

Vietnamese | Tiếng Việt

Tìm Hiểu & Phát Triển

Chính vì nghĩ về điều này, nên chủ đề của chúng ta trong Tháng Sức Khỏe Tâm Thần năm nay là:

‘Tìm Hiểu & Phát Triển’ (‘LEARN & GROW’)

Thông điệp này đơn giản và rất quan trọng: Tất cả chúng ta nên tìm hiểu về sức khỏe tâm thần, hiểu được suy nghĩ, cảm giác của chúng ta, và hành động để cải thiện sự an lạc của mình. Điều này sẽ giúp chúng ta phát triển theo hướng duy trì sức khỏe tâm thần và sự an lạc của mình.

Tìm hiểu về sức khỏe tâm thần là điều quan trọng để có một sức khỏe tốt và sự an sinh trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Điều đó cũng giúp xoa tan đi bất kỳ cảm giác xấu hổ nào liên quan tới sức khỏe tâm thần. Chúng ta cũng được khích lệ để học hỏi những điều mới lạ và thú vị, bởi vì việc học hỏi có thể có nhiều kết quả tốt đối với sự an sinh của chúng ta. Cho dù học hỏi tại chỗ làm, ở nhà hay trong đời sống hàng ngày, thì đều thú vị và cần thiết cho sự phát triển về mặt tinh thần của chúng ta.

Tháng này là gì?

Mỗi năm, Tháng Sức Khỏe Tâm Thần được tổ chức vào tháng Mười ở tiểu bang NSW. Mục đích của tháng này là để khích lệ tất cả chúng ta, dù chúng ta có kinh nghiệm về căn bệnh tâm thần hay là không, học hỏi và am hiểu tầm quan trọng của việc chăm sóc sức khỏe tâm thần và sự an sinh của chúng ta.

Theo Tổ Chức Y Tế Thế Giới, sức khỏe tâm thần là tình trạng an sinh khi mọi người có thể đối phó được với những căng thẳng bình thường trong cuộc sống, làm việc hiệu quả và cống hiến cho cộng đồng mình. Chúng ta thường có quan niệm sai lầm về sức khỏe tâm thần và bệnh tâm thần. Điều này có thể gây nhầm lẫn cho chúng ta về bản chất thực sự của sức khỏe tâm thần, và thật đáng buồn là điều này cản trở chúng ta trong việc am hiểu tầm quan trọng của sức khỏe tâm thần trong cuộc sống hàng ngày của mình.

Việc giúp mọi người tìm hiểu thêm về sức khỏe tâm thần của mình có thể cho phép họ nhận thức sâu rộng hơn về tình trạng sức khỏe tâm thần của mình và sự an sinh của những người khác.

Điều này có thể khích lệ mọi người tìm kiếm hoặc nhờ sự giúp đỡ khi mọi việc diễn ra không được tốt đẹp, đó cũng là một phần quan trọng trong quá trình tự phát triển.



THÁNG SỨC KHỎE TÂM THẦN: Tìm Hiểu & Phát Triển

Hãy khiến cho đầu óc của quý vị cảm thấy thích thú

Nghiên cứu cho thấy rằng việc tham gia vào các hoạt động có tính thử thách mang lại lợi ích cho sức khỏe tâm thần và sự an sinh của chúng ta. Ví dụ, các hoạt động giải trí mà quý vị cảm thấy thú vị và/hoặc hấp dẫn mang tính xã hội có sự liên kết với khả năng làm cho tinh thần tốt hơn.

Bất kể tuổi tác, văn hóa, giới tính hay dù quý vị đang đi học, làm việc hay đã nghỉ hưu, thì việc sử dụng trí óc là một phương pháp tốt trong việc chăm sóc sức khỏe tâm thần của quý vị. Học hỏi những điều mới lạ và thử thách không phải lúc nào cũng dễ dàng. Nhưng thử sức với điều gì đó mới lạ và đưa đến cảm giác thoải mái thì đó có thể là điều bổ ích và qua thời gian điều đó sẽ giúp chúng ta thanh thản. Dù kết quả có thể nào đi nữa, thì chúng ta cũng đang có một phương pháp tích cực hướng tới việc chăm sóc chính bản thân mình, đặc biệt là sức khỏe tâm thần của chúng ta.

Tham gia vào các hoạt động thú vị như tập chơi một nhạc cụ mới, chọn cho mình một sở thích nào đó chẳng hạn như chụp ảnh hoặc tham gia vào giáo dục chính quy/ không chính quy như học ngoại ngữ.

Bất kể sở thích của chúng ta là gì, thì nỗ lực học hỏi điều mới là cách tuyệt vời để tập luyện cho đầu óc của mình.

Hãy lưu tâm

**một
chút**

Thể hiện
**sự lạc
quan**

Học cách giảm thiểu căng thẳng

Trong một thế giới đầy áp công nghệ, chúng ta có thể cảm thấy bị choáng ngợp bởi lượng thông tin chúng ta có thể truy cập. Dù rằng việc luôn có sẵn công nghệ là tốt, nhưng điều đó cũng có thể gây ra sự bối rối trong cuộc sống của chúng ta. Báo cáo về Căng Thẳng & An Sinh Phúc Lợi năm

2015 (2015 Stress & Wellbeing report) đã chỉ

ra rằng truyền thông xã hội là nguyên nhân gây căng thẳng và cũng là cách kiểm soát căng thẳng. Báo cáo cũng cho rằng việc chúng ta sử dụng truyền thông xã hội có thể gây khó ngủ và các vấn đề khác về giải trí.

Điều quan trọng nhất đối với sức khỏe tâm thần là làm mọi việc một cách điều độ. Hãy cố gắng và sắp xếp một khoảng thời gian rảnh rỗi hàng ngày không có dính dáng đến công nghệ, và dành chút ít thời gian để khám phá những thứ xung quanh quý vị, tận hưởng ánh nắng và đi dạo. Khi quý vị học cách thực hiện sự thay đổi quan trọng này trong thói quen hàng ngày của mình, thì quý vị có thể sẽ được khích lệ tham gia vào các hoạt động giải trí và thú vị khác.

Dành thời
gian rảnh
**tách biệt
với công
nghệ**

Lắng nghe những ý kiến khác nhau

Chia sẻ sự
đam mê

Tất cả chúng ta đều có cách nhìn nhận riêng về bản thân mình, thế giới và những người khác. Dù việc đó có khó thế nào cũng không quan trọng, mà điều quan trọng là hãy lắng nghe những ý kiến khác nhau, vì điều đó có thể thay đổi cách chúng ta hiểu biết sự việc và cách chúng ta hành động. Lắng nghe những ý kiến khác nhau về sức khỏe tâm thần có thể là một quá trình dài khi đề cập đến việc duy trì sức khỏe tâm thần lành mạnh cho cả bản thân chúng ta và người khác. Lắng nghe mà không phán xét kinh nghiệm của người khác có thể giúp chúng ta thay đổi cách nhìn nhận về sức khỏe tâm thần và bệnh tâm thần. Điều này có thể giúp giải thích những hiểu lầm về sức khỏe tâm thần đã cản trở chúng ta trong việc tìm sự giúp đỡ. Điều đó cũng khích lệ chúng ta tìm hiểu thêm về sức khỏe tâm thần, cách chăm sóc bản thân mình tốt hơn, và nhờ đến sự giúp đỡ từ người khác khi mọi việc diễn ra không được tốt đẹp.

Cởi mở với những quan niệm khác nhau về sức khỏe tâm thần có thể là một quá trình dài khi đề cập đến việc duy trì sự sức khỏe tâm thần lành mạnh cho cả bản thân chúng ta và người khác.



Chia sẻ sự đam mê của quý vị với người khác

Có sự đam mê hay tình yêu đối với hoạt động, thói quen hay quan niệm nào đó cho phép chúng ta trải nghiệm những cảm xúc tích cực và về cơ bản điều đó giúp chúng ta duy trì sự an sinh một cách tích cực. Chúng ta có thể muốn chia sẻ một vài điều về gốc gác, văn hóa hay kinh nghiệm của mình để có thể cho phép mình kết nối và thu hút những người khác một cách có cảm xúc và mang tính xã hội. Điều này thậm chí còn có ảnh hưởng lớn hơn đối với chúng ta và người khác. Khi chúng ta chia sẻ điều gì đó mà chúng ta đam mê chẳng hạn như quan tâm đến môi trường, hay dạy chơi đàn ghita, thì chúng ta đang chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm của mình. Bằng cách làm như vậy, chúng ta có thể tình cờ có thêm ý tưởng mới về điều gì chúng ta yêu thích và cho phép mình tự phát triển nhiều hơn.

Tình nguyện
giúp đỡ nhau

Nhắc nhở
bản thân
về những
dịp tốt

Quý vị có cần được giúp đỡ thêm?

Đôi khi ưu tiên hàng đầu của chúng tôi là mang đến một vài sự giúp đỡ nào đó để giải quyết vấn đề đang gây ra rắc rối cho chúng ta hoặc để thay đổi cách chúng ta cảm nhận và suy nghĩ.

Thông thường, bước làm thích hợp đầu tiên là nói chuyện với bác sĩ địa phương, người có thể giới thiệu quý vị tới một người nào đó có thể giúp đỡ quý vị. Quý vị cũng có thể có khả năng được hoàn tiền Medicare đối với một vài buổi trao đổi với nhà tư vấn tâm lý khi bác sĩ gia đình của quý vị phát triển một kế hoạch kiểm soát.

Để biết thêm thông tin cách thức tìm kiếm sự giúp đỡ, hãy gọi cho Mental Health Information Service (Dịch Vụ Thông Tin Sức Khỏe Tâm Thần) qua số 1300 794 991 (9g sáng – 5g chiều, thứ Hai- thứ Sáu) hoặc NSW Mental Health Line (Đường Dây Sức Khỏe Tâm Thần NSW) qua số 1800 011 511 (24 giờ). Một cách khác nữa là truy cập vào trang mạng www.wayahead.org.au để biết thêm thông tin về dịch vụ sức khỏe tâm thần.

Nếu quý vị muốn biết thêm thông tin về sức khỏe tâm thần, sự hỗ trợ hay về việc duy trì sự an sinh, hãy ghé thăm trang mạng của chúng tôi www.wayahead.org.au để tải về và xem qua một số bản dữ liệu và chương trình hỗ trợ của chúng tôi.

Nếu quý vị cần nói chuyện với một ai đó ngay bây giờ, xin hãy gọi Lifeline (Đường Dây Đời Sống) qua số 13 11 14

Nếu quý vị là người có nền tảng đa văn hóa hoặc đa ngôn ngữ, xin hãy liên lạc với Transcultural Mental Health Centre (TMHC) (Trung Tâm Sức Khỏe Tâm Thần Xuyên Văn Hóa) qua số (02) 9912 3851.

Cuối cùng, hãy nhớ rằng nếu quý vị không tìm được sự giúp đỡ trong lần cố gắng đầu tiên, thì điều quan trọng là hãy cố gắng tiếp tục tìm kiếm. Đừng lo ngại việc hỏi lại hoặc bàn thảo với chuyên viên sức khỏe tâm thần khác cho đến khi quý vị tìm được sự hỗ trợ và giúp đỡ phù hợp với mình.

Tháng Sức Khỏe Tâm Thần được tài trợ bởi

Tháng Sức Khỏe Tâm Thần ghi nhận sự hỗ trợ từ các cộng tác viên của chúng tôi



Để được hỗ trợ và tư vấn 24/7

- Lifeline (Đường Dây Đời Sống) - 13 11 14
- MensLine Australia (Đường Dây Hỗ Trợ Nam Giới tại Úc) - 1300 789 978
- Suicide Call Back Service (Dịch Vụ Gọi Lại Liên Quan Đến Tự Tử) – 1300 659 467
- Kids Help Line (Đường dây Giúp đỡ Trẻ em) - 1800 55 1800
- National Sexual Assault, Domestic & Family Violence counselling service (Dịch vụ Tư vấn Quốc về Xâm Phạm Tình Dục, Bạo Hành Gia đình và Bạo Hành Trong Nhà) 1800Respect – 1800 737 732
- Domestic Violence line (Đường dây Bạo Hành Gia Đình) – 1800 656 463

Cước phí cuộc gọi tới những số này đều miễn phí hoặc được tính như cước phí cuộc gọi địa phương.



WayAhead – Hiệp Hội Sức Khỏe Tâm Thần NSW (WayAhead) là tổ chức lấy cộng đồng làm nền tảng và là tổ chức từ thiện có đăng ký, tổ chức hoạt động từ năm 1932 để đối phó việc bị kỳ thị và khinh rẽ sức khỏe tâm thần và sự an sinh thông qua giáo dục, hỗ trợ và vận động tại NSW. Mục tiêu của chúng tôi là hướng tới một xã hội hiểu biết, biết đánh giá, và tích cực hỗ trợ sức khỏe tâm thần và sự an sinh một cách tốt nhất có thể.

Chương trình của chúng tôi bao gồm:

- Khích lệ sức khỏe tâm thần, bao gồm việc kết hợp với Tháng Sức Khỏe Tâm Thần tại NSW
- Mạng Lưới Khích Lệ Sức Khỏe Nơi Làm Việc (Workplace Health Promotion Network), hoạt động để cải thiện sự an sinh phúc lợi của nhân viên
- Các nhóm hỗ trợ và tự trợ giúp sự lo âu – để biết thêm thông tin, vui lòng ghé thăm www.understandinganxiety.org.au/
- Small Steps (Các Bước Nhỏ), giáo dục giáo viên và phụ huynh về mối lo âu của trẻ em
- Thông tin sức khỏe tâm thần và dịch vụ giới thiệu và cơ sở dữ liệu www.wayahead.org.au hoặc gọi 1300 794 991