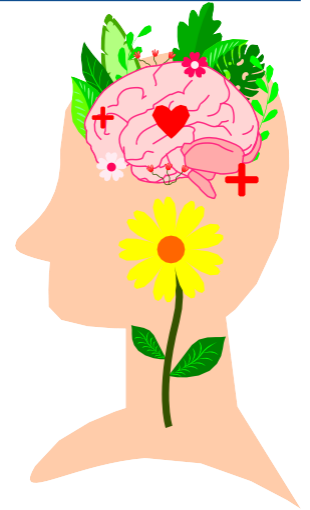


SỨC KHỎE TÂM THẦN VÀ NGƯỜI CAO TUỔI

Khi lớn tuổi, chúng ta sẽ trải qua những thay đổi trong cuộc sống, chẳng hạn như mất đi người thân yêu hay bị ốm. Những thay đổi này sẽ có tác động đến sức khỏe tâm thần của chúng ta.



Chúng ta có thể sẽ cảm thấy cô đơn hay trầm cảm.

Tất cả chúng ta đều gặp những cảm giác này, và đây là những cảm giác hoàn toàn bình thường. Nhưng khi những cảm giác này mãi không mất đi thì có thể chúng ta đang gặp vấn đề trong việc chăm sóc bản thân.



Tại sao chúng ta cần quan tâm đến sức khỏe tâm thần của người cao tuổi?

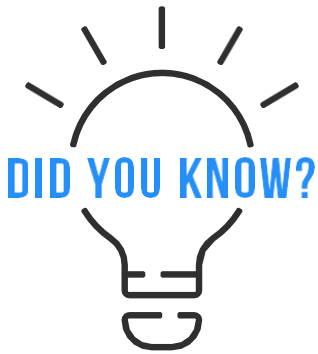
- Sức khỏe tâm thần có ảnh hưởng đến sự an toàn của mọi người và khả năng điều trị các bệnh mãn tính ở người cao tuổi.
 - Ví dụ về các bệnh mãn tính bao gồm: tiểu đường, bệnh tim, viêm khớp, COPD và huyết áp cao.

Một số dấu hiệu cảnh báo về vấn đề sức khỏe tâm thần ở người cao tuổi bao gồm:

- Thay đổi tâm trạng hoặc mức năng lượng
- Thay đổi thói quen ăn uống hoặc ngủ nghỉ
- Tự cô lập bản thân khỏi những người thương yêu
- Hút thuốc, uống rượu bia hoặc sử dụng thuốc nhiều hơn bình thường
- Buồn bã và vô vọng
- Tức giận hoặc không có tâm trạng
- Nghe thấy giọng nói hoặc tin vào những thứ không có thật
- Có suy nghĩ tự làm hại bản thân hoặc những người khác

Nếu quý vị có thắc mắc gì về sức khỏe tâm thần của mình, hãy nói ra để được hỗ trợ.
Nếu quý vị không biết nên bắt đầu từ đâu, hãy gọi cho bác sĩ hoặc người mà quý vị tin tưởng.

Quý vị KHÔNG đơn độc, và việc nhờ hỗ trợ cũng rất bình thường.



Các trường hợp khẩn cấp cũng có thể tác động đến sức khỏe tâm thần của quý vị.

Khi sống sót qua các trường hợp khẩn cấp, chẳng hạn như áp thấp nhiệt đới, lũ lụt, sóng nhiệt hoặc cháy rừng, quý vị có thể sẽ gặp tình trạng:

- Sang chấn tâm lý hoặc rối loạn căng thẳng sau chấn thương (PTSD)
- Stress, trầm cảm hoặc mất ngủ
- Rối loạn tâm trạng hoặc hành vi bạo lực
- Cảm thấy buồn bã, bơ vơ hoặc bồn chồn

Lên kế hoạch cho các trường hợp khẩn cấp có quan trọng không?

- Các trường hợp khẩn cấp có thể khiến quý vị gặp khó khăn trong việc chăm sóc sức khỏe tâm thần của mình. Vì vậy, việc chuẩn bị sẵn sàng có thể sẽ có ích.
- Hãy lên kế hoạch để đảm bảo rằng những nhu cầu cơ bản của quý vị luôn được đáp ứng và các hệ thống hỗ trợ luôn sẵn sàng trong trường hợp khẩn cấp.
- Hãy suy nghĩ về các nhu cầu chăm sóc sức khỏe tâm thần của bản thân, và luôn mang theo các bộ đồ dùng cá nhân bên mình. Tìm hiểu thêm tại <https://www.ready.gov/kit>



Quý vị KHÔNG đơn độc, và việc nhờ hỗ trợ cũng rất bình thường.

- Quý vị có thể xem thêm các tài nguyên ở hai trang sau.
- Vui lòng chia sẻ thông tin này với bạn bè và gia đình của quý vị.

TÀI NGUYÊN HƯỚNG DẪN

Đường dây hỗ trợ về khủng hoảng và tự sát 988

Gửi tin nhắn đến 988 (MIỄN PHÍ)

24/7

Đối với người dùng TTY: Sử dụng dịch vụ chuyển tiếp hoặc quay số 711 rồi quay số 988.

Hãy gọi để được hỗ trợ khi:

- Có ý muốn tự sát
- Trầm cảm
- Bồn chồn
- Có suy nghĩ muốn làm hại bản thân hoặc những người khác
- Cảm thấy tuyệt vọng hoặc vô dụng
- Stress

Hỗ trợ các tiếng:

- Tây Ban Nha
- Pháp
- Nga
- Trung (phổ thông)
- Việt



Đường dây nóng của liên minh quốc gia về bệnh tâm thần và sức khỏe tâm thần

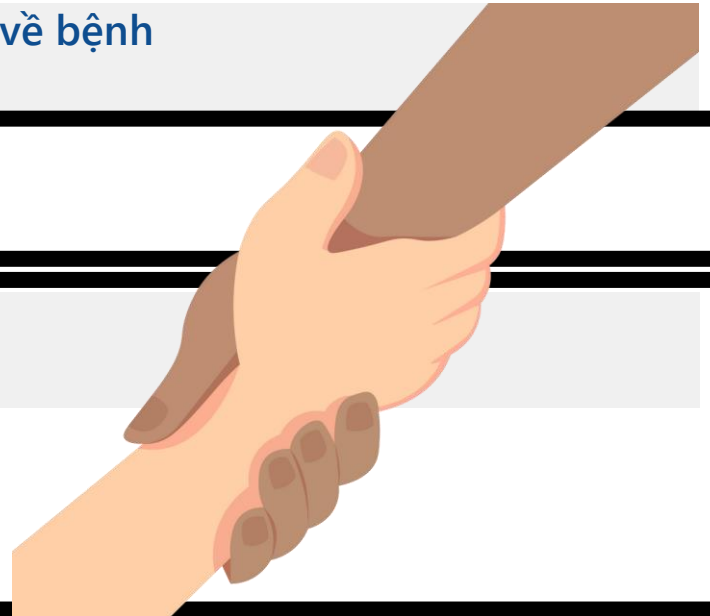
267-687-4381 (MIỄN PHÍ)

Hãy gọi để được hỗ trợ về cảm xúc.

Dịch vụ phòng ngừa khủng hoảng và tự sát

215-686-4420 (MIỄN PHÍ)

Hãy gọi để được hỗ trợ khi gặp khủng hoảng về sức khỏe hành vi.



TÀI NGUYÊN HƯỚNG DẪN

Đường dây nóng hỗ trợ về sức khỏe tâm thần

215-685-6440

- Hãy gọi để nhận tài nguyên và tiếp cận đội ngũ hỗ trợ khủng hoảng di động để được hỗ trợ tại chỗ.
- Các dịch vụ sẽ luôn hỗ trợ dù cho 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 hỗ trợ về khuyết tật trí tuệ, sức khỏe tâm thần và/hoặc lạm dụng chất gây nghiện.
- Các dịch vụ sẽ luôn hỗ trợ dù cho quý vị có khả năng chi trả hay không.

Nếu quý vị không chắc mình cần dịch vụ vào và/hoặc không có bảo hiểm y tế, vui lòng liên hệ với Sáng Kiến Đặc Biệt Về Sức Khỏe Hành Vi (BHSH) qua số 215-546-1200.

Thứ Hai – Thứ Sáu, 8:30 sáng đến 5:00 chiều.



Các mối quan hệ xã hội có thể giúp quý vị sống một cuộc đời dài hơn và khỏe mạnh hơn!

- Cách ly xã hội là một dạng thiếu kết nối xã hội.
- Cách ly xã hội có thể dẫn đến cảm giác cô đơn ở một vài người.
- Quý vị có thể sẽ cảm thấy cô đơn ngay cả khi đang ở chung với những người khác.

Hãy gọi Đường Dây Nóng PCA qua số 215-765-9040

để biết thông tin về:

- Trung tâm người cao tuổi
- Chương trình đồng hành
- Dịch vụ chăm sóc người cao tuổi ban ngày



Các chương trình này có thể giúp quý vị kết nối với cộng đồng và xây dựng các mối quan hệ bạn bè!