



# It's Up to Us<sup>®</sup>

Đề Tạo Nên Một San Diego Lành Mạnh và Mang Tính Hỗ Trợ

Bản tin đặc biệt bao hàm các chủ đề về sức khỏe tâm thần cho người dân San Diego.



Ấn Bản 38

## Về Bản Tin

Mục tiêu của bản tin này là biến việc trò chuyện về sức khỏe tâm thần trở nên bình thường và trao quyền cho mọi người để họ nhận được sự hỗ trợ mà họ cần. Nhưng tiếc là, một số người không nhận được sự chăm sóc về sức khỏe tâm thần mà họ xứng đáng được hưởng vì những vấn đề như phân biệt đối xử, kỳ thị, thiếu nguồn lực hoặc đơn giản là do không biết phải nói gì. Hãy tiếp tục đọc để tìm hiểu thêm về những cách mà quý vị có thể sử dụng để khiến các cuộc trò chuyện về sức khỏe tâm thần trở nên bình thường.

Bản tin này là một phần trong chiến dịch Điều Đó Tùy Thuộc Vào Chúng Ta, do Cơ Quan Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh (Health and Human Services Agency) Quận San Diego phát triển và hỗ trợ tâm nhìn Sống Tốt Ở San Diego của Quận nhằm thúc đẩy một cộng đồng lành mạnh, an toàn và phát triển. Bằng cách nâng cao nhận thức, khuyến khích đối thoại và cung cấp quyền tiếp cận các nguồn lực địa phương, chúng tôi nhắm đến việc truyền cảm hứng về sức khỏe, giảm kỳ thị và ngăn chặn việc tự tử đối với mọi người dân San Diego, đặc biệt tập trung vào những nhóm dân cư có nguy cơ cao nhất và bị ảnh hưởng nặng nề nhất ở San Diego.



Quét để đọc thêm bản tin cộng đồng.

**Up2SD.org<sup>®</sup>**  
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

Đường Dây Tiếp Cận và  
Khung Hoàng của San Diego

888-724-7240

Đường Dây về Tự Tử và Khung Hoàng Quốc Gia

988

Các Nguồn Lực Cộng Đồng

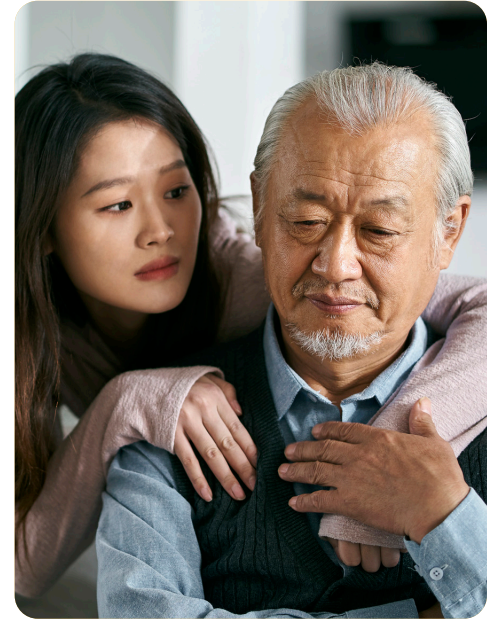
211

## Thắp Lên Ánh Sáng: Biến Các Cuộc Trò Chuyện về Sức Khỏe Tâm Thần và Sử Dụng Chất Gây Nghiện Trở Nên Bình Thường

Thách thức về sức khỏe tâm thần là bất cứ điều gì ảnh hưởng đến suy nghĩ, cảm xúc, hành vi hoặc tâm trạng. Dấu hiệu của các thách thức về sức khỏe tâm thần rất khác nhau giữa các nhóm tuổi, nhưng đối với người lớn, các triệu chứng có thể bao gồm lo lắng, thu mình lại hoặc kiệt sức. Nếu một người gặp phải các thách thức về sức khỏe tâm thần trong một thời gian dài (hai tuần trở lên), họ cũng có thể bị rối loạn sức khỏe tâm thần. **Những rối loạn sức khỏe tâm thần** đó, như trầm cảm nặng và rối loạn lo âu, có thể liên quan đến tình trạng căng thẳng đáng kể hoặc khuyết tật trong các hoạt động xã hội, công việc hoặc hàng ngày.

Đôi khi, khi mọi người vật lộn với một thách thức về sức khỏe tâm thần, họ có thể lạm dụng đồ uống có cồn hoặc chất gây nghiện thay vì nhận trợ giúp chuyên nghiệp. Một nghiên cứu của Viện Sức Khỏe Quốc Gia (National Institutes of Health) gần đây vào năm 2020 cho thấy cứ 4 người mắc chứng rối loạn sử dụng chất gây nghiện thì có 1 người mắc chứng rối loạn sức khỏe tâm thần. Điều này có nghĩa là nếu ai đó mà quý vị biết đang sử dụng nhiều đồ uống có cồn hoặc chất gây nghiện hơn, thì đó có thể là dấu hiệu cho thấy quý vị nên trò chuyện về sức khỏe tâm thần với họ.

Đối với một số người, nói về sức khỏe tâm thần có thể khó khăn vì bị kỳ thị. Sau đây là một số lời khuyên hữu ích để làm cho các cuộc trò chuyện về sức khỏe tâm thần trở nên dễ dàng hơn và giảm bớt sự kỳ thị về sức khỏe tâm thần.



## Các Lời Khuyên về Giảm Kỳ Thị và Giúp Các Cuộc Trò Chuyện về Sức Khỏe Tâm Thần Trở Nên Bình Thường

- Tự tìm hiểu thông tin về những thách thức và rối loạn sức khỏe tâm thần khác nhau.
- Đối xử với người khác một cách tôn trọng. Tránh ngôn ngữ gây tổn thương hoặc phán xét – lời nói có sức mạnh.
- Hiểu rằng rối loạn sức khỏe tâm thần không phải là tất cả về một con người. Sử dụng ngôn ngữ "ưu tiên con người", nghĩa là quý vị nên gọi ai đó là "người mắc chứng rối loạn lưỡng cực" chứ không phải là "người lưỡng cực".
- Hãy lên tiếng khi quý vị nghe thấy thông tin không chính xác được chia sẻ.
- Tìm hiểu về một số nguồn lực về sức khỏe tâm thần để quý vị chuẩn bị tốt hơn và có thể hỗ trợ cho người cần giúp đỡ.

Việc thành thật về những gì đang thực sự diễn ra có thể giúp mọi người cảm thấy được trao quyền, không đơn độc và thoải mái hơn khi trò chuyện về sức khỏe tâm thần.

## Bắt Đầu Cuộc Trò Chuyện

Bắt đầu cuộc trò chuyện để hỏi thăm những người xung quanh quý vị là một bước tuyệt vời để giảm bớt sự kỳ thị về sức khỏe tâm thần. Quý vị càng thực hành trò chuyện về sức khỏe tâm thần nhiều, thì quý vị càng hiểu rõ hơn. Sau đây là một số cách để bắt đầu cuộc trò chuyện:

Gần đây, mình thấy bạn có vẻ khang khác. Bạn ổn chứ?

Mình sẵn sàng lắng nghe nếu bạn cần chia sẻ điều gì đó. Gần đây bạn thế nào?

Chúng mình không nói chuyện một thời gian rồi, nhưng mình luôn nghĩ về bạn. Bạn khỏe không?

Nếu bạn cần hỗ trợ gì đó, mình luôn sẵn sàng giúp đỡ. Mình có thể giúp gì cho bạn?

Mình biết lúc này bạn đang gặp khó khăn. Mình luôn sẵn sàng lắng nghe nếu bạn muốn chia sẻ.

Việc cảm thấy không ổn là hoàn toàn bình thường. Mình có thể giúp được gì không?

Sẵn sàng bên cạnh một người bạn hoặc thành viên gia đình và nhắc nhở họ rằng việc nhờ trợ giúp là hoàn toàn bình thường và có thể tạo nên khác biệt rất lớn. Nếu họ cần hỗ trợ chuyên nghiệp, hãy khuyến khích họ tìm các nguồn lực bằng cách truy cập [Up2SD.org/resources](https://up2sd.org/resources) hoặc liên hệ với Đường Dây Tiếp Cận và Khủng Hoảng của San Diego theo số 888-724-7240. Hãy nhớ rằng sự hỗ trợ và sự tốt bụng của quý vị có thể tạo nên sự khác biệt trong cuộc sống của họ.



### NGUỒN

Cơ Quan Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh của Quận San Diego (County of San Diego Health and Human Services Agency). (Không có ngày tháng). *Kiểm tra sức khỏe tâm thần của bạn*. Điều Đó Tùy Thuộc Vào Chúng Ta. <https://www.up2sd.org/topics/mental-health>

Graham, B. (Ngày 10 tháng 11 năm 2022). *Làm Thế Nào Để Khiến Cuộc Trò Chuyện Về Sức Khỏe Tâm Thần Trở Nên Bình Thường?* - Hướng Dẫn. The Paper Gown. <https://www.zocdoc.com/blog/how-can-we-normalize-talking-about-mental-health/>

Liên Minh Quốc Gia về Sức Khỏe Tâm Thần (National Alliance on Mental Illness). (Không có ngày tháng). *Các thông tin về sức khỏe tâm thần tại Hoa Kỳ*. (n.d.). <https://www.nami.org/nami/media/nami-medial-infographics/generalmhfacts.pdf>

Tại sao chúng ta cần nói chuyện về sức khỏe tâm thần? (2021). Mass.gov.

<https://www.mass.gov/info-details/why-do-we-need-to-talk-about-mental-health#:~:text=Mental%20health%20is%20just%20as,get%20the%20help%20they%20need>

Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ (U.S. Department of Health and Human Services). (Không có ngày tháng). Phần 1: Mối liên hệ giữa Rối Loạn Sử Dụng Chất Gây Nghiện và bệnh tâm thần. Viện Y Tế Quốc Gia (National Institutes of Health).

<https://nida.nih.gov/publications/research-reports/common-comorbidities-substance-use-disorders/part-1-connection-between-substance-use-disorders-mental-illness>