



BẢN TIN SỨC KHỎE

SỨC KHỎE TÂM THẦN

Sở Dịch Vụ Phát Triển California

THÁNG 5 NĂM 2024



Bản tin này có hữu ích không?

Nhấp vào đây

Sức khỏe tâm thần là cách một người suy nghĩ, cảm nhận và cư xử. Chăm sóc tốt sức khỏe tâm thần có thể giúp quý vị sống một cuộc sống khỏe mạnh hơn.

Lời Khuyên Hữu Ích Về Sức Khỏe Tâm Thần

Dưới đây là một số lời khuyên giúp quý vị chăm sóc sức khỏe tâm thần của mình:

Tạo danh sách các hoạt động mà quý vị thích làm khi cảm thấy căng thẳng hoặc buồn bã.

Các hoạt động có thể bao gồm mọi loại hình công việc khác nhau như âm nhạc, tập thể dục, nghệ thuật và thủ công, hòa mình vào thiên nhiên, v.v.

Hít thở sâu có thể giúp quý vị thư giãn và giữ bình tĩnh. Dưới đây là một số cách giúp quý vị hít thở sâu:

Thở Hộp

Hít vào và đếm đến bốn,

Nín thở trong khi đếm đến bốn,

Thở ra và đếm đến bốn,

Thở ra hết khí trong phổi trong khi đếm đến bốn,

Lặp lại quy trình này khi cần



Bản Tin Sức Khỏe và An Toàn được ấn hành bởi Sở Dịch Vụ Phát Triển để cảnh báo cho các cá nhân, gia đình và những người khác về các nguy cơ cụ thể được xác định đối với cộng đồng của chúng ta. Vui lòng đưa ra phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)

Lời Khuyên Hữu Ích Về Sức Khỏe Tâm Thần (Tiếp theo)

Quý vị cũng có thể thử thực hiện các hoạt động dưới đây để giúp quý vị cảm thấy dễ chịu hơn trong những lúc căng thẳng hoặc buồn bã.

Hít Thở Hình Dung

Hít vào và tưởng tượng rằng không khí tràn ngập cảm giác yên bình và tĩnh lặng; thở ra và tưởng tượng rằng mình đang thở ra sự căng thẳng và áp lực.

Thở Bụng

Đặt tay lên bụng để cảm nhận chuyển động lên và xuống của bụng hoặc hình dung như thể quý vị đang thổi bóng.

Quý vị có thể thực hành điều này bằng cách thổi chong chóng hoặc thổi bong bóng, v.v.

Duy trì kết nối với những người khác:

Gọi điện thoại, thiết lập cuộc trò chuyện qua video hoặc sắp xếp các chuyến viếng thăm cùng với bạn bè và gia đình của quý vị.

Làm một tấm thiệp hoặc viết một lá thư gửi đến người mà quý vị quan tâm.

Những lời khuyên khác:

Thảo luận tầm quan trọng của sức khỏe tâm thần với nhóm hỗ trợ của quý vị.

Luyện tập thói quen ngủ lành mạnh chẳng hạn như tắt điện thoại di động hoặc máy tính bảng và suy nghĩ về những điều mà quý vị cảm thấy biết ơn trước khi đi ngủ.

Nguồn: [CDC](#); [MercyCare](#); [Chăm Sóc Sức Khỏe cho Người Lớn Bị Khuyết Tật Trí Tuệ và Phát Triển](#)



Các Dấu Hiệu Cho Thấy Quý Vị Nên Được Hỗ Trợ Nhiều Hơn -

Nếu quý vị không tắm thường xuyên và không mặc quần áo sạch.

Nếu quý vị bắt đầu cảm thấy không muốn ở cạnh người khác.

Nếu quý vị bắt đầu cảm thấy tức giận hơn hoặc lo lắng về những điều mà trước đây quý vị không bận tâm đến.

Nếu quý vị cảm thấy muốn đưa ra những lựa chọn sai lầm hoặc không suy nghĩ về ý nghĩa những lựa chọn của mình.

Nếu quý vị mất hứng thú với những hoạt động từng khiến quý vị cảm thấy vui vẻ.

Nếu quý vị không muốn ăn hoặc nhận thấy sự thay đổi trong thói quen ăn uống của mình.

Nếu quý vị bắt đầu gặp tình trạng khó đi vào giấc ngủ hoặc khó duy trì giấc ngủ.

Nếu quý vị cảm thấy thực sự mệt mỏi cho dù quý vị đã ngủ bao lâu chẳng nữa, hoặc ngủ lâu hơn hoặc thường xuyên hơn so với trước đây.

Nếu quý vị bắt đầu nghe thấy giọng nói, âm nhạc hoặc những tiếng động khác mà trên thực tế chúng không có ở đó.

Nếu quý vị cảm thấy buồn bã và dường như không có điều gì khiến quý vị cảm thấy tốt hơn.

Nếu quý vị đang làm tổn thương chính mình, hoặc có ý nghĩ muốn làm tổn thương chính mình.

Nếu quý vị có suy nghĩ về việc kết thúc cuộc đời của mình hoặc tự sát.

Nếu quý vị thấy bất kỳ dấu hiệu nào trong số này, hãy nói chuyện với ai đó mà quý vị tin tưởng. Khi nói chuyện với ai đó, quý vị sẽ nhận được sự giúp đỡ cần thiết để cảm thấy tốt hơn.

Nguồn: [NAMI](#); [Mental Health America](#); [Mayo Clinic](#)

Tài Nguyên Hữu Ích

[Đường Dây Điện Thoại hoặc Trang Web Hỗ Trợ Từ Người Đồng Cảnh Ngộ](#)

Thường được gọi là “đường dây ấm” vì quý vị có cơ hội nói chuyện hoặc nhắn tin với một người thực, giỏi lắng nghe và có thể giúp đỡ quý vị khi quý vị buồn bã.

[Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Khủng Hoảng và Ngăn Chặn Tự Tử 988 \(988 Suicide and Crisis Lifeline\)](#)

Quay số 9-8-8 trên bất kỳ điện thoại nào để được kết nối với Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Khủng Hoảng và Ngăn Chặn Tự Tử 988.

[Đường Dây Tình Bạn California \(Friendship Line California\)](#)

Người cao niên hoặc người lớn bị khuyết tật có thể gọi đến đường dây miễn phí này để được hỗ trợ về mặt cảm xúc, trong trường hợp không khẩn cấp.

