Chúng Ta Có Trách Nhiệm®

Tạo Ra một San Diego Lành Mạnh và Hỗ Trợ Lẫn Nhau

ẤN BẢN 40

Về Bản Tin

Bản tin này được thiết kế để chỉ rõ người dân San Diego về cách mạng xã hội có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của chúng ta. Bản tin cũng cung cấp những lời khuyên hữu ích để biến thời gian trên mạng xã hội trở thành nguồn đem lại sự tích cực và hỗ trợ cho quý vị.

Thắp Lên Ánh Sáng:

Mang Xã Hội, Sức Khỏe Tinh Thần và Quý Vị

Mạng xã hội đóng vai trò quan trọng trong thói quen hàng ngày của chúng ta, đặc biệt là với những người trẻ tuổi sử dụng nó cho các hoạt động như kết nối với bạn bè hoặc cập nhật các sự kiện thời sự. Trên thực tế, hầu hết thanh thiếu niên nhận thấy rằng mạng xã hội giúp họ cảm thấy được chấp nhận và hỗ trợ nhiều hơn. Điều cốt lõi để sử dụng mạng xã hội là hiểu được những tác động tích cực và tiêu cực của nó đối với sức khỏe tinh thần của chúng ta. Bằng cách sử dụng cẩn trọng và có hiểu biết, quý vị có thể tạo ra một trải nghiệm trực tuyến tích cực.

Lướt Mạng Xã Hội để Cảm Thấy Tốt Hơn:

Lời Khuyên để có Tâm Trí Khỏe Mạnh Hơn trên Mạng Xã Hội

Tìm Cộng Đồng của Quý Vị

- **Theo dõi các tài khoản phù hợp với các giá trị và sở thích của quý vị:** Cảm giác thân thuộc có thể tăng cường sức khỏe tinh thần và thể chất của quý vị.
- **Đừng giới hạn trải nghiệm của quý vị:** Mạng xã hội dành cho tất cả mọi người bất kể tuổi tác, giới tính, tính dục, chủng tộc hay nguồn gốc sắc tộc.

Chia Sẻ Câu Chuyện về Sức Khỏe Tinh Thần của Quý Vị

- **Hãy cởi mở về hành trình của quý vị:** Nhiều người cảm thấy dễ dàng hơn khi cho và nhận hỗ trợ về sức khỏe tinh thần qua mạng xã hội. Điều này cũng giúp giảm bớt sự kỳ thị về sức khỏe tinh thần và có thể khuyến khích những người khác tìm kiếm sự giúp đỡ.
- **Theo dõi những người có sức ảnh hưởng hoặc tài khoản thúc đẩy nhận thức về sức khỏe tinh thần:** Quý vị có thể học hỏi và được truyền cảm hứng để làm những điều tích cực có thể giúp cải thiện sức khỏe của quý vị.

Duy Trì Kết Nối

- **Giữ liên lạc:** Nếu quý vị sống xa bạn bè và gia đình, việc duy trì kết nối với họ trên mạng xã hội có thể giúp ích cho sức khỏe tinh thần của quý vị.

Thể Hiện Bản Thân

- **Chia sẻ đam mê của quý vị:** Điều này không chỉ là việc theo đuổi những người tạo ra xu hướng và những người nổi tiếng. Mạng xã hội cũng có thể là một trải nghiệm nơi quý vị có thể tạo dấu ấn của mình thông qua việc chia sẻ nghệ thuật, âm nhạc và niềm đam mê sáng tạo của mình.

Up2SD.org

QUÉT ĐỂ ĐỌC THÊM CÁC BẢN TIN KHÁC

Đường Dây Tiếp Cận và Khủng Hoảng của San Diego (ACL)
888-724-7240

Các Nguồn Lực Cộng Đồng
211

ACL là Đối Tác Mạng Lưới 988 địa phương

Quay số 988 để tiếp cận mạng lưới Đường Dây Quốc Gia Hỗ Trợ Ứng Phó Khủng Hoảng và Tự Tử. Các cuộc gọi địa phương từ mã vùng của Quận San Diego sẽ được định tuyến lại tới ACL hoạt động 7 ngày một tuần/24 giờ một ngày bằng tất cả các ngôn ngữ. Quét mã QR để tìm hiểu thêm.

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE

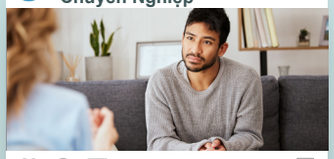
Lời Khuyên để Bảo Vệ Sức Khỏe Tinh Thần của Quý Vị trên Mạng Xã Hội

Mặc dù mạng xã hội có thể là một nơi thú vị để kết nối và chia sẻ nhưng nó cũng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của chúng ta. Khi sử dụng mạng xã hội, đôi khi chúng ta có thể so sánh bản thân với người khác, cảm thấy cô đơn hay đối mặt với nạn bắt nạt trực tuyến, những điều này có thể khiến chúng ta cảm thấy mình chưa đủ tốt. Dưới đây là một số lời khuyên dành cho quý vị và những người quen biết của quý vị để giúp bảo vệ sức khỏe tinh thần trên mạng xã hội.

Giới Hạn Thời Gian Sử Dụng Thiết Bị của Quý Vị

Việc dành quá nhiều thời gian trên mạng xã hội có thể dẫn đến cảm giác tiêu cực và làm gián đoạn các hoạt động quan trọng hàng ngày như ngủ, làm việc hoặc học tập.

Tìm Kiếm Sự Trợ Giúp Chuyên Nghiệp



Nếu quý vị hoặc ai đó quý vị biết thường xuyên cảm thấy chán nản, lo lắng hoặc gặp khó khăn trong việc thực hiện các hoạt động thường ngày, hãy tìm kiếm sự trợ giúp chuyên nghiệp. Quý vị có thể liên hệ với Đường Dây Tiếp Cận và Khủng Hoảng theo số 888-724-7240.

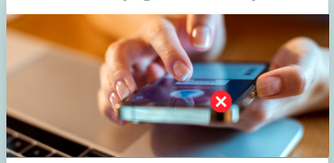
Thiết Lập Các Khu Vực Không Sử Dụng Thiết Bị Công Nghệ

Thiết lập các khu vực hoặc thời gian không sử dụng thiết bị, chẳng hạn như khi dùng bữa tối với gia đình. Điều này tạo ra sự cân bằng giữa thế giới kỹ thuật số và thế giới thực.

Bảo Vệ Trẻ Em

Hầu hết các nền tảng mạng xã hội đều yêu cầu người dùng phải từ 13 tuổi trở lên. Cha mẹ và người giám hộ phải luôn đưa ra phán đoán tốt nhất và giám sát việc con mình truy cập mạng xã hội.

Chọn Nội Dung Nâng Cao Tâm Trạng của QUÝ VỊ



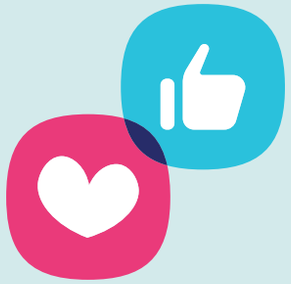
Hãy ý thức về những nội dunng quý vị xem và chú ý đến. Đừng ngần ngại hủy theo dõi nếu điều gì đó hoặc ai đó trực tuyến khiến quý vị cảm thấy tồi tệ.

Báo Cáo Nội Dung Có Hại

Nếu quý vị thấy những bài viết gây tổn thương hoặc đáng lo ngại, hãy báo cáo chúng. Hãy hành động để làm cho không gian trực tuyến an toàn hơn cho mọi người.

Suy Nghĩ Trước Khi Đăng

Luôn tạm dừng để cân nhắc xem liệu điều quý vị sắp đăng có phải là điều quý vị sẽ nói trực tiếp hay không. Điều này có thể ngăn ngừa xung đột và thúc đẩy một môi trường trực tuyến tôn trọng hơn.



Giới thiệu về *Chúng Ta Có Trách Nhiệm (It's Up to Us)*

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 *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 tài nguyên địa phương, chúng tôi hướng tới 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.

Nguồn

Lời khuyên của Người Đứng Đầu Dịch Vụ Y Tế Công của Hoa Kỳ: Social Media and Youth Mental Health (Mạng Xã Hội và Sức Khỏe Tinh Thần của Thanh Thiếu Niên) (PDF)
bit.ly/476G3xM

Liên Minh Quốc Gia về Sức Khỏe Tinh Thần (National Alliance on Mental Illness): Mạng Xã Hội và Sức Khỏe Tinh Thần bit.ly/49q9BrV

Trung Tâm Nghiên Cứu Pew: Sử Dụng Mạng Xã Hội trong năm 2021
bit.ly/49qyzaB

Liên Minh Quốc Gia về Sức Khỏe Tinh Thần (National Alliance on Mental Illness): Mạng Xã Hội Đang Thay Đổi Cách Chúng Ta Nghĩ về Bệnh Tinh Thần Như Thế Nào
bit.ly/3QOuGF8

Up2SD.org

QUÉT ĐỂ ĐỌC THÊM CÁC BẢN TIN KHÁC

Đường Dây Tiếp Cận và Khủng Hoảng của San Diego (ACL)
888-724-7240

Các Nguồn Lực Cộng Đồng
211

ACL là Đối Tác Mạng Lưới 988 địa phương

Quay số 988 để tiếp cận mạng lưới Đường Dây Quốc Gia Hỗ Trợ Ứng Phó Khủng Hoảng và Tự Tử. Các cuộc gọi địa phương từ mã vùng của Quận San Diego sẽ được định tuyến lại tới ACL hoạt động 7 ngày một tuần/24 giờ một ngày bằng tất cả các ngôn ngữ. Quét mã QR để tìm hiểu thêm.

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE