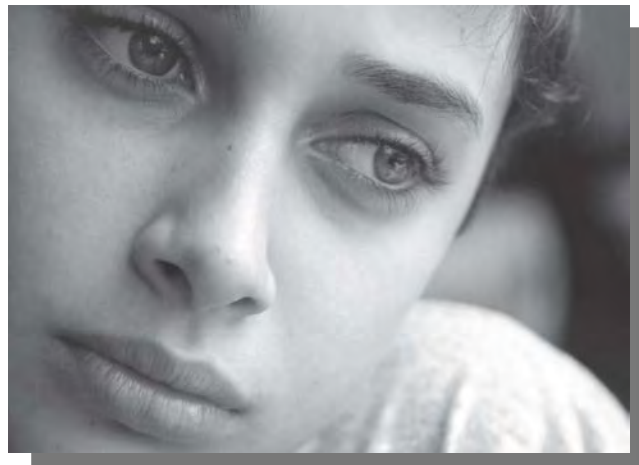
### Các giai đoạn đau buồn là:

- *Từ chối*
- *Tức giận*
- *Mặc cả*
- *Trầm cảm*
- *Chấp nhận*

**Từ chối:** "Không, không phải tôi, nó không thể là sự thật." Đây là một phản ứng bình thường khi một người phải đối mặt với sự mất mát. Giai đoạn này là một cách để giúp đỡ sau khi bất ngờ xảy ra. Nó cho phép bạn thu mình và, trong thời gian, tìm một cách để đối phó.

**Tức giận:** "Tại sao là tôi?" Khi giai đoạn đầu tiên của sự từ chối đi, nó có thể được thay thế bằng sự tức giận, ghen tị, giận dữ và oán giận. Thiên Chúa thường là mục tiêu cho sự giận dữ, đặc biệt là trong các thảm họa. Bạn cũng có thể tức giận những người xung quanh bạn, những người không bị mất mát nhiều hơn bạn.

**Mặc cả:** "Có, tôi, nhưng mà...." Một khi bạn đã qua được sự tức giận, bạn có thể bước vào giai đoạn mặc cả. Bạn có thể hứa với Thiên Chúa rằng bạn sẽ được



tốt hoặc bạn sẽ làm điều gì đó để đổi lấy những gì bạn cần. Mặc cả có thể là một cách tích cực để đối phó với căng thẳng. Cho dù bạn mặc cả với Thiên Chúa, với chính mình hoặc với gia đình của bạn, nó cung cấp tiện nghi cho những thứ bạn không thể xử lý. Nó cho phép bạn "đổi lỗi" cho cuộc khủng hoảng, do đó bạn có thể quản lý nó. Mặc cả có thể giúp bạn đối phó với cảm giác buồn bã mà không bị trầm cảm sâu sắc. Kỹ năng mặc cả tốt cho phép mọi người nhìn thấy mặt tích cực của tình hình thậm chí là khó khăn nhất.

**Trầm cảm:** "Không có hy vọng." Một cuộc khủng hoảng đòi hỏi sự mất, đó là theo sau nỗi buồn. Nếu bạn được hấp thụ bởi nỗi buồn, bạn có thể trở nên chán nản. Dấu hiệu của trầm cảm bao gồm những thay đổi trong ăn uống hay thời gian ngủ, buồn hoặc khó chịu, thiếu năng lượng, cảm giác bất lực và tuyệt vọng.

**Chấp nhận:** "Đó là tất cả ngay bây giờ." Một khi các giai đoạn trước đã được hoàn toàn thông qua, bạn cuối cùng sẽ có thể chấp nhận những gì đã xảy ra, và bạn thậm chí có thể mạnh hơn trước khi thảm họa xảy ra.

### Vậy làm thế nào để bạn thực hiện ý nghĩa trong cuộc khủng hoảng?

Dưới đây là một số các thủ thuật chia sẻ bởi các gia đình của Louisiana đã có kinh nghiệm với thiên tai của thời gian gần đây.

- Khám phá các mối quan hệ. Tìm những người bạn có thể dựa vào. Tìm hỗ trợ là rất quan trọng để đối phó với sự mất mát. Thường những người có thể giúp bạn nhiều nhất là bạn bè và gia đình của bạn. Nhưng những người thân này của bạn không phải là người đọc tâm trí. Trước khi họ có thể giúp đỡ, bạn phải sẵn sàng để giải thích thế nào bạn cảm thấy và những gì bạn cần. Đánh giá cao những người xung quanh bạn. Hiện thị những người khác bạn quan tâm bao nhiêu đến họ. Giao tiếp.
- Ưu Tiên và Quy Hoạch. Xây dựng kế hoạch trong trường hợp khẩn cấp như sơ tán. Xem xét, nơi bạn sẽ đi, những gì bạn sẽ làm và phân biệt chung với gia đình những gì cần thiết so với "mong muốn." Ngoài ra kế hoạch làm thế nào bạn sẽ chăm sóc bản thân mình! Sau khi tai họa xảy ra có quá nhiều việc phải làm, rất nhiều người để chăm sóc, bạn có thể dễ dàng giảm thiểu tầm quan trọng của việc chăm sóc bản thân mình. Nhưng hãy nhớ, phải mất năng lượng thể chất và tinh cảm để xây dựng lại, và thực tế là nếu bạn không chăm sóc bản thân đầu tiên, nếu bạn trở thành bệnh thể chất hoặc cảm xúc không cân bằng, bạn sẽ gây ra nhiều vấn đề hơn để sửa chữa. Làm những việc để đảm bảo vật chất, tinh thần và tình cảm của bạn được tốt. Khi bạn đang suy cảm xúc, bạn cần có một cơ thể khỏe mạnh hơn. Thói quen cho sức khỏe tốt có thể làm cho tình cảm của bạn phục hồi nhanh hơn và dễ dàng hơn.
- Nhận được một giấc ngủ ngon, không ngủ ban ngày
- Ăn thức ăn lành mạnh, tránh các loại thực phẩm rượu, "caffeine" và thức ăn không tốt
- Tập thể dục ngay cả khi chỉ đi bộ mỗi ngày
- Cũng như các cơ thể cần nuôi dưỡng, tâm trí cần bộ dưỡng. Đây là lý do tại sao quan trọng cho mình để hoạt động những gì mà bạn thích.
- Đánh giá lại. Lập danh sách những mặt tích cực trong cuộc sống của bạn hơn là những mặt tiêu cực.
- Làm những thứ vui vẻ với gia đình của bạn
- Một lần một ngày làm điều gì đó mà bạn tìm thấy thư giãn
- Hãy dành thời gian với bạn bè
- Chấp nhận. Các câu từ thường bị lạm dụng, "đó là những gì đó" có lợi ích khi đến các điều khoản với khủng hoảng. Một khi các cá nhân và gia đình chấp nhận rằng một số điều được ngoài tầm kiểm soát của họ, chấp nhận có một tác dụng làm dịu. Đa số các gia đình được khảo sát tìm thấy đức tin của họ là tài sản số 1 để sống sót trong cơn bão Katrina và Rita.
- Lạc quan. Bi quan là ít có khuynh hướng tìm kiếm những niềm hi vọng sau nghịch cảnh. Một số câu từ trích dẫn của các gia đình cho thấy sự lạc quan của họ. Chọn một hoặc theo ý của bạn.
- Luôn luôn có một ánh sáng ở cuối đường hầm.
- Đẳng sau mỗi đám mây là một niềm hi vọng.
- Dùng tốt với xấu.
- Đùng cho nó đánh bạn xuống.

- Đi mỗi ngày một bước.
- Hãy giúp cho mình lên do từ bàn chân của bạn.
- Cuộc sống là ngắn.
- Đó là OK để cười. Hài hước có thể đóng góp cho sự phát triển tâm linh vì nó giúp người dân đối phó với nghịch cảnh. Trong khi được coi là một sự trợ giúp để chữa lành những cảm xúc của cá nhân, sự hài hước cũng giúp để phát hành hóa chất trong cơ thể mà quan trọng đối với sức khỏe thể chất, cũng như sức khỏe tâm thần và tâm linh.

### ***Những người sống sót cuộc khủng hoảng cũng có những đặc điểm chung:***

- Họ có những người đứng chung, hỗ trợ họ và cho họ một cảm giác hy vọng
- Họ hiểu được quan trọng của những gì họ đã mất
- Họ học cách tha thứ cho bản thân cho những sai lầm của họ để sống sót
- Họ học cách chấp nhận những phẩm chất tốt của riêng mình
- Họ đã cho mình một lý do để sống

### ***Bạn có biết một người đang gặp khó khăn khi đối phó?***

Nhiều người gặp khó khăn trong đối phó với sự mất mát cần được giúp đỡ, nhưng không đạt ra để cho giúp. Trong những trường hợp này, bạn, như một người hàng xóm, bạn bè hoặc thành viên gia đình, bạn có thể muốn được tự do đưa ra quyết đoán giúp đỡ. Có lẽ bạn có thể:

- Hiện thị bạn quan tâm, bằng lời nói và hành động.
- Những việc nhỏ, tốt và tinh cảm chân thành hay có nghĩa là mối quan tâm rất nhiều. Một cánh tay thiện tay xung quanh vai, một câu từ hỗ trợ hoặc mời nói chuyện có thể được đánh giá cao nhiều hơn bạn biết.
- Trợ giúp người nhận sự giúp đỡ.
- Những người đã gặp một thời gian khó khăn khi mất mát có thể không muốn sự hỗ trợ và tồn tại trong tưởng tượng rằng mọi thứ đều tốt. Hãy thử làm dễ dàng cho họ nhận sự giúp đỡ. Hãy quyết đoán. Hỏi: "Khi nào tôi có thể đi qua và giúp đỡ bạn?" Hay nói "Tôi sẽ đến vào lúc 3 giờ để giúp bạn sơn phòng khách."
- Trợ giúp với các công việc hàng ngày.
- Khi một người cảm thấy mất phương hướng và bối rối, giữ với nhu cầu bình thường của cuộc sống có thể là quá nhiều. Bạn có thể nấu ăn, làm các món ăn, chăm sóc một đứa trẻ, cắt cỏ, dọn dẹp nhà cửa hay làm các việc mua sắm. Đừng quên trẻ em cũng cần chú ý. Bạn có thể muốn đưa họ đến chơi sở thú, đi xe đạp, đi bộ trong rừng, xem phim hoặc bạn có thể chơi trò chơi cùng nhau.
- Khuyến khích những người sống sót để nói chuyện.
- Nói có thể giải phóng những cảm xúc dồn nén và dọn đường cho người dân để đối đầu với mất mát

của họ. Thường người ta có thể thấy tình hình của họ khác quan hơn khi họ nói chuyện với những người sẵn sàng lắng nghe.

- Hãy làm một người biết lắng nghe.
- Hãy cố gắng đừng mở miệng và chăm chú lắng nghe. Đừng đề xuất, phân tích hoặc thẩm phán người bằng những điều như: "Đừng để cảm xúc," hoặc "Điều đó không đáng lo lắng," hoặc "Tôi nghĩ bạn nên ....." Bạn nên nói những điều khuyến khích: "Cho tôi biết thêm về điều đó." "Bạn cảm nhận thế nào về điều đó?" "Tôi thấy điều này làm phiền bạn." "Làm thế nào tôi có thể giúp bạn giải quyết?" Thật không may, các thành viên trong gia đình và bạn bè thường không lắng nghe, không phải vì họ không quan tâm, mà bởi vì họ muốn làm cho mọi việc tốt hơn, để đưa ra lời khuyên, để giải quyết vấn đề. Thay vào đó, theo các quy tắc để lắng nghe tốt. Cố gắng không:
  - Vẽ kết luận
  - Phán xét cho đến khi bạn hiểu những gì người khác nói
  - Thay đổi những gì người khác đã nói
  - Gián đoạn hoặc thay đổi chủ đề
  - Tranh chấp cảm xúc của người khác
  - Thẩm phán động cơ của người khác
  - Kết thúc câu hoặc suy nghĩ cho người khác
  - Làm "nghe mơ mộng" (chỉ nghe những gì bạn muốn nghe)
  - Nói lại bài trả lời của bạn trong khi người khác đang nói
  - Vội vàng một người khác
- Khuyến khích các giải pháp.  
Trợ giúp người đưa ra giải pháp cho tương lai và

khuyến khích họ làm việc hướng tới những giải pháp. Giúp họ tìm thấy các nguồn lực để đối phó. Nói với họ đó là một dấu hiệu của sức mạnh và sự trưởng thành để nhận sự giúp đỡ. Bạn có thể phải giúp họ có được sự giúp đỡ mà họ cần bằng cách làm cuộc hẹn hoặc đi với họ đến khi các cuộc hẹn được thực hiện.

- Trợ giúp người sống sót có sự vui vẻ.  
Đề nghị làm một cái gì đó bạn biết họ muốn làm và làm dễ dàng cho họ để họ ra ngoài và làm điều đó. Lập một danh sách các hoạt động cả hai tận hưởng; chọn một trong những hoạt động có thể làm cùng nhau mỗi tuần.

#### Tài liệu tham khảo

- Bruner, J. (1990). *Hành Vi có Nghĩa*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Tạo cảm giác mất mát và hưởng lợi từ kinh nghiệm này: Hai chi tiết ý nghĩa. *Tạp Chí Tính Cách và Tâm Lý Xã Hội*, 75, 561-574.
- Knowles, R., Sasser, D. D., & Garrison, M. E. B. (2010). Khả năng đàn hồi và khả năng phục hồi của gia đình sau cơn bão Katrina. Trong R. P. Kilmer, V. Gil-Rivas, R. G. Tedeschi, & L. G. Calhoun (Biên Soạn.) *Giúp Đỡ Gia Đình và Cộng Đồng Phục Hồi từ Thảm Hoạ: Bài Học Kinh Nghiệm từ Cơn Bão Katrina và Hậu Quả Của Nó*. Washington DC: Hiệp Hội Tâm Lý Mỹ.
- Kubler-Ross, E. & Kessler, D. (2005). *Trên Nỗi Đau Khổ và Sự Đau Khổ: Tìm Kiếm Ý Nghĩa của Nỗi Đau Qua Năm Giai Đoạn của Sự Mất Mát*. New York: Scribner.
- Walsh, F. (2003). Khả năng phục hồi của gia đình: Điểm mạnh rèn qua nghịch cảnh. Trong Walsh F. (Biên Soạn.), *quá trình bình thường của gia đình (3rd Biên Soạn.)* (Trang 399-423), New York: Guilford Press.

#### Thích Nghi bởi:

Diane D. Sasser, Tiến sĩ, Giáo Sư/Chuyên gia, Gia Đình và Trẻ Em Học

**Thăm trang web của chúng tôi: [www.lsuagcenter.com](http://www.lsuagcenter.com)**

#### **Louisiana State University Trung Tâm Nông Nghiệp**

William B. Richardson, Thủ Tướng

#### **Trạm Thí Nghiệm Nông Nghiệp Bang Louisiana**

John S. Russin, Phó Thủ Tướng và Giám Đốc

#### **Louisiana Hợp Tác Mở Rộng Dịch Vụ**

Paul D. Coreil, Phó Thủ Tướng và Giám Đốc

Pub 3157-K/viet 03/11

LSU AgCenter cung cấp cơ hội bình đẳng trong các chương trình và việc làm.

*Vật liệu này dựa trên hỗ trợ công việc của Hoa Kỳ Sở Nông Nghiệp Viện Thực Phẩm và Nông Nghiệp (USDA NIFA) theo giải thưởng số 2010-41210-21185. Bất kỳ ý kiến, phát hiện, và kết luận, kiến nghị thể hiện trong ấn phẩm này là của tác giả (s) và không nhất thiết phản ánh quan điểm của USDA NIFA.*

Translated by Huy D. Le & Mai T. Dang







Thăm trang web của chúng tôi: [www.lsuagcenter.com](http://www.lsuagcenter.com)

**Louisiana State University Trung Tâm Nông Nghiệp**

William B. Richardson, Thủ Tướng

**Trạm Thí Nghiệm Nông Nghiệp Bang Louisiana**

John S. Russin, Phó Thủ Tướng và Giám Đốc

**Louisiana Hợp Tác Mở Rộng Dịch Vụ**

Paul D. Coreil, Phó Thủ Tướng và Giám Đốc

Reprinted from Pub 3157      03/11

LSU AgCenter cung cấp cơ hội bình đẳng trong các chương trình và việc làm.

Vật liệu này dựa trên hỗ trợ công việc của Hoa Kỳ Sở Nông Nghiệp Viện Thực Phẩm và Nông Nghiệp (USDA NIFA) theo giải thưởng số 2010-41210-21185. Bất kỳ ý kiến, phát hiện, và kết luận, kiến nghị thể hiện trong ấn phẩm này là của tác giả (s) và không nhất thiết phản ánh quan điểm của USDA NIFA.

Translated by Mai T. Dang