



TỪ TINH THẦN TỚI THỂ CHẤT

Hiểu những khó khăn thường xảy
ra với sức khỏe tinh thần và cách
giúp đỡ



Lời Mở Đầu

Chương Trình Sức Khỏe Tinh Thần của Trung Tâm Y Tế Và Dịch Vụ Châu Á (AHSC) được chấp thuận bởi Dịch Vụ Cụ Thể Về Văn Hóa và Ngôn Ngữ (CLSS) của OHA, chuyên cung cấp Dịch Vụ Sức Khỏe Tinh Thần toàn diện và Ngăn Ngừa Vấn Đề Cờ Bạc nhằm hỗ trợ Cộng Đồng Người Châu Á sống trong khu vực ba quận Multnomah, Washington và Clackamas. Sứ mệnh của chúng tôi là đóng vai trò như một cầu nối giữa nền văn hóa Châu Á và Châu Mỹ với nỗ lực tạo nên một cộng đồng lành mạnh, mong muốn đạt được tầm nhìn của chúng tôi nhằm giảm bớt sự bất bình đẳng của chăm sóc sức khỏe và tăng cường tiếp cận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe chất lượng cao cho tất cả người Châu Á.

Mô hình Dịch Vụ Tích Hợp và Toàn Diện của Trung Tâm hướng đến việc Tương tác, Khuyến khích, Kích hoạt, và Trao quyền cho cộng đồng chúng tôi phục vụ, đồng thời hỗ trợ sự Tham Gia của cộng đồng, cung cấp Chăm Sóc Sức Khỏe Tích Hợp, và Dịch Vụ Y Tế để thúc đẩy sức khỏe toàn diện cho những thành viên trong cộng đồng chúng tôi.

Các dịch vụ lâm sàng phù hợp văn hóa và ngôn ngữ của chúng tôi được cung cấp bởi các nhà tư vấn sức khỏe tinh thần có trình độ, đến từ nhiều nền văn hóa đa dạng và sử dụng các ngôn ngữ như tiếng Quảng Đông, tiếng Quan Thoại, tiếng Hàn, tiếng Việt và tiếng Anh. Các nhà tư vấn sức khỏe tinh thần của chúng tôi tôn trọng sự giao thoa trong bản sắc cá nhân từng thành viên, nhằm cung cấp dịch vụ chăm sóc dựa trên sự hiểu biết về chấn thương tâm lý và cách chăm sóc cá nhân hóa, để giúp những thành viên đạt được mục tiêu và tầm nhìn cho tương lai.

Ở AHSC, Chương Trình Y Tế Công Cộng, Chương Trình Sức Khỏe Tinh Thần, và Chương Trình Tài Nguyên và Hỗ Trợ Ung Thư Châu Á hợp tác chặt chẽ để tạo một không gian an toàn cho cộng đồng, đảm bảo rằng bất kỳ ai khi đến trung tâm chúng tôi sẽ nhận được sự chăm sóc cần thiết bằng ngôn ngữ mà họ quen thuộc nhất, mà không cần đến thông dịch viên.

Chúng tôi tin vào tầm quan trọng của tư duy về Sức Khỏe Toàn Diện, khái niệm này công nhận rằng một người không thể hoàn toàn khỏe mạnh nếu không có sự kết nối giữa sức khỏe tinh thần, thể chất, cảm xúc, và xã hội. Chúng tôi hy vọng với Quyển Cẩm Nang Từ Tinh Thần Tới Thể Chất này sẽ hỗ trợ quý vị trên hành trình hướng tới một cuộc sống khỏe mạnh và hạnh phúc hơn, và cùng nhau, chúng ta có thể tạo nên một cộng đồng lành mạnh hơn.

Mục Lục

Sức Khỏe Tinh Thần và Sức Khỏe Toàn Diện	4
Những hiểu lầm và sự thật về sức khỏe tinh thần	5
Các dấu hiệu cảnh báo	
Các vấn đề sức khỏe tinh thần	11
Hành vi muốn tự tử.....	12
Hiểu về những chứng tâm lý và phương pháp điều trị.....	13
Dấu Hiệu, Triệu Chứng, và Những Cách để giúp đỡ những người có những chứng tâm lý	19
Hướng dẫn chung về việc chăm sóc	20
Bệnh Trầm Cảm	21
Trầm Cảm Ở Người Cao Tuổi.....	22
Rối Loạn Lưỡng Cực	24
Rối Loạn Lo Âu	27
Rối Loạn Điều Chỉnh	28
Tâm Thần Phân Liệt	29
Bệnh Sa Sút Trí Tuệ	30
Thông Tin Hữu Ích	31
Mẹo để tự chăm sóc bản thân	35
Mô hình chăm sóc Dịch Vụ Tích Hợp và Toàn Diện	40
Sức Khỏe Tinh Thần của AHSC	44
Phụ Lục I	45
Phụ Lục II	46
Liên hệ với chúng tôi	51

Sức Khỏe Tinh Thần *và* Sức Khỏe Toàn Diện

Người ta nói, sức khỏe tinh thần là "một sự thực hiện thành công của chức năng tinh thần, dẫn đến hoạt động hiệu quả, thực hiện những mối quan hệ với những người khác, và khả năng thích nghi để thay đổi và đối phó với nghịch cảnh" (Chương Trình Dự Kiến Phòng Ngừa Sức Khỏe Tâm Thần, SAMHSA, 2007).

Sức khỏe tinh thần luôn luôn được kết hợp với sức khỏe thể chất của chúng ta. Sức khỏe của chúng ta không chỉ bao gồm sức khỏe thể chất, nó còn bao gồm một tinh thần lành mạnh, và một cuộc sống cân bằng trong xã hội.

Mọi người đều có khả năng đạt được sức khỏe tinh thần tốt đẹp và xây dựng một hệ thống tâm lý miễn dịch mạnh mẽ. Những dịch vụ điều trị và giúp đỡ bằng đối thoại không phải là một sự lãng phí thời gian. Cũng giống như thể chất, việc phục hồi bệnh tâm lý là điều có thể làm được.

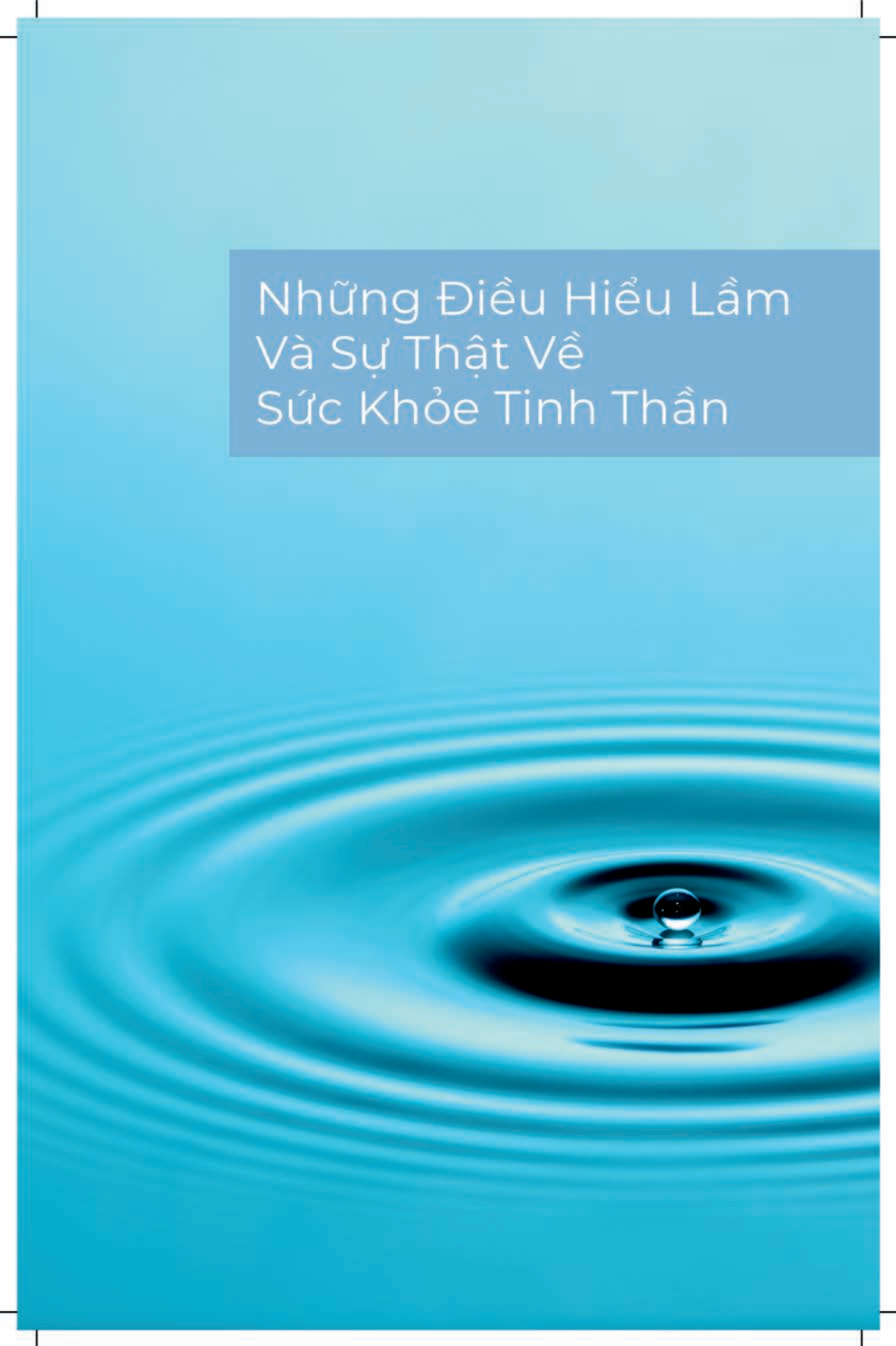
Tài liệu hướng dẫn này được thiết kế để giúp chúng ta hiểu thêm về những vấn đề về sức khỏe tinh thần, và cung cấp các hướng dẫn về cách làm thế nào quý vị giúp mình hoặc một người thân có bệnh tâm lý sống và quản lý tốt căn bệnh.

"Nếu một phần không được khỏe mạnh thì toàn bộ không được khỏe mạnh." Plato



H O L I S T I C

Những Điều Hiểu Lắm
Và Sự Thật Về
Sức Khỏe Tinh Thần



Hiểu Lầm #1:

Vấn đề về sức khỏe tinh thần là những dấu hiệu của sự yếu đuối.

Sự Thật: Những khó khăn về tâm lý không phải là sự yếu đuối hay khuyết điểm về nhân cách. Nó là những sự phức tạp bị ảnh hưởng bởi di truyền, môi trường, và nhiều yếu tố khác.



Các vấn đề về sức khỏe tinh thần rất hiếm. Trẻ em và thiếu niên không gặp khó khăn về sức khỏe tinh thần.

Hiểu Lầm #2:

Sự Thật: Những vấn đề về sức khỏe tinh thần là bình thường. Khoảng 1 trong 4 người trưởng thành sẽ trải qua một rối loạn sức khỏe tinh thần trong đời của họ. Những thách thức về sức khỏe tinh thần có thể ảnh hưởng mọi người ở mọi lứa tuổi, bao gồm trẻ em và thanh thiếu niên. Sự can thiệp sớm và hỗ trợ rất quan trọng.

**Hiểu
Lầm #3:**

Bàn luận về sức khỏe tinh thần sẽ làm sự việc tồi tệ hơn.

Sự Thật: Việc trò chuyện cởi mở về sức khỏe tinh thần có thể sẽ giúp giảm đi sự kỳ thị, và mang lại sự hỗ trợ và hiểu biết có giá trị cho cá nhân và cộng đồng.



Tôi đã từng tự quản lý tâm trạng của mình trước đây. Hiện giờ tôi không cần sự giúp đỡ nữa.

**Hiểu
Lầm #4:**

Sự Thật: Tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp là dấu hiệu của sự mạnh mẽ, không phải là sự yếu đuối. Nó có thể cung cấp những kỹ năng và chiến lược có giá trị để thích nghi với những thách thức về sức khỏe tâm lý.

Hiểu Lầm #5:

Những người có vấn đề về sức khỏe tinh thần là những người bạo lực hoặc nguy hiểm.

Sự Thật: Đa số những người mắc các bệnh về sức khỏe tinh thần không phải là những người bạo lực. Thực tế, họ có nhiều khả năng trở thành nạn nhân của bạo lực hơn là thủ phạm.



Không có hy vọng hoặc phục hồi cho ai đó gặp khó khăn về sức khỏe tinh thần.

Hiểu Lầm #6:

Sự Thật: Những tình trạng sức khỏe tinh thần có thể chữa trị được, và nhiều người có thể hồi phục hoặc quản lý những triệu chứng của họ một cách hiệu quả. Với sự chăm sóc và hỗ trợ đúng cách, những cá nhân này có thể có một cuộc sống vui vẻ và thỏa mãn.

Hiểu Lầm #7:

**Tìm kiếm sự giúp đỡ có nghĩa là
tôi phải uống thuốc.**

Sự Thật: Sự điều trị cho sức khỏe tinh thần sẽ tùy vào từng cá nhân và không nhất thiết bao gồm thuốc. Những cách điều trị khác như tư vấn, thay đổi về thói quen hàng ngày, và sinh hoạt nhóm cũng rất hữu ích.



**Tư vấn chỉ dành cho người nào
có chứng tâm lý trầm trọng.**

Hiểu Lầm #8:

Sự Thật: Tư vấn có thể hữu ích cho mọi người, bất kể mức độ nghiêm trọng. Nó có thể giúp hạ căng thẳng, giúp giải quyết khó khăn trong những mối quan hệ, thay đổi trong cuộc sống, và sự phát triển bản thân.

Hiểu Làm #9:

Tôi không thể làm gì để giúp một người gặp khó khăn với vấn đề sức khỏe tinh thần

Sự Thật: Bạn bè và những người thân yêu có thể ảnh hưởng rất lớn đến quá trình của một người có khó khăn về sức khỏe tinh thần và trong việc giúp đỡ họ nhận sự chữa trị và dịch vụ họ cần.



Nếu tôi tìm sự giúp đỡ, người khác sẽ nghĩ tôi “điên.”

Hiểu Làm #10:

Sự Thật: Sự điều trị cho sức khỏe tinh thần không nên bị trì hoãn cho đến lúc triệu chứng tệ hơn. Sự can thiệp sớm có cơ hội dẫn đến kết quả tốt hơn. Bạn không nên để suy nghĩ của người khác ngăn chặn bạn từ việc chăm lo cho sức khỏe tinh thần của mình.

Các Dấu Hiệu Cảnh Báo Về Vấn Đề Sức Khỏe Tinh Thần



Những cảm xúc và hành vi sau đây thường là dấu hiệu cảnh báo cho các vấn đề về sức khỏe tinh thần.

- **Tâm trạng thay đổi:** tâm trạng lên xuống bất thường, buồn dai dẳng hoặc cáu kỉnh, mất hứng thú với những đam mê trước đây
- **Hành vi thay đổi:** Thay đổi trong thói quen ăn uống và ngủ, cô lập cách đáng kể từ những hoạt động xã hội, khó tập trung, hoặc bỏ bê những trách nhiệm cá nhân hoặc vệ sinh cá nhân
- **Tư duy thay đổi:** tư duy hỗn loạn, gặp khó khăn đưa ra quyết định, niềm tin bất thường hoặc hoang tưởng, ảo giác
- **Cảm xúc thay đổi:** Băn khoăn và lo lắng quá mức, cảm thấy có lỗi hoặc vô giá trị, hoặc tức giận dữ dội hoặc thịnh nộ.
- **Phản nản về thể chất:** đau nhức bất thường không rõ nguyên nhân hoặc những triệu chứng bệnh không có liên quan rõ ràng đến thể chất.
- **Sử dụng chất kích thích:** Gia tăng sự sử dụng cồn hoặc những chất khác để xoa dịu căng thẳng và cảm xúc.
- **Ý tưởng tự tử:** Nghĩ đến tự làm hại bản thân hoặc tự tử.
- **Cô lập từ xã hội:** Giảm giao tiếp với gia đình và bạn bè, và mất hứng thú với những đam mê trước đây.
- **Khó khăn để thích nghi:** Thiếu khả năng để thích nghi với những vấn đề trong cuộc sống hàng ngày hoặc căng thẳng, cảm xúc choáng ngợp.

Nếu chúng ta nghi ngờ mình hoặc ai đó đang trải qua vấn đề về sức khỏe tinh thần, nên nói chuyện với một chuyên gia sức khỏe tinh thần. Xin liên lạc đường dây sức khỏe tinh thần của chúng tôi. Những chuyên gia tư vấn song ngữ của chúng tôi làm việc từ thứ Hai đến thứ Sáu từ 8:30 sáng tới 5:00 chiều.

Tiếng Anh 503-772-5893
Quan Thoại 503-772-5894
Quảng Đông 503-772-5895
Hàn Quốc 503-772-5896
Tiếng Việt 503-772-5897

Những dấu hiệu cảnh báo của người muốn tự tử

Nói về:

- “Chết còn hơn sống” hoặc ước gì ngủ rồi không thức dậy
- Cảm thấy rất tội lỗi hoặc xấu hổ
- Cảm thấy là gánh nặng cho người khác

Cảm xúc:

- Trống vắng, tuyệt vọng, mắc kẹt, hoặc không có lý do để sống tiếp.
- Rất buồn, lo lắng nhiều hơn, cọc, hoặc là đầy thịnh nộ.
- Cảm thấy không thể chịu đựng được nỗi đau về thể chất hoặc tinh thần.

Hành vi thay đổi:

- Lên chương trình hoặc nghiên cứu những cách để chết
- Tránh xa bạn bè, nói lời tạm biệt, cho đi những món đồ quan trọng, hoặc lập di chúc
- Thực hiện các hành vi nguy hiểm như lái xe liều lĩnh
- Thể hiện những thay đổi tâm trạng lên xuống cực độ
- Ăn hoặc ngủ nhiều hơn hoặc ít hơn
- Sử dụng chất kích thích hoặc rượu thường xuyên hơn

Tìm Sự Giúp Đỡ

Nếu chúng ta nghĩ rằng ai đó đang gặp tình huống nghiêm trọng, không nên để họ một mình-- hãy ở lại với họ và gọi 911 ngay lập tức. Nếu chúng ta hoặc ai đó cần sự giúp đỡ, nên gọi một nhân viên tư vấn được đào tạo về sự khủng hoảng. Dưới đây là những đường dây nóng làm việc 24 giờ mỗi ngày và 7 ngày trong tuần.

1. Đường dây nóng chống khủng hoảng:

Đường dây nóng quận Multnomah:

503-988-4888 hoặc
1-800-716-9769

Đường dây nóng quận Washington:

503-291-9111

Đường dây nóng quận Clackamas:

503-655-8585

2. 988 Đường dây cứu hộ

988

3. Đường dây cứu hộ phòng chống tự tử toàn quốc:

1-800-273-TALK (8255)
nhấn HOME đến 741741

4. Đường dây nóng chống tự tử cho thanh thiếu niên ở Oregon:

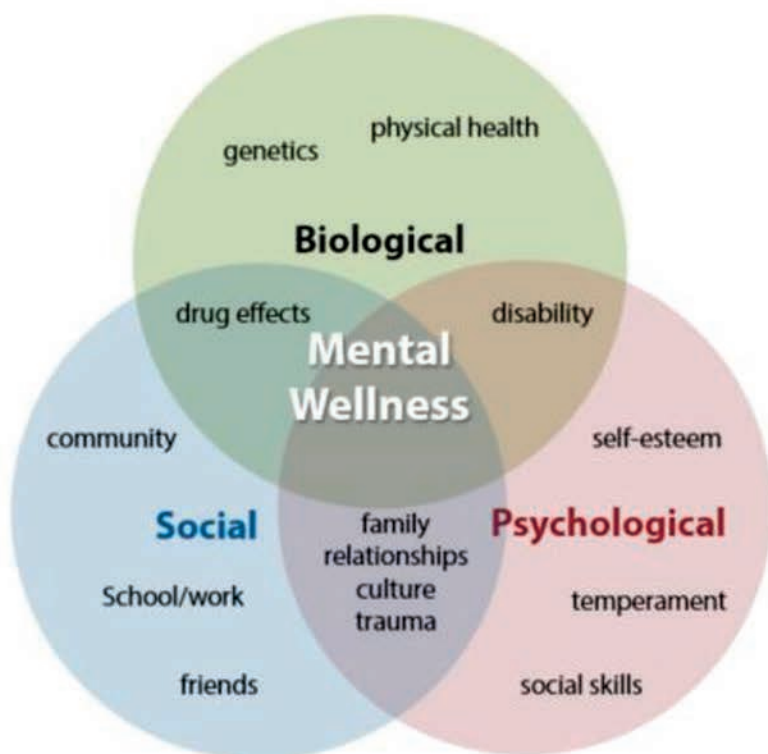
1877-YOUTH (96884)-911
teen2teen to 839863

Chat: Sử dụng icon trên trang **oregonyouline.org**

Hiểu về những
rối loạn tâm lý và
những cách điều trị



Những triệu chứng tâm lý không phải do một yếu tố đơn lẻ gây ra, mà là sự tương tác phức tạp của những yếu tố khác nhau như di truyền, sinh học, tâm lý, và môi trường. Những yếu tố này có thể tương tác theo nhiều cách khác nhau với những cá nhân khác nhau, nên rất khó để xác định một nguyên nhân.



Nếu chúng ta muốn biết thêm thông tin, xin đừng ngại liên lạc đường dây sức khỏe tinh thần của chúng tôi. Những chuyên gia tư vấn của chúng tôi làm việc từ thứ Hai đến thứ Sáu từ 8:30 sáng tới 5:00 chiều.

Tiếng Anh 503-772-5893
Quan Thoại 503-772-5894
Quảng Đông 503-772-5895
Hàn Quốc 503-772-5896
Tiếng Việt 503-772-5897

Các Loại Bệnh Tâm Lý Thường Gặp

Tình trạng sức khỏe tâm lý là một thuật ngữ rộng rãi bao gồm nhiều khía cạnh để diễn tả các trạng thái tinh thần và cảm xúc đã bị ảnh hưởng bởi căn bệnh. Chứng bệnh này cũng phổ biến như mắc các bệnh về thể chất. *Một số bệnh tâm thần mà Chương Trình Sức Khỏe Tinh Thần tại Trung Tâm Y Tế & Dịch Vụ Châu Á điều trị là:*

Rối Loạn Tâm Trạng

Rối loạn tâm trạng bao gồm: rối loạn trầm cảm, rối loạn lưỡng cực, rối loạn cyclothymia, rối loạn dysthymia; những rối loạn này có thể do một tình trạng bệnh hoạn hoặc sự sử dụng chất kích thích. Loại bệnh phổ biến và gặp suy nhược nhất là rối loạn trầm cảm. Những người bị trầm cảm thường cảm giác buồn, mệt mỏi, hay đau khổ.

Nhưng đây là những cảm xúc tất cả mọi người đều có thể cảm nhận được. Để chẩn đoán bệnh trầm cảm thật sự (bệnh trầm cảm nặng), chúng ta cần phải xác nhận ít nhất một giai đoạn *trầm*



cảm đơn cực (không có giai đoạn hưng cảm), nghĩa là một sự thay đổi đáng kể trong những sinh hoạt bình thường (trong xã hội, việc làm, trong việc chăm sóc) kết với sự hiện diện gần mọi ngày của ít nhất năm triệu chứng trong một thời gian dài hơn 2 tuần: tính khí sầu muộn, mất ngủ hoặc ngủ triền miên, thiếu quyết đoán, khả năng tập trung bị giảm, có ý tưởng tự sát, kích động hoặc trở nên chậm chạp, mất khả năng để cảm thấy vui, tăng hoặc giảm cân hơn 5% của cơ thể trong 1 tháng.

“Một vết nứt nhỏ không có nghĩa là bạn đã bị hỏng, nó có nghĩa rằng bạn đã vượt qua khó khăn và không bị sụp đổ” -Linda Poindexter

Rối Loạn Lo Âu

Rối loạn lo âu bao gồm: rối loạn hoảng loạn, ám ảnh sợ khoảng trống, ám ảnh đơn giản, rối loạn ám ảnh cưỡng chế, PTSD, rối loạn stress cấp tính, và rối loạn lo âu lan tỏa; những rối loạn này có thể do một tình trạng bệnh hoạn hoặc sự sử dụng chất kích thích.

Lo âu nói chung là một phản ứng của căng thẳng. Mức độ cao của sự lo lắng có thể dẫn đến những thay đổi hành vi. Lo âu có xu hướng kéo dài và thường được vô hiệu hóa. Mức độ lo lắng có thể nhẹ (cảm thấy bồn chồn, khó chịu), trung bình (cảm giác kích động, căng thẳng), nặng (bị mất khả năng hoạt động, có hành vi quá lỗ), hoặc đến mức độ hoảng sợ (nhận thức méo mó, mất sự suy nghĩ lý trí, bất động). Một số rối loạn lo âu đã được liên kết với kinh nghiệm đau thương hay sự kiện căng thẳng.

Rối Loạn Điều Chỉnh

Rối loạn điều chỉnh phổ biến ở những người mới nhập cư tại Hoa Kỳ. Người bị rối loạn này thường có các triệu chứng thay đổi trong cảm xúc và hành vi (ví dụ như tâm trạng chán nản, lo âu, rối loạn ứng xử) trong vòng 3 tháng sau khi nhập cư. Những triệu chứng này gây ra vấn đề và sự suy giảm trong hoạt động xã hội, việc, và trường học.

Những phương pháp điều trị bệnh tâm lý

Chỉ một tỷ lệ nhỏ bệnh nhân tâm lý cần được điều trị nội trú. Hầu hết bệnh nhân có thể được điều trị tại các phòng khám ngoại trú. Ngoài bác sĩ và y tá, còn có nhiều nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác như nhân viên xã hội, giảng viên dạy nghề, nhà tâm lý học và cố vấn có vai trò quan trọng trong quá trình phục hồi của bệnh nhân. Có nhiều loại phương pháp điều trị khác nhau có thể giúp bạn thực hiện các điều chỉnh về mặt xã hội và cá nhân:

Bằng thuốc:

Thuốc có thể giúp ổn định trạng thái tinh thần của một người. Thuốc chỉ được yêu cầu cho một số điều kiện nhất định. Những người dùng thuốc phải làm theo hướng dẫn chính xác của bác sĩ để kiểm soát các triệu chứng, ngăn ngừa tái phát và giữ cho tình trạng của họ không trở nên tồi tệ hơn.



Đào tạo nghề nghiệp

Giảng viên có thể giúp bệnh nhân sắp xếp các hoạt động và đào tạo liên quan đến công việc. Chúng có thể giúp giảm rối loạn cảm xúc, tăng động lực và nâng cao sự tự tin ở nơi làm việc.



Tư vấn sức khỏe tinh thần

Nhà tư vấn có thể giúp đỡ bệnh nhân và gia đình các thành viên hiểu rõ hơn về bệnh tật, cung cấp tư vấn để thay đổi hành vi không phù hợp, và hướng dẫn họ trong việc thay đổi và cải thiện mối quan hệ giữa các cá nhân của họ.



Dịch vụ cộng đồng

Thông qua tư vấn với nhân viên xã hội, nhà ở nửa đường, đào tạo nghề phục hồi chức năng hoặc trung tâm cộng đồng, bệnh nhân có thể học các kỹ năng, phục hồi và cách sống độc lập.



Đào tạo kỹ năng

Điều này bao gồm đào tạo kỹ năng cá nhân và nhóm. Các nhà tư vấn hoặc người quản lý trường hợp dạy các kỹ năng sống hàng ngày, kỹ năng quản lý căng thẳng và kỹ năng giao tiếp giữa các cá nhân để trao quyền cho khách hàng của họ trong cuộc sống hàng ngày.



Nhóm đào tạo kỹ năng

Điều này có thể bao gồm đào tạo hoặc xử lý kỹ năng trong môi trường nhóm. Điều này cho phép người đó nhận ra rằng họ không đơn độc trong quá trình hồi phục và cho phép họ học các kỹ năng xã hội trong một môi trường an toàn và có tổ chức.



“Chẩn đoán sớm rất quan trọng vì bệnh tâm lý có thể được phát hiện, chẩn đoán và điều trị càng sớm thì người đó càng có được cuộc sống tốt hơn trong suốt quãng đời còn lại.” -Rosalynn Carter

Nếu chúng ta nghi ngờ mình hoặc ai đó đang trải qua vấn đề về sức khỏe tinh thần, nên nói chuyện với một chuyên gia sức khỏe tinh thần. Xin liên lạc đường dây sức khỏe tinh thần của chúng tôi. Những chuyên gia tư vấn song ngữ của chúng tôi làm việc từ thứ Hai đến thứ Sáu từ 8:30 sáng tới 5:00 chiều.

Tiếng Anh 503-772-5893
Quan Thoại 503-772-5894
Quảng Đông 503-772-5895
Hàn Quốc 503-772-5896
Tiếng Việt 503-772-5897

Các Dấu Hiệu,
Triệu Chứng &
Cách Giúp
Những Người Bị Bệnh

Vài lời hướng dẫn về cách chăm sóc người bệnh tâm lý

- Hãy tinh tế và tử tế, đừng phán xét họ.
- Hãy chấp nhận sự thật rằng chính căn bệnh của họ đã khiến họ phát ốm.
- Hiểu rằng đôi khi cảm xúc của họ không ổn định.
- Đừng tranh cãi, HÃY THỬ lắng nghe và hiểu vấn đề của họ khi họ trải qua.
- Nếu họ bị ảo tưởng, đừng tranh cãi về những ảo tưởng đó.
- Khuyến khích họ tham khảo ý kiến của chuyên gia sức khỏe tâm thần để điều trị.
- Nếu họ đang dùng thuốc, hãy khuyến khích hoặc giúp họ uống thuốc đúng giờ.
- Nếu thích hợp, hãy khuyến khích họ tham gia các nhóm xã hội.
- Khi họ muốn ở một mình, hãy cho phép, nhưng đồng thời đề phòng những ý nghĩ hoặc kế hoạch tự sát hoặc giết người.
- Hãy cố gắng hết sức để làm việc cùng những người thân yêu của bạn.



Bệnh Trầm Cảm

Các dấu hiệu và triệu chứng thường gặp:

- Tâm trạng chán nản hầu như suốt ngày, gần như mỗi ngày
- Giảm sút rõ rệt sự quan tâm hoặc niềm vui đối với tất cả hoặc gần như tất cả các hoạt động hầu hết thời gian trong ngày gần như mọi ngày
- Giảm cân hoặc tăng cân đáng kể
- Ngủ quá ít hoặc quá nhiều, khác với bình thường
- Mệt mỏi hoặc mất năng lượng
- Cảm giác vô dụng hoặc tội lỗi quá mức/không phù hợp
- Giảm khả năng suy nghĩ hoặc tập trung
- Suy nghĩ thường xuyên về cái chết hoặc ý tưởng tự tử
- Cô lập bản thân với người khác
- Trở nên hung hăng với người khác hoặc chính họ

Làm thế nào quý vị có thể giúp:

- Đừng bỏ qua những tuyên bố của họ về việc làm hại hoặc tự sát
- Hãy chú ý khi bạn lắng nghe họ
- Thừa nhận thông điệp của họ, ngay cả khi bạn không đồng ý với nó
- Tôn trọng họ và để họ nói xong
- Đừng đưa ra lời khuyên trừ khi bạn được hỏi
- Nếu thích hợp, hãy khuyến khích họ thực hiện các hoạt động thư giãn
- Khi họ muốn ở một mình, hãy cho phép nhưng đồng thời đề phòng ý tưởng hoặc kế hoạch tự sát.
- Nếu họ đang dùng thuốc, hãy khuyến khích hoặc giúp họ uống thuốc đúng giờ
- Nếu các triệu chứng vẫn tồn tại, hãy khuyến khích họ đến gặp chuyên gia

*Không chắc chắn liệu bạn hoặc người thân có đang bị trầm cảm hay không? Gọi **503-872-8822** và yêu cầu nói chuyện với nhân viên tư vấn Sức khỏe Tinh thần. Giờ làm việc của chúng tôi: Thứ Hai-Thứ Sáu, 9:00 A.M. đến 5 giờ chiều*

Trầm cảm ở người cao niên

Các dấu hiệu và triệu chứng thường gặp:

- Hay buồn bã
- Mệt mỏi
- Từ bỏ hoặc mất hứng thú với sở thích hoặc những thú vui khác
- Rút lui và cô lập với xã hội (không muốn ở bên bạn bè, tham gia các hoạt động hoặc rời khỏi nhà)
- Giảm cân hoặc chán ăn
- Rối loạn giấc ngủ (khó ngủ hoặc khó duy trì giấc ngủ, ngủ quên hoặc buồn ngủ ban ngày)
- Đánh mất giá trị bản thân (lo lắng về việc trở thành gánh nặng, cảm giác vô dụng, ghê tởm bản thân)
- Tăng cường sử dụng rượu hoặc các loại thuốc khác
- Âm ảnh về cái chết; ý nghĩ hoặc hành động tự tử

Làm thế nào quý vị có thể giúp:

- Mời người thân yêu của bạn đi chơi
- Lên lịch với các hoạt động xã hội thường xuyên
- Lập kế hoạch và chuẩn bị bữa ăn lành mạnh
- Khuyến khích người bệnh tiếp tục điều trị
- Đảm bảo tất cả các loại thuốc được dùng theo hướng dẫn
- Chú ý dấu hiệu tự sát

Hãy tìm kiếm sự trợ giúp chuyên môn ngay lập tức nếu bạn nghi ngờ người thân của mình đang nghĩ đến việc tự tử. Tìm số đường dây hỗ trợ khủng hoảng ở trang 9 hoặc Gọi:

503-872-8822 và yêu cầu nói chuyện với nhân viên tư vấn Sức khỏe Tinh thần. Giờ làm việc của chúng tôi: Thứ Hai-Thứ Sáu, 9:00 A.M. đến 5 P.M.



Bảng đánh giá bệnh trầm cảm cho người cao niên

Thang đo này được phát triển như một thước đo sàng lọc cơ bản về bệnh trầm cảm ở người lớn tuổi. Chọn câu trả lời đúng nhất cho cảm giác của bạn trong 1 tuần qua:

- CÓ/KHÔNG** Về cơ bản, quý vị có hài lòng với cuộc sống của mình không?
- CÓ/KHÔNG** Quý vị đã bỏ nhiều hoạt động và sở thích của mình chưa?
- CÓ/KHÔNG** Quý vị có cảm thấy cuộc sống của mình trống rỗng không?
- CÓ/KHÔNG** Quý vị có thường xuyên cảm thấy buồn chán?
- CÓ/KHÔNG** Quý vị có tinh thần tốt hầu hết thời gian không?
- CÓ/KHÔNG** Quý vị lo sợ điều gì đó tồi tệ sẽ xảy đến với mình?
- CÓ/KHÔNG** Quý vị có cảm thấy hạnh phúc hầu hết thời gian không?
- CÓ/KHÔNG** Quý vị có thường xuyên cảm thấy bất lực không?
- CÓ/KHÔNG** Quý vị thích ở nhà hơn là ra ngoài và làm những điều mới?
- CÓ/KHÔNG** Quý vị có cảm thấy mình gặp nhiều vấn đề về trí nhớ hơn ai hết không?
- CÓ/KHÔNG** Quý vị có nghĩ thật tuyệt vời khi được sống bây giờ không?
- CÓ/KHÔNG** Quý vị có cảm thấy khá vô dụng như hiện tại không?
- CÓ/KHÔNG** Quý vị có cảm thấy tràn đầy năng lượng?
- CÓ/KHÔNG** Quý vị có cảm thấy hoàn cảnh của mình là vô vọng không?
- CÓ/KHÔNG** Quý vị có nghĩ rằng hầu hết mọi người đều khá giả hơn bạn không?

Những câu trả lời **in đậm** cho thấy tình trạng tinh thần suy nhược của quý vị. Mặc dù độ nhạy và độ đặc hiệu khác nhau đã được thu thập qua các nghiên cứu, nhưng vì mục đích lâm sàng, điểm trên 5 điểm là gợi ý về trầm cảm và cần phải có một cuộc phỏng vấn tiếp theo. Điểm trên 10 hầu như luôn là trầm cảm.

Rối loạn cảm xúc lưỡng cực

Rối loạn cảm xúc lưỡng cực có thể nhận thấy rất khác nhau từ người này sang người khác. Các triệu chứng cũng sẽ khác biệt theo mức độ nghiêm trọng, theo mô hình, và tần số. Một người bị rối loạn cảm xúc lưỡng cực có thể trải qua những giai đoạn trầm cảm nhiều hơn những giai đoạn hưng cảm, trong khi những người bị rối loạn cảm xúc lưỡng cực khác có hai giai đoạn cùng như nhau. Một số người có thể trải qua giai đoạn tâm trạng thường xuyên, trong khi những người khác chỉ có trải qua một số nhỏ trong suốt cuộc đời. Có bốn loại giai đoạn tâm trạng trong rối loạn lưỡng cực: hưng cảm, hưng cảm nhẹ, trầm cảm, và hỗn hợp. Mỗi giai đoạn tâm trạng có một số triệu chứng riêng.

Các dấu hiệu và triệu chứng thường gặp của giai đoạn hưng cảm:

- Cảm thấy “hưng phấn” và lạc quan một cách bất thường
HOẶC cực kỳ cáu kỉnh
- Có niềm tin phi thực tế, hoành tráng về khả năng hoặc sức mạnh của một người
- Ngủ rất ít nhưng cảm thấy tràn đầy năng lượng
- Nói nhanh đến mức người khác không theo kịp
- Suy nghĩ chạy đua; nhảy nhanh từ ý tưởng này sang ý tưởng khác
- Rất dễ mất tập trung, không thể tập trung
- Suy giảm khả năng phán đoán và bốc đồng
- Hành động liều lĩnh mà không nghĩ đến hậu quả
- Hoang tưởng và ảo giác (trong trường hợp nặng)



Severe mania

Hypomania (mild to moderate mania)

Normal/balanced mood

Mild to moderate depression

Severe depression

<http://www.helpguide.org/articles/bipolar-disorder/helping-a-loved-one-with-bipolar-disorder.htm>
<http://www.helpguide.org/articles/bipolar-disorder/bipolar-disorder-signs-and-symptoms.htm#signs>

Các dấu hiệu và triệu chứng thường gặp của rối loạn cảm xúc lưỡng cực:

- Cảm thấy vô vọng, buồn, hoặc trống rỗng
- Khó chịu
- Mất quan tâm hoặc niềm vui trong các hoạt động bình thường
- Mệt mỏi hoặc mất năng lượng
- Lừ đừ và tinh thần chậm chạp
- Giảm hoặc lên cân, giảm hoặc tăng cảm giác ngon miệng
- Có vấn đề về giấc ngủ
- Gặp vấn đề về tư duy, tập trung, quyết định và ghi nhớ
- Cảm giác vô dụng hoặc tội lỗi
- Suy nghĩ về cái chết hoặc tự sát

Một giai đoạn hỗn hợp của rối loạn lưỡng cực có các triệu chứng của cả hưng cảm hoặc hưng cảm nhẹ và trầm cảm.

Các dấu hiệu và triệu chứng thường gặp của giai đoạn hỗn hợp:

- Trầm cảm kết hợp với kích động, khó chịu, lo âu, mất ngủ, mất tập trung
- Suy nghĩ chạy đua.
- Sự kết hợp giữa năng lượng cao và tâm trạng thấp này tạo ra nguy cơ tự tử cao.

Làm thế nào quý vị có thể giúp:

- **Tìm hiểu** về rối loạn lưỡng cực, các triệu chứng và lựa chọn điều trị. Càng biết nhiều về chứng rối loạn lưỡng cực, bạn càng được trang bị tốt hơn để giúp đỡ người thân của mình và giữ mọi thứ theo đúng quan điểm.
- **Khuyến khích** người đó nhận được sự giúp đỡ. Rối loạn lưỡng cực được điều trị càng sớm thì tiên lượng càng tốt, vì vậy hãy kêu gọi người thân của bạn tìm kiếm sự trợ giúp chuyên nghiệp ngay lập tức. Đừng chờ xem liệu người đó có khỏi bệnh hay không nếu không điều trị.

<http://www.helpguide.org/articles/bipolar-disorder/helping-a-loved-one-with-bipolar-disorder.htm>
<http://www.helpguide.org/articles/bipolar-disorder/bipolar-disorder-signs-and-symptoms.htm#signs>

- **Hãy thấu hiểu họ.** Hãy cho bạn bè hoặc thành viên gia đình của bạn biết rằng bạn luôn ở đó nếu họ cần một đôi tai thông cảm, sự đồng viên hoặc hỗ trợ điều trị. Những người mắc chứng rối loạn lưỡng cực thường miễn cưỡng tìm kiếm sự giúp đỡ vì họ không muốn cảm thấy mình là gánh nặng cho người khác, vì vậy hãy nhắc nhở người đó rằng bạn quan tâm và bạn sẽ làm bất cứ điều gì có thể để giúp đỡ.
- **Hãy kiên nhẫn.** Trở nên tốt hơn cần có thời gian, ngay cả khi một người đã cam kết điều trị. Đừng mong đợi sự phục hồi nhanh chóng hoặc chữa khỏi bệnh vĩnh viễn. Hãy kiên nhẫn với tốc độ phục hồi và chuẩn bị cho những thất bại và thử thách. Quản lý rối loạn lưỡng cực là một quá trình lâu dài.

Những dạng cơ bản của bệnh Rối Loạn Cảm Xúc Lưỡng Cực

Rối loạn lưỡng cực I (hưng cảm hoặc giai đoạn hỗn hợp) – Đây là dạng bệnh hưng trầm cảm cổ điển, đặc trưng bởi ít nhất một giai đoạn hưng cảm hoặc hỗn hợp. Thông thường—nhưng không phải luôn luôn—Rối loạn lưỡng cực I cũng liên quan đến ít nhất một giai đoạn trầm cảm.

Rối loạn lưỡng cực II (hưng cảm nhẹ và trầm cảm) –

Trong rối loạn lưỡng cực II, người bệnh không trải qua các giai đoạn hưng cảm toàn diện. Thay vào đó, căn bệnh này liên quan đến các giai đoạn hưng cảm nhẹ và trầm cảm nặng.

Cyclothymia (hypomania và trầm cảm nhẹ) –

Cyclothymia là một dạng rối loạn lưỡng cực nhẹ hơn bao gồm sự thay đổi tâm trạng theo chu kỳ. Tuy nhiên, các triệu chứng ít nghiêm trọng hơn chứng hưng cảm hoặc trầm cảm toàn diện.



Rối Loạn Lo Âu

Một liều lượng lành mạnh của sự lo lắng sẽ rất tốt cho sự an toàn của bạn; vì nó sẽ thông báo cho cơ thể của bạn biết rằng có sự nguy hiểm và giữ cho bạn an toàn. Tuy nhiên, nó sẽ trở thành vấn đề một khi có một người nào đó có sự lo lắng nhưng không có mối nguy hiểm nào đang xảy ra. Có rất nhiều loại lo âu khác nhau liên quan đến Chứng Lo Âu Quá Độ này.

Nhìn chung, những người bị rối loạn lo âu:

- Nhận ra và cảm thấy khó chịu vì các triệu chứng của họ cũng giống như bạn
- Khó ngủ, khó tập trung hoặc thậm chí thư giãn
- Thường bị lo lắng ám ảnh và đôi khi không thể nghe hoặc hiểu được môi trường xung quanh
- Có nhiều nỗi sợ hãi và lo lắng về bản thân và người khác, hoặc thậm chí về những thứ mà họ không thể xác định được
- Có các triệu chứng sinh lý, chẳng hạn như khó thở, căng cơ hoặc mệt mỏi
- Có thể không tin tưởng, ngay cả đối với những người đang cố gắng giúp đỡ
- Lo lắng về sự lo lắng của họ, khiến điều này trở thành một vòng luẩn quẩn
- Không thể kiểm soát điều khiến họ lo lắng
- Thường cảm thấy họ đơn độc trong hoàn cảnh của mình, ngay cả khi điều đó không đúng

Làm thế nào quý vị có thể giúp:

- KHÔNG ĐÁNH GIÁ họ về hành vi của họ
- Hãy lắng nghe khi họ cần nói về những lo lắng của mình, ngay cả khi phải mất một thời gian trước khi họ có thể bày tỏ bản thân.
- Bình thường hóa hoàn cảnh của họ, giúp họ cảm thấy rằng họ không đơn độc trong hoàn cảnh của mình
- Khuyến khích họ tham gia các hoạt động xã hội và nhóm hỗ trợ phù hợp
- Khuyến khích họ tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên môn và uống thuốc theo quy định

Rối loạn điều chỉnh

Rối loạn điều chỉnh là hội chứng thường thấy của những người vừa nhập cư. Hội chứng này có thể ảnh hưởng tất cả mọi người, đặc biệt là những người phải đối mặt với những sự kiện trong cuộc đời như cái chết của những người thân yêu, chuyển dời, những sự kiện chấn động, thậm chí lo lắng về tiền bạc. Điều này có thể phát triển thành hội chứng mãn tính nếu không điều trị hoặc không quản lý.

Các dấu hiệu và triệu chứng thường gặp:

- Hành động lo lắng hoặc căng thẳng
- Khóc, cảm thấy buồn hoặc tuyệt vọng, có thể rút lui khỏi người khác
- Run rẩy hoặc co giật, hoặc phàn nàn về thể chất

Làm thế nào quý vị có thể giúp:

- Giúp họ thích nghi với môi trường mới hoặc thay đổi
- Có mặt để lắng nghe họ nếu cần
- Cung cấp các nguồn lực thiết thực có thể giúp thực hiện những thay đổi
- Bình thường hóa những khó khăn của họ khi điều chỉnh
- Giúp họ hiểu rằng mọi chuyện sẽ trôi qua
- Khuyến khích họ tìm kiếm sự trợ giúp thiết thực và/hoặc y tế nếu vấn đề vẫn tiếp diễn



Bệnh tâm thần phân liệt

Các triệu chứng tiêu cực thường gặp:

- Cách ly xã hội
- Dần dần tách khỏi người khác
- Giảm quá trình suy nghĩ trước khi các triệu chứng tích cực xuất hiện

Các triệu chứng tích cực thường gặp:

- Ảo giác
- Ảo tưởng

Các dấu hiệu và triệu chứng thường gặp:

- Thay đổi thói quen hàng ngày: thèm ăn, ngủ nghỉ, vệ sinh cá nhân
- Biểu hiện cảm xúc bất thường: cười không thích hợp, thản nhiên, thiếu biểu hiện cảm xúc, biểu hiện cảm xúc quá mức.
- Thay đổi hành vi: rút lui, cô lập xã hội, phản ứng chậm, tự nói chuyện, cử chỉ bất thường, bộc phát giận dữ, cử động không tự chủ hoặc lặp đi lặp lại, mất trí nhớ
- Thay đổi tính cách
- Ảo giác: nghe hoặc nhìn thấy những thứ không có ở đó

Làm thế nào quý vị có thể giúp:

- Giúp họ hiểu rằng họ mắc chứng rối loạn
- Giữ liên lạc với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ
- Duy trì thói quen hàng ngày ở nhà
- Đừng hỏi họ quá nhiều câu hỏi; nói về những sự kiện vô cảm
- Đưa họ đến những nơi yên bình, không ồn ào, náo nhiệt
- Khuyến khích họ dùng thuốc nếu được kê đơn
- Quan sát tất cả các dấu hiệu và triệu chứng cảnh báo được liệt kê ở trên
- Cùng chung tay đẩy lùi căn bệnh này
- Tạo mạng lưới hỗ trợ cho bản thân từ gia đình và bạn bè

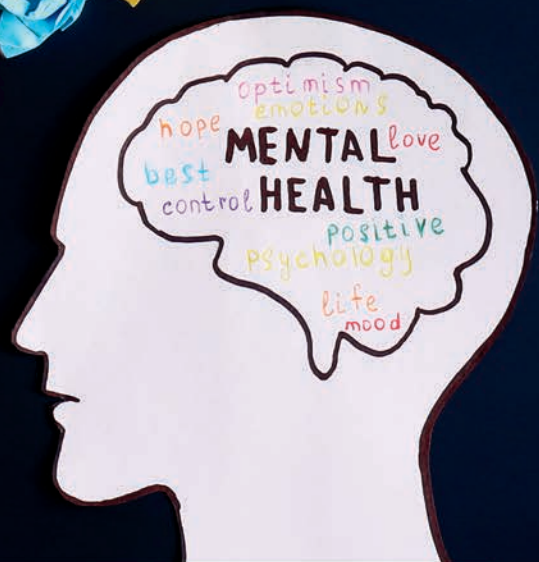
Bệnh Sa Sút Trí Tuệ

Nhìn chung, những người bị sa sút trí tuệ:

- Là những người bình thường
- Cần cảm thấy có giá trị và được chấp nhận
- Có thể quan tâm về căn bệnh sẽ ảnh hưởng đến bản thân và gia đình của họ.
- Cần sự đồng hành và nhất quán
- Phấn đấu để duy trì một cuộc sống năng động và độc lập
- Đôi khi gặp khó khăn trong việc chấp nhận mất trí nhớ với họ, đặc biệt là nếu họ có một trí nhớ tốt khi họ còn trẻ
- Có nhu cầu giống như mỗi một người trong chúng ta
- Có khả năng, kỹ năng và nguyện vọng

Làm thế nào quý vị có thể giúp:

- Chọn một thời điểm phù hợp và tốt nhất cho họ. Rút ngắn chuyến thăm của bạn nếu họ cho thấy dấu hiệu của sự mệt mỏi
- Giao tiếp là chìa khóa. Sử dụng cử chỉ cũng như lời nói. Tốc độ của các cuộc trò chuyện, cho phép thời gian cho họ để đáp ứng.
- Giới thiệu bản thân nếu họ tỏ ra lúng túng, xác định bản thân và lý do tại sao bạn đến thăm.
- Ghi nhớ và cười đùa với nhau. Nhớ lại những trải nghiệm hài hước cả hai bạn chia sẻ. Mang đến niềm vui trong từng khoảnh khắc.
- Hãy chuẩn bị để lắng nghe. Những người bị bệnh có thể muốn chia sẻ cảm xúc của mình. Tiếp tục cởi mở và thông cảm.
- Thiết lập kết nối thông qua mối quan tâm chung. Tiếp tục hoạt động yêu thích của bạn với nhau. Nghe nhạc. Đi dạo. Tập trung vào tài năng và khả năng của người đó
- Chứng tỏ rằng bạn quan tâm đến họ. Tất cả chúng ta khi giao tiếp thông qua cảm xúc, thể hiện và liên lạc. Việc nắm tay với họ hoặc mỉm cười khi nói chuyện với họ có thể truyền đạt nhiều hơn là lời nói



Thông tin
Hữu ích

988 SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

Hỗ trợ miễn phí 24-giờ, bảo mật cho người gặp khủng hoảng. Cung cấp nguồn lực phòng ngừa và chống khủng hoảng cho bạn và người thân.

Gọi hoặc nhắn 988 bất cứ lúc nào,
ngày hoặc đêm.

Trang mạng: www.988lifeline.org



SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration

Cơ quan chuyên thúc đẩy sức khỏe tinh thần,
ngăn ngừa lạm dụng chất gây nghiện, và cung
cấp điều trị và hỗ trợ cho sự phục hồi

Gọi: 1-800-662-4257 (HELP)

Trang mạng : www.samhsa.gov



National Alliance on Mental Illness

Tổ chức sức khỏe tinh thần lớn nhất nước
hoạt động nhằm nâng cao nhận thức, cung
cấp hỗ trợ và triển khai những
chương trình giáo dục.

Gọi: 1-800-950-6264

Nhắn: “helpline” đến 62640

Trang mạng: www.nami.org

YouthLine

A SERVICE OF  lines4life

Đường dây chống khủng hoảng, miễn phí và
bảo mật, có hỗ trợ của người đồng lứa tuổi
phục vụ thanh thiếu niên tuổi từ 10-24 trên
toàn nước Mỹ.

Gọi: 1-877-968-8491

Nhắn: “teen2teen” đến 839863

Trang mạng: www.theyouthline.org



Trung tâm Q công nhận và ủng hộ cộng đồng 2SLGBTQIA+ trên toàn tiểu bang Oregon bằng cách thúc đẩy sự an toàn và niềm vui giao thoa.

Gọi: 503-234-7837 (Thư Thoại)

Trang mạng: www.pdxqcenter.org



Dịch vụ hỗ trợ miễn phí và bảo mật 24/7 và giáo dục cho người sống sót sau bạo lực gia đình và bạo lực tình dục.

Gọi hoặc nhắn: 1-888-235-5333

Trang mạng: www.calltosafety.org

A hand holding a heart-shaped box filled with self-care items like a hairbrush, cotton balls, oranges, and flowers.

Mẹo Thực Hành Chăm Sóc Bản Thân

Mẹo 1: Tìm Niềm Vui của Bạn

Thoải mái và thư giãn, chúng ta tìm chút niềm vui nào!

Nghiên cứu cho thấy lúc chúng ta làm điều chúng ta thích, nó sẽ giúp hệ thống thần kinh của chúng ta bình tĩnh lại, giảm bớt căng thẳng bằng cách làm chậm lại sự tiết ra kích thích tố gây căng thẳng cortisol, do đó tạo ra trạng thái bình tĩnh, và có thể, khiến chúng ta cảm thấy hạnh phúc và cân bằng hơn.

Dưới đây là một vài ý tưởng gợi ý:

- Ngâm mình trong bồn tắm
- Đến tiệm làm đẹp
- Đi coi phim vào giữa tuần
- Nghe nhạc
- Chọn một sở thích (ngắm chim, làm vườn, v.v.)
- Dành thời gian với bạn bè
- Tập thái cực quyền hoặc yoga
- Dành thời gian trong môi trường thiên nhiên hoặc đi bộ đường dài.



Mẹo 2: Ngủ điều độ, ngủ đủ giấc

Có thói quen lành mạnh trong việc đi ngủ có thể giúp cải thiện giấc ngủ của chúng ta. Chất lượng giấc ngủ của chúng ta ảnh hưởng đến hệ thống miễn dịch của tinh thần và nhiều triệu chứng liên qua đến sức khỏe tinh thần.

Những mẹo để giữ giấc ngủ lành mạnh:

- Duy trì lịch trình ngủ đều đặn
- Giữ mức độ ánh sáng vừa phải
- Giữ quá trình đi ngủ được thư giãn
- Sử dụng kỹ thuật thư giãn
- Kiểm soát chứng mất ngủ.
- Ăn uống điều độ và tập thể dục



Mẹo 3: Ăn uống điều độ

Có lý do người ta mới thường nói, “Bạn là hiện thân của những gì bạn ăn.” Chúng ta phải ăn uống điều độ để hoạt động có hiệu quả!

Thức ăn chúng ta ăn ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của chúng ta, và ngược lại, sức khỏe tinh thần của chúng ta ảnh hưởng đến thức ăn và cách ăn của chúng ta. Theo Hiệp Hội Dinh Dưỡng Hoa Kỳ, chế độ ăn như Chế Độ Ăn Địa Trung Hải, bao gồm nhiều trái cây, rau, cá, ngũ cốc nguyên hạt và chất béo lành mạnh (chất béo không bão hòa đa và đơn có trong dầu ô liu, các loại đậu và hạt), đã được chứng minh, không chỉ cải thiện sức khỏe thể chất mà còn cải thiện tâm trạng tốt hơn.

Mediterranean Diet Pyramid



Mẹo 4: Hãy vận động

Hãy đứng dậy! Hãy di chuyển!

Vận động là cách tốt nhất chúng ta có thể làm cho sức khỏe của mình. Nó không chỉ giúp nâng cao hệ thống miễn dịch cho cơ thể, cải thiện giấc ngủ, và ngăn ngừa bệnh mãn tính, mà còn cải thiện tâm trạng chung của chúng ta.

Sau đây là một số bài tập thiết yếu:



Sẵn sàng, bắt đầu, đi chậm.

Bạn nên khởi động nhẹ trước khi vận động mạnh hơn. Bắt đầu chậm rãi giúp cơ và khớp có cơ hội thả lỏng, điều này giúp ngăn ngừa chấn thương.



Tiếp tục

Cố gắng vận động thường xuyên, dù có lúc mình không có động lực. Khi bạn xây dựng thói quen, nó sẽ trở nên dễ hơn. Nhưng hãy để ý đến thể chất của bạn và đừng làm quá mức.



Thả lỏng và giãn cơ.

Sau mỗi lần vận động, đừng quên thả lỏng và thực hiện một số động tác giãn cơ để giúp cơ phục hồi.



Uống đủ nước.

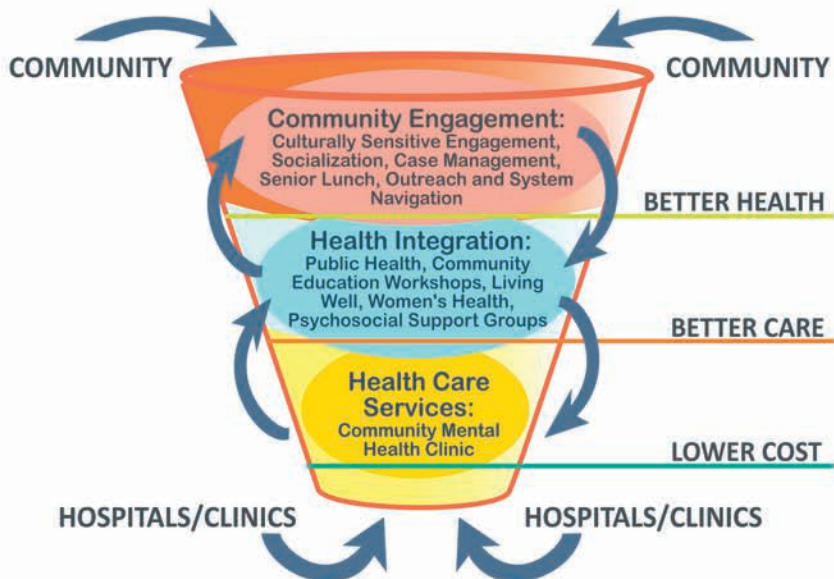
Sau mỗi lần vận động, đừng quên uống đủ chất lỏng để thể chất phục hồi và duy trì hoạt động cho ngày tiếp theo.

AHSC:

Mô hình Dịch vụ Tích hợp và Toàn diện

Trung tâm Y tế và Dịch vụ Châu Á (AHSC) là tổ chức phi chính phủ, góp phần phục vụ người dân ở khu vực Portland từ năm 1983. Trong 40 năm, AHSC đã phân bổ nhiều dịch vụ để có thể đáp ứng được nhu cầu toàn diện của các cộng đồng Châu Á tại Portland. **Sứ mệnh** của chúng tôi là thu hẹp khoảng cách giữa các nền văn hóa Châu Á và Châu Mỹ với nỗ lực xây dựng một cộng đồng tốt hơn. **Tầm nhìn** của chúng tôi là để giảm sự chênh lệch về sức khỏe và tăng cường tiếp cận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe chất lượng cao cho tất cả người Châu Á. Với cách tiếp cận đa ngôn ngữ và đa văn hóa, AHSC giúp người nhập cư Châu Á có thể dễ dàng điều chỉnh văn hóa mới, tiếp cận với các dịch vụ y tế, tham gia vào các hoạt động xã hội và kết nối với di sản văn hóa của họ thông qua **Mô Hình Dịch Vụ Tích Hợp và Toàn Diện**.

AHSC's Integrated & Holistic Services Model



Mô hình dịch vụ tích hợp và toàn diện của AHSC - 4Es

Các thành phần của mô hình này bao gồm bốn giá trị chính: **Tương tác, Khuyến khích, Kích hoạt và Trao quyền.**

Mô hình Dịch vụ Toàn diện & Tích hợp của AHSC kết hợp sự tham gia của cộng đồng của các cá nhân với các dịch vụ sức khỏe và sức khỏe hành vi cũng như hệ thống hỗ trợ “bao trùm”. Mô hình này đã được cải tiến bằng cách sử dụng dữ liệu nghiên cứu từ dự án nghiên cứu có sự tham gia của cộng đồng vào năm 2006 của AHSC phối hợp với Đại học Bang Portland.

Mô hình Dịch vụ Toàn diện & Tích hợp của AHSC sử dụng chương trình dành riêng cho văn hóa để thu hút khách hàng vào một môi trường nhạy cảm về mặt văn hóa và ngôn ngữ **TRƯỚC KHI** họ cần các dịch vụ y tế và hỗ trợ xã hội ngay lập tức. Các hoạt động gắn kết của chúng tôi thu hút mọi người đến với AHSC và thiết lập niềm tin đáng kể trong cộng đồng. Sau khi đã thiết lập được niềm tin, AHSC sẽ giới thiệu các thông tin và dịch vụ y tế.

Mô hình này sử dụng 4E – Tương tác (Engage) khách hàng theo cách cụ thể về mặt văn hóa và ngôn ngữ, **Trao quyền (Empower)** cho họ quản lý sức khỏe của chính mình bằng kiến thức, nguồn lực, giáo dục và can thiệp sớm, **Kích Hoạt (Enable)** khách hàng tiếp cận các nguồn lực chăm sóc sức khỏe và **Khuyến khích (Encourage)** các thành viên trong cộng đồng tìm cách điều trị và tìm hiểu các chiến lược phòng ngừa.

Mô hình của chúng tôi đã chỉ ra rằng sự tham gia cụ thể về mặt văn hóa và ngôn ngữ sẽ cải thiện sự kết nối xã hội và sức khỏe cảm xúc, cải thiện việc xác định và kết nối với các nguồn lực sức khỏe, sức khỏe xã hội và sức khỏe hành vi cần thiết; và có thể ngăn ngừa khủng hoảng cũng như các vấn đề khẩn cấp về sức khỏe hành vi. AHSC qua nhiều năm kinh nghiệm đã biết rằng việc thu hút các thành viên cộng đồng thông qua trải nghiệm nhóm là điểm khởi đầu tuyệt vời cho các dịch vụ của chúng tôi và xây dựng niềm tin đối với sự hỗ trợ cá nhân khi và nếu cần.

Các Hoạt Động tại AHSC

Kết nối với cộng đồng:

AHSC cung cấp các dịch vụ y tế công cộng và xã hội phù hợp về mặt văn hóa và ngôn ngữ để giúp các thành viên cộng đồng duy trì sức khỏe của họ. Chăm sóc tích hợp bao gồm cung cấp quản lý trường hợp cá nhân và các hoạt động nhóm, chẳng hạn như hội thảo giáo dục sức khỏe và thể chất, nhóm hỗ trợ, kiểm tra sức khỏe và tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe, đặt lịch hẹn với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính và giới thiệu đến những nơi hỗ trợ thích hợp.

Sức Khỏe Cộng Đồng và Thể Chất:

AHSC cung cấp hàng loạt các dịch vụ xã hội và hỗ trợ trong bối cảnh nhạy cảm về mặt văn hóa bằng cách tiếp cận những người nhập cư châu Á, kết nối họ với nghệ thuật và văn hóa của quê hương họ, tạo cơ hội để giao lưu và nuôi dưỡng ý thức cộng đồng. Hoạt động tiếp cận cộng đồng phù hợp về mặt văn hóa và ngôn ngữ của chúng tôi bao gồm Chương trình tiếp cận dân tộc và dịch vụ bữa ăn phổ biến dành cho người cao tuổi và Chương trình hỗ trợ cung cấp thông tin của chúng tôi.

Dịch Vụ Sức Khỏe Hành Vi:

AHSC cung cấp các dịch vụ sức khỏe tinh thần ngoại trú được chứng nhận của tiểu bang và hỗ trợ vấn đề cờ bạc cho những cá nhân sống tại khu vực quận Multnomah, Clackamas và Washington. Các bác sĩ lâm sàng của chúng tôi đặc biệt nhận thức được những thách thức mà cộng đồng người Châu Á phải đối mặt khi tiếp cận các dịch vụ Sức khỏe Hành vi, từ rào cản ngôn ngữ đến những quan niệm sai lầm về văn hóa về sức khỏe tinh thần. Nhóm sức khỏe tâm thần của AHSC cung cấp các dịch vụ trị liệu nhạy cảm về mặt văn hóa và theo ngôn ngữ cụ thể bằng tiếng Quảng Đông, tiếng Quan Thoại, tiếng Hàn, tiếng Việt và tiếng Anh.

Sức khỏe tinh thần tại AHSC

Ở Oregon, bộ phận Sức Khỏe Tinh Thần của AHSC là một trong hai nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe tinh thần ngoại trú được chứng nhận là nơi cung cấp sức khỏe tâm thần cho cộng đồng người Á Châu sinh sống tại ba quận Clackamas, Multnomah và Washington. Đây là một nơi an toàn và thích hợp với văn hóa cho những người cần sự chăm sóc sức khỏe tinh thần.

Dịch vụ của chúng tôi là một dịch vụ có thẩm quyền về văn hóa và ngôn ngữ thích hợp được cung cấp bởi một đội ngũ các chuyên gia tâm lý đa ngôn ngữ đủ tiêu chuẩn, có rất nhiều kinh nghiệm trong lĩnh vực này, có sự hiểu biết về chăm sóc sức khỏe, và những nỗ lực trong việc chẩn đoán và điều trị từ những nền văn hóa khác nhau. Các dịch vụ của chúng tôi được cung cấp bằng tiếng Quảng Đông, tiếng Anh, tiếng Hàn, tiếng Quan Thoại và tiếng Việt.

Dịch vụ của chúng tôi

Tại các địa điểm ở Portland và Beaverton, chúng tôi cung cấp:

- Đánh giá toàn diện được thực hiện bởi các bác sĩ lâm sàng cấp Thạc sĩ và đánh giá tinh thần được thực hiện bởi một trong những nhà cung cấp dịch vụ y tế được cấp phép của chúng tôi
- Trị liệu cá nhân song ngữ và song văn hóa cho bất kỳ ai từ 16 tuổi trở lên
- Trị liệu gia đình và trị liệu cặp đôi
- Đào tạo kỹ năng cá nhân và nhóm
- Quản lý trường hợp
- Hoạt động trị liệu
- Quản lý thuốc
- Hỗ trợ vấn đề cờ bạc
- Hỗ trợ cảm xúc cho căng thẳng và lo lắng
- Can thiệp sớm (tư vấn ngắn gọn mà không cần đăng ký)
- Chương trình kết nối nguồn lực thể hệ (GRC)

Giáo dục cộng đồng về sức khỏe tinh thần và dịch vụ phòng ngừa

Tâm lý giáo dục & Nhận thức về sức khỏe tinh thần:

- Cung cấp giáo dục tâm lý đáp ứng về mặt văn hóa để giảm bớt sự kỳ thị đối với sức khỏe tâm lý.
- Trao quyền cho các cá nhân và cộng đồng kiến thức để nhận biết và quản lý các thách thức về sức khỏe tâm lý.
- Xây dựng khả năng phục hồi của cộng đồng thông qua đối thoại cởi mở và thông tin về các nguồn hỗ trợ.

Hội thảo về Sức khỏe & Xây dựng Kỹ năng:

- Tổ chức các hội thảo thực tế, dựa trên kỹ năng về các chủ đề như:
 - Tự chăm sóc và quản lý căng thẳng
 - Chiến lược nuôi dạy con cái hỗ trợ hạnh phúc tình cảm
 - Kỹ năng giao tiếp và quan hệ
- Thúc đẩy các hoạt động hàng ngày hỗ trợ sức khỏe tinh thần và điều hòa cảm xúc.

Giáo dục phòng ngừa & Can thiệp sớm:

- Cung cấp đào tạo dựa trên bằng chứng về các chủ đề bao gồm:
 - Phòng ngừa tự tử và các dấu hiệu cảnh báo sớm
 - Người chăm sóc ngăn ngừa căng thẳng và kiệt sức
 - Nhận biết các triệu chứng sức khỏe tâm lý trước khi chúng leo thang
- Tăng cường năng lực cộng đồng để can thiệp sớm và ngăn chặn khủng hoảng leo thang.

Phụ lục I:

Tham gia Nhóm hoạt động hàng tuần của chúng tôi tại AHSC!

Trung tâm Y Tế & Dịch Vụ Châu Á (AHSC) cung cấp các nhóm hoạt động hàng tuần được thiết kế cho các cộng đồng Châu Á đa dạng. Được cung cấp bằng tiếng Quảng Đông, tiếng Quan Thoại, tiếng Hàn và tiếng Việt, các buổi học này có các hoạt động vui nhộn và hấp dẫn, hội thảo giáo dục sức khỏe và môi trường thân thiện.

Mỗi nhóm bắt đầu bằng một buổi tập thể dục vừa phải kéo dài 45 phút, sau đó là các cuộc thảo luận, lớp học hoặc lễ kỷ niệm văn hóa phong phú. Cho dù quý vị tham gia một hay nhiều nhóm, đó là cách tuyệt vời để duy trì hoạt động, kết nối với những người khác và tận hưởng một cộng đồng hỗ trợ.

Hãy truy cập www.ahscpdx.org để biết lịch trình và cập nhật mới nhất của nhóm!



Phụ lục II:

Word Search

L	J	H	O	Q	C	F	M	A	N	A	G	E	T	L	N	O	N
Z	R	E	E	Y	H	E	B	E	T	T	E	R	M	X	B	T	F
G	E	A	G	C	R	E	A	T	I	V	E	D	H	Y	D	A	U
M	L	L	P	S	Y	C	H	O	L	O	G	I	C	A	L	L	N
E	A	T	E	I	M	M	U	N	E	S	C	E	A	T	Y	O	N
N	X	H	S	T	R	E	S	S	U	X	S	W	D	S	B	J	H
T	I	B	C	O	N	N	E	C	T	E	D	Y	F	S	I	K	R
A	N	M	K	D	M	J	O	S	B	Y	M	N	S	H	O	A	F
L	G	K	W	G	Y	D	V	T	H	O	L	I	S	T	I	C	N
X	S	E	R	V	I	C	E	J	N	Q	W	P	B	L	E	P	I
W	E	L	L	V	R	E	G	U	L	A	R	R	C	I	G	M	I
C	E	N	T	E	R	O	T	U	B	T	Y	S	L	E	E	P	X

Find the following words in the puzzle.
Words are hidden → ↓ and ↘.

ASIAN
BETTER
CENTER
CONNECTED
CREATIVE
EAT
FUN

HEALTH
HOLISTIC
IMMUNE
MANAGE
MENTAL
PSYCHOLOGICAL
REGULAR

RELAXING
SERVICE
SLEEP
STRESS
SYSTEM
WELL

Đáp án trò chơi tìm kiếm từ

Word Search

.	.	H	.	.	.	.	M	A	N	A	G	E	.	.	.	.	.
.	R	E	.	.	.	.	B	E	T	T	E	R	.	.	.	.	F
.	E	A	.	C	R	E	A	T	I	V	E	.	.	.	.	.	U
M	L	L	P	S	Y	C	H	O	L	O	G	I	C	A	L	.	N
E	A	T	.	I	M	M	U	N	E	.	.	E	A	T	.	.	.
N	X	H	S	T	R	E	S	S	.	.	S	.	.	S	.	.	.
T	I	.	C	O	N	N	E	C	T	E	D	Y	.	.	I	.	.
A	N	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	S	.	.	A	.	.
L	G	.	.	.	.	.	.	H	O	L	I	S	T	I	C	N	.
.	S	E	R	V	I	C	E	.	.	.	.	.	.	.	E	.	.
W	E	L	L	.	R	E	G	U	L	A	R	.	.	.	.	M	.
C	E	N	T	E	R	.	.	.	.	.	.	S	L	E	E	P	.

Word directions and start points are formatted: (Direction, X, Y)

ASIAN (SE,14,5)

BETTER (E,8,2)

CENTER (E,1,12)

CONNECTED (E,4,7)

CREATIVE (E,5,3)

EAT (E,13,5)

FUN (S,18,2)

HEALTH (S,3,1)

HOLISTIC (E,10,9)

IMMUNE (E,5,5)

MANAGE (E,8,1)

MENTAL (S,1,4)

PSYCHOLOGICAL (E,4,4)

REGULAR (E,6,11)

RELAXING (S,2,2)

SERVICE (E,2,10)

SLEEP (E,13,12)

STRESS (E,4,6)

SYSTEM (SE,12,6)

WELL (E,1,11)

Ghi chú:

Ghi chú:

BEHAVIORAL HEALTH

Help is only a phone call away.



Are you or your loved one
facing life challenges?

您或您的所愛之人是否面臨心理
健康的挑戰?

您或您的所愛之人是否面臨心理
健康的挑戰?

당신이나 당신의 사랑하는
사람이 정신적인 어려움을
겪고 계신가요?

Quý vị hay người thương yêu
đang phải đối mặt với khó khăn
về tâm lý?



FOR SERVICE IN YOUR LANGUAGE

ENGLISH 503-772-5893 MANDARIN/普通話 503-772-5894

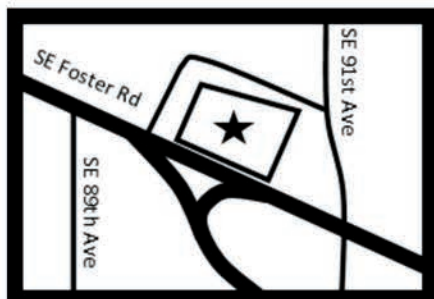
KOREAN/한국어 503-772-5896 CANTONESE/粵語 503-772-5895

VIETNAMESE/ Tiếng Việt 503-772-5897



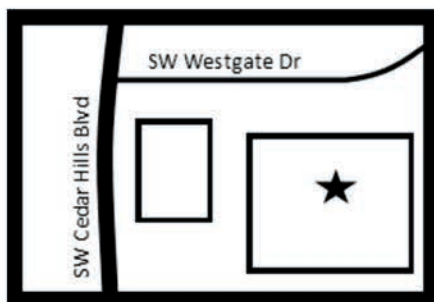
**Văn phòng chính
tại Portland:**

9035 SE Foster Rd.,
Portland, OR 97266



**Văn phòng tại
Beaverton:**

3800 SW Cedar Hills Blvd.,
Suite 196
Beaverton, OR 97005



Đường dây tiếng Anh: 503-772-5893

Fax: 503-872-8825

Email: bh@ahscpdx.org

www.ahscpdx.org



Tài liệu này được bảo trợ bởi
Chương trình Phòng ngừa và Xúc tiến Sức khỏe
Tâm thần của Cơ quan Y tế Oregon
(Oregon Health Authority Mental Health
Promotion and Prevention Program)