

TÀI LIỆU HỖ TRỢ VỀ CÁC VẤN ĐỀ TÂM LÝ



VI

TIẾNG VIỆT

TÀI LIỆU CÒN CÓ
BẰNG TIẾNG:

English
Español
中文
한국어
Lus Hmoob



CALIFORNIA SẴN SÀNG:
ListosCalifornia.org



VĂN PHÒNG CỦA Y SỸ
TRƯỞNG CALIFORNIA:
OSG.ca.gov



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 phẫn 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 tuyển 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 hiện 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 khoẻ 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

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.

GIÚP BẢN THÂN PHẤN CHẤN HƠN

TẬP THỂ DỤC HẰNG 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 cáu kỉnh hoặc 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.
- ✓ Thủ 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

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 sẽ 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.

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 cho 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 chặng 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, thắt 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.



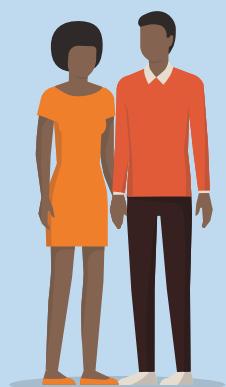
NHỮNG CƠ QUAN CUNG CẤP KIẾN THỨC VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN CHO TRẺ

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



TÌM KIẾM SỰ GIÚP ĐỠ

NGƯỜI CAO TUỔI TẠI CALIFORNIA

Đường dây tâm tình của California dành cho người từ 60 tuổi trở lên hoạt động 24/7 cung cấp dịch vụ trò chuyện, hỗ trợ tinh thần và tư vấn
800-670-1360

NGƯỜI TRẺ TẠI CALIFORNIA

Thông tin về sức khỏe tâm thần cho thanh thiếu niên và người lớn
tinyurl.com/MHYoung

Đường dây tư vấn khủng hoảng cho những người từ 12-24 tuổi tại California hỗ trợ dịch vụ tư vấn và giới thiệu riêng tư 24/7 **800-843-5200**

Trò chuyện với các bạn thanh thiếu niên khác từ 6 đến 10 giờ tối bằng cách gọi điện thoại đến đường dây dành cho thanh thiếu niên **800-852-8336** hoặc nhắn tin **TEEN** đến số **839-863**

NGƯỜI KHUYẾT TẬT

Thông tin về sức khỏe tâm thần cho người khuyết tật
tinyurl.com/DisabilityMH

NGƯỜI GỐC LATINH/NGƯỜI GỐC TÂY BAN NHA

Thông tin về sức khỏe tâm thần cho người gốc Latinh/người gốc Tây Ban Nha
tinyurl.com/MHLatino

Truy cập những nguồn hỗ trợ khác cho người gốc Latinh/người gốc Tây Ban Nha tại tinyurl.com/LatinoMinds

NGƯỜI NÓI TIẾNG TÂY BAN NHA

SANAMENTE cung cấp dịch vụ tư vấn miễn phí, riêng tư 24/7 **800-628-9454**

Truy cập những nguồn hỗ trợ khác bằng tiếng Tây Ban Nha tại
sanamente.org

NGƯỜI MỸ DA ĐEN

Truy cập danh mục các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần cho người Mỹ gốc Phi tại aamhp.com

Thông tin về sức khỏe tâm thần cho người Mỹ da đen/người Mỹ gốc Phi
tinyurl.com/BlackMHealth

Truy cập những nguồn hỗ trợ khác cho người Mỹ gốc Phi tại
tinyurl.com/AfAmMinds

NGƯỜI DÂN CHÂU Á - THÁI BÌNH DƯƠNG

Thông tin về sức khỏe tâm thần cho người dân châu Á - Thái Bình Dương
tinyurl.com/MHAPI

Truy cập những nguồn hỗ trợ khác cho người dân châu Á - Thái Bình Dương tại tinyurl.com/APIMinds

CHO CHÍNH QUÝ VỊ

NGƯỜI MỸ BẢN ĐỊA

Truy cập danh mục các nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần cho người Mỹ bản địa tại tinyurl.com/NativeAmMH

Thông tin về sức khỏe tâm thần cho người bản địa tinyurl.com/MHIndigenous

Truy cập những nguồn hỗ trợ khác cho người Mỹ bản địa tại tinyurl.com/NatAmMinds

Dịch vụ hỗ trợ cho thanh niên bản xứ từ 14-29 tuổi có tại WeRNative.org



CỘNG ĐỒNG LGBTQ+

Thông tin về sức khỏe tâm thần cho cộng đồng LBGTQ+
tinyurl.com/MHealthLGBTQ

Truy cập những nguồn hỗ trợ khác về sức khỏe tâm thần cho cộng đồng LGBTQ+
tại tinyurl.com/LGBTQMInd

Đường dây hỗ trợ Trans Lifeline **877-565-8860**



NGƯỜI SỐNG SÓT SAU THẨM HỌA

Đường dây cứu nạn thảm họa **800-985-5990**

NGƯỜI GẶP KHÓ KHĂN VÌ ĐẠI DỊCH

Đường dây hỗ trợ CalHOPE **833-317-4673**



NẠN NHÂN CỦA BẠO LỰC TÌNH DỤC

Đường dây nóng quốc gia về nạn tấn công tình dục **800-656-4673**

QUÂN NHÂN VÀ CỰU CHIẾN BINH

Đường dây xử lý khủng hoảng cho cựu chiến binh VA **800-273-8255**

Đường dây xử lý khủng hoảng cho cựu chiến binh VA qua tin nhắn: Gửi tin nhắn đến **838-255**

Đường dây nóng hỗ trợ cho phụ nữ VA **855-829-6636**

Đường dây về thông tin trợ cấp sức khỏe VA **877-222-8387**

Trò chuyện trực tuyến trực tiếp: RealWarriors.net



NGƯỜI CÓ VẤN VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN VÀ/HOẶC NGƯỜI LẠM DỤNG CHẤT GÂY NGHỊỆN

Đường dây hỗ trợ quốc gia cho người có vấn đề về sức khỏe tâm thần hoặc lạm dụng chất gây nghiện **800-662-4357**



NGƯỜI THÍCH NHẮN TIN

Đường dây tin nhắn xử lý khủng hoảng có nhân viên tư vấn miễn phí, riêng tư 24/7
Soạn tin nhắn **HOME** đến số **741-741**



QUÝ VỊ NÊN NẮM MỘT SỐ THUẬT NGỮ

Rối loạn điều chỉnh

Khi một người căng thẳng và đau buồn quá độ vì lâm vào hoàn cảnh khó khăn, họ có triệu chứng lo lắng, chán nản hoặc có hành vi tiêu cực, điều này thường kéo dài không quá 6 tháng sau khi hết tình trạng căng thẳng.

Rối loạn cảm xúc

Một bệnh lý về sức khỏe tâm thần kèm theo rối loạn tâm trạng chấn hưng như trầm cảm.

Rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD)

Đây là bệnh lý thường thấy ở trẻ em, trẻ mắc bệnh lý này thường tăng động quá mức, có hành động đột ngột và rất khó giữ tập trung, hoàn thành nhiệm vụ được giao và giữ cảm xúc ổn định.

Lo âu

Người lo âu thường dễ sợ hãi khi đối mặt với nguy hiểm hoặc khi gặp vấn đề, khi đó họ cảm thấy cực kỳ không thoải mái.

Rối loạn lo âu

Đây là một thuật ngữ rộng bao hàm chứng lo âu xã hội, chứng sợ hãi (sợ đi ra ngoài), rối loạn hoảng sợ, rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD), rối loạn căng thẳng sau sang chấn (PTSD), rối loạn lo âu toàn thể (GAD), v.v..

Kiểm tra, đánh giá

Bài kiểm tra hoặc đánh giá sức khỏe tâm thần, mục tiêu hoặc nhu cầu của một người, thường được thực hiện trước khi bắt đầu điều trị.

Sức khỏe hành vi

Thuật ngữ chỉ mối liên hệ giữa hành vi với sức khỏe cơ thể và tinh thần, bao gồm sức khỏe tâm thần, sử dụng chất gây nghiện, thói quen ăn uống, v.v..

Rối loạn lưỡng cực

Đây là một chứng rối loạn tâm trạng, người mắc bệnh lý này thường có sự thay đổi lớn về tâm trạng giữa vui vẻ tột độ (mức cao) và trầm cảm nghiêm trọng (mức thấp), trước đây bệnh lý này còn được gọi là bệnh hưng trầm cảm.

Nhân viên công tác xã hội lâm sàng

Cung cấp các dịch vụ sức khỏe tâm thần để phòng tránh, chẩn đoán và điều trị các rối loạn tâm thần, cảm xúc và hành vi.

Dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại cộng đồng

Cung cấp các dịch vụ điều trị sức khỏe tâm thần thông qua hệ thống hỗ trợ cộng đồng.

Bệnh đồng mắc

Tồn tại hai hoặc nhiều bệnh lý về thể chất hay tâm thần trên cùng một người, nó còn có tên gọi là rối loạn đồng xuất hiện.

PHỔ BIẾN VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN



Trầm cảm

Đây là chứng rối loạn tâm trạng với biểu hiện buồn bã, cáu kỉnh, đánh giá thấp giá trị bản thân, thiếu động lực, gặp vấn đề về giấc ngủ và ăn uống và đôi khi có ý nghĩ làm hại bản thân, bệnh lý này còn được gọi là rối loạn trầm cảm nặng hoặc trầm cảm lâm sàng.

Ảo tưởng

Người bệnh có niềm tin sai lệch không có cơ sở thực tế và cố chấp mặc dù có bằng chứng rõ ràng chứng minh niềm tin đó là sai.

Sa sút trí tuệ

Một tình trạng mắc phải do não bị tổn thương, làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến trí nhớ, khả năng tư duy và giao tiếp xã hội. Bệnh Alzheimer là một trong nhiều nguyên nhân gây ra chứng sa sút trí tuệ. Mặc dù không phải là bệnh lý tâm thần, nhưng sa sút trí tuệ có thể làm thay đổi tính cách, tâm trạng, hành vi và suy nghĩ.

Chẩn đoán kép

Vừa bị rối loạn về sức khỏe tâm thần vừa gặp vấn đề về sử dụng rượu bia hoặc chất kích thích.

Can thiệp sớm

Xác định và điều trị bệnh lý tâm thần khi bệnh mới khởi phát.

Rối loạn ăn uống

Có chế độ ăn uống không lành mạnh, thường xuyên lo lắng về thức ăn và có cái nhìn sai lệch về hình ảnh cơ thể.

Thực hành dựa trên bằng chứng

Phòng ngừa và điều trị dựa trên kết quả của những nghiên cứu đáng tin cậy.

Rối loạn lo âu toàn thể (GAD)

Đây là một chứng rối loạn tâm thần, trong đó người bệnh có triệu chứng lo lắng và sợ hãi liên tục một cách vô cớ.

Ảo giác

Nghe, nhìn, sờ, ngửi hoặc nếm những thứ không có thật.

Chăm sóc bệnh nhân nội trú

Là hình thức chăm sóc y tế tại bệnh viện.

Hưng cảm

Người mắc vấn đề này có biểu hiện hưng phấn cao độ, bốc đồng hoặc cáu kỉnh bất thường giống như bị rối loạn lưỡng cực, họ thường nói tốc độ nhanh và phán đoán kém.

Sức khỏe tâm thần

Người có sức khỏe tâm thần tốt thường có tâm trạng vui vẻ, có thể ứng phó với căng thẳng thông thường trong cuộc sống, có khả năng làm việc hiệu quả và kết nối với người khác đồng thời sức khỏe tâm thần của họ bị ảnh hưởng bởi các yếu tố sinh học, môi trường, cảm xúc và văn hóa.



QUÝ VỊ NÊN NẮM MỘT SỐ THUẬT NGỮ

Bệnh tâm thần

Người mắc bệnh lý này thường có sự thay đổi tiêu cực về tâm trạng, hành vi, suy nghĩ hoặc cả ba điều trên, họ thường đau khổ và hoạt động kém.

Rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD)

Rối loạn lo âu kèm ám ảnh - người mắc vấn đề này thường có suy nghĩ, nỗi sợ hoặc nỗi lo lảng lấp đi lặp lại - và họ cố gắng kiểm soát nó bằng những hành động cưỡng chế - những hành động cụ thể để giảm bớt lo lắng.

Chứng hoảng sợ

Người mắc vấn đề này thường sợ hãi hoặc khó chịu quá độ trong thời gian ngắn, đi kèm với những triệu chứng đột ngột như chóng mặt, đau tức ngực hoặc khó thở và sợ chết, phát điên hoặc mất kiểm soát.

Rối loạn hoảng sợ

Người mắc vấn đề này thường bị hoảng loạn hoặc lo sợ về một mối nguy hiểm nào đó một cách vô cớ. Giữa các cơn hoảng loạn, người đó lo lắng cao độ về đợt hoảng loạn tiếp theo.

Tâm trạng thất thường

Tâm trạng thay đổi lớn và đột ngột giữa trạng thái bình tĩnh hoặc mẫn nguyện sang cău kỉnh, tức giận hoặc buồn bã quá độ làm ảnh hưởng đến cuộc sống hằng ngày.

Chăm sóc bệnh nhân ngoại trú

Chẩn đoán và điều trị y tế ngoài bệnh viện hay còn được gọi là chăm sóc ngoại chẩn (lưu động).

Rối loạn trầm cảm kéo dài

Người bệnh bị trầm cảm liên tục có tâm trạng kém, tuy ít nghiêm trọng hơn chứng trầm cảm nặng nhưng nó có thể kéo dài trong nhiều năm và còn được gọi là chứng trầm cảm mạn tính.

Dược trị liệu

Là phương pháp điều trị y tế bằng cách sử dụng thuốc (còn gọi là dược phẩm).

Chứng ám ảnh sợ hãi

Người mắc vấn đề này thường sợ hãi khi xuất hiện hoặc nghĩ về một đối tượng hoặc tình huống cụ thể khiến họ lập tức lo lắng hoặc hoảng loạn, ngay cả khi người đó biết rằng nỗi sợ hãi đó là vô căn cứ.

Rối loạn căng thẳng sau sang chấn (PTSD)

Đây là chứng rối loạn lo âu, người mắc vấn đề này sẽ liên tục có những suy nghĩ và ký ức (hồi tưởng) hoảng loạn sau khi trải qua một sự cố về thể chất hoặc cảm xúc đáng sợ (sang chấn).

Bác sĩ tâm thần/Chuyên viên điều dưỡng thực hành về tâm thần/Chuyên viên điều dưỡng thực hành (NP)

Người cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế chuyên chẩn đoán và điều trị các rối loạn về suy nghĩ, cảm giác và hành vi đồng thời có thể kê đơn thuốc cho bệnh nhân.

PHỔ BIẾN VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN

Nhà tâm lý học

Là chuyên gia được đào tạo chuyên nghiệp và có thể kiểm tra sức khỏe tâm thần cũng như cung cấp các phương pháp điều trị như liệu pháp tâm lý, nhưng không phải là bác sĩ y khoa và không thể kê đơn thuốc.



Chứng loạn thần

Là tình trạng tâm trí tách rời khỏi thực tế.

Tâm lý trị liệu

Là phương pháp điều trị bệnh tâm thần bằng cách nói lên suy nghĩ, cảm xúc, vấn đề và tìm cách giải quyết.

Phục hồi

Là quá trình người bệnh tâm thần bắt đầu làm việc, học tập và tham gia vào cộng đồng.

Rối loạn phân liệt cảm xúc

Là tình trạng tách rời khỏi thực tế (chứng loạn thần) và gặp các vấn đề về tâm trạng (trầm cảm hoặc hưng cảm).

Tâm thần phân liệt

Là một chứng rối loạn phức tạp, kéo dài làm cản trở khả năng suy nghĩ, cảm nhận và hành vi rõ ràng của một người, dẫn đến những hành động không đúng đắn khiến họ tách rời khỏi các mối quan hệ và thực tế.

Kỳ thị

Cảm thấy hổ thẹn vì "khác biệt" với những người khác, vấn đề này là do họ có suy nghĩ sai lệch về bệnh tâm thần. Họ sợ bị người khác từ chối hoặc kìm nén nỗi hổ thẹn trong lòng và việc này có thể làm trì hoãn hoặc ngăn cản việc điều trị.

Lạm dụng chất gây nghiện

Là thói quen sử dụng các chất gây nghiện có hại chẳng hạn như rượu bia và thuốc kê đơn hoặc thuốc tự mua.

Ý nghĩ tự tử

Ý nghĩ tự tử hoặc muốn lấy mạng ai đó.

Điều trị sức khỏe tâm thần từ xa

Là dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần do các chuyên gia thực hiện bằng cách sử dụng các thiết bị công nghệ chẳng hạn như gọi điện qua video.

Sang chấn

Là phản ứng về mặt cảm xúc với một hoặc nhiều sự kiện, trải nghiệm khủng khiếp. Người bị sang chấn có các triệu chứng ngắn hạn như bị sốc, bị lú lẫn hoặc chối bỏ mọi thứ. Về lâu về dài họ sẽ có các triệu chứng như hay hồi tưởng, thay đổi tâm trạng, đau đầu, buồn nôn và gặp khó khăn trong các mối quan hệ.

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 Nhũng mẹo hữu ích để kiểm soát căng thẳng cho người trưởng thành, bố mẹ và 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

Each Mind Matters

tinyurl.com/EachMind

Các cơ quan hỗ trợ trong Phong trào Sức khỏe Tâm thần của California

Học viện Hoa Kỳ nghiên cứu tâm thần cho trẻ em và người vị thành niên

aacap.org

Cung cấp các dịch vụ hỗ trợ, trong đó bác sĩ sẽ chẩn đoán và điều trị những chứng rối loạn về suy nghĩ, cảm giác và/hoặc hành vi ảnh hưởng đến trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình

Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ

psychiatry.org

Ở đây các bác sĩ tâm thần sẽ nghiên cứu các phương pháp điều trị hiệu quả cho người bệnh tâm thần và cả rối loạn sử dụng chất gây nghiện



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 thêm thông tin về các dịch vụ hỗ trợ khác bao gồm các ứng dụng miễn phí, vui lòng quét mã QR

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)

elsuicidioesprevenible.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

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 muôn làm hại bản thân hoặc đơn giản chỉ cần ai đó nói chuyện cùng:

Hãy gọi đến Đường dây nóng phòng chống tự tử quốc gia theo số **800-273-8255**

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 Hán 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**



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

Dịch vụ chuyển tiếp video **800-273-8255**

Đối với máy điện báo TTY nhẫn **711**, sau đó gọi đến số **800-799-4889**

Để nghe điện thoại bằng giọng nói/có phụ đề hãy gọi đến số **800-273-8255**

Soạn tin nhắn **HEAR ME** và gửi đến số **839-863**