

TÀI LIỆU HỖ TRỢ VỀ CÁC VẤN ĐỀ TÂM LÝ



VI

TIẾNG VIỆT

TÀI LIỆU CÒN CÓ BẰNG TIẾNG:

English
中文

Español
한국어

Filipino
Lus Hmoob



CALIFORNIA SẴN SÀNG:

ListosCalifornia.org

SẴN SÀNG VỀ MẶT TINH THẦN ĐỂ ỨNG PHÓ VỚI HOÀN CẢNH KHÓ KHĂN

Trong cuộc sống, căng thẳng là điều khó có thể tránh khỏi. Khi bản thân gặp rắc rối vì việc gia đình, công việc, học tập, các mối quan hệ, tiền bạc hoặc sức khỏe thì cảm thấy căng thẳng là điều hết sức bình thường. Tuy nhiên căng thẳng trong cuộc sống thường ngày có thể tăng bất thường khi phải đối mặt với những thảm họa như dịch bệnh, cháy rừng hoặc động đất. Khi gặp phải thảm họa hoặc sự kiện khiến mình căng thẳng, quý vị có thể có những phản ứng mạnh về mặt tinh thần, cảm xúc hoặc thể chất.

Quý vị đã biết chuẩn bị bộ sơ cứu để phòng khi ai đó bị thương hoặc **Túi đồ khẩn cấp** sẵn sàng trong trường hợp cần phải sơ tán. Tuy nhiên quý vị có biết rằng mình cũng có thể thực hiện một số biện pháp lành mạnh ngay bây giờ để ngăn ngừa hoặc giảm thiểu tác hại đến sức khỏe tâm thần của mình không? "**Tài liệu hỗ trợ các vấn đề về tâm lý**" này sẽ cung cấp cho quý vị nhiều mẹo hữu dụng.

Quý vị có thể thực hiện năm bước đơn giản sau.



✓ 1. Nhận biết dấu hiệu căng thẳng.



✓ 2. Tìm hiểu những biện pháp giúp bản thân phần chấn hơn.



✓ 3. Tìm kiếm sự trợ giúp khi cần thiết.



✓ 4. Tìm hiểu cách để khôi phục bình thường.



✓ 5. Giúp đỡ những người gặp khó khăn.



1. NHẬN BIẾT DẤU HIỆU CĂNG THẲNG

Mỗi người sẽ có những phản ứng khác nhau khi gặp phải căng thẳng. Tuy nhiên thông thường sẽ có một số dấu hiệu chung. Hãy hồi tưởng lại tình trạng của bản thân khi gặp căng thẳng cao độ, chẳng hạn trong thời gian xảy ra đại dịch hoặc sau khi xảy ra hỏa hoạn, động đất hoặc lũ lụt nghiêm trọng. Khi cuộc sống trở nên quá khó khăn, quý vị thường có dấu hiệu nào sau đây?

- ☐ Buồn bã kéo dài, tức giận hoặc thay đổi tâm trạng một cách thất thường
- ☐ Tránh mặt gia đình, bạn bè hoặc đồng nghiệp
- ☐ Thay đổi thói quen ăn uống hoặc nghỉ ngơi
- ☐ Đau dạ dày, ợ nóng hoặc các vấn đề tiêu hóa khác lần đầu gặp phải
- ☐ Bị đau nhức không rõ nguyên nhân và lần đầu gặp phải
- ☐ Khó chịu với những việc trước đây thường không làm mình bận tâm
- ☐ Cảm thấy bối rối, "mơ hồ" hoặc không thể tập trung vào những công việc thường ngày
- ☐ Gặp vấn đề sức khỏe nghiêm trọng chẳng hạn như hen suyễn, tim mạch hoặc tiểu đường

Đánh dấu chọn hoặc ghi chú lại
những biểu hiện khi quý vị gặp căng thẳng.



NHỮNG NGƯỜI CÓ NGUY CƠ CAO HƠN

Một số người có nguy cơ cao dễ mắc các vấn đề về sức khỏe tâm thần khi bị căng thẳng mạn tính, gặp khó khăn lớn hoặc gặp biến cố thay đổi cuộc sống. Ví dụ, người cao tuổi có nguy cơ mắc bệnh cao hơn so với người trẻ. Phụ nữ có nguy cơ bị trầm cảm cao gấp đôi nam giới.

Những ai gặp phải một hoặc nhiều trường hợp khó khăn trên nên chú ý đến các dấu hiệu của căng thẳng quá mức. Quý vị thường gặp những tình huống nào sau đây?

- ☐ Xung đột với gia đình hoặc bạn bè
- ☐ Gặp thay đổi lớn trong cuộc sống chẳng hạn như ly hôn, chuyển nhà, mất việc làm
- ☐ Cô đơn, đặc biệt ở người cao tuổi
- ☐ Công việc căng thẳng quá mức (nhân viên thiết yếu, nhân viên tuyến đầu)
- ☐ Bệnh trầm trọng
- ☐ Bị bạo lực hoặc những sang chấn khác
- ☐ Có tiền sử bị sang chấn khi còn bé chẳng hạn như bị lạm dụng, bỏ bê hoặc gia đình xảy ra xung đột
- ☐ Có người thân qua đời
- ☐ Bị lạm dụng về thể chất, tình dục hoặc tình cảm
- ☐ Sống trong cảnh nghèo khổ/thường gặp vấn đề về tiền bạc
- ☐ Bị khuyết tật
- ☐ Bị phân biệt chủng tộc, bị kỳ thị vì là người đồng tính và bị đối xử bất công theo hệ thống
- ☐ Bị bắt nạt hoặc cảm thấy không an toàn, đặc biệt ở trẻ em và thanh thiếu niên
- ☐ Gặp vấn đề về bản dạng giới
- ☐ Nghiện hoặc lạm dụng rượu hoặc ma túy
- ☐ Trong gia đình có người mắc bệnh tâm thần

Đánh dấu chọn hoặc ghi chú lại những dấu hiệu cho thấy mình có nguy cơ cao.



QUÝ VỊ KHÔNG HỀ ĐƠN ĐỘC!

Quý vị không nên thu mình lại hay cảm thấy ngại ngùng khi nhận thấy bản thân hoặc những người xung quanh có dấu hiệu căng thẳng. Ai cũng sẽ chật vật khi đối mặt với những thời điểm khó khăn. Căng thẳng quá mức không đồng nghĩa với việc quý vị hoặc người thân yêu của mình là kẻ yếu đuối và cũng không phải là điều cần phải giấu giếm. Trên thực tế, **chia sẻ với người khác sẽ khiến mình dễ chịu hơn**. Mọi người thường gặp khó khăn trong việc ứng phó với căng thẳng về mặt tinh thần, tuy nhiên khi quý vị chia sẻ mối lo lắng của mình một cách cởi mở, có thể người khác cũng sẽ thấy dễ dàng hơn trong việc tâm sự gánh nặng của họ.



Có thể quý vị không biết. Tuy nhiên ước tính **cứ năm người trưởng thành thì có một người gặp phải vấn đề về sức khỏe tâm thần**. Con số lên đến hàng triệu người! Lo lắng và rối loạn cảm xúc là những vấn đề phổ biến nhất. Cũng như những bệnh lý khác, một số vấn đề sức khỏe tâm thần chỉ ở mức nhẹ trong khi một số khác nghiêm trọng hơn.



Hầu hết mọi người cảm thấy khó khăn khi những điều quan trọng trong cuộc sống của họ bị đe dọa và vượt ra khỏi tầm kiểm soát. **Một số người sẽ dễ bị suy sụp tinh thần hoặc mắc các bệnh lý về tâm thần khi bị căng thẳng cao độ.**



Một số người có nguy cơ cao bị rối loạn sức khỏe tuy nhiên điều này không liên quan gì đến tính cách hoặc sức mạnh. Nguyên nhân có thể là do hoạt động của các chất hóa học trong não bộ hoặc các bệnh lý khác về não bộ. Cũng giống như những bệnh lý thông thường khác trong gia đình chẳng hạn như bệnh tim, hen suyễn và tiểu đường, gen di truyền từ gia đình cũng có thể ảnh hưởng đến tình trạng sức khỏe tâm thần.



Mặc dù chúng ta không thể kiểm soát được các yếu tố sinh học này, tuy nhiên việc trang bị kiến thức về chúng sẽ giúp quý vị chuẩn bị tốt hơn để chăm sóc bản thân. Trang bị cho mình một **tài liệu hỗ trợ về các vấn đề tâm lý** có thể sẽ giúp quý vị chuẩn bị sẵn sàng để phòng tránh hoặc kiểm soát các vấn đề về sức khỏe tâm thần.



2. TÌM HIỂU NHỮNG BIỆN PHÁP GIÚP BẢN THÂN PHẢN CHẤM HƠN

Quý vị có thể thực hiện một số biện pháp đơn giản để ứng phó với những khó khăn trong cuộc sống. Quý vị có thể tìm đến sự hỗ trợ từ xã hội, tập luyện thể dục thường xuyên, ngủ đủ giấc, ăn uống lành mạnh và quan tâm đến cảm xúc của mình. Hãy áp dụng những biện pháp sau đây để sơ cứu cho tâm hồn và giúp giảm thiểu căng thẳng.



DUY TRÌ NHỮNG MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH

Hãy ở gần những người ủng hộ và quan tâm đến mình. Họ có thể là thành viên trong gia đình hoặc bạn bè, đồng nghiệp, người cố vấn mà quý vị kính trọng hoặc một nhà truyền đạo đáng kính chẳng hạn như linh mục, mục sư, giáo sĩ Do Thái hoặc giáo sĩ Hồi giáo. Quý vị cũng nên hỗ trợ những người khác.

- ✓ Hãy dành thời gian cho gia đình và bạn bè khi có thể.
- ✓ Hãy tìm cách kết nối với những người mình không gặp trực tiếp được.
- ✓ Hãy tránh xa những người khiến quý vị cảm thấy tồi tệ, buồn bã hoặc tức giận.
- ✓ Hãy tâm sự với người thân trong gia đình và người yêu/vợ/chồng của mình về những điều giúp quý vị cảm thấy tốt hơn.
- ✓ Nếu việc giúp đỡ người khác khiến quý vị cảm thấy vui vẻ thì hãy tìm cách để thực hiện điều đó.



CHĂM SÓC CHO BỘ NÃO

Các bác sĩ sử dụng thuật ngữ "chánh niệm" để mô tả việc chăm sóc cho bộ não. Đối với một số người, họ có thể cầu nguyện, ngồi thiền hoặc tập yoga hằng ngày. Quan trọng là phải sống chậm lại, tập trung vào cảm xúc của mình và không phản ứng với những gì xảy ra xung quanh.

- ✓ Hãy dành ra năm phút mỗi ngày để tĩnh lặng và thực hành chánh niệm.
- ✓ Hãy "sống trong thực tại" và ngừng suy nghĩ về quá khứ hoặc tương lai.
- ✓ Khi đi tắm, hãy nhắm mắt lại, thả lỏng tinh thần và cơ thể.
- ✓ Ăn chậm rãi, thưởng thức mùi vị và kết cấu của thức ăn.
- ✓ Cách vài giờ hãy tạm ngừng mọi việc lại và hít thở thật sâu.



2. TÌM HIỂU NHỮNG BIỆN PHÁP GIÚP BẢN THÂN PHẤN CHẤN HƠN

TẬP THỂ DỤC HÀNG NGÀY

Vận động cơ thể hằng ngày và các hình thức hoạt động khác giúp cơ thể và trí óc của quý vị khỏe mạnh hơn. Đặt mục tiêu vận động 30 phút mỗi ngày, ngay cả khi quý vị cảm thấy mệt mỏi hoặc cần nghỉ ngơi một ngày. Không cần phải vận động liền một lúc 30 phút.

- ✓ Quý vị có thể chia thành những khoảng thời gian ngắn để tập thể dục mỗi ngày.
- ✓ Nếu gặp khó khăn về vận động, quý vị cũng có thể tập các bài thể dục trên ghế để giảm thiểu căng thẳng.
- ✓ Hãy đi bộ thường xuyên hơn và tập thói quen lên xuống cầu thang khi có thể.
- ✓ Khi sử dụng điện thoại, hãy thử vừa đi vừa nói chuyện.
- ✓ Nếu quý vị đang theo dõi số bước chân của mình thì hãy cố gắng tăng số lượng bước chân hằng ngày.



NGỦ ĐỦ GIẤC

Như quý vị cũng đã biết căng thẳng có thể sẽ làm rối loạn giấc ngủ của quý vị! Đồng thời có một giấc ngủ ngon cũng sẽ giúp giảm mức độ căng thẳng. Quý vị hãy ưu tiên cho giấc ngủ để nạp đủ năng lượng, tăng cường trí nhớ và sự tập trung, đồng thời bớt chút thời gian trầm cảm.

- ✓ Hãy cố gắng đi ngủ đúng giờ vào mỗi đêm.
- ✓ Đặt mục tiêu thức dậy vào một giờ cụ thể mỗi ngày, ngay cả vào cuối tuần.
- ✓ Hạn chế thức ăn vặt, caffeine và rượu trước khi đi ngủ.
- ✓ Nếu có thể, hãy sắp xếp chỗ ngủ yên tĩnh, tránh ánh sáng trực tiếp và mát mẻ.
- ✓ Thử hít thở sâu, ngồi thiền hoặc cầu nguyện để thư giãn trước khi ngủ.



ĂN UỐNG ĐÚNG CÁCH

Căng thẳng khiến quý vị thèm những món nhiều đường, muối và chất béo. Tuy nhiên tiêu thụ quá nhiều các loại thực phẩm này hoặc lạm dụng rượu bia có thể khiến quý vị cảm thấy tồi tệ hơn. Thoạt trông thì rượu bia có vẻ giúp làm giảm căng thẳng, tuy nhiên thực tế rượu bia sẽ khiến não suy nhược trầm trọng hơn.

- ✓ Hãy ăn sáng lành mạnh mỗi sáng.
- ✓ Thay vì uống soda hoặc nước trái cây hãy uống nước lọc.
- ✓ Ăn uống đúng bữa nếu có thể.
- ✓ Thay những thực phẩm chứa nhiều đường, nhiều chất béo bằng trái cây tươi.
- ✓ Hạn chế rượu bia để ngăn ngừa các vấn đề làm tăng căng thẳng.



3. YÊU CẦU TRỢ GIÚP KHI CẦN THIẾT

Với một số bệnh lý hoặc chấn thương, quý vị không thể phục hồi nếu không có sự trợ giúp của bạn bè hoặc không được sơ cứu. Quý vị cần đến sự giúp đỡ chuyên nghiệp. Sức khỏe tâm thần của quý vị cũng vậy. Đôi khi quý vị cần đến sự trợ giúp của ai đó được đào tạo chuyên nghiệp.

DẤU HIỆU CHO BIẾT ĐÃ ĐẾN LÚC CẦN TÌM ĐẾN SỰ TRỢ GIÚP

- ☐ Quý vị suy nhược vì đau buồn, buồn bã hoặc lo lắng kéo dài.
- ☐ Quý vị không thể ngủ được hoặc ngủ quá nhiều.
- ☐ Quý vị cảm thấy mình hay gắt gỏng hoặc có hành vi bạo lực một cách bất thường.
- ☐ Quý vị lạm dụng rượu bia hoặc chất kích thích.
- ☐ Chăm sóc cho bản thân và giữ vệ sinh sạch bị giảm sút.
- ☐ Quý vị không còn hứng thú với những thứ mình thích.
- ☐ Nhìn thấy hoặc nghe thấy những thứ không có thật.
- ☐ Tâm trạng thay đổi đột ngột từ chán chường đến cực kỳ năng động.
- ☐ Quý vị bị hoảng loạn kèm theo triệu chứng đau tức ngực và khó thở.
- ☐ Quý vị đột nhiên hồi tưởng lại ký ức đau thương trong quá khứ.
- ☐ Quý vị bị làm phiền bởi những suy nghĩ mà mình không thể kiểm soát.
- ☐ Quý vị cảm thấy tê liệt hoặc mất kết nối với cuộc sống.
- ☐ Quý vị nghĩ đến việc tự tử hoặc tự làm đau bản thân.



Đánh dấu chọn hoặc ghi chú lại những biểu hiện của mình.

3. YÊU CẦU TRỢ GIÚP KHI CẦN THIẾT

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐƯỢC TRỢ GIÚP

Hãy trao đổi với **nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe** về những vấn đề của mình và nhờ họ giúp đỡ.

Nếu không có nhà cung cấp, hãy **tìm đến những người được đào tạo để giúp quý vị** tìm sự hỗ trợ về sức khỏe tâm thần cá nhân.

Nếu quý vị có **Medi-Cal** thì dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần của quý vị sẽ do Chương trình Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần của Quận phụ trách.
tinyurl.com/MediCalMH



Các quận của California có đường dây nóng **24/7 tư vấn về sức khỏe tâm thần**. Họ sẽ cung cấp cho những người bị khủng hoảng thông tin về các cơ quan chăm sóc sức khỏe tâm thần ở gần đó. Nếu quý vị có thể truy cập Internet, quý vị có thể tìm kiếm số điện thoại của quận nơi mình sống tại đây:
tinyurl.com/CountyMH



Hầu hết các quận ở California đều có dịch vụ **2-1-1**, **quý vị có thể gọi điện thoại** và yêu cầu họ cung cấp thông tin về các cơ quan chăm sóc về sức khỏe tâm thần ở gần đó. Nhân viên hỗ trợ có thể nói nhiều ngôn ngữ khác nhau.



Bố mẹ có thể yêu cầu một buổi kiểm tra đánh giá sức khỏe tâm thần miễn phí cho **con tại một trường công lập**. Trẻ cũng có thể được chăm sóc sức khỏe tâm thần tại trường.



Nhiều **cộng đồng tôn giáo** còn có dịch vụ tư vấn miễn phí cho những người đang lo lắng về sức khỏe tâm thần của họ hoặc của những người thân yêu.



Để biết thêm thông tin về cách phòng tránh tự tử, vui lòng xem ở trang phía sau.

4. TÌM HIỂU CÁCH KHÔI PHỤC BÌNH THƯỜNG

Những sự kiện gây ra nhiều thiệt hại nghiêm trọng như cháy rừng, động đất, lũ lụt hoặc các bệnh đe dọa đến tính mạng có thể gây căng thẳng và lo lắng ngay cả khi chúng đã qua đi. Nếu quý vị vừa trải qua một trận thảm họa thiên nhiên, một cơn bạo bệnh hoặc một sang chấn nào đó:



Hãy nhớ rằng việc có những ngày vui thì cũng sẽ có những ngày buồn.



Hãy lập kế hoạch để xử lý những công việc quan trọng vào một khung thời gian nhất định.



Hãy cố gắng gắn kết với những người có ý nghĩa quan trọng với quý vị ngay khi có thể.



Hãy tránh những thứ “gợi nhớ lại” khoảng thời gian đau buồn cho quý vị.



Không xem quá nhiều tin tức hoặc đề cập quá nhiều về sự kiện đó.



Khi quý vị không muốn nói về nó nữa, hãy thẳng thắn nói ra điều đó với gia đình và bạn bè.



Thường xuyên kiểm tra xem bản thân có dấu hiệu cảnh báo gì cho thấy có thể cần phải tìm đến sự trợ giúp từ bên ngoài hay không. Hãy tìm đến sự giúp đỡ chuyên nghiệp nếu quý vị:

- ✓ Có cảm xúc quá mãnh liệt hoặc thất thường
- ✓ Có suy nghĩ hoặc thay đổi hành vi một cách bất thường
- ✓ Có mối quan hệ cá nhân căng thẳng
- ✓ Có các triệu chứng về thể chất liên quan đến căng thẳng



5. GIÚP ĐỠ NHỮNG NGƯỜI KHÁC

Khi tìm hiểu về Tài liệu Hỗ trợ về các Vấn đề Tinh thần, quý vị có thể nhìn nhận lại bản thân. Đồng thời có thể nhận ra người khác cũng đang phải vật lộn với căng thẳng quá mức hoặc một vấn đề nào đó về sức khỏe tâm thần và quý vị biết mình có thể giúp đỡ họ bằng cách nào.

Có nhiều cách để quý vị có thể trợ giúp những người cần hỗ trợ về sức khỏe tâm thần. Nhiều người phục hồi nhanh hơn khi được yêu thương và giúp đỡ. Điều này là tùy thuộc vào mỗi người tuy nhiên quý vị có thể thực hiện một số bước dưới đây để giúp đỡ những người cần hỗ trợ.



NHỮNG HÀNH ĐỘNG HỮU ÍCH

- ✓ Tìm cơ hội để trò chuyện.
- ✓ Tập trung vào một chủ đề.
- ✓ Giữ bình tĩnh.
- ✓ Hỏi xem họ có cần người lắng nghe không.
- ✓ Hỏi xem quý vị có thể giúp đỡ họ bằng cách nào.
- ✓ Hãy lắng nghe nhiều hơn là nói.
- ✓ Tôn trọng suy nghĩ của họ về hành vi và triệu chứng của họ.
- ✓ Bắt đầu với câu bằng chủ ngữ "Tôi": hãy nói "Tôi cảm thấy lo lắng" thay vì nói "Bạn làm tôi lo lắng quá".
- ✓ Nhắc lại những điều họ từng chia sẻ: ví dụ "Tôi nghe nói bạn đang không vui nhỉ".
- ✓ Có thể liên hệ với bản thân và chia sẻ những khó khăn của mình nhưng chú ý tập trung vào họ.
- ✓ Bày tỏ sự tin tưởng vào khả năng hồi phục của họ.
- ✓ Hãy làm gì đó nếu họ tâm sự muốn tổn thương bản thân hoặc người khác.
 - Nhắc họ nhớ rằng tìm đến sự giúp đỡ là biểu hiện của sự mạnh mẽ.
 - Khuyến khích họ liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc gọi cho đường dây nóng.
 - Nếu họ từ chối, hãy tự gọi điện đến đường dây nóng hoặc bác sĩ để được tư vấn.
 - Giúp họ vượt qua những rào cản chẳng hạn như nên gọi điện cho ai hoặc thanh toán như thế nào.
- ✓ Bản thân cần tìm đến sự giúp đỡ để giảm bớt căng thẳng khi người thân bị bệnh.



5. GIÚP ĐỠ NHỮNG NGƯỜI KHÁC

NHỮNG HÀNH ĐỘNG NÊN TRÁNH

- ✗ Đánh giá, thất vọng hoặc chỉ trích.
- ✗ Nói quá nhiều.
- ✗ Cho rằng bản thân cái gì cũng biết.
- ✗ Ép họ nói chuyện hoặc giải quyết theo cách mà họ không muốn.
- ✗ Chỉ tập trung đến bản thân.
- ✗ Cười nhạo hoặc châm biếm.
- ✗ Bảo với họ rằng họ chỉ đang phóng đại mọi thứ.
- ✗ Yêu cầu họ thay đổi thái độ hoặc “quên nó đi”.
- ✗ Nói với họ rằng mọi thứ rồi sẽ ổn hoặc cầu nguyện cho nỗi đau qua đi.
- ✗ Đổ lỗi cho hoàn cảnh, ma quỷ hoặc hành vi sai trái về đạo đức và tâm linh.
- ✗ Nói với họ rằng họ thật may mắn khi sự việc còn chưa quá tồi tệ.
- ✗ Đánh giá thấp mức độ nghiêm trọng về bệnh tình của họ hoặc nói với họ rằng đôi khi mọi người cũng hay “phát điên” như vậy.
- ✗ Mong có kết quả hoặc sự cải thiện ngay sau khi can thiệp.
- ✗ Hứa giữ bí mật cho họ.



5. GIÚP ĐỠ NHỮNG NGƯỜI KHÁC: NGƯỜI TRẺ TUỔI

Trẻ em và thanh thiếu niên thường cảm thấy khó khăn sau khi phải trải qua một thảm họa hoặc sự kiện đau thương nào đó. Người lớn có thể giúp những đối tượng này bằng nhiều cách khác nhau.

- ✓ Giới thiệu những người trong cộng đồng có khả năng giúp họ hồi phục.
- ✓ Hạn chế tiếp xúc với những tin tức và phương tiện truyền thông có liên quan đến sự kiện đó.
- ✓ Giúp họ hàn gắn lại với gia đình và bạn bè.
- ✓ Thiết lập lại những thói quen thường ngày càng sớm càng tốt.
- ✓ Định hướng để họ có hy vọng vào những điều tích cực.
- ✓ Khuyến khích họ đặt câu hỏi và thường xuyên giải thích cho họ.
- ✓ Hãy chú ý đến cách quý vị thảo luận về sự kiện đó khi có trẻ lắng nghe.
- ✓ Tránh làm mất lòng tin bằng cách phủ nhận những sự thật khó chấp nhận chỉ vì để bảo vệ họ.
- ✓ Chú ý đến các dấu hiệu căng thẳng về thể chất hoặc cảm xúc.
- ✓ Biết phải liên hệ những ai để được giúp đỡ khi con quý vị có phản ứng nghiêm trọng.
 - Khi con quý vị có hành vi không an toàn hoặc đề cập đến việc làm tổn thương bản thân hoặc người khác, hãy nhanh chóng tìm đến sự trợ giúp của chuyên gia.
 - Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con hoặc gọi đến số **2-1-1** và yêu cầu được giúp đỡ.



NHỮNG CƠ QUAN CUNG CẤP KIẾN THỨC VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN CHO TRẺ

Sức khỏe tâm thần của ai cũng đáng được quan tâm: Trẻ em và Nhà trường
tinyurl.com/EMMchildren

Cơ quan hỗ trợ cho các thành viên trong gia đình và người chăm sóc
tinyurl.com/MHcaregivers

THÔNG TIN HỮU ÍCH VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN

Văn phòng của y sĩ trưởng California tinyurl.com/CASTress

Các cơ quan hỗ trợ kiểm soát tình trạng căng thẳng Những mẹo hữu ích để kiểm soát căng thẳng cho người trưởng thành, bố mẹ và trẻ em



Cơ quan Dịch vụ Nhân sinh và Y tế California

tinyurl.com/CCHSYouthmentalhealth

Trung tâm tài nguyên để tìm trợ giúp để hỗ trợ sức khỏe tâm thần của trẻ em



Phòng Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần California

tinyurl.com/CalMentalHealth

Các chương trình chăm sóc sức khỏe tâm thần của tiểu bang dành cho trẻ em, thanh niên, người trưởng thành và người cao tuổi



Hãy hành động vì sức khỏe tâm thần

takeaction4mh.com

Tài nguyên từ Phong trào Sức khỏe Tâm thần của California



Liên minh quốc gia trợ giúp người mắc bệnh tâm thần (NAMI)

nami.org

Cung cấp nhiều dịch vụ hỗ trợ miễn phí cho người bị bệnh tâm thần và người thân của họ bằng cả tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha



Cơ quan quản lý dịch vụ sức khỏe tâm thần và lạm dụng chất gây nghiện

samhsa.gov

Là cơ quan của liên bang giúp giới thiệu và cung cấp các dịch vụ hỗ trợ để cải thiện cuộc sống của người mắc chứng rối loạn tâm thần và lạm dụng chất gây nghiện cũng như gia đình của họ



Viện sức khỏe tâm thần quốc gia (NIMH)

tinyurl.com/NIMHhelp

Là cơ quan nghiên cứu do liên bang tài trợ cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần dựa trên bằng chứng, dịch vụ có cả tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha



Các dịch vụ hỗ trợ khác

Để biết các liên kết đến nhiều tài nguyên sức khỏe tâm thần hơn, hãy truy cập

listoscalifornia.org/community-projects/mental-health/



PHÒNG CHỐNG TỰ TỬ

Ý nghĩ tự tử có thể xuất hiện trong đầu của chúng ta vào một thời điểm bất kỳ nào đó, đặc biệt chúng ta rất dễ yếu lòng khi đối mặt hoặc sau khi trải qua một sự kiện khó khăn. Nếu quý vị cảm thấy quá tải, nghĩ đến việc muốn làm hại bản thân hoặc đơn giản chỉ cần ai đó nói chuyện cùng:

Gọi **Suicide and Crisis Lifeline (Đường Dây Nóng về Tự Tử và Khủng Hoảng)** theo số **988**, trước đây có tên là **National Suicide Prevention Lifeline (Đường Dây Nóng về Phòng Chống Tự Tử Quốc Gia)**.

Đối với **Đường dây tin nhắn xử lý khủng hoảng**, hãy soạn tin **HOME** và gửi đến số **741-741**

Để gặp người nói tiếng Tây Ban Nha hãy gọi đến số **888-628-9454**

Để gặp người nói tiếng Hàn hãy gọi đến số **877-727-4747**

Để liên hệ đường dây hỗ trợ cộng đồng **LGBTQ thanh niên** hãy gọi đến số **866-488-7386** hoặc soạn tin nhắn **START** và gửi đến số **678-678**

Quý vị đang lo ngại về một người khác? Hãy tìm cách nhận biết những dấu hiệu khi ai đó có nguy cơ tự tử và tìm cách giúp đỡ họ.

Nhận biết các dấu hiệu (Tiếng Anh)
suicideispreventable.org

Reconozca las Señales (Tiếng Tây Ban Nha)
elsuicidiesprevenible.org

Các dịch vụ hỗ trợ phòng chống tự tử cho cộng đồng người châu Á Thái Bình Dương (tiếng Hàn, tiếng H'Mông, tiếng Lào, tiếng Phi-líp-pin, tiếng Việt, tiếng Trung, tiếng Khơ-me) tinyurl.com/APISuicide



Đường dây nóng phòng chống tự tử cho người khiếm thính và suy giảm thính giác

Đối với máy điện báo TTY nhấn **711**, sau đó gọi đến số **988**

Soạn tin nhắn **HAND** và gửi đến số **839-863**



.....
CALIFORNIA SẴN SÀNG:

ListosCalifornia.org

 @ListosCA

 @ListosCalifornia

 @ListosCalifornia

