

TỪ TINH THẦN TỚI THỂ CHẤT

Hướng dẫn tích hợp sức
khỏe thể chất, tinh thần,
cảm xúc và xã hội để quý vị
khỏe mạnh hơn



Lời nói 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 tinh thần 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

Hệ thống miễn dịch tâm lý	4
--	----------

Những cách hữu ích để tăng cường hệ thống miễn dịch tâm lý:

Quản lý môi trường căng thẳng	5
Thực hiện những hoạt động thư giãn	14
Ngủ ngon và điều độ.....	21
Ăn uống lành mạnh	25
Duy trì hoạt động cơ thể	29
Làm những hoạt động sáng tạo	33
Tham gia vào các hoạt động xã hội	36

Mô hình Chăm sóc Dịch vụ Tích hợp và Toàn diện	41
Các Hoạt Động tại AHSC	43
Sức Khỏe Tinh Thần tại AHSC	44

Phụ lục I: Hoạt động và nhóm lợi ích của AHSC	46
Phụ lục II: Trò chơi tìm kiếm từ.....	47
Liên hệ với chúng tôi	51

Hệ thống miễn dịch tâm lý



Bất cứ khi nào chúng ta bị cảm lạnh, hệ thống miễn dịch vật lý của chúng ta sẽ hoạt động để giúp chúng ta chống lại bệnh tật và ngăn ngừa bệnh trở nên tồi tệ hơn. quý vị biết hệ thống miễn dịch của mình đang hoạt động khi quý vị nhận thấy mũi mình ngừng chảy nước hoặc khi quý vị ngừng ho.

Trong khi khỏi bệnh, quý vị cũng sẽ làm những việc để tăng cường hệ thống miễn dịch của mình để không bị bệnh trở lại trong tương lai.

quý vị có biết những phần khác của “quý vị” như sức khỏe tinh thần, sức khỏe cảm xúc và sức khỏe xã hội cũng có thể bị bệnh không?

Tăng cường hệ thống miễn dịch của quý vị không chỉ là về sức khỏe thể chất mà còn về sức khỏe tinh thần, cảm xúc và xã hội của quý vị.

Hệ thống miễn dịch tinh thần có thể giúp tâm trí chúng ta đối phó hiệu quả với căng thẳng và bảo vệ chúng ta trước tác động của những cảm xúc tiêu cực, giống như hệ thống miễn dịch vật lý bảo vệ cơ thể chúng ta.

Hãy cùng nhau khám phá những cách để tăng cường Hệ thống miễn dịch tinh thần của quý vị và hình dung xem quý vị có thể trông khỏe mạnh hơn như thế nào?

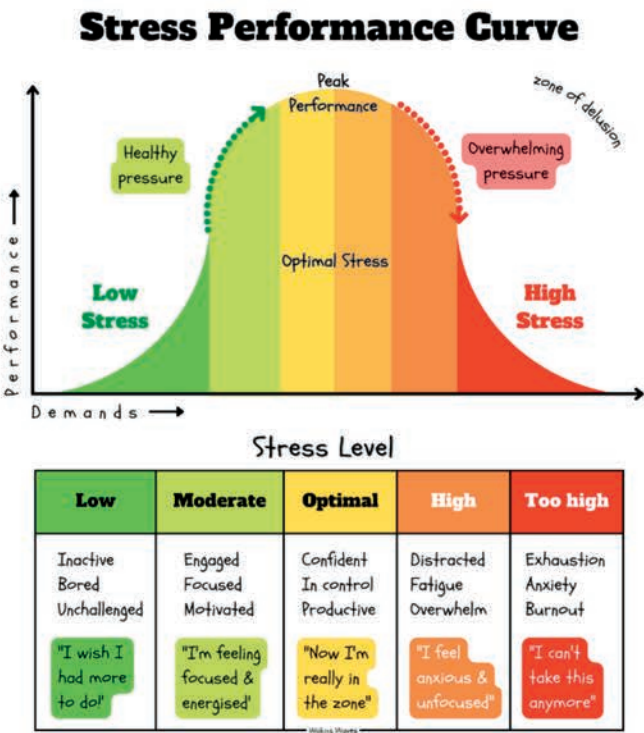




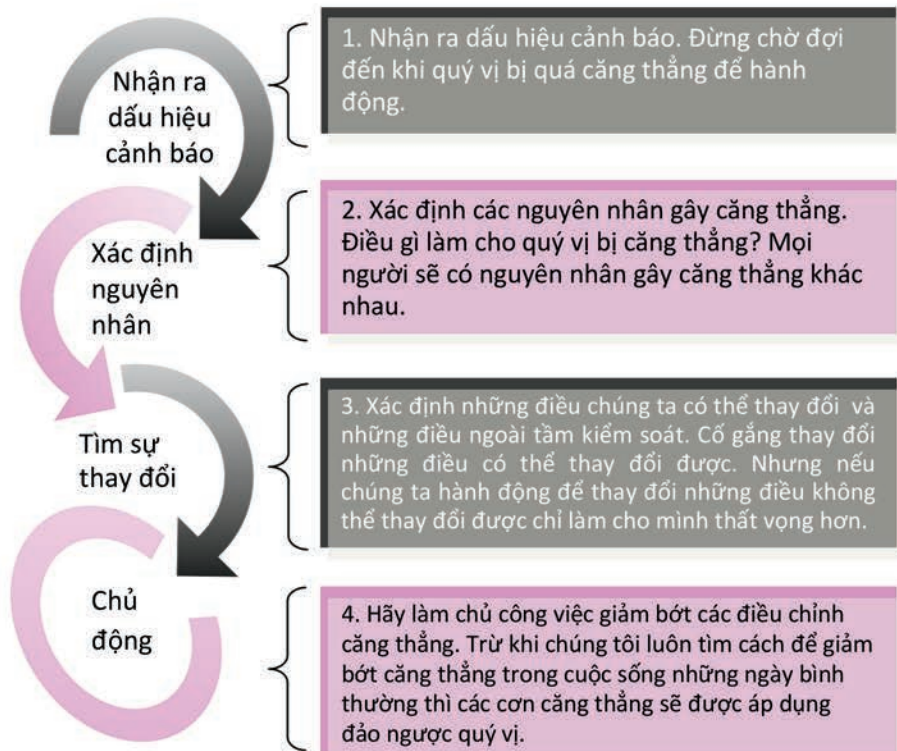
Quản lý căng thẳng

Tăng cường hệ thống miễn dịch tâm lý: Quản lý căng thẳng

Mức độ căng thẳng phù hợp có thể có lợi; nó khuyến khích cơ thể tăng cường sự kiên trì trong thời gian thử thách. Tuy nhiên, khi căng thẳng trở nên quá mức, nó có thể tác động tiêu cực sâu sắc đến cả sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần của quý vị. Đó là lý do tại sao việc theo dõi mức độ căng thẳng của chúng ta là điều cần thiết và học những cách lành mạnh để kiểm soát căng thẳng. Dưới đây là một số bước chúng ta có thể thực hiện để quản lý căng thẳng một cách hiệu quả và đồng thời tăng cường hệ thống miễn dịch tinh thần.



4 Bước Quản lý Căng Thẳng Cao



Nếu quý vị là một người chăm sóc, hãy trả lời nhưng câu hỏi sau đây để tự giúp mình nhận ra một số nguyên nhân gây ra căng thẳng. Với một câu trả lời “CÓ” có nghĩa rằng chắc có điều gì đó chúng ta nên thay đổi.

- CÓ/KHÔNG Quý vị có nhiều nhu cầu cho thời gian, năng lượng, hay tiền bạc không? Nhu cầu đó là gì?
- CÓ/KHÔNG Quý vị có cảm thấy có trách nhiệm mâu thuẫn không? Những trách nhiệm nào?
- CÓ/KHÔNG Quý vị có sự khác biệt kỳ vọng giữa gia đình, sở làm, người mình đang chăm sóc hay bản thân mình không? Sự khác biệt đó ở phần nào?
- CÓ/KHÔNG Quý vị có cảm thấy người khác không hiểu tình trạng của người mình đang chăm sóc không?
- CÓ/KHÔNG Quý vị có gặp khó khăn trong việc đáp ứng nhu cầu của người mình đang chăm sóc không?
- CÓ/KHÔNG Quý vị có cảm thấy mình bị áp lực bởi vì các quyết định tài chính và mình thiếu sự hỗ trợ không?
- CÓ/KHÔNG Quý vị có cảm thấy mất tự do hoặc bị bắt buộc không?
- CÓ/KHÔNG Quý vị có nhận thấy những bất đồng lớn giữa các thành viên trong gia đình của mình không?
- CÓ/KHÔNG Quý vị có cảm thấy người nhà mình không làm đủ bổn phận của họ không?
- CÓ/KHÔNG Người quý vị đang chăm sóc có đòi hỏi hay đưa nhu cầu quá đáng cho quý vị không?
- CÓ/KHÔNG Quý vị có thấy sự giao tiếp thiếu cởi mở giữa mình và người mình đang chăm sóc không?
- CÓ/KHÔNG Trong gia đình quý vị, quý vị có thấy những thái độ tiêu cực làm mình khó xử không?
- CÓ/KHÔNG Quý vị có cảm thấy đau lòng khi tình trạng sức khỏe người quý vị đang chăm sóc tồi tệ hơn không?
- CÓ/KHÔNG Quý vị còn có những vấn đề khác chưa được liệt kê ở đây không? Đó là những vấn đề gì?

Quý vị có thể sử dụng bảng câu hỏi này như một điểm khởi đầu để tạo ra một kế hoạch cải thiện tình trạng của mình.

Bước 1: Nhận ra dấu hiệu cảnh báo.

Những dấu hiệu cảnh báo của quý vị là gì?

Hoàn thành câu này: *Những dấu hiệu cảnh báo căng thẳng của tôi là ____.*

- Vấn đề về trí nhớ
- Không có khả năng tập trung
- Khả năng phán đoán kém
- Chỉ nhìn thấy mặt tiêu cực

Triệu chứng nhận thức



- Khí chất buồn rầu
- Khó chịu hoặc nóng nảy
- Kích động, không có khả năng thư giãn
- Cảm giác cô đơn và cô lập
- Trầm cảm hoặc bất hạnh nói chung

Triệu chứng cảm xúc



- Ăn uống bất thường
- Ngủ quá nhiều hoặc quá ít
- Cô lập bản thân khỏi người khác
- Bỏ bê trách nhiệm
- Sử dụng rượu, thuốc lá hoặc ma túy để thư giãn
- Thói quen lo lắng (ví dụ như cắn móng tay, rung chân, đứng ngồi không yên)

Triệu chứng hành vi



- Đau nhức bất thường
- Tiêu chảy hoặc táo bón
- Buồn nôn, chóng mặt
- Đau ngực, nhịp tim nhanh
- Mất ham muốn tình dục

Triệu chứng cơ thể



Bước 2: Xác định nguyên nhân gây căng thẳng

Nguyên nhân gây căng thẳng trong đời sống của chúng ta là gì?

Hoàn thành câu này: Nguyên nhân gây căng thẳng trong đời sống của tôi là ____.

Không có câu trả lời đúng hay sai; quý vị có thể thành thật với chính mình về những điều khiến quý vị căng thẳng.

Dưới đây là một số ví dụ:

Cá nhân

Bệnh tật hoặc chấn thương
Thay đổi lớn trong cuộc đời (nghỉ hưu,
mang thai, ly hôn)
Mất người thân hoặc mất mát lớn trong
cuộc sống
Kỳ vọng quá lớn



Mối quan hệ

Mâu thuẫn quý vị bè/gia đình/đồng
nghiệp
Thiếu sự hỗ trợ xung quanh
Áp lực xã hội
Chăm sóc

Tài chính và sự nghiệp

Mất hoặc thay đổi công việc
Hiệu suất công việc
Nợ nần
Bất ổn tài chính
Vấn đề cờ bạc
Nhà ở không ổn định



Bước 3: Xác định những điều chúng ta có thể điều khiển và những điều ngoài tầm kiểm soát.

Thay đổi những điều chúng ta có thể và chấp nhận những điều không thể thay đổi.

Những điều chúng ta

CÓ THỂ điều khiển được:

- Bản thân
- Sự hỗ trợ
- Quan điểm
- Phản ứng



Những điều chúng ta **KHÔNG THỂ** điều khiển được:

- Thực tế
- Những người khác
- Quá khứ



Sau đó...

- Tập trung vào nhu cầu của quý vị
- Tự chăm sóc bản thân. Những điều quý vị có thể làm để giúp quý vị cảm thấy tốt hơn là gì?
- Đặt mục tiêu cho hạnh phúc của quý vị và có kế hoạch
- Được hỗ trợ, nói chuyện với quý vị bè, nhận trợ giúp, tham gia nhóm

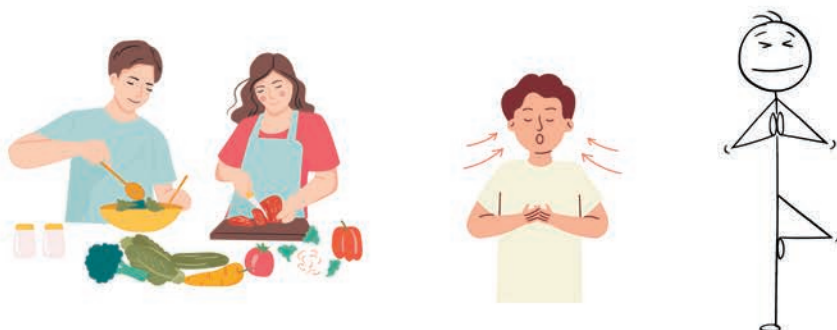
**I'M
NOT
ALONE**

Nhưng quý vị **CÓ THỂ**...

- Thực hành chấp nhận bằng cách xác nhận cảm giác của quý vị - "Tôi biết điều này đã xảy ra và tôi cảm thấy _____, tôi thấy như vậy cũng không sao cả."
- Hãy dịu dàng và tử tế với chính mình
- Cố gắng đừng đổ lỗi
- Chấp nhận sự hỗ trợ và giúp đỡ

Bước 4: Hãy chủ động giảm bớt căng thẳng và tự chăm sóc bản thân!!!

Gần đây quý vị đã làm gì để giảm bớt căng thẳng? Tìm một hoạt động giảm căng thẳng phù hợp nhất với quý vị và lối sống của quý vị.



LEARN THE EIGHT DIMENSIONS OF WELLNESS

WELLNESS: CONNECTING ALL ASPECTS OF BEHAVIORAL HEALTH

Each dimension of wellness can affect overall quality of life. Through its Wellness Initiative, SAMHSA encourages individuals, organizations, and communities to work toward longer, healthier, and happier lives, particularly among people living with behavioral health conditions. The Eight Dimensions of Wellness take into account not only an individual's physical health, but all the factors that contribute to a person's overall wellness.

To learn more about the Eight Dimensions of Wellness, visit:
www.samhsa.gov/wellness-initiative



WELLNESS

Source: Adapted from Swarbrick, M. (2006). A Wellness Approach. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 29(4), 311-314.





Tìm kiếm những
hoạt động thư giãn

Tăng cường hệ thống miễn dịch tâm lý: Thực hiện những hoạt động thư giãn

Hãy quay trở lại và thư giãn, và hãy vui vẻ một chút!

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng khi chúng ta làm những việc mình thích, chúng giúp hệ thần kinh bình tĩnh lại, giảm mức độ căng thẳng bằng cách làm chậm quá trình giải phóng hormone gây căng thẳng cortisol, và kết quả là thúc đẩy cảm giác bình tĩnh, khiến quý vị cảm thấy hạnh phúc hơn và cân bằng hơn.

- Ngâm mình trong bồn tắm
- Thu thập đồ vật (đồng xu, vỏ sò, v.v.)
- Đi nghỉ
- Thư giãn một mình
- Sử dụng đồ bạc tốt
- Đi xem phim vào giữa tuần
- Tham dự một buổi họp lớp
- Nghe nhạc
- Mua những đồ dùng sáng bóng
- Tắm nắng
- Cười
- Đi cưỡi ngựa
- Lắng nghe người khác
- Đọc tạp chí hoặc báo
- Chọn một sở thích (xem chim, xây dựng mô hình, v.v.)
- Dành một buổi tối với những người quý vị tốt
- Lên kế hoạch cho một ngày hoạt động
- Đi ra ngoài và gặp gỡ những người quý vị mới
- Ngắm cảnh đẹp
- Ăn những món ăn yêu thích
- Nghĩ về nơi hạnh phúc
- Sửa chữa một cái gì đó xung quanh nhà
- Đi dã ngoại
- Làm việc trên ô tô hoặc xe đạp
- Chọn ra một số trích dẫn truyền cảm hứng



- Thường thức một buổi tối yên tĩnh
- Đi mua đồ cổ
- Tưới nước cho cây trồng trong nhà
- Đi bơi
- Vẽ nguệch ngoạc
- Mặc một bộ đồ đẹp
- Đi dự tiệc
- Hãy suy nghĩ về việc mua đồ
- Chơi gôn
- Dành thời gian với trẻ em
- Làm công việc tình nguyện
- Có một cuộc thảo luận triết học với quý vị bè
- Lên kế hoạch họp mặt gia đình
- Dành thời gian ngoài trời
- Đi lái xe
- Ca hát
- Thực hiện một số cách cắm hoa
- Đến cơ sở tôn giáo của quý vị
- Ăn kiêng
- Từ bỏ chế độ ăn kiêng
- Đi đến bãi biển
- Hãy nghĩ xem mình tuyệt vời thế nào
- Thả diều
- Lên thuyền
- Du lịch nước ngoài
- Vẽ một kiệt tác
- Hãy tự phát
- Làm một cái chăn
- Ngủ trưa dài
- Đi trên một con đường
- Trình diễn
- Tham gia câu lạc bộ xã hội
- Thành lập một ban nhạc
- Tán tỉnh
- Chơi một nhạc cụ
- Thực hiện một số hoạt động nghệ thuật và thủ công



- Làm quà cho ai đó
- Mua đĩa vinyl hoặc đĩa CD
- Xem trò chơi
- Nghĩ về người mình thương
- Lên kế hoạch tổ chức một bữa tiệc
- Nấu ăn
- Viết thơ
- Đi mua quần áo
- Đi ăn tối và xem phim
- Làm việc trong một dự án cũ
- Thảo luận về một cuốn sách
- Trở thành khách du lịch trong khu vườn
- Đi đến thẩm mỹ viện
- Uống một ít cà phê/trà trong khi đọc tin tức
- Chơi quần vợt
- Chơi quần vợt với trẻ nhỏ
- Đi xem kịch hoặc hòa nhạc
- Mơ mộng
- Tập thái cực quyền hoặc yoga
- Tìm ý nghĩa cuộc sống
- Sơn lại đồ đạc của quý vị
- Xem TV
- Lập danh sách
- Đến các công viên quốc gia, tiểu bang và địa phương
- Đi xe đạp
- Đi dạo trong rừng
- Mua quà không cần lý do
- Giúp đỡ một người quý vị
- May vá
- Hoàn thành một nhiệm vụ
- Tham dự một sự kiện thể thao
- Dạy điều gì đó
- Chụp vài bức ảnh
- Xem một cơn bão đang hình thành



- Đi câu cá
- Dành thời gian với thú cưng
- Học cách bay
- Đọc
- Tham gia một lớp diễn xuất
- Tổ chức nhà để xe của quý vị
- Viết vào nhật ký của quý vị
- Nghiên cứu các sự kiện lịch sử
- Viết thư cho một người quý vị
- Khám phá internet
- Kết nối với quý vị bè của quý vị
- Tham gia một lớp học khiêu vũ



- Đi dã ngoại
- Học cách làm bánh quiche
- Nghỉ ngơi trên chiến thắng
- Thiền định
- Ăn trưa với một người quý vị
- Leo lên mọi ngọn núi

- Tiêu tiền vào thứ gì đó
- Hồi tưởng về thời thơ ấu
- Chơi vài lá bài
- Giải câu đố
- Học một ngôn ngữ mới
- Thảo luận về chính trị
- Xem những bức ảnh cũ của gia đình
- Đi sở thú



- Đi đến viện bảo tàng
- Suy ngẫm về tâm linh
- Thưởng thức bất cứ thứ gì dưới ánh nến
- Nghe radio

- Hãy cầm cây đàn ghi-ta
- Hoàn thành trò chơi ô chữ
- Bắt một số bi-da
- Suy ngẫm về những tiến bộ của mình
- Mua một món quà cho chính mình
- Trò chuyện dài qua điện thoại



- Đi mát-xa
- Nói với ai đó rằng quý vị yêu họ
- Mua một số cuốn sách
- Nhận một công việc lật vật
- Làm một thiên thần tuyết
- Xem một số cuốn sách tại thư viện
- Đi chơi bowling
- Làm một số đồ gỗ
- Ngồi ở quán cà phê và đọc sách
- Mua một bể cá
- Nghĩ về những kỳ nghỉ vui vẻ
- Đọc một tiểu thuyết lãng mạn
- Tham gia vào cộng đồng của quý vị
- Làm điều gì đó mới
- Kể một câu chuyện cười tệ
- Ôm ấp
- Thiết kế một cuốn lịch
- Viết một vở kịch
- Hít thở sâu
- Đi cắm trại
- Làm điều gì đó khó khăn
- Hít thở không khí trong lành
- Quyên góp cho tổ chức từ thiện yêu thích của quý vị
- Kết quý vị mới
- Chia sẻ một công thức nấu ăn yêu thích
- Ghép một câu đố ghép hình
- Nghĩ về điều gì đó quý vị mong đợi
- Tắm rửa
- Trò chuyện cởi mở và trung thực
- Tìm một công việc bán thời gian
- Chải mái tóc óng ả của quý vị
- Mặc quần áo thoải mái
- Đi sẵn
- Nảy ra một ý tưởng độc đáo
- Trồng một cái cây



- Thiết kế quần áo của riêng quý vị
- Ngửi mùi hoa hồng
- Lắng nghe âm thanh của thiên nhiên
- Mở và đọc thư của quý vị
- Xem kênh thời tiết
- Tận hưởng bình minh hoặc hoàng hôn
- Giúp ai đó di chuyển
- Kể chuyện về gia đình quý vị
- Ăn tại một nhà hàng năm sao
- Khen ngợi ai đó
- Đi họp mặt gia đình hoặc tụ họp
- Làm mọi việc theo cách của quý vị
- Cầu nguyện
- Thức dậy sớm
- Xịt một ít nước hoa, nước hoa hồng hoặc kem dưỡng sau khi cạo râu
- Mời khách đến chơi
- Đi dạo bãi biển
- Đi chơi giờ vui vẻ
- Quan sát mọi người
- Mỉm cười với ai đó
- Đến câu lạc bộ hài kịch
- Thử một công thức nấu ăn cũ
- Quyên góp những món đồ cũ của quý vị
- Kết nối lại với một người quý vị cũ
- Ngắm sao
- Tham gia chính trị
- Làm móng tay và móng chân
- Nướng một ít bánh quy
- Đi mua sắm giá hời



Lewinsohn, P. M., Munoz, R. F., Youngren, M. A., & Zeiss, A. M. (1986). *Control your depression*. New York: Simon & Schuster



Ngủ ngon và Điều độ

Tăng cường hệ thống miễn dịch tâm lý: Ngủ ngon và điều độ.

Những thói quen ngủ có thể ảnh hưởng đến chất lượng của giấc ngủ. Một giấc ngủ kém sẽ ảnh hưởng đến hệ thống miễn dịch tinh thần và có thể làm tăng những triệu chứng của những bệnh tinh thần.

Dưới đây chúng tôi đưa ra một số lời khuyên để có được giấc ngủ ngon:



1. Đi ngủ và thức dậy cùng giờ mỗi ngày

- Giờ ngủ và giờ thức dậy nên đồng nhất (luôn trong ngày cuối tuần)
- Nếu mình quá buồn ngủ nên ngủ một thời gian ngắn trong ban ngày hơn là đi ngủ sớm hay thức dậy trễ



2. Sử dụng ánh sáng cho thích hợp

- Hãy dành thêm thời gian dưới ánh sáng mặt trời, hoặc tăng cường ánh sáng tự nhiên ở trong nhà hoặc ở nơi làm việc
- Lúc chúng ta đang chuẩn bị đi ngủ nên hạ thấp những ánh sáng trong phòng ngủ và phòng tắm
- Ngừng sử dụng các thiết bị điện ít nhất một thời gian 45 phút trước giờ đi ngủ
- Làm phòng ngủ chúng ta càng tối càng tốt

<http://www.helpguide.org/articles/sleep/how-to-sleep-better.htm>
http://www.health.harvard.edu/newsletter_article/Sleep-and-mental-health



3. Tạo thói quen chuẩn bị đi ngủ

- Dành khoảng một giờ để chuẩn bị đi ngủ
- Đừng dùng điện thoại hay truyền hình trong thời gian này
- Dành phòng ngủ chỉ dùng cho việc ngủ mà thôi
- Chọn một số thói quen thích hợp để làm trước khi đi ngủ: đọc một cuốn sách; nghe nhạc nhẹ; làm một số động tác thư giãn nhẹ; thư giãn với một hoạt động yêu thích; nghe sách trên băng; chuẩn bị trang phục cho ngày hôm sau



4. Dùng những kỹ thuật thư giãn

- Kỹ thuật thư giãn như hít thở sâu hoặc thư giãn cơ bắp tiến bộ có thể được bổ sung tuyệt vời cho giấc ngủ
- Những kỹ thuật này có thể giúp quý vị ngủ ngon và điều trị các chứng mất ngủ



5. Cải thiện chứng mất ngủ

- Đừng lo lắng về chuyện mất ngủ
- Nếu chúng ta không ngủ được sau 30 phút, nên trở dậy và ra chỗ khác làm một hoạt động nhẹ (ví dụ như đọc một cuốn sách, uống trà thảo mộc, vv) cho đến khi mình cảm thấy sẵn sàng để ngủ
- Sử dụng một kỹ thuật thư giãn như kỹ thuật liệu pháp hình tượng hướng dẫn hoặc thiền chánh niệm

<http://www.helpguide.org/articles/sleep/how-to-sleep-better.htm>

<https://www.caring.com/articles/five-foods-that-help-you-sleep>



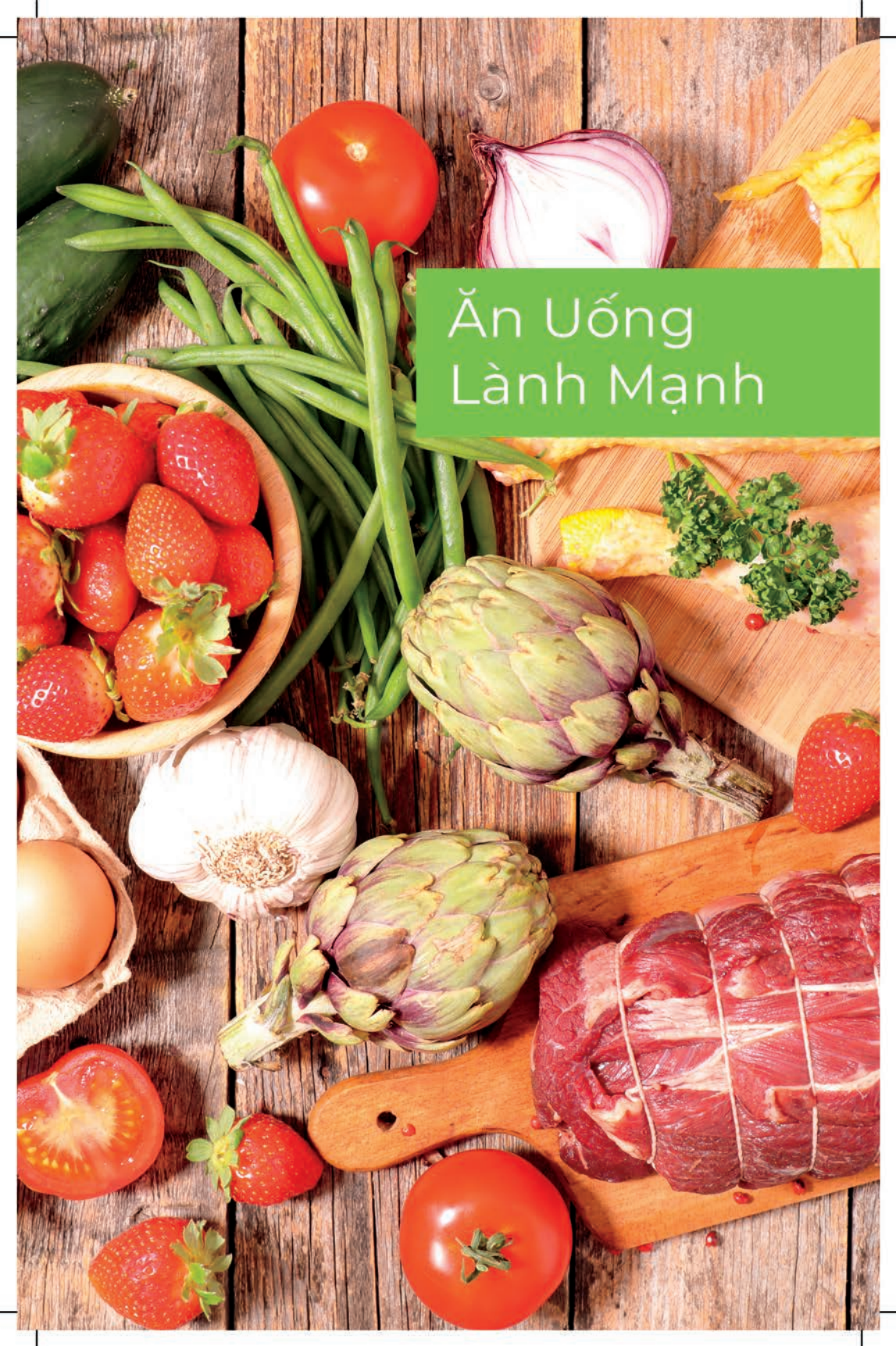
6. Ăn uống đúng mức và tập thể dục

- Hạn chế lượng cà phê uống hàng ngày; như cà phê, thuốc lá, và rượu có thể ức chế giấc ngủ ngon
- Tránh ăn quá no vào bữa ăn chiều. Để dành 45 phút để cơ thể tiêu hóa trước khi đi ngủ
- Nếu chúng ta vẫn còn đói, có vài thứ đồ ăn vặt có thể giúp giấc ngủ: cherry (có chất melatonin), chuối (có chất kali và magiê như thuốc giãn cơ bắp), bánh mì nướng (có carbohydrate), bột yến mạch (kích hoạt sản xuất insulin, tăng lượng đường trong máu một cách tự nhiên), sữa ấm (giải phóng chất serotonin và canxi)
- Nếu chúng ta hoạt động mạnh mẽ ít nhất hai tiếng rưỡi trong một tuần chúng ta có thể cải thiện chất lượng giấc ngủ và tránh buồn ngủ vào ban ngày.
- Cố gắng đừng tập thể dục 3 tiếng trước khi đi ngủ

“Đó là một kinh nghiệm phổ biến như khi có vấn đề vào ban đêm, khi thức dậy vào sáng hôm sau năng lượng sau giấc ngủ đã tập trung giải quyết cho những vấn đề đó.” - John Steinbeck

Nếu quý vị muốn biết thêm thông tin về việc nâng cao sức khỏe của mình, vui lòng liên hệ với các đường dây ngôn ngữ về sức khỏe hành vi của chúng tôi. Các nhà trị liệu song ngữ của chúng tôi sẵn sàng trợ giúp từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8:30 sáng đến 5:00 chiều.

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

A top-down view of a rustic wooden table covered with a variety of fresh ingredients. In the upper left, there are green cucumbers and a bunch of green beans. Next to them is a whole red tomato and a halved red onion. A wooden bowl in the middle left is filled with bright red strawberries. In the center, two artichokes with green and purple leaves are prominent. To their right, a wooden cutting board holds a piece of salmon topped with fresh green herbs and a cherry tomato. In the lower left, a whole head of garlic sits next to a brown egg in its shell. The bottom of the image features more strawberries, a halved tomato, and a whole tomato. On the right, a large piece of raw meat, possibly lamb or beef, is tied with white string and rests on a wooden board. The overall scene is well-lit, highlighting the natural colors and textures of the food.

Ăn Uống Lành Mạnh

Tăng cường hệ thống miễn dịch tâm lý: Ăn uống lành mạnh

Người Việt Nam mình thường hay nói, “Ăn gì bổ nấy.” Chúng ta cần phải ăn uống lành mạnh để giữ gìn sức khỏe!

Ăn uống lành mạnh mang lại nhiều lợi ích như:

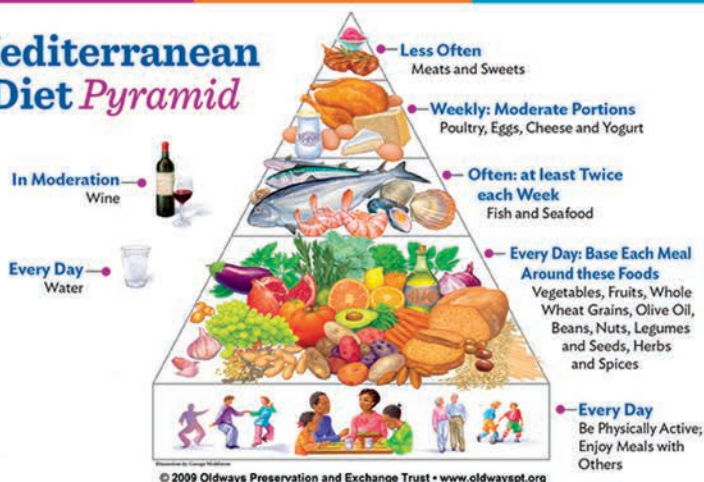


- Giảm nguy cơ phát triển các bệnh thông thường
- Cung cấp nhiên liệu cho não
- Làm giảm sự căng thẳng trong cơ thể của quý vị
- Giúp cho cơ thể điều hòa được cảm xúc
- Tăng cường năng lượng và hệ thống miễn dịch tâm lý

Ăn uống tốt cho sức khỏe tinh thần tốt

Những gì quý vị ăn ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của quý vị. Ngược lại, tình trạng sức khỏe tinh thần của quý vị sẽ ảnh hưởng đến những gì và cách quý vị ăn. Theo Hiệp hội Dinh dưỡng Hoa Kỳ, các chế độ ăn kiêng 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 không bão hòa đơn có trong dầu ô liu, các loại đậu và hạt), đã được chứng minh là cải thiện không chỉ sức khỏe thể chất mà còn cả tâm trạng tổng thể.

Mediterranean Diet Pyramid



Source: American Society for Nutrition (<https://nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/>)

Lợi ích của mô hình ăn uống lành mạnh và chế độ ăn uống lành mạnh

1. Giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, bao gồm đau tim và đột quỵ.
2. Hỗ trợ cân nặng khỏe mạnh bằng cách duy trì lượng đường trong máu, huyết áp và cholesterol ổn định.
3. Hỗ trợ sự cân bằng lành mạnh của hệ vi sinh vật đường ruột.
4. Giảm nguy cơ mắc một số loại ung thư.
5. Làm chậm sự suy giảm chức năng não khi quý vị già đi.



- Hạn chế chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa đồng thời cung cấp cho cơ thể quý vị chất béo không bão hòa lành mạnh, bao gồm axit béo omega-3.
- Hạn chế natri.
- Hạn chế carbohydrate tinh chế, bao gồm cả đường.
- Thực phẩm có hương vị giàu chất xơ và chất chống oxy hóa.

Snack Time

Hãy chuẩn bị sẵn đồ ăn nhẹ để giúp quý vị luôn khỏe mạnh!



Đậu nành + gia vị
cho hương vị



Các loại hạt hỗn hợp
(natri thấp)



Sữa chua Hy Lạp + trái cây



Gỏi cuốn



Quý vị ăn gì để có
sức khỏe tinh thần tốt?

Để biết thêm thông tin về ăn uống lành mạnh, vui lòng liên hệ với các đường dây ngôn ngữ về sức khỏe hành vi của chúng tôi. Các nhà trị liệu song ngữ của chúng tôi sẵn sàng trợ giúp từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8:30 sáng đến 5:00 chiều.

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

A low-angle, rear-view shot of a person running on a gravel path in a park. The person is wearing a white t-shirt, black leggings with a white stripe on the side, and teal and white running shoes. The background is a lush green park with trees and a bright, sunny sky. A yellow rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing the text "Duy trì hoạt động cơ thể".

Duy trì hoạt động
cơ thể

Tăng cường hệ thống miễn dịch tâm lý: Duy trì hoạt động cơ thể

Thức dậy! Hãy di chuyển! Tập thể dục là điều tốt nhất quý vị có thể làm cho sức khỏe của mình. Nó không chỉ tăng cường hệ thống miễn dịch thể chất, cải thiện giấc ngủ và ngăn ngừa các bệnh mãn tính, mà còn cải thiện tâm trạng của quý vị.

Năng động sẽ giúp...

- Cơ thể quý vị chuyển hóa cortisol, được gọi là “hormone căng thẳng”, do đó sẽ giúp điều chỉnh mức độ căng thẳng.
- Não của quý vị giải phóng serotonin và dopamine (chất dẫn truyền thần kinh tạo cảm giác dễ chịu), do đó sẽ giúp điều chỉnh tâm trạng.
- Giữ cho cơ và khớp của quý vị khỏe mạnh và giảm khả năng phát triển cơn đau mãn tính.
- Giữ cho bộ não của quý vị trẻ trung và làm giảm khả năng suy giảm nhận thức, đồng thời giữ cho bộ não của quý vị luôn nhạy bén.



Quý vị cần tập thể dục bao nhiêu?

20 đến 30 phút các hoạt động mạnh mẽ (ví dụ: chạy bộ) hoặc vừa phải (ví dụ: đi bộ) năm ngày một tuần và rèn luyện sức mạnh hai lần

một tuần đã được chứng minh là lý tưởng cho sức khỏe và tâm trạng. Một số nghiên cứu thậm chí còn cho thấy mức độ hoạt động thấp hơn có lợi cho sức khỏe tinh thần và thể chất. Một số chuyên gia nói rằng quý vị có thể đạt được lợi ích ngay cả khi chỉ tập thể dục trong 10 phút.

Những điều cần biết về việc tập thể dục



Trước khi bắt đầu, check with your doctor to get a health baseline. Maybe check with a professional to get some ideas on the types of exercises that is right for you.



Khởi động và đi chậm

Quý vị nên khởi động nhẹ nhàng cơ thể trước khi thực hiện các hoạt động mạnh hơn. Bắt đầu từ từ giúp cơ và khớp của quý vị có cơ hội được thả lỏng, điều này có thể giúp ngăn ngừa chấn thương. Thông thường, 5-10 phút khởi động là đủ đối với nhiều người.



Tiếp tục đi

Cố gắng tập thể dục thường xuyên, ngay cả khi không muốn. Khi quý vị xây dựng thói quen, nó sẽ trở nên dễ dàng hơn. Nhưng hãy lắng nghe cơ thể của mình và đừng làm quá.



Hạ nhiệt và giãn cơ

Sau mỗi buổi tập, đừng quên thư giãn và thực hiện vài động tác giãn cơ để giúp cơ phục hồi.



Uống nhiều nước

Sau mỗi buổi tập, đừng quên bổ sung nước để cơ thể phục hồi và duy trì hoạt động cho một ngày khác.

Những cách để quyết tâm xây dựng thói quen

Giữ một bản ghi

Viết ra vài lý do tại sao quý vị muốn tập thể dục, một số mục tiêu thực tế, và bảng theo dõi thành tích của quý vị. Việc nhìn thấy trên giấy những hy vọng và những thành tựu đã đạt được có thể tăng động lực. Giải Thưởng Tổng Thống Lối Sống Năng Động (PALA) có những biểu đồ tương tác để theo dõi tiến độ và nguồn lực của quý vị để phụ giúp mình năng động và thực hiện theo đúng hướng.

Điền vào trong lịch

Lên lịch trình thời gian cho hoạt động thể chất và giữ lịch trình tập luyện này cũng như bất kỳ cuộc hẹn quan trọng nào khác.

Tự thưởng

Tuy sức khỏe lành mạnh đã là một phần thưởng tốt, nếu quý vị tự thưởng quý vị có thể giúp bản thân mình nhẫn nại hơn.

Tìm động lực của quý vị

Hãy suy nghĩ về những gì đang ngăn cản quý vị, sau đó tìm giải pháp thay thế để giải quyết những vấn đề đó. Nếu vấn đề là quý vị

quá mệt mỏi vào buổi tối thì nên tìm cách tập thể dục vào buổi sáng để thay thế. Có lẽ quý vị không thích đi phòng tập thể dục; thì nên xem xét cách thực tập thể dục ở nhà. Nếu quý vị không biết làm sao bắt đầu, quý vị có thể tìm nhiều lời hướng dẫn tập thể dục trên mạng.

Tìm một người quý vị để cùng tập thể dục

Tập trung với một người khác có thể giúp thoát sự nhàm chán. Có người cùng tập với quý vị làm cho chuyện bỏ kế hoạch càng khó khăn hơn.

Nếu quý vị bỏ quên, đừng bỏ luôn

Quý vị không nên bỏ luôn chỉ vì quý vị bỏ lỡ một vài ngày - luôn một vài tuần. Hãy ghi nhận những tiến bộ quý vị đã đạt được, ngay cả những tiến bộ nhỏ.

Tìm cách làm nó hấp dẫn

Nếu quý vị có thể làm nó hấp dẫn, quý vị có rất nhiều khả năng giữ kế hoạch tập luyện. Nếu quý vị bắt đầu thấy chán nản về kế hoạch tập luyện của mình, nên tìm kiếm một kế hoạch mới.

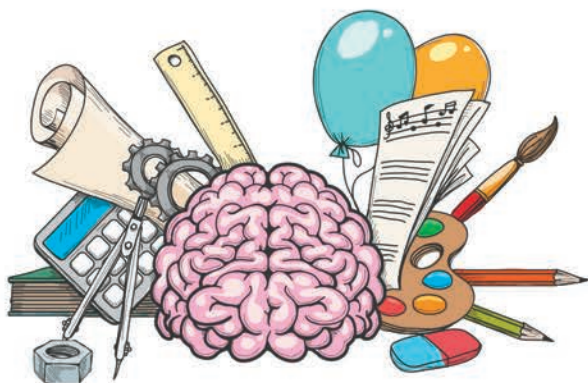
A watercolor painting of pink flowers with green leaves on a light background. In the bottom left corner, there is a white ceramic palette with four wells containing different colors of watercolor paint: yellow, red, blue, and black. The text "Những hoạt động sáng tạo" is overlaid on an orange rectangular background in the upper right area.

Những hoạt động sáng tạo

Tăng cường hệ thống miễn dịch tâm lý: Những hoạt động sáng tạo

Sự sáng tạo không chỉ giới hạn trong việc tạo ra nghệ thuật. Chúng ta sử dụng sự sáng tạo để làm việc và giải quyết các vấn đề trong cuộc sống hàng ngày. Có thể thấy rõ mối liên hệ giữa sự sáng tạo và những cảm xúc tích cực như niềm vui, tình yêu, sự tò mò.

Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng sự sáng tạo có nhiều khả năng trùng khớp với những cảm xúc tích cực giúp tăng cường hệ thống miễn dịch tinh thần của chúng ta. Điều này cuối cùng giúp tăng cường khả năng phục hồi và sự hài lòng của chúng ta với cuộc sống. Tất cả chúng ta đều có khả năng sáng tạo và tạo điều kiện cho dòng chảy thông qua việc học hỏi và nuôi dưỡng sự sáng tạo.



TRY **NEW** THINGS

Nếu quý vị muốn biết thêm thông tin về cách sáng tạo, vui lòng liên hệ với các đường dây ngôn ngữ của chúng tôi. Các nhà trị liệu song ngữ của chúng tôi sẵn sàng trợ giúp từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8:30 sáng đến 5:00 chiều.

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



“Tinh sáng tạo cho phép mình mắc sai lầm. Nghệ thuật là nên biết cái nào cần giữ lại.” - Linda Pointdexter



Tham gia
vào các hoạt
động xã hội



Tăng cường hệ thống miễn dịch tâm lý: Tham gia vào các hoạt động xã hội

Con người cần đến xã hội: chúng ta mong muốn được kết nối với xã hội để tìm được cảm giác hỗ trợ và có giá trị.

Lợi ích của sự kết nối xã hội

- **Hạnh phúc gia tăng.** Trong một nghiên cứu hấp dẫn, điểm khác biệt chính giữa những người rất hạnh phúc và những người kém hạnh phúc hơn là những mối quan hệ tốt.
- **Sức khỏe tốt hơn.** Sự cô đơn có liên quan đến nguy cơ cao huyết áp cao hơn trong một nghiên cứu gần đây ở người lớn tuổi.
- **Một cuộc sống lâu hơn.** Những người có mối quan hệ xã hội và cộng đồng chặt chẽ có nguy cơ tử vong thấp hơn hai đến ba lần trong một nghiên cứu kéo dài 9 năm.



Các cách tạo kết nối

- Chào hàng xóm của quý vị
- Đề nghị giúp đỡ quý vị bè và gia đình của quý vị khi thích hợp
- Ôm người đang cần giúp đỡ và hỗ trợ về mặt tinh thần
- Yêu cầu giúp đỡ khi quý vị cần
- Gọi điện hoặc facetime cho quý vị bè và gia đình của quý vị để giữ liên lạc
- Thích một bài đăng hoặc hình ảnh trên mạng xã hội của quý vị bè hoặc gia đình quý vị
- Tham gia một câu lạc bộ xã hội

Quý vị làm thế nào duy trì kết nối?



Mạng lưới hỗ trợ của quý vị như thế nào?

Mạng lưới quý vị bè, gia đình và đồng nghiệp của quý vị đóng một vai trò quan trọng khi gặp khó khăn. Việc có một mạng lưới các mối quan hệ hỗ trợ mạnh mẽ có thể mang lại cho quý vị cảm giác thân thuộc, nâng cao giá trị bản thân và mang lại cho mình cảm giác an toàn.

Hãy tự hỏi: “Trong cuộc sống tôi hiện có ai...”

Tôi cảm thấy thoải mái với
Tôi có thể nói với họ bất cứ điều gì
Hiểu tôi và sẽ giúp đỡ tôi khi tôi cần giúp đỡ
Làm cho tôi cảm thấy có giá trị
Xác thực tôi và chấp nhận tôi

Nếu quý vị cảm thấy các kết nối hiện tại của mình không cung cấp đủ hỗ trợ, quý vị có thể thực hiện các bước để hình thành các kết nối mới. Dưới đây là một số gợi ý:

Đăng ký vào một lớp học hấp dẫn quý vị. Quý vị sẽ biết các quý vị cùng lớp của mình đã có chung sở thích; quý vị có thể kết quý vị mới và đồng thời kích thích trí não của mình.

Tình nguyện viên. Làm việc cùng nhau sẽ xây dựng mối quan hệ và được phục vụ là một trải nghiệm bổ ích.

Tiếp cận. Đặc biệt nếu quý vị đang ở trong một môi trường mới, chẳng hạn như mới bắt đầu học đại học hoặc một công việc mới, hãy cố gắng chào một người và tạo kết nối mới.

Tham gia một hoạt động hoặc nhóm sở thích. Các nhóm hoạt động và sở thích có các thành viên mong muốn gặp gỡ và giao lưu với nhau. quý vị có thể tìm thấy một nhóm khơi dậy sở thích của quý vị và thử tham gia.

Trung tâm Dịch vụ & Sức khỏe Châu Á có thể là nơi tốt để bắt đầu. Hãy truy cập trang web chúng tôi tại www.ahscpdx.org.

Tăng cường mối quan hệ của quý vị



1. Lập danh sách những người mà quý vị muốn duy trì kết nối. Đặt một lời nhắc nhở trên lịch.

2. Lập kế hoạch với những người khác để làm điều gì đó mà tất cả mọi người đều thích và bám sát chúng.



3. Khi dành thời gian với người khác, hãy cất điện thoại đi và tận hưởng khoảnh khắc bên nhau.

4. Thực hành giao tiếp cởi mở và trung thực, với sự tôn trọng và hiểu biết.



5. Nếu xảy ra mâu thuẫn, hãy bình tĩnh, quan tâm đến cảm xúc của mình và cố gắng nói chuyện với nhau.

Nếu quý vị đang ở trong một mối quan hệ rắc rối, quý vị không nên để mọi thứ như hiện tại. Các chuyên gia cho rằng một mối quan hệ tồi tệ còn làm tổn thương quý vị nhiều hơn là một mối quan hệ tốt có thể giúp ích. Nếu mối quan hệ của quý vị gặp khó khăn, quý vị có thể yêu cầu giúp đỡ.

Tăng cường mối quan hệ của quý vị



Luyện tập lắng nghe chủ động, xác nhận ý kiến của nhau, diễn giải lại hoặc diễn đạt bằng lời khác để đảm bảo không có sự hiểu lầm là những công cụ quý vị có thể sử dụng để giao tiếp tốt hơn với quý vị bè và gia đình.

Nếu quý vị muốn biết thêm thông tin về việc thúc đẩy các mối quan hệ lành mạnh, vui lòng liên hệ với các đường dây ngôn ngữ về sức khỏe hành vi của chúng tôi. Các nhà trị liệu song ngữ của chúng tôi sẵn sàng trợ giúp từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8:30 sáng đến 5:00 chiều.

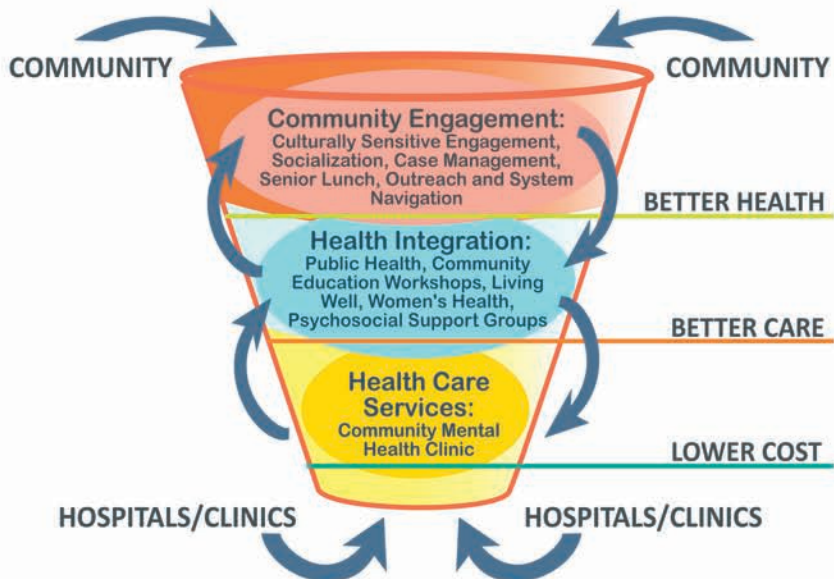
Tiếng Anh 503-772-5893
Tiếng Quan Thoại 503-772-5894
Tiếng Quảng Đông 503-772-5895
Tiếng Hàn 503-772-5896
Tiếng Việt 503-772-5897

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 ngăn ngừa 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:

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

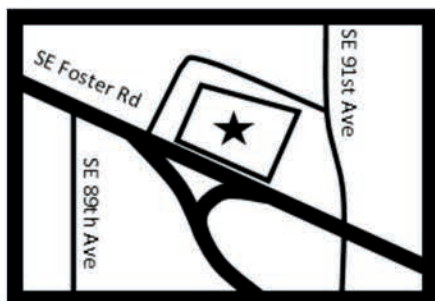
KOREAN/한국어 503-772-5896 CANTONESE/粵語 503-772-5895

VIETNAMESE/ Tiếng Việt 503-772-5897



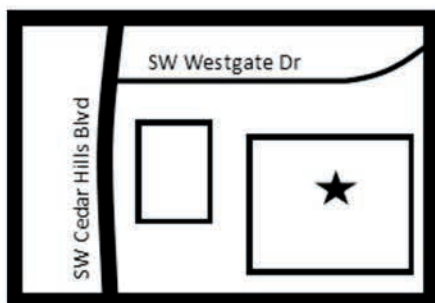
**Văn phòng chính
tại Portland:**

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
tinh thần của Cơ quan Y tế Oregon
(Oregon Health Authority Mental Health
Promotion and Prevention Program)