

Quý vị có đang lo lắng cho người thân quen có thể đang bị khủng hoảng tâm trí không?

Hãy làm những điều sau đây:

- 1 Nói chuyện riêng với họ và cho biết vì sao quý vị lo lắng. Đặt những câu hỏi có tính gợi mở để câu trả lời không thể chỉ là "có" hoặc "không". Sau đó hãy chú ý lắng nghe.
- 2 Đề nghị giúp đỡ và mở thêm hy vọng hồi phục. Cho họ biết là việc chống chọi với bệnh tâm trí cũng rất phổ biến và hiện có nhiều nguồn giúp đỡ.
- 3 Chia sẻ các nguồn hỗ trợ. Cho biết các thông tin về những nơi có thể trợ giúp.
- 4 Tiếp tục theo dõi. Hỏi xem họ muốn được giúp như thế nào và làm theo gợi ý của họ.



Các nguồn giúp đỡ cho người nhập cư

- Soạn thảo một kế hoạch khẩn cấp phòng khi có người thân bị trục xuất.
- Chia sẻ kế hoạch này với thân nhân đang sống trong nước.
- Các tổ chức và những người có thể giúp đỡ về y tế, pháp lý và các nhà thờ (bác sĩ, luật sư và cha xứ.)

Văn Phòng Liên Lạc Giúp Đỡ Người Di Dân

Có các nguồn giúp đỡ cho người nhập cư.
<http://bit.ly/lknowyourrights>

Mạng Lưới Phản Ứng Nhanh

408-290-1144

Để được giúp đỡ lập tức nếu nhân viên di trú ICE đến nhà, nơi làm việc hoặc quanh khu vực đang cư trú, hoặc để báo cáo một cuộc truy quét.

Luật sư các tổ chức bất vụ lợi giúp đỡ pháp lý cho người nhập cư

<http://bit.ly/Legalservices>

Để tìm người bị ICE bắt giữ qua mạng

<https://locator.ice.gov/odls/#/index>

HƯỚNG DẪN VỀ SỨC KHỎE TÂM TRÍ CHO NGƯỜI NHẬP CƯ



COUNTY OF SANTA CLARA
Behavioral Health Services



Sức Khỏe Tâm Trí Là Gì?

Sức khỏe tâm trí cho thấy mức độ lành mạnh của tâm trạng, và cách suy nghĩ, cảm nhận cũng như ứng xử của chúng ta. Cũng là cách chúng ta đối phó với sự căng thẳng, khi giao tiếp với người chung quanh và ra quyết định. Khi cảm thấy có khó khăn để đối phó với cuộc sống hàng ngày, quý vị có thể bắt đầu khó giữ được quân bình về tâm trí.

Khủng hoảng về tâm trí là gì?

Khủng hoảng về tâm trí ảnh hưởng đến cách suy nghĩ, tâm trạng và hành vi. Phải rời bỏ nếp sống ở quê nhà và hội nhập vào nếp sống mới có thể gây nhiều căng thẳng cho chính quý vị và gia đình. Khủng hoảng tâm trí cũng phổ biến và tương tự như khi quý vị bị gãy tay hay bị cảm cúm vậy. Có nhiều phương pháp để chữa trị giúp đỡ cho người nhập cư.

Người nhập cư trong mọi tình trạng di trú đều có thể được giúp đỡ về sức khỏe tâm trí.

- Chúng tôi khuyến khích mọi người tìm đến các giúp đỡ y tế mà họ cần. Các bệnh viện, bệnh xá và các trung tâm y tế mở cửa để phục vụ cho tất cả mọi người.
- Chiếu theo luật Liên bang, các bệnh viện có nhận tiền từ ngân sách của chính phủ liên bang bị buộc phải chăm sóc cho bệnh nhân cần được chăm sóc khẩn cấp, bất kể tình trạng di trú hoặc cho dù họ có bảo hiểm hay không.
- Hạt Santa Clara sẽ tiếp tục cung cấp các dịch vụ và giúp đỡ mọi bệnh nhân bất kể tình trạng di trú, khả năng chi trả, sắc tộc, tôn giáo, giới tính hoặc khuynh hướng tính dục.

Để xem toàn văn bản:

<http://bit.ly/mentalhealth4immigrants>

Các Dấu Hiệu Cho Thấy Có Ý Muốn Tự Tử

Điều có thể nói

- “Tôi chỉ muốn thoát ra cho xong.”
- “Tôi cũng không còn bao lâu nữa đâu.”
- “Tôi là gánh nặng cho người khác.”
- “Tôi chỉ muốn ngủ luôn và không bao giờ thức dậy nữa.”

Thay đổi trong cách cảm nhận

- Cảm thấy chán nản, tuyệt vọng hoặc bị bế tắc
- Cảm thấy bị bỏ rơi hoặc bị phản bội.
- Thay đổi tâm trạng đột ngột.
- Cảm thấy xấu hổ về chính mình
- Cảm thấy có nỗi đau tinh thần ghê gớm

Thay đổi trong cách ứng xử

- Cho đi của cải quý giá.
- Làm những việc bất cẩn, liều lĩnh gây nguy hiểm.
- Sắp xếp công chuyện của mình lại .
- Uống rượu hoặc xì thuốc nhiều hơn, hoặc làm cách gì khác để tâm hồn tê dại đi
- Tự cách ly và thường thích ở một mình .
- Không quan tâm đến vệ sinh cá nhân hoặc nhu cầu sức khỏe.

Thay đổi cảm nhận về thân thể của mình

- Thay đổi cách giải quyết khi có thay đổi về tình trạng sức khỏe
- Đau đớn kéo dài ghê gớm.

Thay đổi cách suy nghĩ

- Cho là đời không đáng sống.
- Có ý nghĩ muốn tự làm hại mình hoặc muốn tự tử.

- Cho là mọi người sẽ khỏe hơn nếu mình không còn trên đời nữa
- Tin là không có ai hiểu được mình.
- Cho mình là một kẻ thất bại.
- Tin là mọi chuyện sẽ không thể khá hơn được.
- Nghi rằng chấm dứt mạng sống là giải pháp hay nhất để giải quyết vấn đề.

Căng thẳng trong đời sống

- Có xung đột hoặc bị gia đình, các người giúp đỡ hoặc cộng đồng từ bỏ.
- Chấn thương vì bị ngược đãi hay bị bắt nạt.
- Căng thẳng về tiền bạc.
- Có bệnh mãn tính hoặc nan y giai đoạn cuối
- Có người thân qua đời hoặc tự tử.
- Bị kỳ thị hoặc đối xử không công bằng .

- Không có ai hiểu được mình.
- không đáp ứng được kỳ vọng.
- Khó khăn để thích ứng với nếp sống mới.

Các Nguồn Giúp Đỡ Về Sức Khỏe Tâm Trí Của Hạt Santa Clara

Có dịch vụ giúp đỡ trong nhiều ngôn ngữ.

Trung Tâm Tiếp Nhận Các Cuộc Gọi Về Sức Khỏe Tâm Trí

1-800-704-0900

Để nhận các dịch vụ tâm trí của Hạt Santa Clara hoặc để được giới thiệu đến các dịch vụ và giúp đỡ trong cộng đồng khi bị khủng hoảng tinh thần.

Gateway

1-800-488-9919

Để được giúp đỡ cai nghiện rượu và ma túy.
Thứ Hai - Thứ Sáu 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.

Đường Dây Nóng Cho Tự Tử và Khủng Hoảng

1-855-278-4204

Đường dây bảo mật có cố vấn được huấn luyện để giúp đỡ những ai đang bị khủng hoảng tinh thần.

Đường Dây Nhắn tin Khi Bị Khủng Hoảng

Gửi tin nhắn RENEW đến số 741741

Giúp đỡ qua tin nhắn miễn phí, 24/7 khi bị khủng hoảng. Chỉ có tiếng Anh.

Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Trí Khẩn Cấp

1-408-885-7855

Không cần lấy hẹn trước, cho người đang bị khủng hoảng hành vi tâm trí và cần được giúp đỡ.
Thứ Hai đến Chủ Nhật từ 8 giờ sáng đến 10 giờ tối.

Nhóm Ứng Phó Khi Có Khủng Hoảng Lưu Động

1-800-704-0900 bấm số 2

Nói chuyện với người bác sĩ có thể đánh giá tình trạng khủng hoảng qua điện thoại và can thiệp tại bất cứ ở đâu khủng hoảng đang xảy ra.
Thứ Hai đến Thứ Sáu từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối.

Đơn Vị Ứng Phó Khi Có Khủng Hoảng Lưu Động Uplift

1-800-379-9085

Đường dây 24/7 dành cho trẻ em và thanh thiếu niên đang có khủng hoảng tâm thần nghiêm trọng.

Nhân Viên C.I.T. Được huấn Luyện Để Can Thiệp Khi Có khủng Hoảng

911

Khi có nhu cầu khẩn cấp hãy yêu cầu được nói chuyện với nhân viên C.I.T., được huấn luyện để can thiệp khi có khủng hoảng về tâm trí.