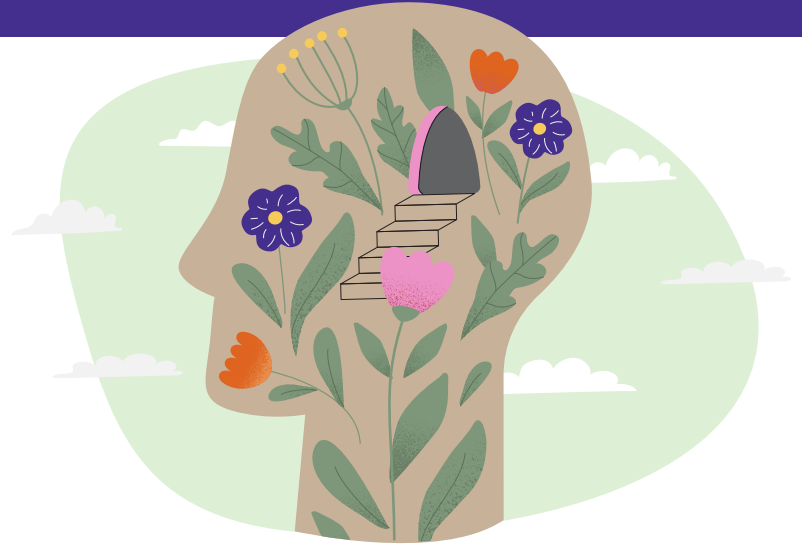


## Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần

Quý vị rất cần tự kiểm tra sức khỏe và tâm thần của mình. **Sức khỏe tâm thần** là tình trạng trí óc, cảm xúc và suy nghĩ của quý vị. Tình trạng này có thể ảnh hưởng đến nhiều vấn đề trong cuộc sống của quý vị, chẳng hạn như cơ thể, mối quan hệ và khả năng tập trung vào công việc hoặc học tập của quý vị.

Kiểm tra sức khỏe tâm thần bằng cách tự hỏi bản thân một số câu hỏi sau đây.



### Đánh dấu chọn những ô phù hợp nhất với cảm xúc của quý vị trong 2 tuần qua.

Trong 2 tuần qua (14 ngày) quý vị có thường bị:	Không ngày nào	Vài ngày	Hơn một tuần (7 ngày)	Hàng Ngày
Cảm thấy buồn, “chán nản” hoặc xuống tinh thần?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cảm thấy mệt hơn bình thường hoặc ít năng lượng hơn trong ngày?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cảm thấy khó chịu hoặc bực mình với những chuyện nhỏ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Không cảm thấy đói hoặc ăn quá nhiều?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lo lắng rằng quý vị có thể tự làm đau bản thân hoặc cảm thấy muốn chết?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khó thưởng thức những điều quý vị từng cảm thấy thú vị?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cảm thấy như không ai muốn nói chuyện với quý vị?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cảm thấy vô dụng hoặc vô vọng?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khó ngủ hoặc ngủ quá nhiều?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cảm thấy lo âu hoặc sợ hãi điều xấu có thể xảy ra?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Không thể dừng hoặc kiểm soát lo lắng?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cảm thấy lo lắng, bực dọc hoặc căng thẳng?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quý vị có thể sử dụng danh mục này để trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ, đường dây trợ giúp, nhóm hỗ trợ hoặc người thân của mình. Nếu quý vị đánh dấu “hàng ngày” cho bất kỳ suy nghĩ hoặc cảm xúc nào trong số này thì có thể đã đến lúc quý vị được hỗ trợ về sức khỏe tâm thần.

## Có Nhiều Cách để Quý vị Nhận Hỗ trợ

**Trao đổi với bác sĩ chăm sóc chính (PCP) của quý vị.** PCP là bác sĩ, trợ lý bác sĩ hoặc y tá thực hành phụ trách chăm sóc sức khỏe cho quý vị. PCP có thể giúp quý vị nhận các dịch vụ hỗ trợ cần thiết và giới thiệu quý vị đến một nhà trị liệu sức khỏe tâm thần hoặc bác sĩ tâm thần.

**Trao đổi với bác sĩ chuyên khoa thông qua đối tác Carelon Behavioral Health của chúng tôi.** Carelon cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe

tâm thần từ nhẹ đến trung bình cho tất cả hội viên SFHP

Medi-Cal. Quý vị có thể tìm một bác sĩ chuyên khoa tại

[carelonbehavioralhealth.com](https://www.carelonbehavioralhealth.com) hoặc gọi cho số **1(855) 371-8117**.

Quý vị có thể **gọi điện, nhắn tin hoặc trò chuyện trực tiếp với Suicide and Crisis Lifeline (Đường dây Hỗ trợ Can thiệp Vấn đề Tự tử và Khủng hoảng) 988** nếu quý vị có ý nghĩ tự làm đau bản thân hoặc người

khác. Tìm hiểu thêm tại địa chỉ [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org).

## Quý vị có uống rượu hay không và lý do uống là gì?

Một số người uống rượu để giải tỏa căng thẳng. Phải thận trọng với tần suất uống rượu. Uống quá nhiều có thể dẫn đến nghiện và ảnh hưởng đến cơ thể cũng như tâm trí của quý vị.

Rượu có thể làm cho quý vị cảm thấy thư giãn trong chốc lát, nhưng lâu dần sẽ có thể dẫn đến các vấn đề với các mối quan hệ, sức khỏe và cuộc sống của quý vị.

Dietary Guidelines for America (Hướng dẫn Chế độ Ăn uống cho Người Mỹ) khuyến cáo chỉ uống tối đa 2 ly một ngày đối với nam và 1 ly một ngày đối với nữ.

Hơn nữa, một số người không nên uống rượu, chẳng hạn như người mang thai hoặc có kế hoạch mang thai và người dưới 21 tuổi.

San Francisco Behavioral Health Services (SFBHS) cung cấp các dịch vụ chăm sóc cho các bệnh tâm thần chuyên khoa, cai rượu hoặc ma túy. Truy cập vào [sfdph.org](https://www.sfdph.org) hoặc gọi SFBHS theo số **1(888) 246-3333**.



## Thử Thực hiện những Lời khuyên Này để Kiểm soát Căng thẳng hoặc Lo âu



### Nói chuyện và tâm sự với người thân của mình

Nói chuyện với bạn bè và gia đình trong thời gian căng thẳng hoặc lo lắng có thể hữu ích vì nhiều lý do:

- **Hỗ trợ về mặt cảm xúc:** Họ có thể mang lại một không gian an toàn để chia sẻ cảm xúc, lắng nghe và ủng hộ những gì quý vị đang thực hiện và như vậy có thể giúp quý vị cảm thấy tốt hơn.
- **Cải thiện tâm trạng và quan điểm:** Họ có thể giúp giải tỏa cảm giác cô đơn và trầm cảm.
- **Giảm căng thẳng:** Ở bên nhau hoặc nói chuyện qua điện thoại có thể giảm căng thẳng và giúp quý vị cảm thấy thư giãn.
- **Hỗ trợ thực tế:** Bạn bè và gia đình có thể giúp thực hiện các công việc hàng ngày như nấu ăn hoặc dọn dẹp, qua đó có thể giảm căng thẳng.

### Thực hành phương pháp biết ơn và thư giãn tâm trí

- Nghiên cứu đã chỉ ra rằng **biết ơn** với những điều trong cuộc sống rất có ích cho tâm trí của quý vị. Hãy thử bắt đầu mỗi ngày bằng cách kể tên hoặc viết 3 điều mà quý vị biết ơn.
- Thử thực hiện **kỹ thuật thở:**
  - Tìm một không gian yên tĩnh và ngồi thư giãn, tựa lưng và duỗi chân trên sàn.
  - Hít vào trong 4 giây. Hít sâu bằng mũi cho đến khi quý vị thấy phổi tràn đầy không khí.
  - Nín thở trong 4 giây. Nín thở và thư giãn.
  - Thở ra trong 4 giây. Từ từ thở ra bằng miệng.
  - Nín thở trong 4 giây một lần nữa. Nghỉ một chút trước khi bắt đầu lại.
  - Lặp lại quá trình này trong vài phút để thư giãn và tập trung.
- Quý vị có thể tìm thêm thông tin về **hướng dẫn thư giãn tâm trí miễn phí** trên YouTube. Thử tìm kiếm các cụm từ như “Thiền Toàn Thân” hoặc “Tập trung 5 Giác quan.”



## Thử Thực hiện những Lời khuyên Này để Kiểm soát Căng thẳng hoặc Lo âu (tiếp theo)

### Gọi đường dây trợ giúp miễn cước

Quý vị có thể gọi điện hoặc nhắn tin cho **California Peer-Run Warm Line** 24 giờ/ngày, 7 ngày/tuần. Họ sẽ giúp quý vị đỡ căng thẳng, lo lắng, đau, trầm cảm, các vấn đề về tài chính, mối quan hệ, cai rượu/ma túy và các vấn đề khác. Đường dây này không dành cho cấp cứu.



Gọi điện hoặc nhắn tin đến số **1(855) 600-9276** để nói chuyện với người nào đó. Tìm hiểu thêm tại địa chỉ [mentalhealthsf.org/warm-line](http://mentalhealthsf.org/warm-line).

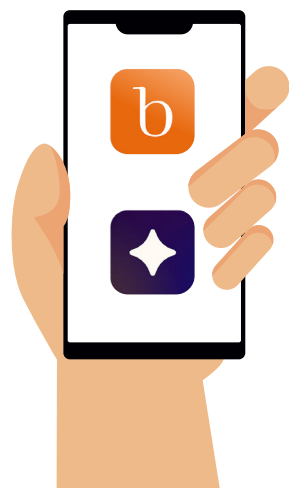


**Chương trình Phòng tránh Tự tử San Francisco** của Felton Institute hỗ trợ vấn đề cảm xúc 24/7 theo số **1(415) 781-0500** cho những người có ý định tự tử hoặc lo ngại về người khác.

Đừng quên, quý vị cũng có thể gọi miễn phí cho Caredon Behavioral Health, **988** hoặc San Francisco Behavioral Health Services.



### Nhận Trợ giúp ở Khắp mọi nơi!



California cung cấp ứng dụng để giúp thanh thiếu niên nhận hỗ trợ. Các ứng dụng này được cung cấp miễn phí cho quý vị.



• Người từ 0 đến 12 tuổi có thể tải xuống **BrightLife Kids**



• Người từ 13 đến 25 tuổi có thể tải xuống **Soluna**

### Tự chăm sóc bản thân

- Ăn uống lành mạnh và ngủ đủ giấc có thể giúp quý vị cảm thấy tốt hơn ngay cả trong những lúc căng thẳng hoặc lo âu
- Vận động thường xuyên và đổ mồ hôi cũng có thể giúp giải phóng căng thẳng



- Tìm hiểu thêm và xem lời khuyên trên tờ thông tin của chúng tôi trong mục **Ăn uống Lành mạnh** và **Vận động Thêm**

Các ứng dụng này có thể:

- Cung cấp huấn luyện miễn phí 1:1 với chuyên gia
- Cung cấp cho quý vị các lời khuyên để giúp quý vị kiểm soát cảm xúc của mình
- Kết nối quý vị với các tổ chức ở địa phương
- Kết nối quý vị với các nhóm cùng cảnh ngộ để thảo luận về tâm tư của mình với những người khác
- Hướng dẫn quý vị trong cơn khủng hoảng

## Dịch vụ Chăm sóc cho Quý vị là Miễn phí và được Bảo mật



Với SFHP, hãy nhớ rằng chăm sóc sức khỏe tâm thần là một dịch vụ y tế nhạy cảm. Có nghĩa là người dưới 18 tuổi có thể nhận một số dịch vụ mà không cần xin phép cha mẹ hoặc người giám hộ. Quý vị không cần phải được phê duyệt trước (ủy quyền trước). Dưới đây là một số ví dụ về dịch vụ y tế nhạy cảm:

- Dịch vụ về tấn công tình dục, bao gồm sức khỏe tâm thần ngoại trú
- Mang thai và kế hoạch hóa gia đình
- Biện pháp ngừa thai
- Dịch vụ nạo phá thai

Người từ 12 tuổi trở lên có thể nhận các dịch vụ sau đây mà không cần phải xin phép cha mẹ:

- Dịch vụ sức khỏe tâm thần ngoại trú cho:
  - Tấn công tình dục
  - Xúc phạm Thân thể
  - Lạm dụng Trẻ em
  - Có ý nghĩ làm tổn thương bản thân hoặc người khác
- Tầm soát và điều trị HIV và bệnh lây truyền qua đường tình dục khác
- Điều trị rối loạn do lạm dụng dược chất

## Thực hiện các Bước Hướng tới Cải thiện Sức khỏe Tâm thần

Chăm sóc sức khỏe tâm thần là điều quan trọng, đặc biệt là khi quý vị cảm thấy căng thẳng hoặc lo lắng. Hãy nhớ là mình không đơn độc và có nhiều cách để được hỗ trợ:

- Quý vị có thể nói chuyện với bạn bè hoặc gia đình về cảm xúc của mình, điều này có thể giúp giải tỏa
- Hãy kiểm tra với PCP, cố vấn và bác sĩ chuyên khoa sức khỏe hành vi (bác sĩ trị liệu và tâm thần) nếu quý vị cần giúp đỡ thêm
- Cố gắng thực hành phương pháp thư giãn tâm trí hoặc biết ơn mỗi ngày để cải thiện tâm trạng của quý vị

Thực hiện các bước để kiểm soát cảm xúc và tìm sự hỗ trợ khi quý vị cần. Sức khỏe tâm thần của quý vị rất quan trọng và thực hiện các bước ngay hôm nay có thể giúp ngày mai tươi sáng hơn!

