

cassino online sem dinheiro - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: cassino online sem dinheiro

Resumo de viagem de Londres a Albânia

Este artigo relata a experiência de viajar de Londres a Albânia por trem e barco. A jornada de quatro dias é descrita detalhadamente, com ênfase na paisagem, cultura e comida locais.

Dia um: Londres a Chambéry

A jornada começa em Londres, seguindo para Paris e depois para Chambéry, França. A paisagem ao longo do caminho é descrita, assim como as impressões da chegada a Chambéry.

Dia dois: Chambéry a Turim

O dia seguinte é dedicado à viagem de Chambéry a Turim, Itália. A jornada é feita por ônibus, devido a um deslizamento de terra que bloqueou a linha ferroviária. A paisagem ao longo do caminho é descrita, assim como as impressões da chegada a Turim.

Dia três: Turim a Bari

O terceiro dia é dedicado à viagem de Turim a Bari, Itália. A paisagem ao longo do caminho é descrita, assim como as impressões da chegada a Bari.

Dia e noite quatro: Bari a Tirana

O quarto e último dia é dedicado à viagem de Bari a Tirana, Albânia. A viagem é feita por barco noturno, e a chegada a Tirana é descrita, assim como as impressões da cidade.

Less than two weeks after Hurricane Helene hit hard the south-eastern United States, Hurricane Milton made landfall in the state of Florida. Comunidades e equipes de recuperação de emergência na região lutam para lidar com a rápida sucessão de desastres, um fenômeno que provavelmente se tornará mais comum devido ao aquecimento global.

"Não se trata apenas de um desastre natural, mas de uma série de desastres naturais", diz a Dra. Tia Dole, chefe do serviço 988 lifeline da Vibrant Emotional Health. Dole diz que sobreviventes e seus entes queridos estão se sentindo desespero, choque, luto e tristeza - bem como impotência porque seu sofrimento foi politizado.

À medida que a região começa a se recuperar e se reconstruir, muitos desejam ajudar aqueles afetados de todas as formas possíveis. Nós falamos com especialistas sobre como oferecer o suporte mais eficaz a indivíduos e comunidades afetados por essas recentes tempestades.

Verifique

"O apoio social é um recurso crítico para as pessoas que estão se recuperando de desastres naturais", diz a Dra. Priscilla Dass-Brailsford, professora e psicóloga de trauma na Georgetown University.

Não existe uma maneira única de ser emocionalmente suportivo. As pessoas têm preferências diferentes - algumas gostam de ligações telefônicas, outras não. Dole recomenda enviar uma

mensagem aos seus entes queridos que os faça saber que estão na sua mente, mas não peça nada troca.

"Eu sou uma grande fã de dizer: 'Oi, estou pensando você. Você não precisa responder, mas está na minha mente'," ela diz.

E não verifique apenas no momento imediatamente após uma tempestade. Na maioria das vezes, no primeiro momento, os sobreviventes se concentrarão em necessidades físicas básicas como segurança, alimentos e abrigo. Eles podem não ser capazes de falar sobre o impacto de uma tempestade até mais tarde.

À medida que o tempo passa, os sobreviventes continuarão a processar e tentar reconstruir suas vidas. Dole sugere verificar duas semanas após um evento e "não colocar um cronograma na ajuda que está disposto a oferecer".

Escute

Quando alguém afetado por um desastre quiser falar sobre sua experiência, os especialistas dizem que é importante escutar sem tornar a conversa sobre si.

"As pessoas têm a tendência de usar a tragédia como uma oportunidade para falar sobre suas próprias experiências passadas", diz Dole. Em vez disso, ela diz, pergunte: "Você quer falar sobre o que isso foi como?"

E independentemente do que você faça, não diga coisas como: "Bem, poderia ser pior." Embora isso possa parecer uma forma de ajudar alguém a ver o lado bom ou manter as coisas em perspectiva, Dole diz que apenas machuca as pessoas minimizando sua experiência. "Não consigo pensar nada que inflame as pessoas mais", ela diz.

Tenha em mente que as pessoas podem precisar falar sobre o trauma várias vezes para processá-lo.

"Estar disponível, escutar atentamente e ter a paciência de ouvir histórias de sobrevivência repetidamente enquanto oferece conforto e nutre"

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: cassino online sem dinheiro

Palavras-chave: **cassino online sem dinheiro - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-11-29