

# SỨC KHOẺ TINH THẦN

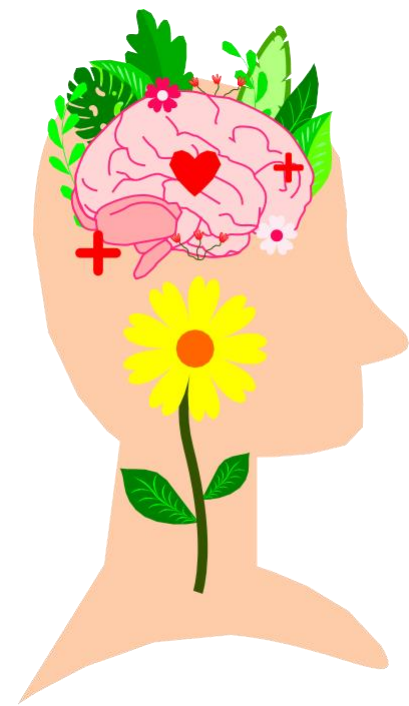
## VÀ CÁC TÌNH HUỐNG SỨC KHOẺ CỘNG ĐỒNG KHẨN CẤP

### Các tình huống khẩn cấp có thể khiến việc chăm sóc sức khỏe tinh thần trở nên khó khăn.

Các tình huống khẩn cấp luôn rất căng thẳng. Mọi người sẽ có những phản ứng khác nhau. Các phản ứng với sự căng thẳng bao gồm:

- Lo âu
- Buồn bã
- Vô vọng
- Khó ngủ
- Mệt mỏi
- Ủ rũ
- Nhức nhối và đau đớn
- Hay quên

Nếu những điều trên bắt đầu làm ảnh hưởng đến cuộc sống thường nhật của quý vị, thì hãy tìm kiếm sự giúp đỡ.



### Cách để tự chăm sóc bản thân

Quý vị có thể cảm nhận nhiều cảm xúc trước và sau một tình huống khẩn cấp, nhưng quan trọng là tìm được những cách lành mạnh để chăm sóc sức khỏe tinh thần.

Hãy thử các mẹo sau:

- **Hãy xem ít tin tức lại.** Tin tức có thể gia tăng căng thẳng. Thay vào đó hãy nghe nhạc.
- **Hãy kết nối với cơ thể quý vị.** Hãy thử thư giãn bằng cách giãn cơ và hít thở sâu.
- **Ngủ đủ giấc.** Không dùng điện thoại trước khi ngủ, không uống caffein và đồ uống có cồn trước khi ngủ.
- **Hãy thử một thói quen mới.** Hãy thử tạo các thay đổi nhỏ mỗi ngày, thay vì thử các thay đổi lớn cùng một lúc.

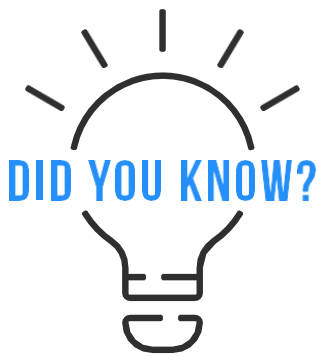
**Hãy tạo một kế hoạch an toàn, nếu có thể thì hãy cùng làm với một người mà quý vị tin tưởng.** Điều này sẽ hỗ trợ khi quý vị thấy trầm cảm, muốn tự tử hoặc gặp khủng hoảng.

Tìm hiểu thêm tại <https://www.mysafetyplan.org/>.

Hãy viết ra ba cách mà quý vị có thể tự chăm sóc tinh thần trong một tình huống khẩn cấp.

Mẹo: Hãy nghĩ đến những điều quý vị thích làm để giúp bản thân bình tĩnh. Giải đố, nấu ăn, v.v.

- 1.
- 2.
- 3.



**Các tình huống khẩn cấp có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của quý vị.** Sống sót qua một tình huống khẩn cấp như bão, lũ lụt, nắng nóng hay cháy rừng có thể ảnh hưởng đến:

- Sang chấn hoặc rối loạn căng thẳng sau chấn thương (PTSD)
- Trầm cảm hoặc rối loạn giấc ngủ.
- Rối loạn cảm xúc hay hành vi bạo lực
- Cảm giác đau buồn, bất lực hoặc lo âu.

Quý vị **KHÔNG** chỉ có một mình và nên hãy yêu cầu giúp đỡ nếu cần.



- Quý vị có thể tìm thấy rất nhiều tài nguyên ở hai trang sau.
- Vui lòng chia sẻ thông tin này với bạn bè và gia đình quý vị.

# TÀI NGUYÊN HƯỚNG DẪN

## Đường dây hỗ trợ về Tự sát & Khủng hoảng 988

**Hãy gửi một tin nhắn đến 988 (MIỄN PHÍ)**

24/7

**Với người dùng TTY:** Hãy sử dụng dịch vụ chuyển tiếp hoặc gọi 711 rồi chọn 988.

### Hãy gọi giúp đỡ khi:

- Có suy nghĩ tự tử
- Trầm cảm
- Lo âu
- Có suy nghĩ tự làm đau bản thân hoặc người khác
- Cảm giác tuyệt vọng hoặc vô dụng Căng thẳng

### Hỗ trợ có sẵn bằng:

- Tiếng Tây Ban Nha
- Tiếng Pháp
- Tiếng Nga
- Tiếng Trung Phổ thông
- Tiếng Việt



## Đường dây nóng của Liên minh Quốc gia về Bệnh tâm thần và Sức khỏe tâm thần

**267-687-4381 (MIỄN PHÍ)**

Hãy gọi để được hỗ trợ về tinh thần.

## Dịch vụ phòng ngừa khủng hoảng và tự sát

**215-686-4420 (MIỄN PHÍ)**

Hãy gọi khi cần giúp đỡ nếu có khủng hoảng về sức khỏe hành vi.



# TÀI NGUYÊN HƯỚNG DẪN

## Đường dây nóng Đại biểu Sức khỏe tinh thần

**215-685-6440**

- Hãy gọi để biết thêm các tài nguyên và tiếp cận đội xử lý khủng hoảng di động để được giúp đỡ tại chỗ.
- **Các dịch vụ đều có sẵn dù quý vị có khả năng chi trả hay không.**

## Sở Dịch Vụ Sức Khỏe Hành Vi và Khuyết Tật Trí Tuệ

**215-685-5900**

- Hãy gọi để được trợ giúp về các khuyết tật trí tuệ, sức khỏe tinh thần và/hoặc lạm dụng chất gây nghiện.
- **Các dịch vụ đều có sẵn dù quý vị có khả năng chi trả hay không.**

**Nếu quý vị không chắc mình đang cần dịch vụ nào và/hoặc không có bảo hiểm, hãy liên hệ Tổ chức Hành động Đặc biệt vì Sức khỏe Hành vi (BHSI) theo số 215-546-1200 Thứ Hai - Thứ Sáu, 8g30 sáng - 5g chiều.**



### Health Information Card



Keep this card with you in your wallet, purse, or other safe place.

Department of Public Health  
PHILADELPHIA

- Việc lên kế hoạch cho các tình huống khẩn cấp rất quan trọng.
- Hãy lên kế hoạch để những nhu cầu cơ bản của quý vị và hệ thống hỗ trợ đều sẵn có trong tình huống khẩn cấp.
- Hãy nghĩ về nhu cầu sức khỏe tinh thần của bản thân trong khi sắp xếp bộ chuẩn bị cá nhân của mình.
- Hãy điền phiếu thông tin sức khỏe và luôn mang theo bên mình.
- Phiếu thông tin sức khỏe sẽ giúp quý vị theo dõi:
  - Thông tin liên lạc khẩn cấp
  - Thông tin sức khỏe quan trọng
  - Bất kỳ nhu cầu đặc biệt nào mà quý vị cần
  - Thuốc

**Để có Phiếu Thông tin sức khỏe, hãy truy cập <https://bit.ly/PDPHCard>**