# It's Up to Us®

## Để Tạo Nên Một San Diego Lành Mạnh và Được Hỗ Trợ

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

Phiên bản 35

## Về Bản Tin

Cũng như đa số người dân Hoa Kỳ, người dân San Diego đang tìm cách hòa nhập lại với xã hội sau gần hai năm cách ly, mất mát và bất định. Trong khi trạng thái "bình thường mới" của chúng ta đã mang đến các thay đổi lành mạnh cho một số người, trạng thái này cũng đem đến các thách thức mới cho những người khác. Khi tiến về phía trước, chúng ta cần giải quyết rất nhiều thách thức về sức khỏe tinh thần đã xuất hiện hoặc trở nên tồi tệ hơn trong hai năm qua.

Bản tin này cung cấp những lời khuyên hữu ích về cách bảo vệ sức khỏe tinh thần của chúng ta và cách ưu tiên việc này trong trạng thái "bình thường mới" mà chúng ta đang đối mặt. Bản tin được thiết kế để thúc đẩy những cuộc trò chuyện về sức khỏe tinh thần và cung cấp hướng dẫn về cách thức và thời điểm liên hệ tìm kiếm trợ giúp, cũng như cách thức và thời điểm hỗ trợ người khác.

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 tầm nhìn của Live Well 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 chú trọng đến những nhóm dân cư có nguy cơ cao nhất và bị ảnh hưởng nặng nề nhất ở San Diego.

**Up2SD.org®**
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

**Đường dây Tiếp cận và Trợ giúp lúc Khủng hoảng**
**888-724-7240**

**Các nguồn lực cộng đồng 2-1-1**

COUNTY OF SAN DIEGO HHSA HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY
Funded by the Mental Health Services Act

LIVE WELL SAN DIEGO

## Thắp Ánh Sáng Lên: Ưu Tiên Sức Khỏe Tinh Thần trong "Bình Thường Mới"

Đã hai năm kể từ khi bùng phát đại dịch COVID-19, mọi người đã bắt đầu quay lại hòa nhập với xã hội và tìm cách định hướng cuộc sống — ở nhà, ở nơi làm việc, và trong bối cảnh xã hội — trong trạng thái "bình thường mới". Nhiều người háo hức muốn tìm lại những gì họ cảm thấy mình đã đánh mất và quay trở lại thực hiện các hoạt động trước COVID-19, như đến thăm bạn bè và gia đình, ăn uống tại các nhà hàng, và đến tiệm làm tóc. Một số những người khác đang xúc tiến phát triển mà không phải chịu gánh nặng của những thứ bị bỏ lại phía sau, chẳng hạn như lịch trình làm việc nghiêm ngặt. Bất kể trải nghiệm của mọi người, có một điều đúng với tất cả chúng ta: Thế giới hôm nay rất khác biệt so với ngày mà đại dịch bắt đầu.

Hiện tại, ngày càng có nhiều người gặp phải các thách thức về sức khỏe tinh thần. Trong năm đầu tiên của đại dịch, tỷ lệ người bị lo âu và trầm cảm toàn cầu đã gia tăng đáng kể.1 Đối với những nhân viên tuyến đầu, chẳng hạn như các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và nhân viên người ứng phó đầu tiên, tình trạng kiệt sức đã gia tăng ở mức độ nghiêm trọng. Và trong khi nhiều người cảm thấy nhẹ nhõm khi được quay lại văn phòng để được kết nối và có cảm giác thuộc về, những người khác phải đối mặt với âu lo, kết quả của việc họ cảm thấy thoải mái khi làm việc tại nhà hoặc có những quan ngại về sức khỏe.

Làm thế nào để chúng ta tiến lên và lấy lại được cảm giác bình thường trong khi phải giải quyết những thách thức mới về sức khỏe tinh thần này? Thế giới hiện đã rất khác biệt, và chúng ta cũng thế, và đó cũng phải là cách chúng ta nhìn nhận và quản lý sức khỏe tinh thần của mình. Sự thay đổi cũng mang đến cơ hội. Đây không chỉ là vấn đề thích ứng với trạng thái "bình thường mới". Mà chúng ta phải tạo nên trạng thái đó. Đó chính là cách chúng ta phát triển khả năng phục hồi.

### Giúp Đỡ Người Cao Tuổi Trong "Bình Thường Mới"

Người cao tuổi là những người đặc biệt dễ tổn thương trong giai đoạn "bình thường mới". Nhiều người vẫn còn sợ hãi COVID-19 và gặp khó khăn trong việc chấp nhận hai năm mất mát mà họ không thể nào tìm lại. Sau đây là các lời khuyên giúp người cao tuổi trong cuộc sống của quý vị thích ứng với thế giới hiện tại:

- Giúp họ từ từ hòa nhập lại với xã hội. Ban đầu hãy thử tham gia các cuộc họp mặt ít người.
- Kiểm tra tình hình của họ bằng cách gọi điện thoại, gửi thư, nhắn tin hoặc đến thăm một cách an toàn.
- Đề nghị lái xe đưa họ đi vòng quanh để không phải ở trong nhà cả ngày.
- Trao cho họ một điều gì đó để ăn mừng và mong đợi, chẳng hạn như một chuyến đi chơi hoặc kỷ niệm sinh nhật.

# Quý Vị Có Biết?

**Tháng 5 là Tháng Vấn Đề Sức Khỏe Tinh Thần**
**Hãy hành động vì sức khỏe tinh thần bằng cách kiểm tra chính quý vị và những người khác.**

## Lời Khuyên Hỗ Trợ Cho Sức Khỏe Tinh Thần Của Quý Vị Trong Các Tình Huống Hiện Tại

Thế giới đã thay đổi, và trong mọi lúc, hoàn toàn bình thường dù đôi khi quý vị cảm thấy không ổn. Hãy chăm sóc sức khỏe tinh thần bằng cách tạo các thói quen giúp quý vị cảm thấy được trao quyền và giúp xây dựng các ranh giới lành mạnh. Hãy xem qua các lời khuyên này và thử làm theo một số lời khuyên để tìm ra những gì phù hợp nhất với quý vị.

**TẠI NHÀ** Hiện nay nhiều người vẫn đang làm việc tại nhà, việc cố gắng cân bằng giữa công việc, trường học và gia đình tại cùng một nơi có thể sẽ trở nên quá tải. Hãy phát triển các thói quen giúp quý vị duy trì mối liên hệ gắn kết với gia đình trong khi vẫn cân bằng được các khía cạnh khác của cuộc sống.life.

- Dành thời gian cho những việc mang niềm vui cho quý vị, ít nhất mỗi tuần một lần. Biến những thói quen và kỹ năng quý vị đã phát triển trong hai năm vừa qua thành những thói quen thường ngày. Tiếp tục chăm sóc bản thân nếu trước đây quý vị đã dành nhiều thời gian hơn cho việc này.
- Bắt đầu hoặc kết thúc một ngày của quý vị bằng cách suy ngẫm phản hồi lại. Hãy tìm một nơi yên tĩnh tại nhà của quý vị, nơi quý vị có thể suy nghĩ, đọc hoặc tập thể dục mà không bị phân tâm. Dành không gian cho gia đình quý vị để thực hiện điều này.
- Dành một thời gian đặc biệt để kết nối gia đình, chẳng hạn như buổi tối xem phim hoặc ăn sáng cùng nhau vào mọi buổi sáng.

**TẠI NƠI LÀM VIỆC** Tập trung vào những điều quý vị có thể kiểm soát để tạo ra một không gian làm việc an toàn, tích cực phù hợp với quý vị.

- Mỗi ngày dành riêng ít nhất 15 phút để tự kiểm tra, giải tỏa căng thẳng và tránh kiệt sức. Hãy thiết lập một lời nhắc để quý vị không quên làm việc này.
- Khi có thể, quý vị hãy rời khỏi khung cảnh căng thẳng. Tạm dừng làm việc và đi dạo bộ, gọi điện cho một người bạn, chợp mắt, hoặc làm điều gì đó mà quý vị thấy thích thú.
- Chuẩn bị bữa trưa thường xuyên, giờ nghỉ giải lao hoặc gọi điện với đồng nghiệp để tạo các mối liên hệ xã hội tích cực giúp cải thiện tâm trạng của quý vị. Quý vị cũng có thể sử dụng thời gian này để kiểm tra sức khỏe tinh thần của họ.
- Nếu quý vị đang làm việc từ xa: Sử dụng thời gian quý vị thường dành cho việc giao tiếp để tạo thói quen mới hàng ngày giúp quý vị cảm thấy bình yên. Vừa đi dạo vừa uống cà phê sáng. Gặp gỡ bạn bè để ăn sáng. Thiền.
- Nếu quý vị đang quay lại văn phòng: Thiết lập các ranh giới lành mạnh. Quyết định trước liệu quý vị sẽ ôm hay vẫy tay, cùng ăn trưa với người khác hay ăn tại bàn của mình, hoặc tham dự các sự kiện sau giờ làm hay về thẳng nhà sau khi hết giờ làm việc.
- Nếu quý vị là một nhân viên tuyến đầu hoặc đã ở lại văn phòng trong suốt đại dịch: Thiết lập các cuộc hẹn kiểm tra thường xuyên với đồng nghiệp. Hãy cởi mở và trung thực về cảm giác căng thẳng hoặc kiệt sức, có thể bao gồm cảm giác bị quá tải, lo âu, thiếu động lực, khó ngủ, hoặc khó tập trung.

Up2SD.org®
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

**Gọi đến số 888-724-7240 để được trợ giúp ngay lập tức. Đây là dịch vụ hỗ trợ miễn phí, ẩn danh bằng mọi ngôn ngữ, hoạt động 7 ngày một tuần / 24 giờ một ngày**

Để tìm hiểu thêm thông tin về những cách cải thiện sức khỏe tinh thần của quý vị, hãy truy cập:
**up2sd.org/topics/mental-health**

**Nếu có một email, cuộc họp, hoặc nhiệm vụ trong công việc làm quý vị cảm thấy khó chịu,**

**DỪNG LẠI**

Chậm lại..

Hít thở sâu.

Quan sát cơ thể, suy nghĩ và cảm giác của quý vị.

Xử lý những vấn đề có thể xảy ra với quý vị, sau đó tiếp tục.

**TRONG BỐI CẢNH XÃ HỘI** Con người là những sinh vật xã hội cần có cảm giác được kết nối với người khác, đặc biệt là sau khi trải qua một thời gian dài cách ly. Việc tái hòa nhập vào các bối cảnh xã hội có thể phức tạp hoặc gây lúng túng, nhưng hãy nhớ rằng quý vị không đơn độc! Tất cả chúng ta đang cùng tìm giải pháp cho việc này. Sau đây là một số lời khuyên để duy trì kết nối với mọi người theo những cách có thể khiến quý vị cảm thấy thoải mái.

- Đánh giá mức độ thoải mái của quý vị đối với các tương tác trực tiếp. Xác định trước các ranh giới của quý vị, và đừng ngại nói "không".
- Sau một chuyến thăm dài, hãy dành thời gian quý vị cần để ở một mình và suy ngẫm phản hồi lại.
- Hãy cởi mở và trung thực với những người thân của quý vị nếu quý vị cảm thấy cô đơn hoặc quá tải.

# Đọc Tin Tức Gây Khó Chịu

COVID-19 không phải là điều duy nhất thay đổi thế giới của chúng ta. Từ tin tức về các mối quan hệ quốc tế đến bất công xã hội và thảm họa thiên nhiên, thế giới quanh chúng ta đôi khi thật nặng nề. Hãy nhớ rằng việc có cảm giác là bình thường. Đó chính là do lòng nhân từ của quý vị.

Nhưng việc liên tục tiếp xúc với những tin tức khó khăn có thể làm ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của chúng ta. Việc này có thể khiến lo âu trở nên tồi tệ hơn và làm tăng cảm giác buồn bã.[2-5] Người dân San Diego đã phải chịu ảnh hưởng bởi những sự kiện xảy ra trên khắp thế giới.[6-7] Ở khắp quận, thanh thiếu niên cộng đồng LGBTQ+ đã báo cáo rằng điều luật gần đây đã có ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần của họ.[8-10]

Việc đọc tin tức có thể giúp chúng ta luôn được cập nhật và có cảm giác nối kết, nhưng việc ưu tiên cho sức khỏe tinh thần của chúng ta cũng rất quan trọng. Sau đây là một vài công cụ và lời khuyên giúp quý vị đối mặt với việc đọc các chủ đề khó khăn trong tin tức và xây dựng khả năng phục hồi.

Lên lịch cho việc đọc hoặc nghe tin tức. Tắt tin tức nếu quý vị bắt đầu cảm thấy quá tải.

Đọc hoặc xem tin tức ở một không gian an toàn và nuôi dưỡng. Pha một tách trà nóng, ở cạnh gia đình và bạn bè, hoặc mở bài nhạc yêu thích của quý vị.

Chuyển hướng cảm xúc của quý vị sang tìm cách để trợ giúp. Những thời điểm khó khăn có thể giúp phát huy những điều tốt đẹp nhất ở con người. Hãy sử dụng cơ hội để làm tình nguyện, quyên góp, hoặc liên hệ với người có thể đã bị ảnh hưởng trực tiếp.

Đọc điều gì đó vui vẻ hoặc giúp cải thiện cảm xúc sau khi đọc phải những điều khó khăn.

Tạm ngưng sử dụng mạng xã hội hoặc internet. Việc xóa một số ứng dụng, giới hạn thời gian lên mạng, hoặc tắt thông báo có thể sẽ rất có ích.

Hãy theo dõi cẩn thận cách cơ thể quý vị phản hồi với các tin tức căng thẳng, và đừng ngại tìm kiếm trợ giúp.

**Ưu Tiên Không Dùng Giấy?**
**Để xem trực tuyến bảng tin chiến dịch này hoặc tải dưới dạng PDF, hãy truy cập: up2sd.org/ community-bulletins**

# Quý Vị Cần Trò Chuyện Với Ai Đó?

**Quý vị không rõ nơi cần đến để được hỗ trợ? Hãy trò chuyện trực tuyến hoặc gọi cho tư vấn viên ngay hôm nay.**

## ĐƯỜNG DÂY TIẾP CẬN VÀ KHỦNG HOẢNG CỦA SAN DIEGO:

- Hỗ trợ miễn phí, ẩn danh
- Can thiệp khủng hoảng và ngăn ngừa tự tử
- Giới thiệu dịch vụ cho các nhu cầu sức khỏe tinh thần cũng như nghiện chất gây nghiện và đồ uống có cồn
- Hỗ trợ tất cả ngôn ngữ
- Hoạt động 7 ngày một tuần / 24 giờ một ngày

**888-724-7240**

## CÁC NGUỒN LỰC CỘNG ĐỒNG:

**GỌI SỐ 2-1-1**

### TRÒ CHUYỆN TRỰC TUYẾN:

- Trò chuyện ngay với một tư vấn viên!
- Làm việc từ thứ Hai - thứ Sáu, 4 giờ chiều - 10 giờ tối

**Truy cập** OptumHealthSanDiego.com


[1] Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., ... & Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. The Lancet, 398(10312), 1700-1712.

[2] Johnston, W. M., & Davey, G. C. (1997). The psychological impact of negative TV news bulletins: The catastrophizing of personal worries. British Journal of Psychology, 88(1), 85-91.

[3] McNaughton-Cassill, M. E. (2001). The news media and psychological distress. Anxiety, Stress and Coping, 14(2), 193-211.

[4] Silver, R. C., Holman, E. A., Andersen, J. P., Poulin, M., McIntosh, D. N., & Gil-Rivas, V. (2013). Mental-and physical-health effects of acute exposure to media images of the September 11, 2001, attacks and the Iraq War. Psychological science, 24(9), 1623-1634.

[5] Aslam, F., Awan, T. M., Syed, J. H., Kashif, A., & Parveen, M. (2020). Sentiments and emotions evoked by news headlines of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. Humanities and Social Sciences Communications, 7(1), 1-9.

[6] Kragen, P. (2022, March 4). Ukrainians in San Diego shaken by war in their besieged homeland. San Diego Union-Tribune; San Diego Union-Tribune. https://www.sandiegouniontribune.com/communities/san-diego/story/2022-03-04/ukrainians-in-san-diego-shaken-by-war-in-their-besieged-homeland

[7] Weil, M. (2022, February 28). San Diego Military Families Worried Russia-Ukraine Conflict Would Halt Deployed Loved Ones' Homecoming. NBC 7 San Diego; NBC San Diego. https://www.nbcsandiego.com/news/local/military/with-tension-rising-abroad-san-diego-military-families-grateful-to-welcome-home-deployed-loved-ones/2882897/

[8] Parris, D., Fulks, E., Kelley, C. (2021). Anti-LGBTQ Policy Proposals Can Harm Youth Mental Health. Child Trends.
Lấy từ: https://www.childtrends.org/publications/anti-lgbtq-policy-proposals-can-harm-youth-mental-health

[9] The Trevor Project & Morning Consult (2022). Issues Impacting LGBTQ Youth. Polling Analysis 2022.
Lấy từ: https://www.thetrevorproject.org/wp-content/uploads/2022/01/TrevorProject_Public1.pdf

[10] Hughto, J. M., Meyers, D. J., Mimiaga, M. J., Reisner, S. L., & Cahill, S. (2021). Uncertainty and confusion regarding transgender non-discrimination policies: implications for the mental health of transgender Americans. Sexuality Research and Social Policy, 1-11.



COUNTY OF SAN DIEGO HHSA HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY
Funded by the Mental Health Services Act

LIVE WELL SAN DIEGO

It's UP® to US

Up2SD.org®
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES


Hình ảnh chỉ nhằm mục đích minh họa và những người được mô tả là người mẫu.