



BẢN TIN SỨC KHỎE

SỨC KHỎE TÂM THẦN

Sở Dịch Vụ Phát Triển California

THÁNG 5 NĂM 2024

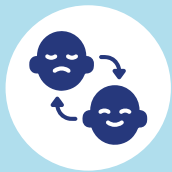


Bản tin này có hữu ích không?

Nhấp vào đây

Sức khỏe tâm thần là một phần quan trọng của sức khỏe nói chung. Nhận thức được nhu cầu sức khỏe tâm thần của các cá nhân mà quý vị hỗ trợ là một phần thiết yếu để họ có cuộc sống khỏe mạnh.

Sức Khỏe Tâm Thần và Khuyết Tật Trí Tuệ và/hoặc Phát Triển (I/DD)



ƯỚC TÍNH RẰNG CÓ KHOẢNG **14-75%** SỐ NGƯỜI MẮC I/DD ĐANG ĐỒNG THỜI GẶP PHẢI TÌNH TRẠNG VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN.

Sự khác biệt lớn này là do số lượng nghiên cứu còn hạn chế, nghiên cứu với các nhóm so sánh và sự không nhất quán trong cách các nghiên cứu này định nghĩa và xác định các tình trạng sức khỏe tâm thần xảy ra đồng thời ở những người mắc I/DD.

MỘT SỐ NGHIÊN CỨU CHO THẤY TỶ LỆ MẮC CÁC TÌNH TRẠNG SỨC KHỎE TÂM THẦN Ở NGƯỜI MẮC I/DD CAO HƠN SỐ VỚI NHÓM DÂN SỐ CHUNG.



NHỮNG NGƯỜI MẮC I/DD THƯỜNG KHÔNG ĐƯỢC PHỤC VỤ THÍCH ĐÁNG TRONG VIỆC GIẢI QUYẾT CÁC NHU CẦU VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA HỌ.

Nguồn: Hogg Foundation; Hiệp Hội Tâm Thần Học Hoa Kỳ



Bản Tin Sức Khỏe và An Toàn được ấn hành bởi Sở Dịch Vụ Phát Triển để cảnh báo cho các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, nhân viên trung tâm khu vực những người khác về các nguy cơ cụ thể 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](#)

Các Dấu Hiệu và Triệu Chứng Có Thể Xảy Ra của Tình Trạng Sức Khỏe Tâm Thần Mới Xuất Hiện

Nhu cầu sức khỏe tâm thần của những người mắc I/DD có thể bị bỏ qua. Hãy cho người giám sát của quý vị và Điều Phối Viên Dịch Vụ của cá nhân đó hoặc thành viên của nhóm lập kế hoạch cá nhân biết khi người đó có biểu hiện khác thường hoặc điển hình trong các lĩnh vực sau:

Buồn bã kéo dài

Xa lánh xã hội

Tình trạng cấu kính gia tăng

Thiếu hứng thú với các hoạt động mà trước đây yêu thích

Có sự thay đổi về chức năng hoặc hành vi, chẳng hạn như:

- Chán ăn hoặc thay đổi thói quen ăn uống

- Tình trạng gây hấn mới xuất hiện hoặc gia tăng

- Thay đổi thói quen ngủ

- Thay đổi khả năng thực hiện các hoạt động sinh hoạt thường ngày như tự mặc quần áo, chú ý đến việc tự chăm sóc bản thân và vệ sinh cá nhân, ăn uống, đi vệ sinh, đi lại hoặc giao tiếp

- Thể hiện những suy nghĩ bối rối hoặc băn khoăn không phải là hành vi thông thường

Ý tưởng tự sát hoặc ý nghĩ muốn làm tổn thương hoặc tự tử (tình huống có thể cần can thiệp khẩn cấp)

Các triệu chứng loạn thần như nhìn, nghe hoặc nếm những thứ không có ở đó (ảo giác và ảo tưởng)

Cho dù là tình trạng sức khỏe tâm thần hay tình trạng y tế, điều quan trọng là cá nhân đó cần phải được đánh giá và đưa ra biện pháp can thiệp thích hợp.

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



Lời Khuyên Hữu Ích Để Cải Thiện Sức Khỏe Tâm Thần

Những thay đổi trong hành vi bất thường đối với cá nhân, chẳng hạn như gây hấn hoặc tự gây thương tích, có thể là dấu hiệu cho thấy họ đang gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần. Thảo luận về tầm quan trọng của việc chăm sóc sức khỏe tâm thần với cá nhân mà quý vị hỗ trợ. Nếu cá nhân đó có Kế Hoạch Hỗ Trợ Hành Vi thì kế hoạch đó có thể bao gồm các lời khuyên dành riêng cho cá nhân về cách hỗ trợ họ khi gặp căng thẳng. Dưới đây là một số lời khuyên giúp những người mà quý vị hỗ trợ thư giãn và nghỉ ngơi khi họ có vẻ hoặc cho biết rằng họ đang bị căng thẳng hoặc buồn bã.

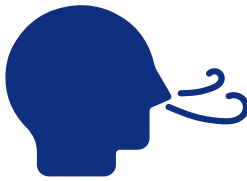


Hướng dẫn các cá nhân hít thở sâu khi họ căng thẳng hoặc lo lắng. Dưới đây là hai kỹ thuật hít thở phổ biến:

Hít thở hình vuông hay 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

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

Đôi khi những hình ảnh khác có thể giúp ích cho việc này, chẳng hạn như kỹ thuật thở bụng bằng cách đặt tay lên bụng để cảm nhận chuyển động lên và xuống của bụng hoặc hình dung như thể quý vị đang thổi bóng hoặc thực hành thổi chong chóng hoặc thổi bong bóng.



1

2

3

4

LẶP LẠI

Hỗ trợ các cá nhân duy trì kết nối với những người khác, bao gồm cả bạn bè và gia đình của họ

Hỗ trợ các cá nhân gọi điện thoại hoặc sắp xếp một chuyến viếng thăm

Giúp các cá nhân làm thiệp, viết thư hoặc trò chuyện qua video với người thân của họ

Xác định các hoạt động mà các cá nhân thích tham gia thường xuyên để duy trì sức khỏe của họ

Trợ giúp điều phối và tạo cho họ cơ hội tham gia vào các hoạt động ưa thích của họ



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

Biện Pháp Can Thiệp Khẩn Cấp

Một số tình huống có thể đòi hỏi biện pháp can thiệp khẩn cấp. Biết cách chuẩn bị và kiểm soát tình huống khẩn cấp. Nếu cá nhân đó có nguy cơ gây tổn hại cho bản thân, người khác hoặc cho môi trường hoặc đang tham gia vào các hành vi gây rối nghiêm trọng, hãy sử dụng các chiến lược an toàn sau:

Cung cấp cho cá nhân không gian riêng; giữ khoảng cách một cách tôn trọng

Sử dụng tư thế hỗ trợ

Đứng lệch sang một góc và hướng về phía cá nhân đó, không đối diện trực tiếp với cá nhân

Thả lỏng cánh tay hai bên; không khoanh tay trước ngực

Giữ thái độ bình tĩnh

Tránh những cử động đột ngột

Sử dụng những câu nói rõ ràng, đơn giản, bình tĩnh và chậm rãi

Bình tĩnh nhắc nhở cá nhân đó về những ranh giới đã được thiết lập trước

Nhận hỗ trợ nếu quý vị cảm thấy rằng sự an toàn của chính quý vị hoặc sự an toàn của người khác hoặc của cá nhân đó sắp gặp nguy hiểm



Sử dụng các dịch vụ ứng phó với khủng hoảng trong trường hợp khẩn cấp, chẳng hạn như gọi 911 hoặc đơn vị xử lý khủng hoảng lưu động tại địa phương. Tham khảo kế hoạch do cơ quan của quý vị thiết lập cho các tình huống khủng hoảng.

Nguồn: [Navigating-A-Mental-Health-Crisis \(nami.org\)](https://www.nami.org)

Tài Nguyên Hữu Ích

Điều Phối Viên Dịch Vụ trung tâm khu vực của một cá nhân có thể giới thiệu đến các nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe hành vi tại cộng đồng hoặc có thêm thông tin về cách tiếp cận các dịch vụ sức khỏe hành vi thông qua bảo hiểm của cá nhân đó. Các tài nguyên bổ sung bao gồm:

[Danh Ba Đường Dây Ấm](#)

Các đường dây lắng nghe từ những người đồng cảnh ngộ do bản thân những người phục hồi sức khỏe tâm thần thực hiện. Còn được gọi là đường dây hỗ trợ từ người đồng cảnh ngộ (cung cấp sự hỗ trợ từ người đồng cảnh ngộ).

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

“988” là số điện thoại hoạt động trên toàn quốc gồm ba chữ số, kết nối người gọi trực tiếp với Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Khủng Hoảng và Ngăn Chặn Tự Tử 988.

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

Đường dây hỗ trợ về mặt cảm xúc trong trường hợp không khẩn cấp dành cho người trên 60 tuổi và người lớn bị khuyết tật.

[Phòng Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần](#)

Các chương trình sức khỏe tâm thần dành cho trẻ em và thanh thiếu niên, người lớn và người cao tuổi.

[Thông Tin Kế Hoạch Sức Khỏe Tâm Thần Của Quận](#)

Danh mục các dịch vụ sức khỏe tâm thần chuyên khoa theo từng quận.

Tài Liệu Bổ Sung

NADD

[!\[\]\(2e897e890e69d81eae4503a8342c36b0_img.jpg\) Hiệp hội dành cho người mắc khuyết tật trí tuệ và có nhu cầu về sức khỏe tâm thần](#)

Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh Tật (CDC)

[!\[\]\(e2376d476d06eb31946dc01a69a4403a_img.jpg\) Các tài nguyên về sức khỏe tâm thần để giúp đỡ và hỗ trợ](#)

Cơ Quan Quản Lý Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần Và Lạm Dụng Chất Gây Nghiện (SAMHSA)

[!\[\]\(0aff635c4179ba9e710b00f4b01d3b20_img.jpg\) Thông tin và video giúp giảm tác động của tình trạng lạm dụng chất gây nghiện và bệnh tâm thần](#)

Đường Dây Hỗ Trợ Khủng Hoảng 988

[!\[\]\(0b5e7e25e8775f7e7e80906ada4f0021_img.jpg\) Hỗ trợ miễn phí và bí mật 24/7 cho những người buồn khổ, các tài nguyên phòng ngừa và hỗ trợ khủng hoảng cũng như các biện pháp thực hành tốt nhất dành cho các chuyên gia ở Hoa Kỳ.](#)

Hiệp Hội Tâm Thần Học Hoa Kỳ

[!\[\]\(6bb0e4f14c4133b37d2887cb37e67ddd_img.jpg\) Thông tin về sức khỏe tâm thần dành cho các bệnh nhân và gia đình](#)

Hiệp Hội Tâm Lý Học Hoa Kỳ

[!\[\]\(bd3b31712ad9bab5a241210fa6925cdd_img.jpg\) Nghiên cứu có thể cung cấp thông tin và hướng dẫn những người đang tìm kiếm sự giúp đỡ về các vấn đề ảnh hưởng đến cuộc sống nghề nghiệp, mối quan hệ gia đình và sức khỏe tâm thần của họ](#)

[!\[\]\(0fb13ad0bfa3d86868cdd3883e5665b3_img.jpg\) Thông tin về quá trình làm việc với người lớn bị khuyết tật phát triển](#)

Liên Minh Quốc Gia Về Bệnh Tâm Thần (NAMI)

[!\[\]\(41aea2746216b27a6939d696d8e035da_img.jpg\) Thông tin về bệnh tâm thần](#)

Viện Sức Khỏe Tâm Thần Quốc Gia (NIMH)

[!\[\]\(e50091943b385fe16d3277389202856f_img.jpg\) Thông tin cơ bản về các chứng rối loạn tâm thần, một loạt các chủ đề liên quan và nghiên cứu về sức khỏe tâm thần mới nhất](#)

