

# Sức khỏe tâm thần là gì?

Khi nói đến sức khỏe, tâm trí của chúng ta xứng đáng được quan tâm như cơ thể của chúng ta. Là con người sức khỏe tinh thần là một phần không thể thiếu trong mỗi chúng ta.



Sức khỏe tâm thần bao gồm tình cảm, tâm lý và hạnh phúc xã hội của chúng ta. Sức khỏe tâm thần bao gồm cách chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và hành động.



Là một cộng đồng, chúng ta cần có những cuộc trò chuyện chân thành và cởi mở về sức khỏe tâm thần.



## Làm thế nào để nói về sức khỏe tâm thần:

- Hãy để người khác biết rằng họ không đơn độc.
- Hãy để người đó biết quý vị quan tâm đến họ. Để họ biết rằng quý vị nghiêm túc về tình trạng của họ và thực sự quan tâm sẽ dẫn đến một chặng đường dài trong nỗ lực của quý vị để hỗ trợ họ.
- Lên kế hoạch cho cuộc trò chuyện trong một thời gian khi quý vị không phải vội vàng và có thể dành thời gian với người đó
- Duy trì sự bảo mật khi thảo luận về sức khỏe của một người.
- Quý vị không bị đơn độc trong việc giúp đỡ ai đó. Có nhiều thông tin sẵn sàng để sử dụng, điều trị và can thiệp.

# 1 trong 5

người Mỹ trưởng thành bị bệnh tâm thần mỗi năm.

# 73%

người bị sự căng thẳng ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của họ. Quý vị không đơn độc.

**promise  
to talk**  
Providence

**Trợ giúp luôn có sẵn!**

Tìm thông tin miễn phí hoặc chi phí thấp tại quận Orange (OC) trong ứng dụng (app) Hãy Hứa Sẽ Trò Chuyện MIỄN PHÍ (FREE Promise to Talk app) và tại PromiseToTalk.org





# Huyền Thoại Sức khỏe Tâm Thần so với Sự Thật

**Chuyện hoang đường:** Nếu tôi nói về vấn đề của mình, mọi người sẽ nghĩ tôi chỉ phàn nàn.

**Sự thật:** Mọi người cảm thấy được an ủi khi biết họ không đơn độc. Nói chuyện về kinh nghiệm của quý vị sẽ phá vỡ các thành kiến và giúp người khác biết rằng việc tìm kiếm sự giúp đỡ là tốt.

**Chuyện hoang đường:** Tôi có thể tự giải quyết việc này. Mọi người sẽ nghĩ tôi yếu đuối.

**Sự thật:** Mặc dù hầu hết chúng ta đều muốn tự lập, đôi khi chúng ta cần sự giúp đỡ - giống như cách chúng ta đến gặp bác sĩ nếu chúng ta bị gãy tay, điều quan trọng là cũng cần được hỗ trợ cho sức khỏe tâm thần.

**Chuyện hoang đường:** Trị liệu và tự giúp đỡ là một sự lãng phí thời gian.

**Sự thật:** Điều trị cho sức khỏe tâm thần khác nhau tùy thuộc vào từng cá nhân. Nhiều lựa chọn tồn tại và điều trị rất hiệu quả. Nhiều cá nhân làm việc với một hệ thống hỗ trợ trong quá trình chữa bệnh và phục hồi.

**Chuyện hoang đường:** Không có gì tôi có thể làm để giúp ai đó chăm sóc sức khỏe tâm thần của họ.

**Sự thật:** Quý vị có thể giúp những người quan tâm đến cảm giác của họ. Bạn bè và gia đình có thể là những người có ảnh hưởng quan trọng để giúp ai đó có được sự điều trị và các dịch vụ họ cần.

Gửi tin nhắn  
**PROMISE** đến  
số 474747

Hoặc vào thăm trang  
mạng của chúng tôi để  
thực hiện Hãy Hứa Sẽ  
Trò Chuyện của quý vị

[www.PromiseToTalk.org](http://www.PromiseToTalk.org)

