

THÀNH PHỐ HOUSTON

HƯỚNG DẪN SỨC KHỎE TÂM THẦN CHO THANH THIẾU NIÊN

THÁNG NĂM 2024



THƯ CỦA GIÁM ĐỐC

Tôi rất vui được giới thiệu phiên bản thứ hai của tài liệu mang tính đột phá của Văn phòng Giáo dục và Khuyến khích Thanh thiếu niên Tham gia của Thị trường, "Hướng dẫn Sức khỏe Tâm thần cho Thanh thiếu niên." Tài liệu thông tin trợ giúp toàn diện này là minh chứng cho cam kết của chúng tôi đối với sức khỏe thể chất và tinh thần của thanh thiếu niên trong cộng đồng chúng ta. Với tư cách là Giám đốc, tôi vô cùng tự hào về những nỗ lực tận tâm để biên soạn một tài liệu hướng dẫn giúp giải quyết nhu cầu thiết yếu đối với việc hỗ trợ sức khỏe tâm thần cho các thanh thiếu niên của chúng ta.

Trong một thế giới đang thay đổi với nhịp độ chưa từng có, những công dân trẻ của chúng ta đang phải đối mặt với những thách thức riêng mà có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của các em. Nhận biết được điều này, tài liệu Hướng dẫn Sức khỏe Tâm thần cho Thanh thiếu niên đã được biên soạn tỉ mỉ để đóng vai trò làm ngọn đèn soi sáng giúp hỗ trợ và tạo điều kiện giúp đỡ cho các thanh thiếu niên trong cộng đồng của chúng ta. Đây là minh chứng cho niềm tin của chúng tôi rằng mọi thanh thiếu niên đều xứng đáng được tiếp cận các nguồn trợ giúp cần thiết để vượt qua những khó khăn phức tạp trong hành trình chăm sóc sức khỏe của mình.

Tài liệu hướng dẫn này không chỉ là tài liệu tổng hợp thông tin; mà còn là nguồn trợ giúp cho những ai đang tìm kiếm hỗ trợ và hướng dẫn. Tài liệu cung cấp thông tin về nhiều chủ đề, bao gồm nhận diện các vấn đề về sức khỏe tâm thần, tìm kiếm sự trợ giúp chuyên môn, và tiếp cận các nguồn trợ giúp cộng đồng. Chúng tôi hy vọng rằng hướng dẫn này sẽ giúp thanh thiếu niên ưu tiên sức khỏe tâm thần của mình và khuyến khích các cuộc đối thoại cởi mở về sức khỏe tâm thần trong thành phố của chúng ta.

Cảm ơn những thanh thiếu niên đã đóng góp tiếng nói của mình cho dự án này, cảm ơn vì những đóng góp vô giá của các bạn. Niềm đam mê, sự sáng tạo, và sự tận tâm của các bạn đối với sức khỏe thể chất và tinh thần của giới trẻ đã mang lại tác động lâu dài, và chúng tôi rất biết ơn sự tham gia của các bạn. Thông qua sự hợp tác với các nhà lãnh đạo trẻ tuổi, chúng ta có thể tạo ra các nguồn trợ giúp phù hợp và thực sự hỗ trợ cho thanh thiếu niên trong cộng đồng.

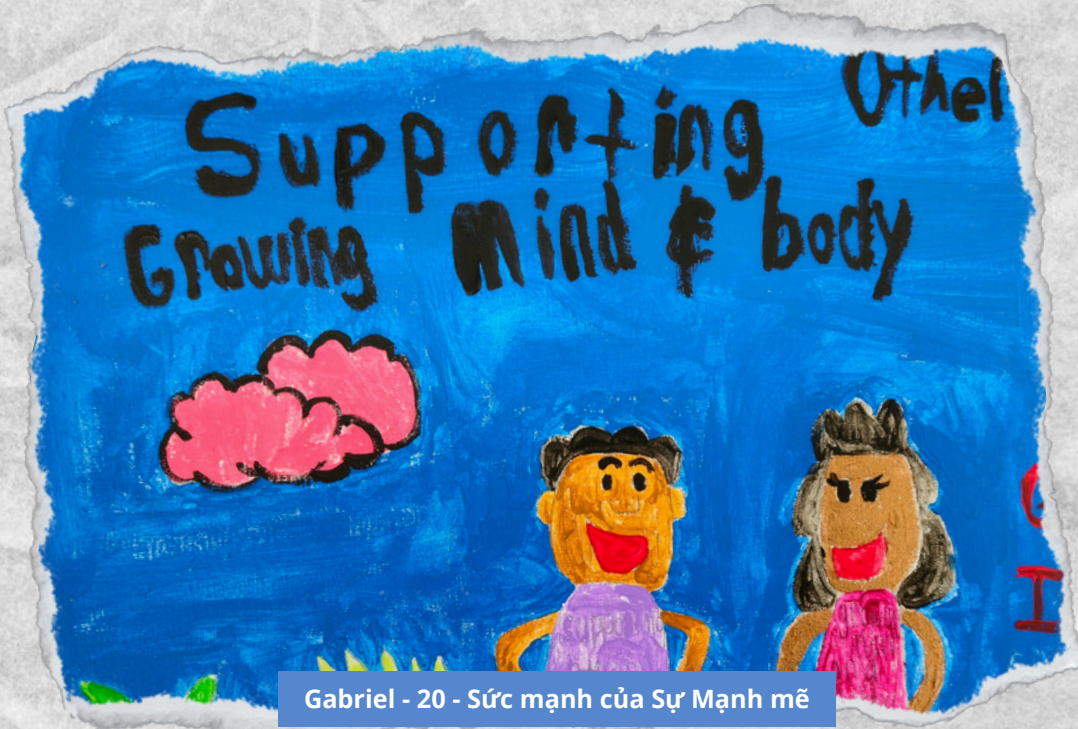


OLIVERA JANKOVSKA

Giám đốc phụ trách Giáo dục & Khuyến khích sự Tham gia của Thanh thiếu niên

GIỚI THIỆU VỀ TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN NÀY

Sức khỏe tâm thần là dành cho **TẤT CẢ MỌI NGƯỜI**. Tài liệu hướng dẫn này có thể giúp ích cho bất kỳ ai trong hành trình chăm sóc sức khỏe bằng cách cung cấp thông tin về cách thức có được hỗ trợ và tìm kiếm các nguồn trợ giúp về sức khỏe tâm thần.



Gabriel - 20 - Sức mạnh của Sự Mạnh mẽ

Các bức tranh trong tài liệu hướng dẫn này được lấy từ Triển lãm Nghệ thuật Thanh thiếu niên của Trung tâm Sức khỏe Hành vi Học đường tại Mental Health America of Greater Houston. Mục đích cốt lõi của triển lãm là khuyến khích đối thoại cởi mở về sức khỏe tâm thần giữa thanh thiếu niên và người lớn, đồng thời quảng bá nghệ thuật như một phương tiện ứng phó và thể hiện lành mạnh, đồng thời giảm bớt quan điểm kỳ thị về sức khỏe tâm thần.

TUYÊN BỐ MIỄN TRÁCH NHIỆM: TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN SỨC KHỎE TÂM THẦN NÀY LÀ NGUỒN TRỢ GIÚP ĐƯỢC SỬ DỤNG ĐỂ NÂNG CAO NHẬN THỨC VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN VÀ KHÔNG NHẪM MỤC ĐÍCH ĐỂ CHẨN ĐOÁN HOẶC TƯ VẤN Y TẾ. VIỆC ĐƯA BẤT KỲ TỔ CHỨC, CƠ QUAN HOẶC DỊCH VỤ NÀO VÀO TRONG TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN NÀY KHÔNG NGỤ Ý HOẶC KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ CHÚNG TÔI ỦNG HỘ HAY KHUYẾN NGHỊ CƠ QUAN HOẶC TỔ CHỨC ĐÓ. THÀNH PHỐ HOUSTON KHÔNG BẢO ĐẢM HAY ĐƯA RA BẤT KỲ CAM KẾT NÀO VỀ TÍNH CHÍNH XÁC HOẶC ĐẦY ĐỦ CỦA THÔNG TIN CÓ TRONG TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN NGUỒN TRỢ GIÚP CỦA THÀNH PHỐ. THÀNH PHỐ HOUSTON KHÔNG CHỊU TRÁCH NHIỆM VỀ BẤT KỲ HÀNH ĐỘNG NÀO CỦA BẤT KỲ TỔ CHỨC HOẶC CƠ QUAN NÀO CÓ TRONG TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN. TRONG MỌI TRƯỜNG HỢP, THÀNH PHỐ HOUSTON HOẶC NHÂN VIÊN CỦA THÀNH PHỐ KHÔNG CHỊU TRÁCH NHIỆM ĐỐI VỚI BẤT KỲ THIẾT HẠI TRỰC TIẾP, GIÁN TIẾP, NGẪU NHIÊN, ĐẶC BIỆT, MANG TÍNH CHẤT TRỪNG PHẠT HAY THIẾT HẠI DO HẬU QUẢ NÀO CÓ THỂ PHÁT SINH THEO BẤT KỲ CÁCH NÀO TỪ VIỆC SỬ DỤNG THÔNG TIN CÓ TRONG TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN NÀY. HẦU HẾT CÁC NGUỒN TÀI LIỆU VÀ LIÊN KẾT ĐƯỢC CHIA SẺ ĐỀU BẰNG TIẾNG ANH.

ĐI TÌM SỰ CÂN BẰNG

Việc cân bằng các trách nhiệm và khó khăn trong cuộc sống có thể gây căng thẳng và ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần của bạn. Việc chăm sóc sức khỏe tinh thần cũng quan trọng như chăm sóc sức khỏe thể chất, vì cả hai đều ảnh hưởng đến sự an lành của bạn. Tìm hiểu thêm về cách chăm sóc bản thân trọn vẹn trong tài liệu hướng dẫn này cùng với những người bạn MOEYE là Mindy và Polly.



Gặp gỡ các Tác giả!



Xin chào! Mình tên là Mindy, hướng dẫn viên thân thiện về cách chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần đến từ Văn phòng Thị trưởng. Hãy theo dõi Polly và mình trong toàn bộ hướng dẫn để tìm các lời khuyên và nguồn trợ giúp quan trọng!



Xin chào! Mình là Polly, bạn ong của Mindy. Bọn mình sẵn lòng giúp bạn học cách tìm sự cân bằng và chăm sóc sức khỏe tâm thần của bạn.

MỤC LỤC



1

Giới thiệu

<u>Sức khỏe Tâm thần là gì?</u>	6
<u>Tôi có cần Hỗ trợ không?</u>	7
<u>Định kiến về Sức khỏe Tâm thần</u>	8
<u>An toàn trên mạng Trực tuyến</u>	12

2

Xây dựng Mạng lưới Hỗ trợ

<u>Mạng lưới Hỗ trợ là gì?</u>	14
<u>Tìm một Người lớn Đáng tin cậy</u>	16
<u>Tiếp cận</u>	18
<u>Đối mặt với những Khó khăn Tiềm ẩn</u>	22

3

Kết nối với Dịch vụ Chăm sóc

<u>Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần</u>	24
<u>Tự bảo vệ quyền lợi</u>	27
<u>Các điều luật về sức khỏe tâm thần</u>	28
<u>Hiểu các Rào cản</u>	29
<u>Tìm một Nhà trị liệu</u>	33

4

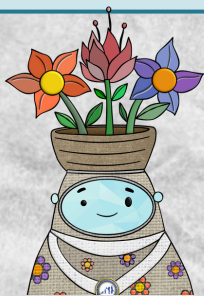
Các nguồn trợ giúp

<u>Nhận diện một tình huống khẩn cấp</u>	36
<u>Các nguồn trợ giúp ứng phó khủng hoảng</u>	37
<u>Sử dụng các Nguồn trợ giúp Trực tuyến</u>	38
<u>Nguồn trợ giúp tại Địa phương</u>	40
<u>Các Nhóm người Đặc biệt</u>	41

5

Các hoạt động

<u>Các tờ thực hành hoạt động</u>	48
<u>Bưu thiếp</u>	58
<u>Bảng chú giải thuật ngữ</u>	60
<u>Tài liệu Tham khảo</u>	62
<u>Lời cảm ơn</u>	75





PHẦN 1

GIỚI THIỆU

"Sức khỏe tâm thần là quá trình không ngừng tự khám phá và tự chăm sóc bản thân. Vấn đề này không thể giải quyết chỉ sau một đêm, mà phải thực hiện từng bước nhỏ mỗi ngày để ưu tiên cho sức khỏe và sự an lành của bạn."

—Aysha, 16

SỨC KHỎE TÂM THẦN LÀ GÌ?

Sức khỏe tâm thần là trạng thái sức khỏe về mặt cảm xúc, tâm lý và xã hội. Nó quan trọng ở mọi giai đoạn cuộc đời [1]. Sức khỏe tâm thần là cách chúng ta cảm nhận về bản thân mình, cách chúng ta hiểu và xử lý các cảm giác và cảm xúc của mình, cách chúng ta tương tác với những người khác, và cách chúng ta suy nghĩ và nhìn nhận về cuộc sống của mình.

Sức khỏe tâm thần là...

một hành trình suốt đời

liên quan chặt chẽ đến sức khỏe thể chất của chúng ta

dấu hiệu của sự mạnh mẽ

thứ mà tất cả mọi người đều có

thiết yếu cho sức khỏe tổng thể của chúng ta

đáng dành thời gian quan tâm đến

quan trọng và thiết thực

Sức khỏe tâm thần KHÔNG phải là...

bị giới hạn ở một độ tuổi nhất định

một căn bệnh hoặc thứ gì đó không đáng quan tâm

dấu hiệu của sự yếu đuối

riêng biệt đối với một số người nhất định

luôn tích cực

luôn tích cực mà bạn có thể kiểm soát được cảm xúc tiêu cực

tin giả



Tìm hiểu thêm về [Sức khỏe Tâm thần](#) của Trẻ em từ CDC [2].

TÔI CÓ CẦN HỖ TRỢ KHÔNG?

“

Gần đây tôi đã liên hệ với một chuyên gia tư vấn sức khỏe tâm thần thông qua chương trình chăm sóc sức khỏe ở trường. Ban đầu, tôi ngại nhờ giúp đỡ, nhưng tâm trạng căng thẳng và lo lắng quá mức mà tôi đang trải qua đã khiến tôi nhận ra rằng mình cần được hỗ trợ. - Ẩn danh

”

Nếu bạn trả lời "có" cho một số câu hỏi trong số này, hãy cân nhắc việc nói chuyện với một người lớn đáng tin cậy hoặc liên hệ với chuyên gia sức khỏe tâm thần.

Bạn có đang gặp khó khăn trong việc thực hiện các trách nhiệm của mình không?

Bạn có đang ăn hoặc ngủ quá ít hoặc quá nhiều không?

Có điều gì bạn từng hứng thú nhưng giờ không còn hứng thú nữa không?

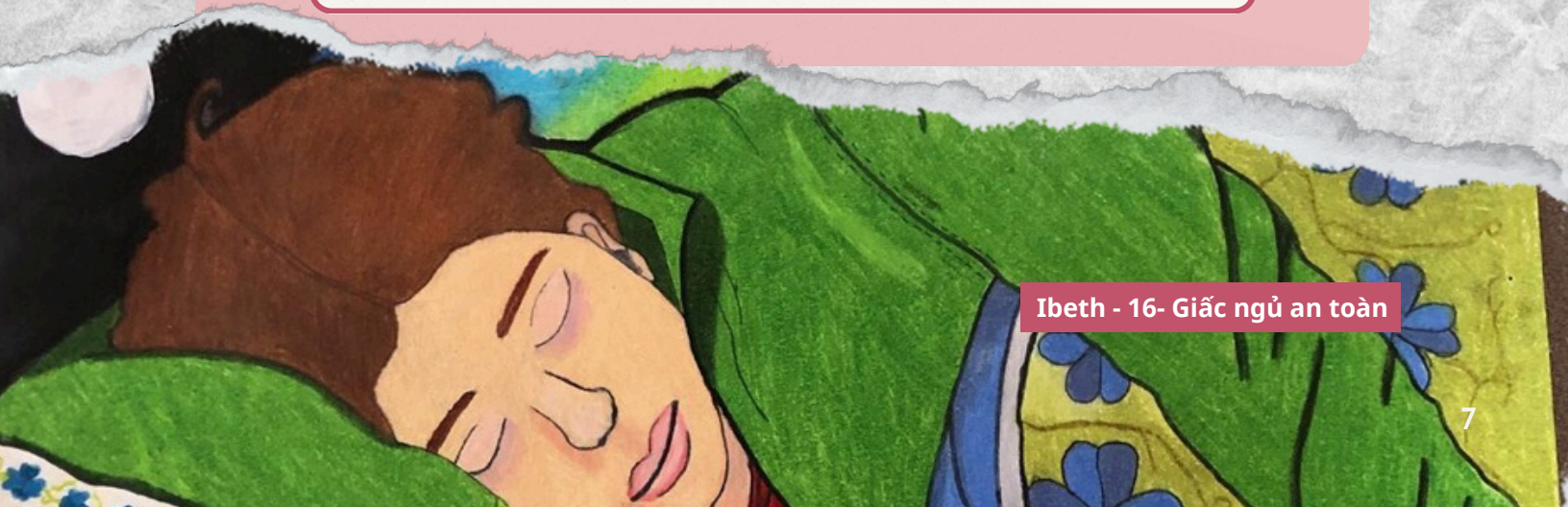
Bạn có cảm thấy chán nản vào hầu như tất cả các ngày không?

Bạn có đang gặp khó khăn trong việc tập trung hoặc đưa ra quyết định không?

Bạn có đang đánh mất bạn bè không?

Bạn có lo lắng là mình bị mắc bệnh tâm thần không?

Bạn có từng trải qua một sự kiện đau thương không?



ĐỊNH KIẾN VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN LÀ GÌ?

Định kiến về sức khỏe tâm thần là quan điểm tiêu cực đối với những người có các chứng bệnh sức khỏe tâm thần. Điều này có nghĩa là một người được nhìn nhận dựa trên căn bệnh của họ chứ không phải con người cá nhân của họ [3]. Có nhiều dạng định kiến khác nhau bao gồm:



Genieve - 13 - Tôi phiên bản mới

TỰ ĐỊNH KIẾN

Khi một người cảm thấy xấu hổ hoặc tự trách bản thân về cảm xúc hoặc tình trạng sức khỏe tâm thần của họ.

ĐỊNH KIẾN TỪ CÔNG CHÚNG

Khi mọi người có thái độ tiêu cực đối với những người có các chứng bệnh sức khỏe tâm thần.



Mark - 15 - Thế giới Bất ổn



Mia - 17 - Cắt và Dán

ĐỊNH KIẾN VĂN HÓA

Khi nền văn hóa hoặc cộng đồng của ai đó coi việc điều trị sức khỏe tâm thần là đáng xấu hổ hoặc làm giảm tầm quan trọng của việc điều trị đó.



ĐỊNH KIẾN TỪ THỂ CHẾ

Khi các chính sách công, cho dù cố ý hoặc vô tình, đưa vào các bước thủ tục gây bất lợi cho những người mắc các chứng bệnh về sức khỏe tâm thần.



Tìm hiểu thêm về định kiến và sự kỳ thị đối với sức khỏe tâm thần từ [Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ](#) [3].

TÁC ĐỘNG CỦA ĐỊNH KIẾN

“*Hãy cho mọi người biết rằng tâm trạng không ổn là hoàn toàn bình thường và việc tìm trợ giúp là dấu hiệu của sự mạnh mẽ chứ không phải là yếu đuối. Chia sẻ trải nghiệm của bạn vì nó giúp chủ đề mang tính con người hơn và mang lại tác động lớn.* —Inioluwa

Mọi người thường ngại nhờ trợ giúp hoặc quyết tâm điều trị vì xấu hổ và sợ bị định kiến.

Việc thiếu sự cảm thông từ gia đình và bạn bè có thể khiến mọi người cảm thấy như họ đơn độc và không có ai để nương tựa.



Kimberly - 16 - Sự phân ly

Chính phủ không phân bổ đủ ngân quỹ cho các nghiên cứu về tâm thần hoặc để cung cấp các dịch vụ y tế công dễ tiếp cận cho những người mắc các chứng bệnh về sức khỏe tâm thần.



Harley - 16 - Trong tâm trí tôi

Theo một bản phân tích toàn quốc, [Texas xếp hạng cuối cùng về khả năng tiếp cận các dịch vụ sức khỏe tâm thần](#) [4], trong đó các cư dân có cơ hội tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần ít nhất so với phần còn lại của nước Mỹ.



Tìm hiểu thêm về "[Các ảnh hưởng của Áp lực và sự Định kiến](#)" từ Sức khỏe Tâm thần America [5].

NGÔN NGỮ VÀ ĐỊNH KIẾN

“Quan trọng là phải để ý đến ngôn ngữ mà chúng ta sử dụng khi thảo luận về sức khỏe tâm thần. Ngôn từ có thể củng cố thêm sự định kiến hoặc thúc đẩy sự cảm thông, vì vậy điều thiết yếu là phải lựa chọn ngôn ngữ một cách cẩn thận và tế nhị. - Aysha, 16 tuổi”



Thay vì...	Sử dụng...	Bởi vì...
Anh ta bị tâm thần phân liệt.	Anh ấy bị tâm thần phân liệt.	Một người có kết quả chẩn đoán, chứ họ không phải là chẩn đoán đó.
Đừng nghĩ về điều đó. Tích cực lên! Chỉ những cảm xúc tốt thôi nhé!	Cảm xúc của bạn là điều bình thường. Tôi luôn sẵn lòng lắng nghe.	Suy nghĩ tích cực không phải là giải pháp duy nhất. Sự tích cực độc hại ngăn cản mọi người tìm kiếm hỗ trợ xã hội.
Nó có thể còn tệ hơn. Cố gắng vượt qua đi	Tôi hiểu bạn mà. Những điều bạn đang phải trải qua thật khó khăn.	Giữ kín cảm xúc không làm cho chúng biến mất.
Thật là điên/khùng.	Chuyện đó quả là bất ngờ/không thể đoán được.	Những từ ngữ chung chung dựa trên các khuôn mẫu mặc định và khiến sự định kiến về sức khỏe tâm thần trở nên dai dẳng.
Tôi như kiểu bị rối loạn ám ảnh cưỡng chế vào cuối tuần này. Tôi đã dành cả ngày để dọn nhà.	Tôi đã dành cả ngày để dọn nhà.	Việc sử dụng một chứng bệnh sức khỏe tâm thần như một tính từ hoặc thói quen lạ lẫm sẽ giảm thiểu mức độ nghiêm trọng của chứng bệnh đó.



Tìm hiểu về [cách sử dụng ngôn ngữ chú trọng đến con người trước tiên để giảm sự định kiến](#) [6].

CHẤM DỨT ĐỊNH KIẾN

“

Hãy thảo luận với bạn bè, người thân và những người xung quanh bạn. Tạo ra thay đổi không phải lúc nào cũng có nghĩa là phải đứng trước đám đông để nói về những vấn đề này, mà nó xảy ra trong chính căn phòng mà bạn tình cờ hiện diện. [Bạn có thể] tạo ra một chuỗi thay đổi để đạt được thành quả lớn lao hơn.

- Samiaht, 18

”



Keerthana - 17 - Giáo dục giúp tạo Cơ hội

Thanh thiếu niên

- Hãy lên tiếng khi bạn nghe thấy mọi người phán xét người khác hoặc đùa cợt về bệnh tâm thần.
- Khuyến khích bạn bè cùng trang lứa tìm hiểu thêm về sức khỏe tâm thần.
- Tuyên truyền nhận thức về các nguồn trợ giúp sức khỏe tâm thần trong cộng đồng của mình.

Các bậc cha mẹ

- Khuyến khích việc giao tiếp cởi mở và không phán xét.
- Giúp con mình hiểu và chấp nhận cảm xúc của các em.
- Để tìm hiểu thêm, hãy đọc "[Cách Trò chuyện về Sức khỏe Tâm thần với Con của bạn](#)" trên Cơ quan Quản lý Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và lạm dụng Chất kích thích (SAMHSA) [7].



Roxia - 18 - Gia đình là trên hết

Nhà giáo dục

- Dạy học sinh các kỹ thuật tự chăm sóc bản thân đơn giản, chẳng hạn như thiền chánh niệm và các bài tập hít thở sâu.
- Xây dựng một môi trường hòa nhập nơi học sinh cảm thấy an toàn khi nhờ trợ giúp.
- Mời chuyên gia sức khỏe tâm thần đến nói chuyện với học sinh về các vấn đề sức khỏe tinh thần, quản lý tâm trạng căng thẳng, các nguồn trợ giúp, và bảo vệ sức khỏe thể chất và tinh thần.



Tìm hiểu thêm trong "[9 Cách Chống lại sự Định kiến về Sức khỏe Tâm thần](#)" trên Liên minh quốc gia về Bệnh Tâm thần (NAMI) [8].



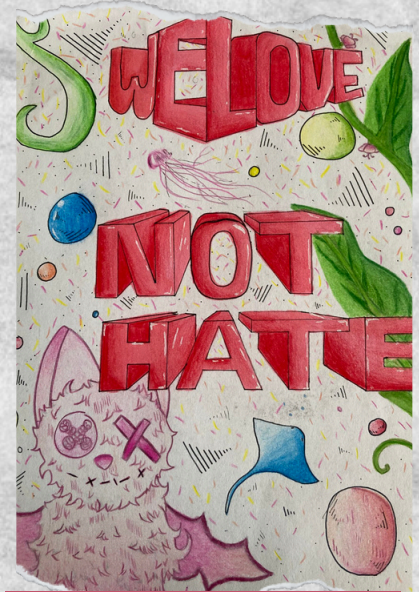
AN TOÀN TRÊN MẠNG TRỰC TUYẾN

“
So sánh bản thân với những gì chúng ta thấy trên mạng xã hội có thể dẫn đến cảm giác bất an, không vừa lòng, hoặc liên tục chỉ trích cơ thể mình.
—”

- Samiaht, 18

LỜI KHUYẾN ĐỂ ĐẢM BẢO AN TOÀN TRÊN MẠNG TRỰC TUYẾN

- **Tác động Sức khỏe Tâm thần.** Những gì bạn ăn ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất (cơ thể và cách vận động), tương tự như vậy, những gì bạn xem và nghe trên mạng xã hội sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần (não bộ và cách bạn suy nghĩ về bản thân và thế giới).
- **Những người theo dõi bạn trên mạng không giống như bạn bè.** Không phải tất cả những người theo dõi bạn trên mạng xã hội đều quan tâm đến lợi ích của bạn. Hãy cẩn thận và báo cho một người lớn đáng tin cậy nếu bạn cảm thấy có điều gì đó khác thường hoặc có ai đó khiến bạn cảm thấy không thoải mái.
- **Tránh xa Tiêu cực và Yếu tố gây hại.** Không tham gia vào các nhóm khuyến khích hành vi không lành mạnh (chẳng hạn như: các trang khuyến khích chứng cuồng ăn hoặc chứng chán ăn, tự làm hại bản thân, suy nghĩ về tự tử, thù hận, v.v.) Bạn không bao giờ phải bắt buộc trả lời bình luận của bất kỳ ai, đặc biệt là nếu điều đó gây hại đến sức khỏe tâm thần của bạn. Đặt sự an toàn của bản thân lên hàng đầu và tránh xa những cuộc trò chuyện có hại.
- **Tìm kiếm Cân bằng trên mạng Trực tuyến.** Theo dõi các trang hoặc nhóm giúp hỗ trợ sức khỏe toàn diện của bạn và khiến bạn cảm thấy tự tin về bản thân mình.
- **Quản lý Thời gian Ngồi trước Màn hình.** Hãy để ý đến cả số lượng và chất lượng thời gian ở trên mạng trực tuyến. Hãy cố gắng dành thời gian đó cho các hoạt động ngoại tuyến vui vẻ và có ý nghĩa.



Alliah - 16 -Con dơi ở Nhà

TÌM SỰ HỖ TRỢ

- [Tìm Quan trọng của Ngôn ngữ An toàn trên Mạng xã hội](#) [9] từ The Trevor Project.
- [Đảm bảo An toàn trên mạng Trực tuyến cho Thanh thiếu niên](#) [10] từ The Trevor Project.
- [Meta Family Center](#) [11] có các nguồn trợ giúp, kiến thức và hướng dẫn chuyên môn để hỗ trợ các trải nghiệm trực tuyến của bạn và gia đình bạn.



PHẦN 2

XÂY DỰNG MẠNG LƯỚI HỖ TRỢ

“Hãy nhớ rằng, bạn không cần phải đối mặt với chuyện đó một mình. Hãy tìm kiếm sự hỗ trợ từ những người xung quanh.”

—Ruqayyah, 16

MẠNG LƯỚI HỖ TRỢ LÀ GÌ?

Mạng lưới hỗ trợ bao gồm gia đình, bạn bè, người lớn đáng tin cậy và bất kỳ ai đóng góp vào sức khỏe thể chất và tinh thần cũng như thành công của chúng ta trong cuộc sống. Họ có thể giúp chúng ta hiểu rõ hơn về các cảm xúc của mình và cho chúng ta một bờ vai để tựa vào những lúc khó khăn [12].

Một hệ thống hỗ trợ vững mạnh giúp chúng ta...

Thấy được những phẩm chất tốt nhất của mình

Xây dựng sự tự tin của chúng ta

Nhìn nhận từ một góc nhìn khác

Vạch ra các bước để nhận được sự trợ giúp

Lắng nghe chúng ta trong những lúc khó khăn

Khuyến khích chúng ta chăm sóc bản thân thật tốt

Kết nối với các nguồn trợ giúp và sự trợ giúp chuyên nghiệp

Nhận diện các cơ hội phát triển cá nhân và nghề nghiệp



Tìm hiểu thêm trong "[Các mối quan hệ để Giúp Người trẻ Phát triển](#)" trên Search Institute [12].

Gabriel - 10 - Sự mạnh mẽ

TÌM MỘT NGƯỜI LỚN ĐÁNG TIN CẬY

“—
Đừng ngại chia sẻ những khó khăn của mình – tình trạng dễ bị tổn thương sẽ thúc đẩy kết nối. Hãy có những người hiểu biết ở bên mình, dù đó là bạn bè, gia đình, hay các chuyên gia. —Mariana, 17 tuổi
—”



Tkya - 17 -Gia đình

NHỜ TƯ VẤN

- Hãy hỏi bạn bè và gia đình xem liệu họ có thể trở thành một phần trong hệ thống hỗ trợ cho bạn hoặc giới thiệu ai đó mà đã giúp họ vượt qua giai đoạn khó khăn hay không.
- Hãy hỏi các quản trị viên trường hoặc giáo viên xem có ai đó mà bạn có thể nói chuyện về nhu cầu sức khỏe tâm thần hoặc cảm xúc của bạn không.

TÌM NGƯỜI LỚN ĐÁNG TIN CẬY

- Liệt kê những người lớn mà bạn tin tưởng hoặc cảm thấy an toàn và thoải mái khi ở cạnh.
- Hãy chọn một vài người luôn ủng hộ, sẵn sàng trò chuyện, và có thể hiểu được những khó khăn mà bạn gặp phải.
- Không phải người lớn nào cũng đáng tin cậy. Hãy từ chối khi một người lớn hành xử không phù hợp, khiến bạn cảm thấy tội lỗi, hoặc ép buộc bạn làm điều gì đó không thoải mái.

HÃY KIÊN NHẪN

- Không phải ai cũng hiểu được những gì bạn đang phải trải qua hoặc biết cách mang đến sự hỗ trợ mà bạn cần.
- Việc tìm một người lớn đáng tin cậy có thể sẽ mất thời gian, nhưng luôn có người sẵn sàng lắng nghe và sẵn lòng trợ giúp. Vì vậy đừng bỏ cuộc!



Tìm hiểu thêm về "[Phát triển Hệ thống Hỗ trợ của bạn](#)" trên University of Buffalo [13].

TÌM MỘT NGƯỜI LỚN ĐÁNG TIN CẬY

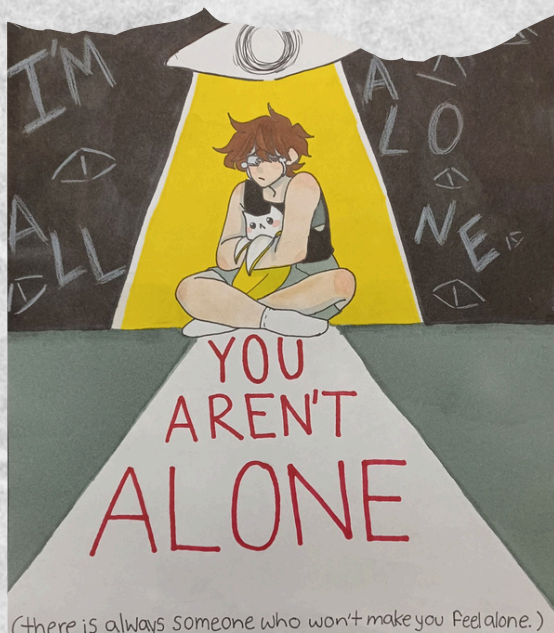
“

Bạn không đơn độc. Nếu bạn cần được trợ giúp, các chuyên gia tư vấn hoặc thành viên gia đình sẽ luôn sẵn lòng hỗ trợ bạn. Nhờ người khác trợ giúp là điều bình thường và là cách duy nhất để tiến bước. —Hope, 14 tuổi

”

Ở TRƯỜNG

- Chuyên gia Hỗ trợ toàn diện
- Quản trị viên Trường học
- Chuyên gia Tư vấn
- Nhân viên Xã hội
- Y tá Trường
- Điều phối viên Chăm sóc
- Giáo viên/Người trợ giảng
- Nhân viên Thư viện
- Huấn luyện viên Thể thao
- Nhân viên Hoạt động Ngoại khóa
- Chuyên gia Tư vấn Nội trú



(there is always someone who won't make you feel alone.)

Alexandra - 14 - Ánh sáng ở Phía bên kia

CHUYÊN GIA SỨC KHỎE TÂM THẦN

Chuyên gia sức khỏe tâm thần là những nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có giấy phép hành nghề và được huấn luyện để giúp cải thiện sức khỏe tâm thần của chúng ta. Họ có thể phát hiện và điều trị các vấn đề về sức khỏe tâm thần [14].

- Chuyên gia là Người cùng Cảnh ngộ
- Nhân viên Xã hội
- Chuyên gia Tư vấn Sức khỏe Tâm thần
- Nhà trị liệu Hành vi
- Chuyên gia trị liệu
- Chuyên gia Tâm lý
- Bác sĩ Tâm thần
- Chuyên gia hành nghề y tá

*Tìm định nghĩa cho các thuật ngữ được liệt kê ở đây trong **Bảng chú giải thuật ngữ** (trang 60 - 61)*

ĐỒNG MINH TRONG CỘNG ĐỒNG

- Phụ huynh/Người giám hộ
- Thành viên khác trong gia đình
- Bạn bè của Gia đình
- Nhân viên Chương trình Sau giờ học
- Các tổ chức Cộng đồng
- Mục sư, Giáo sĩ, Mục vụ Thanh thiếu niên
- Hàng xóm
- Người Cố vấn Tinh thần

BẠN BÈ SO VỚI NGƯỜI LỚN ĐÁNG TIN CẬY

Khi thảo luận về sức khỏe tâm thần, bạn bè và người lớn đáng tin cậy có thể là nguồn hỗ trợ tuyệt vời, với kiến thức và khả năng tiếp cận các nguồn trợ giúp khác nhau.



Bạn bè/ Người cùng trang lứa

Người lớn đáng tin cậy

Tại sao những mối quan hệ này lại quan trọng?

Đôi khi, nói chuyện với bạn bè sẽ thoải mái hơn. Họ có thể là những người đầu tiên phù hợp để nhờ giúp đỡ.

Người lớn có nhiều kinh nghiệm hơn và có thể giúp chúng ta mở rộng hệ thống hỗ trợ.

Mối quan hệ lành mạnh là như thế nào?

Người bạn tốt tôn trọng cảm xúc và sự khác biệt của chúng ta. Họ coi trọng con người chúng ta và động viên khi chúng ta buồn.

Chúng ta cảm thấy an toàn khi ở cạnh họ. Họ lắng nghe chúng ta mà không khiến chúng ta cảm thấy xấu hổ hay bị phán xét.

Kiến thức về chăm sóc sức khỏe tâm thần

Bạn bè chia sẻ những trải nghiệm tương tự với chúng ta và giúp chúng ta tìm kiếm các nguồn trợ giúp trong cộng đồng.

Họ có thể chia sẻ kinh nghiệm chăm sóc sức khỏe tâm thần và kết nối chúng ta với các chuyên gia phù hợp.

Họ có thể giúp gì?

Họ có thể giúp chúng ta cảm thấy bớt cô đơn và khuyến khích chúng ta đưa ra những lựa chọn lành mạnh.

Người lớn có thể giúp chúng ta tìm hiểu về hệ thống y tế và tìm kiếm những hỗ trợ và điều chỉnh mà chúng ta cần.

Xelenie - 6 - Luôn Ở bên Bạn bè



TIẾP CẬN

“Mở lòng với một người bạn hoặc người đồng cảnh ngộ có thể dễ dàng hơn và là bước ĐẦU TIÊN nên làm. Bạn bè tôi và tôi hỗ trợ lẫn nhau bằng cách luôn thăm hỏi nhau để bảo đảm là chúng tôi ổn về mặt tinh thần.” —Ẩn danh



TIẾP CẬN

Tôi đã sử dụng nguồn trợ giúp sức khỏe tâm thần ở trường, và đó là một trong những quyết định đúng đắn nhất mà tôi từng đưa ra. Chúng tôi có một buổi gặp hàng tuần để thảo luận về cách giải quyết những khó khăn. Chuyên gia tư vấn của tôi cũng sẽ đưa ra cho tôi những lời động viên hàng ngày để giúp tôi luôn sống tích cực trong cả ngày. - Ấn danh



KỊCH BẢN 1

Nói chuyện với huấn luyện viên:

Thưa Huấn luyện viên. Em biết chúng ta chủ yếu nói về thể thao, nhưng tinh thần em hiện không được tốt. Em có thể nói chuyện với thầy hoặc ai đó ở trường về cảm xúc của em không?

KỊCH BẢN 2

Nói chuyện với chuyên gia tư vấn:

Chào thầy Johnson. Em đang rất lo lắng, nhưng ba mẹ em không nghĩ những điều em đang phải trải qua là thật. Thầy có thể nói chuyện với bố mẹ em và giúp họ hiểu thêm về sức khỏe tâm thần không?

TIẾP CẬN

“—

Chúng ta phải tạo ra những không gian cởi mở và không phán xét để các thanh thiếu niên có thể thảo luận về vấn đề sức khỏe tâm thần của mình.

Khuyến khích đối thoại, đồng cảm, và đưa giáo dục sức khỏe tâm thần vào cuộc sống của mỗi thanh thiếu niên là thông điệp quan trọng mà các bậc phụ huynh, nhà giáo dục và nhà hoạch định chính sách cần tiếp thu.

—Aysha, 16 tuổi

—”



KỊCH BẢN 1

Yêu cầu trợ giúp chuyên nghiệp:

Dì à, dạo này cháu cảm thấy rất chán nản. Cháu không chắc đó là vì cháu căng thẳng hay còn có điều gì nghiêm trọng hơn. Chúng ta có thể nói chuyện với nhà trị liệu về vấn đề này không?

KỊCH BẢN 2

Người trông nom chăm sóc không tin

Ông nội ơi, con biết ông đã nói với con rằng trầm cảm là không có thật, nhưng con thực sự cảm thấy không ổn. Chúng ta có thể dành thời gian nói về chuyện này được không? Con đã tìm thấy bài viết này mà chúng ta có thể cùng đọc để tìm hiểu thêm về vấn đề trầm cảm ở thanh thiếu niên. [15].

KỊCH BẢN 3

Các Vấn đề Tài chính:

Mẹ à, con tìm thấy một số dịch vụ sức khỏe tâm thần miễn phí/ giá rẻ ở gần nhà mình. Các dịch vụ có ở trên trang web [Mental Health America \(MHA\)](#) [16]. Chúng ta có thể cùng xem và quyết định lựa chọn nào phù hợp nhất với gia đình mình không?

KỊCH BẢN 4

Các Rào cản Tôn giáo:

Ba à, con cảm thấy tinh thần con không ổn cũng lâu rồi, nên con cần hỗ trợ, không chỉ về mặt tinh thần. Chúng ta có thể tìm được một nhà trị liệu có thể giúp con có tinh thần tốt hơn không?

Miriam - 16 - Cuộc Hội ngộ Vui vẻ



Tìm hiểu thêm trong "Đã đến lúc cần Nói chuyện: ["Nói chuyện với Cha mẹ của Bạn"](#) từ MHA [17].

TIẾP CẬN

“**Nói về [sức khỏe tâm thần] là điều bình thường vì đó là vấn đề thông thường của con người. Chúng ta càng trò chuyện nhiều thì càng hiểu nhau hơn và có thể giúp nhau nhiều hơn. Tâm sự về những khó khăn của mình có thể làm cho mối quan hệ của chúng ta trở nên có ý nghĩa hơn... và bền chặt hơn. —Shania, 17 tuổi**”



ĐỐI MẶT VỚI NHỮNG KHÓ KHĂN TIỀM ẨN

“*Tôi từng gặp khó khăn trong việc nhờ giúp đỡ do ba mẹ tôi không tin vào sức khỏe tâm thần. Tôi đã có thể tìm được giải pháp thông qua trường học của mình -- họ đã giao tôi cho một chuyên gia tư vấn để giúp tôi vượt qua mọi khó khăn mà tôi gặp cả trong lẫn ngoài trường học.* —Ẩn danh

SỢ PHẢI NÓI RA

- Biết rõ điều bạn sợ có thể giúp bạn xác định được các bước hành động tiếp theo:
 - Bạn có lo lắng rằng mọi người sẽ không tin mình không?
 - Bạn có sợ ba mẹ mình sẽ phát hiện ra không?
 - Bạn có lo sợ chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn nói cho mọi người biết không?
- Bạn không cần phải chia sẻ bất cứ điều gì cho đến khi đã sẵn sàng. Tuy nhiên, chia sẻ những gì bạn đang trải qua có thể giúp bạn cảm thấy bớt cô đơn hơn.
- Để tìm hiểu thêm, hãy đọc [“Tôi sợ tâm sự với bất kỳ ai về sức khỏe tâm thần của mình”](#) trên Mental Health America (MHA) [18].



Zahyre - 18
Amor Eterno

SỰ HỖ TRỢ HẠN CHẾ TỪ PHỤ HUYNH

- Tìm một người lớn đáng tin cậy có thể giúp bạn tìm ra những cách tốt nhất để tiếp cận phụ huynh/người chăm sóc của mình. Họ cũng có thể giải thích vấn đề cho bố mẹ của bạn theo góc nhìn của người lớn.
- Hãy kiên nhẫn. Chỉ vì những người thân của bạn hiện không hiểu được hoàn cảnh của bạn, không có nghĩa là họ sẽ không bao giờ hiểu.
- Để tìm hiểu thêm, hãy đọc [“Làm thế nào để tôi có được sự trợ giúp mà gia đình không biết”](#) trên MHA [19].



PHẦN 3

KẾT NỐI VỚI DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE

"Tôi cảm thấy rằng vẫn còn một số phân xét liên quan đến việc tìm kiếm sự trợ giúp, nhưng thực tế có nhiều người được hỗ trợ hơn bạn tưởng."

- Julia

Melanie - 13 - Sinh ra để Tung bay

CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÂM THẦN

“—

Hãy lựa chọn dựa trên mức độ cấp bách và mức độ hỗ trợ mà bạn cần.

- Alishba, 14

—”

Mô tả

Lợi ích

Trị liệu Riêng cho Cá nhân

Các buổi trị liệu riêng với chuyên gia sức khỏe tâm thần được cấp phép, có thể bao gồm các buổi trị liệu hành vi và nhận thức.

Nó giúp mọi người nhận ra các quy luật suy nghĩ của mình và học được các kỹ năng ứng phó lành mạnh [30].

Trị liệu Gia đình

Các thành viên trong gia đình gặp chuyên gia sức khỏe tâm thần để cải thiện mối quan hệ của họ.

Nó có thể giúp các thành viên trong gia đình giải quyết mâu thuẫn và học cách giao tiếp hiệu quả hơn [21].

Nhóm Hỗ trợ

Những người tham gia lắng nghe nhau và cùng nhau chữa lành và phục hồi [22].

Những người tham gia có thể kết nối với những trải nghiệm của các thành viên khác đồng trang lứa trong nhóm và cảm thấy bớt đơn độc hơn.

Quản lý Thuốc men

Quá trình làm việc với một bác sĩ tâm thần để đánh giá nhu cầu dùng thuốc và/hoặc theo dõi hiệu quả của kế hoạch dùng thuốc [23].

Thuốc không chữa khỏi bệnh tâm thần nhưng có thể giúp khôi phục sự cân bằng của các chất hóa học trong não và làm giảm các triệu chứng.



Tìm hiểu thêm về [“Các Phương pháp Điều trị Sức khỏe Tâm thần”](#) trên Mental Health America [24].



MÔI TRƯỜNG ĐIỀU TRỊ

Thời gian chăm sóc sức khỏe tâm thần có thể khác nhau tùy thuộc vào nhu cầu của mỗi người. Dưới đây là những cách khác nhau mà chuyên gia sức khỏe tâm thần có thể giúp bạn.



ĐIỀU TRỊ NGOẠI TRÚ

- **Điều trị Ngoại trú Truyền thống**
 - ~30-60 phút mỗi buổi, 1-2 lần một tuần (tùy theo nhu cầu của bạn)
 - Tần suất hẹn khám phụ thuộc vào nhu cầu và thời khóa biểu của bạn
- **Chương trình Điều trị Ngoại trú Chuyên sâu (IOP)**
 - Thường là 3 giờ/ngày, 3 ngày một tuần
 - Cung cấp cả trị liệu riêng cho cá nhân lẫn trị liệu theo nhóm
- **Chương trình Nằm viện Một phần (PHP)**
 - Thường là 5 giờ/ngày, 5 ngày một tuần
 - Cung cấp dịch vụ quản lý thuốc bên cạnh trị liệu riêng cho cá nhân và trị liệu nhóm

ĐIỀU TRỊ NỘI TRÚ

- **Chăm sóc Cấp tính Nội trú**
 - Nằm viện ngắn hạn (từ 30 ngày trở xuống) đối với những người đang trong tình trạng khủng hoảng hoặc khẩn cấp do bệnh tâm thần
 - Thường cung cấp trị liệu theo nhóm, quản lý thuốc, và lập kế hoạch xuất viện (phối hợp điều trị để tiếp tục chăm sóc sau xuất viện).
- **Lưu trú và điều trị nội trú**
 - Lưu trú dài hạn (từ 90 ngày trở lên) dành cho những người cần ít sự chăm sóc chuyên sâu hơn trong môi trường giống như ở nhà

Madalyn - 12 - Những Viên thuốc Hạnh phúc



Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập "[Các Loại Phương pháp Điều trị](#)" trên SAMHSA [25].

CÁC HÌNH THỨC CHĂM SÓC KHÁC

“—

Chúng tôi đã có một khoảng thời gian khủng hoảng về sức khỏe tâm thần trong tuần thi cuối kỳ ở trường, khi thú cưng hỗ trợ giúp chúng tôi giải tỏa căng thẳng. Điều này chắc chắn đã giúp giảm bớt căng thẳng cho cá nhân tôi và tôi biết những người khác cũng sẽ nói như vậy. -Rosie

—”

Các liệu pháp này mang tính chất bổ sung và không thay thế được cho việc điều trị tâm thần.

LIỆU PHÁP NGHỆ THUẬT

- Một loại hình liệu pháp tâm lý giúp chúng ta khám phá cách thể hiện bản thân thông qua nghệ thuật thị giác, chẳng hạn như làm bưu thiếp, cắt dán, và vẽ tranh màu nước.
- Liệu pháp nghệ thuật chuyển sự tập trung của chúng ta từ những tình huống khó khăn sang bản sắc cá nhân và sự yêu quý bản thân, giúp chúng ta cảm thấy thư giãn và vững vàng hơn. Nó cũng khuyến khích hình thành các kỹ năng ứng phó lành mạnh và sáng tạo [26].

LIỆU PHÁP ÂM NHẠC

- Một hình thức điều trị giúp chúng ta kiểm soát tình trạng sức khỏe tâm thần của mình thông qua âm nhạc: ca hát, chơi nhạc cụ, hoặc chỉ đơn giản là lắng nghe và chia sẻ cảm xúc của mình khi nghe nhạc.
- Liệu pháp âm nhạc là một công cụ mạnh mẽ để giải phóng cảm xúc và tự nhìn nhận bản thân. Nó giúp chúng ta lùi lại một bước và xem suy nghĩ và cảm xúc của mình ảnh hưởng đến hành vi như thế nào [27].

LIỆU PHÁP THÚ CƯNG



- Một loại hình can thiệp trị liệu kết hợp động vật vào kế hoạch điều trị. Động vật vốn chỉ lắng nghe mà không phán xét. Bằng cách hướng sự chú ý của mình đến một sinh vật khác, chúng ta có thể cảm thấy bớt cô đơn và lo lắng hơn.
- Liệu pháp thú cưng có thể giúp chúng ta khám phá và hiểu được những cảm xúc của mình. Động vật sống với hiện tại và chấp nhận con người thực của chúng ta. Một số người trong chúng ta thậm chí có thể thấy dễ nói về cảm xúc của mình hơn khi ở cạnh động vật [28]!

TỰ BẢO VỆ QUYỀN LỢI

“Tôi đã học được rằng tìm sự giúp đỡ không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối mà là một hành động dũng cảm. Khi bạn chưa hiểu rõ mọi thứ, chuyện đó là bình thường... dần dần bạn sẽ nghiệm ra, nhưng mỗi bước đều quan trọng. - Mariana, 17 tuổi

ĐIỀU NÀY LÀ NHƯ THẾ NÀO?

- Học cách chăm sóc bản thân về mặt thể chất và tinh thần
- Xác định những người có thể hiện diện trong hệ thống hỗ trợ của mình
- Tìm đến bạn bè, cha mẹ hoặc giáo viên khi chúng ta cần trợ giúp
- Khẳng định nhu cầu của bản thân với cha mẹ mình
- Yêu cầu cung cấp những biện pháp hỗ trợ đặc biệt tại trường học
- Sử dụng các nguồn trợ giúp trong trường học và cộng đồng của mình
- Hiểu được các quyền của bản thân với tư cách là bệnh nhân (nếu phải nhập viện do gặp khủng hoảng tâm thần)



Lucy - 16 - Đơn độc

CÁC QUYỀN CỦA BỆNH NHÂN

- Chúng ta có quyền được biết đầy đủ các thông tin và tham gia vào các quyết định điều trị. Dưới đây là một số ví dụ về Quyền của Bệnh nhân:
 - **Quyền của Bệnh nhân** - [Quy tắc Đạo đức Y khoa của Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ](#) [29]
 - **Danh sách các Quyền trong Nhi khoa** - [Hiệp hội Y tá Nhi khoa](#) [30]
- Nếu bạn cảm thấy mình bị đối xử bất công hoặc bị từ chối dịch vụ hoặc biện pháp hỗ trợ, hãy nộp đơn khiếu nại đến [Văn phòng Dân quyền của Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Texas \(HHS\)](#) [31].

CÁC ĐIỀU LUẬT VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN

Tất cả chúng ta đều có quyền được hỗ trợ về sức khỏe tâm thần. Hiểu biết về luật sức khỏe tâm thần có thể giúp chúng ta hiểu rõ hơn quy trình điều trị và trách nhiệm pháp lý của nhà cung cấp dịch vụ.

SỰ ĐỒNG Ý CỦA PHỤ HUYNH

- Theo luật tiểu bang Texas, nếu bạn dưới 18 tuổi, bạn sẽ cần có sự đồng ý của phụ huynh để nhận dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần [32].
- Tuy nhiên, có những trường hợp cụ thể trong đó trẻ vị thành niên có thể tự đồng ý điều trị. Để tìm hiểu thêm, hãy đọc Hướng dẫn về Sức khỏe Vị thành niên dành cho Nhà cung cấp Dịch vụ của [Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Texas \(HHS\)](#) [33].

NHỮNG NGƯỜI BẮT BUỘC PHẢI BÁO CÁO

- Người bắt buộc báo cáo là một chuyên gia đang làm việc, có tiếp xúc trực tiếp với trẻ em. Nếu họ nhận thấy các dấu hiệu ngược đãi hoặc bỏ bê trẻ em (chẳng hạn như thương tích, các thay đổi về hành vi), thì theo luật Texas họ phải liên lạc ngay với Sở Gia Đình và Các Dịch Vụ Bảo Vệ Texas (DFPS) [34].
- Để tìm hiểu thêm, hãy đọc [“Khi nào và Làm thế nào để Báo cáo Hành vi Ngược đãi Trẻ em”](#) trên DFPS [35].

BẢO MẬT THÔNG TIN

- Theo luật, bác sĩ có nghĩa vụ phải giữ bảo mật về dịch vụ chăm sóc được cung cấp cho trẻ vị thành niên, trừ khi luật pháp yêu cầu phải thông báo cho cha mẹ, có sự đồng ý của cha mẹ, hoặc nhà cung cấp dịch vụ phải báo cáo thông tin sức khỏe [36], [37].
- Hồ sơ ghi chép về trị liệu tâm lý thường khác so với hồ sơ y tế. Mặc dù bạn có quyền truy cập hồ sơ y tế của mình, việc tiết lộ các hồ sơ ghi chép về trị liệu tâm lý là tùy thuộc vào quyết định của nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần [38], [39].



Maya - 11
Tâm sự Chân thành

HIỂU CÁC RÀO CẢN

Khi chúng ta tìm kiếm hỗ trợ về sức khỏe tâm thần, nhiều từ và cụm từ mà chúng ta gặp có thể rất khó hiểu. Đây là lý do tại sao chúng tôi dành một vài trang tiếp theo giải nghĩa các thuật ngữ này để bạn có thể sử dụng đúng các từ khi mô tả trải nghiệm của mình để qua đó nhận được sự trợ giúp mà bạn cần.

Nhà cung cấp dịch vụ trong
mạng lưới

ROI

quyền lợi sức khỏe tâm thần

thang đối chiếu
thu nhập

Bảo hiểm

Danh
sách chờ

HIPAA



Christine- 17 - Chubby Checka

KHẢ NĂNG TIẾP CẬN

“

Vấn đề lớn nhất tôi gặp phải là không muốn nói với người khác về điểm yếu hoặc khiếm khuyết của mình. Tôi vẫn đang tìm kiếm giải pháp cho vấn đề đó. - Scotia, 15 tuổi

”

TIẾP CẬN DỊCH VỤ CHĂM SÓC

- Ở khu vực ba quận của Houston (Harris, Fort Bend và Montgomery), chỉ có **1 chuyên gia sức khỏe tâm thần cho mỗi 800 cư dân**, ít hơn đáng kể so với số lượng nhà cung cấp dịch vụ trung bình trên toàn quốc [4].
- Do số lượng hạn chế về nhà cung cấp dịch vụ và cơ sở điều trị, những người sinh sống ở vùng **nông thôn, thu nhập thấp** thậm chí còn ít được tiếp cận với dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần hơn nữa [4].
- Mặc dù có bảo hiểm hoặc hỗ trợ tài chính, nhiều người vẫn không muốn tìm kiếm sự trợ giúp do **chi phí dịch vụ sức khỏe tâm thần cao**. Một số người phải lựa chọn giữa việc chi trả cho nhu cầu thiết yếu hàng ngày và chăm sóc sức khỏe tâm thần.



Valery - 14 Thời kỳ Hoa nở

CHỦNG TỘC & VĂN HÓA

- Nỗi sợ hãi đối diện với sự **phân biệt đối xử** có thể tạo ra rào cản khi tìm kiếm sự hỗ trợ. Mọi người có thể lo ngại rằng nếu họ tiết lộ những vấn đề sức khỏe tâm thần của mình, họ có thể bị đối xử khác biệt ở trường học, nơi làm việc, hoặc trong các buổi tụ họp gia đình.
- Định kiến về sức khỏe tâm thần cao hơn ở **các nhóm chủng tộc và dân tộc thiểu số**, một phần là do khác biệt về văn hóa, rào cản ngôn ngữ, và thiếu sự đại diện thành phần nhân lực trong ngành sức khỏe tâm thần [40].

Mặc dù sự bất bình đẳng về sức khỏe tâm thần không thể được giải quyết chỉ sau một đêm, chúng ta có thể tự giáo dục bản thân và nâng cao nhận thức trong cộng đồng của mình. Theo thời gian, chúng ta có thể xóa bỏ các rào cản và giúp cho dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần trở nên dễ tiếp cận và công bằng hơn.

CHI PHÍ CHĂM SÓC

“—
| *Các nguồn lực chăm sóc sức khỏe tâm thần có thể rất tốn kém nếu không được bảo hiểm dài thọ. Rất may là bảo hiểm của chúng ta có dài thọ cho các nguồn lực trị liệu trực tuyến. - Ấn danh* —”

BẢO HIỂM Y TẾ

- Bảo hiểm y tế có thể giúp chúng ta được điều trị y tế mà không phải trả toàn bộ chi phí. Hầu hết các chương trình bảo hiểm đều có **các quyền lợi bảo hiểm về sức khỏe tâm thần**, giúp chi trả các chi phí như thuốc men, thăm khám sức khỏe tâm thần, chăm sóc cấp cứu, và nằm viện.
- Trước tiên, hãy bắt đầu bằng việc hỏi phụ huynh/người giám hộ xem bạn có loại bảo hiểm y tế nào và liệu gói bảo hiểm của bạn có bao trả cho dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần hay không.
- **Nếu bạn có bảo hiểm**, bạn có thể gọi số điện thoại ở mặt sau thẻ bảo hiểm, tìm danh sách **các nhà cung cấp dịch vụ trong mạng lưới** trên trang web của công ty bảo hiểm, hoặc gọi đến phòng mạch của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để xác nhận xem họ có nằm trong mạng lưới của chương trình bảo hiểm của bạn hay không.
- **Nếu bạn KHÔNG có bảo hiểm**, hãy cân nhắc liên hệ với [Cơ quan Sức khỏe Tâm thần Địa phương \(LMHA\)](#) [41], ví dụ: [The Harris Center](#) [42]. LMHA cung cấp nhiều dịch vụ sức khỏe tâm thần công cộng ngoại trú với mức phí thấp hoặc áp dụng mức phí theo thang đối chiếu thu nhập.



THANG ĐỐI CHIẾU THU NHẬP

- Don't be afraid to ask for financial support. Some mental health providers offer **FREE or reduced fees** for those with limited income. Đừng ngại nhờ giúp đỡ tài chính. Một số cơ sở cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần cung cấp dịch vụ **MIỄN PHÍ hoặc giảm giá** cho những người có thu nhập thấp.
- Để tìm nhà cung cấp dịch vụ chấp nhận Medicaid hoặc có mức giá thấp hơn, hãy đọc danh sách “Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần dành cho Gia đình có Medicaid hoặc Gia đình có Thu nhập Thấp” do [Texas Children's Hospital](#) biên soạn [43].

BẠN VẪN KHÔNG CHẮC CHẮN?

- Nếu cha mẹ bạn không thể trợ giúp hoặc nếu bạn cần thêm thông tin, hãy liên hệ với LMHA tại địa phương của bạn (ví dụ: **The Harris Center theo số 713-970-7000**).
- Họ sẽ giúp giải đáp các câu hỏi của bạn và kết nối bạn với các nguồn trợ giúp trong cộng đồng.

YẾU TỐ VĂN HÓA

“
Sắc tộc của tôi ảnh hưởng đến hành trình chăm sóc sức khỏe tâm thần của tôi vì phong tục của chúng tôi không tin vào sức khỏe tâm thần. Việc có một nhà trị liệu đã giúp tôi khám phá bản sắc của mình và những khó khăn của bản thân. - Vô danh
”



Macie - 12 - Mạnh mẽ như những Phụ nữ Bên cạnh Tôi

SỰ THẤU HIỂU VỀ VĂN HÓA



- Một bộ quy tắc và quan điểm giúp các y bác sĩ thừa nhận thành kiến của họ và nhận ra sự phức tạp trong bản sắc của chúng ta [44].
- Nó bao gồm việc tôn trọng quan điểm của khách hàng và đồng cảm với những trải nghiệm sống của họ.

HIỂU BIẾT VỀ VĂN HÓA

- Một quá trình phát triển liên tục qua đó các y bác sĩ cố gắng tìm hiểu thêm về các giá trị và phong tục văn hóa khác nhau [45].
- Đây là kỹ năng cần thiết để các y bác sĩ có thể làm việc hiệu quả với những nhóm người đa dạng về văn hóa và tiêu chuẩn đạo đức.

TẠI SAO ĐIỀU NÀY LẠI QUAN TRỌNG?

Các y bác sĩ có sự thấu hiểu và hiểu biết về văn hóa sẽ:

- hiểu biết về nền văn hóa của bạn,
- thực sự quan tâm đến việc hiểu bản sắc của bạn và sẽ để bạn tham gia vào quá trình lập kế hoạch hợp tác điều trị,
- sẵn sàng điều chỉnh phương pháp tư vấn của họ sao cho phù hợp với nhu cầu riêng biệt của bạn, và
- cho phép bạn cởi mở về cảm xúc của mình và nói ra những điều khó nói [46].

TÌM MỘT NHÀ TRỊ LIỆU

“Chuyên gia tư vấn đã tạo một không gian an toàn, nơi tôi cảm thấy được lắng nghe và không bị phán xét. Chúng tôi đã cùng nhau xây dựng các chiến lược ứng phó trong cuộc sống hàng ngày, và tôi đã được kết nối với các nguồn trợ giúp bổ sung. Thật an tâm khi biết rằng không có gì đáng xấu hổ khi sử dụng những dịch vụ này. Trải nghiệm này đã cải thiện đáng kể tình trạng sức khỏe tâm thần của tôi. - Ấn danh

CÁC MẸO GỢI Ý GIÚP BẠN TÌM KIẾM

- **Hỏi** lời khuyên từ người thân, chuyên gia tư vấn của trường, bác sĩ chăm sóc chính, hoặc bạn bè đáng tin cậy.
- **Kiểm tra** bằng cấp chuyên môn của chuyên gia trị liệu và **kiểm tra xác nhận** xem họ có chấp nhận chương trình bảo hiểm của bạn hay không. Nếu không, hãy kiểm tra với công ty bảo hiểm của bạn để xem bạn có được hưởng **các quyền lợi bảo hiểm ngoài mạng lưới** hay không (tức là, trả toàn bộ tiền trước rồi sau đó được công ty bảo hiểm hoàn trả).
- **Xác định lựa chọn ưu tiên của bản thân.** Bạn có ưu tiên hơn cho một phương pháp trị liệu cụ thể hoặc người chuyên về một chứng bệnh sức khỏe tâm thần cụ thể hoặc người có chung nguồn gốc văn hóa với bạn không?
- **Hãy cởi mở và trung thực.** Chia sẻ mục tiêu của bạn với nhà trị liệu và cho họ biết về các giá trị và quan điểm mà đối với bạn là quan trọng [47].

Tìm hiểu thêm tại [Làm sao để Tôi Tìm được Nhà trị liệu](#) trên MHA [47].



Jasmin - 16 - Sự Khởi đầu Mới

DANH SÁCH CHỜ

Nếu bạn được đưa vào danh sách chờ, đừng lo lắng! Sau đây là một số bước bạn có thể thực hiện trong thời gian chờ:

- Gọi **911, 988**, hoặc **đường dây nóng ứng phó khủng hoảng tại địa phương** nếu bạn gặp tình huống khẩn cấp.
- Gọi 211 để hỏi xem họ có thể **giới thiệu** bạn tới các nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần khác hoặc cung cấp cho bạn danh sách các cơ quan có chi phí thấp trong khu vực của bạn hay không.
- Tìm một **nhóm hỗ trợ** (ví dụ như Liên minh quốc gia về Bệnh Tâm thần) [22].
- Nhớ chăm sóc bản thân mình! Cân nhắc lập một **bộ công cụ tự chăm sóc** để giúp giảm bớt mọi căng thẳng hoặc lo lắng. Tìm hiểu thêm tại “Bộ công cụ Ứng phó của Tôi” từ [Barnardo's Education Community](#) [48].

ĐỔI NHÀ TRỊ LIỆU

Mối quan hệ của chúng ta với nhà trị liệu có thể ảnh hưởng lớn đến sự phát triển cá nhân của chúng ta. Nếu bạn cảm thấy nhà trị liệu không phù hợp với mình, bạn có thể đổi sang nhà trị liệu khác.



NHẬN BIẾT CÁC DẤU HIỆU

- **Ranh giới không lành mạnh.** Nhà trị liệu của bạn nói quá nhiều về cuộc sống cá nhân của họ, đưa ra lời khuyên không cần thiết, áp đặt các giá trị của họ lên bạn, hoặc vi phạm [quy tắc đạo đức](#) [29].
- **Không có sự tiến triển.** Bạn không có những thay đổi tích cực hoặc cảm thấy khó khăn khi tâm sự và mở lòng với nhà trị liệu.
- **Thiếu chuyên nghiệp.** Nhà trị liệu thường xuyên đến trễ, đổi lịch hẹn, hoặc xem điện thoại trong buổi trị liệu.
- **Phán xét không công bằng.** Nhà trị liệu thiếu tế nhị về bản sắc, tôn giáo hoặc nền văn hóa của bạn. Bạn cảm thấy bị phán xét và khó xử [49].

Tìm hiểu thêm bằng cách nghe bài ["Tôi không thích nhà trị liệu của tôi"](#) trên MHA [49].

CÁC BƯỚC TIẾP THEO

- **Giao tiếp.** Nếu bạn đã sẵn sàng đổi nhà trị liệu, hãy thông báo cho nhà trị liệu hiện tại của bạn (trực tiếp hoặc qua email) và yêu cầu họ chuyển hồ sơ sang nhà cung cấp dịch vụ mới của bạn.
- **Suy ngẫm về những điều chưa hiệu quả.** Xác định những điều còn thiếu trong mối quan hệ trị liệu hiện tại của bạn, sau đó lên danh sách những phẩm chất mà bạn mong muốn có ở nhà trị liệu mới.
- **Chuẩn bị cho buổi trị liệu đầu tiên.** Viết ra lý do bạn đến gặp nhà trị liệu và mong đợi của bạn để thảo luận với nhà trị liệu. Việc nhắc lại câu chuyện cuộc đời có thể khiến bạn cảm thấy chán nản, nhưng nên làm vậy để nhà trị liệu mới hiểu thêm về hoàn cảnh của bạn.

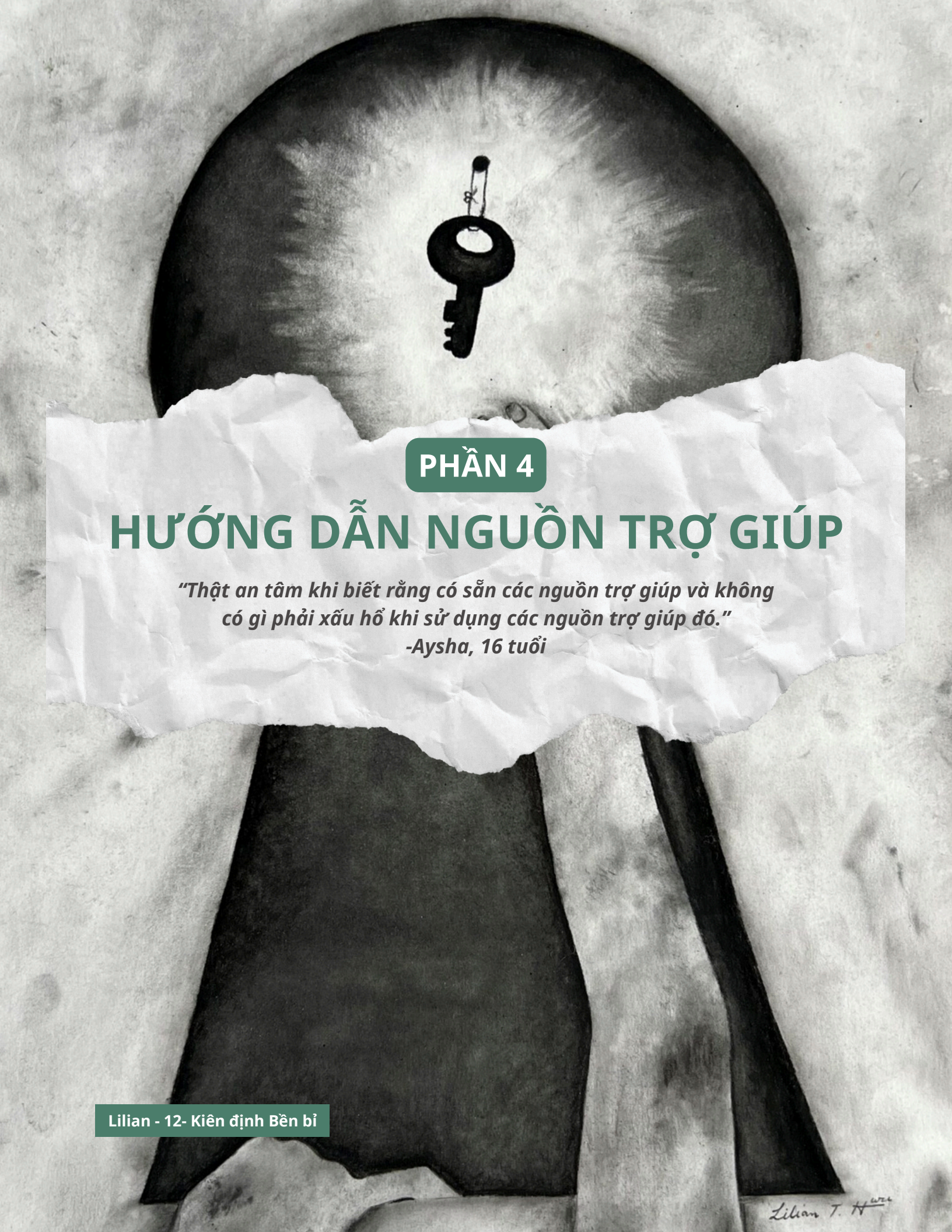
Tìm hiểu thêm bằng cách nghe bài [Trị liệu Hoạt động Như thế nào](#) trên MHA [50].



Các mẹo gợi ý từ Mindy:

Việc ký biểu mẫu **Tiết lộ Thông tin (ROI)** có thể là lựa chọn giúp nhà trị liệu mới nắm bắt đầy đủ thông tin về bạn. Thông tin sức khỏe của bạn được bảo vệ bởi **Đạo luật về Trách nhiệm và Khả năng Chuyển đổi Bảo hiểm Y tế (HIPAA)**, giúp phòng ngừa việc thông tin sức khỏe kín đáo bị tiết lộ mà không có sự đồng ý của bạn. Biểu mẫu ROI đã ký sẽ cho phép nhà trị liệu mới liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ trước đây về việc điều trị của bạn tại đó [51].





PHẦN 4

HƯỚNG DẪN NGUỒN TRỢ GIÚP

"Thật an tâm khi biết rằng có sẵn các nguồn trợ giúp và không có gì phải xấu hổ khi sử dụng các nguồn trợ giúp đó."

-Aysha, 16 tuổi

Lilian - 12- Kiên định Bền bỉ

Lilian T. H

NHẬN DIỆN MỘT TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

Trang này có các nguồn trợ giúp để giúp bạn kết nối với dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần khi gặp khủng hoảng. Nếu bạn hoặc người quen có nguy cơ gây hại cho bản thân hoặc người khác, hoặc gặp bất kỳ nguy hiểm tức thời nào, **HÃY GỌI NGAY 911.**

CÁC DẤU HIỆU CẢNH BÁO THƯỜNG GẶP

- Cô lập bản thân hoặc xa lánh trường học, gia đình hoặc bạn bè
- Cho thấy những thay đổi đột ngột về tâm trạng hoặc tính cách
- Trải qua nỗi đau cảm xúc tột cùng và cảm giác tội lỗi, tuyệt vọng và vô giá trị.
- Cho đi đồ đạc cá nhân và nói lời tạm biệt
- Có hành vi có nguy cơ cao hoặc hành vi tự hủy hoại bản thân
- Tìm hiểu các cách để tự tử; lên kế hoạch làm hại cho bản thân hoặc người khác

Để tìm hiểu thêm, hãy đọc [tài liệu hướng dẫn “Vượt qua Khủng hoảng Sức khỏe Tâm thần”](#) của Liên minh Quốc gia về Bệnh Tâm thần (NAMI) [52].



Wiber - 9 - Salvar Vidas



PHẢI LÀM GÌ KHI...

Tôi đang gặp khủng hoảng:

Nếu bạn tin rằng bạn đang gặp khủng hoảng về sức khỏe tâm thần, vui lòng:

- Cho người mà bạn tin tưởng biết
- Gọi **911** hoặc đến phòng cấp cứu gần nhất.
- Gọi hoặc nhắn tin **988** để kết nối với [đường dây khẩn 988 Tự tử & Khủng hoảng](#) [53]. Có dịch vụ hỗ trợ miễn phí, có sẵn 24/7 và có thể tiếp cận qua chat trực tiếp.

Hãy nhớ rằng bạn không phải là gánh nặng. Bạn xứng đáng được lắng nghe và được chăm lo.

Một người quen của tôi đang gặp khủng hoảng:

Nếu bạn nhận thấy bất kỳ dấu hiệu cảnh báo nào ở trên, hãy giữ bình tĩnh và đánh giá mức độ cấp bách của tình huống.

- Bắt đầu trò chuyện bằng cách hỏi người đó về những dấu hiệu cảnh báo mà bạn nhận thấy.
- Hãy lắng nghe và tập trung vào việc **hiểu và không phán xét.**
- Nếu người đó cần hỗ trợ khẩn cấp, hãy gọi **911**. Đừng để họ ở một mình, trừ khi bạn không cảm thấy an toàn khi ở gần họ [54].

CÁC NGUỒN TRỢ GIÚP ỨNG PHÓ KHỦNG HOẢNG

CÁC ĐƯỜNG DÂY NÓNG & ĐƯỜNG DÂY TRỢ GIÚP



Đường dây nóng dành cho các dịch vụ khẩn cấp, và **Đường dây trợ giúp** cung cấp hỗ trợ trong trường hợp không khẩn cấp (ví dụ: hỗ trợ kín đáo và nguồn trợ giúp trong cộng đồng). Các nguồn trợ giúp được nêu dưới đây đều miễn phí và có sẵn 24/7.

Đường dây nóng

- **988 Lifeline Chat and Text** [53]
 - Dành cho những người đang gặp khủng hoảng hoặc có ý định tự tử.
 - Gọi điện thoại hoặc Nhắn tin đến **988**.
- **Houston Area Women's Center (HAWC)** [55]
 - Dành cho bất cứ ai đã từng trải qua bạo hành gia đình hoặc bạo lực tình dục.
 - Bạo hành Gia đình: **713-528-2121**
 - Hăm hiếp: **713-528-7273**
 - Máy điện báo (TTY): **346-295-8994**

Các đường dây trợ giúp

- **Đường dây Trợ giúp Khủng hoảng do Thảm họa do Thảm Họa SAMHSA Disaster Distress Helpline** [56]
 - Dành cho những người đang gặp tình trạng đau khổ về mặt tinh thần do thiên tai hoặc thảm họa do con người gây ra.
 - Gọi điện thoại hoặc Nhắn tin đến **800-662-4357**.
- **Đường dây Trợ giúp Thanh thiếu niên Texas (Texas Youth Helpline)** [57]
 - Dành cho những ai đang tìm kiếm dịch vụ tư vấn, nơi tạm trú, nguồn trợ giúp pháp lý, thông tin về mang thai, đi xe miễn phí cho thanh thiếu niên bỏ nhà ra đi, hoặc chỉ đơn giản là tìm ai đó để tâm sự.
 - Gọi điện thoại hoặc Nhắn tin đến **800-989-6884**.

MCOT

Nhóm Tiếp cận Trợ giúp Khủng hoảng Lưu động (MCOT) [58] là một nhóm can thiệp khủng hoảng lưu động 24/7 tại **Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Harris & IDD** [42].

- MCOT bao gồm các Bác sĩ Tâm thần, Y tá có bằng hành nghề, các Y Bác sĩ đã được Cấp phép, Kỹ thuật viên Chuyên khoa Tâm thần học, và Chuyên gia là người cùng cảnh ngộ.
- Nhóm cung cấp dịch vụ đánh giá tâm thần, trị liệu ngắn hạn, và quản lý ca bệnh chuyên sâu.
- MCOT cũng giới thiệu bệnh nhân đến các dịch vụ chăm sóc sức khỏe chính yếu, điều trị sức khỏe tâm thần và lạm dụng chất kích thích, dịch vụ pháp lý, hỗ trợ hướng nghiệp, và các chương trình phục hồi chức năng.
- Để được giúp đỡ, gọi **713-970-7000** hoặc Nhắn tin đến **832-479-2135**.



Các mẹo gợi ý từ Mindy:

Nếu bạn không biết phải nói gì khi gọi trợ giúp, sau đây là ví dụ:

Xin chào, tôi tên là (tên). Tôi (số tuổi) tuổi. Gần đây tôi đang gặp khó khăn về sức khỏe tâm thần, nhưng ba mẹ tôi lại không muốn lắng nghe tôi. Tôi không biết phải làm gì. Anh/chị có thể giúp tôi được không?



SỬ DỤNG CÁC NGUỒN TRỢ GIÚP TRỰC TUYẾN

“*Sử dụng các nguồn đáng tin cậy. Chỉ nên truy cập vào các trang web uy tín, như là các cơ quan y tế của chính phủ, các trường học, hoặc các tổ chức sức khỏe tâm thần nổi tiếng.* - Max, 15 tuổi



LƯU ĐIỂM

Khả năng đọc và xử lý thông tin mới tùy theo tốc độ của bạn.

Linh hoạt truy cập thông tin mọi lúc mọi nơi.

Cơ hội tìm hiểu về trải nghiệm của người khác.

Các liên kết thuận tiện giúp tiếp cận rất nhiều nguồn thông tin.

Hiểu rõ hơn về các thuật ngữ sức khỏe tâm thần.



NHƯỢC ĐIỂM

Thông tin có thể không chính xác hoặc gây nhầm lẫn.

Không phải ai cũng có kết nối internet đáng tin cậy hoặc có thể sử dụng các thiết bị tương thích.

Khó nắm bắt được những khác biệt không rõ rệt của bệnh tâm thần.

Việc xác định các nguồn đáng tin cậy có thể quá phức tạp.

Có khả năng rơi vào bẫy tự chẩn đoán bệnh tâm thần.

Erin - 17 - Thoát ly Tinh thần



MỨC ĐỘ TIN CẬY CỦA NGUỒN TRỢ GIÚP



“*Hãy bảo đảm là họ tìm kiếm lời khuyên từ các trang web đáng tin cậy để có được thông tin tốt nhất và sự trợ giúp mà bạn cần.*”
—Ruqayyah, 16 tuổi

Nguồn đáng

Nguồn trợ giúp Đáng tin cậy

URL có đuôi là
.gov (chính phủ),
.edu (trường đại học),
hoặc .org (tổ chức).

Tính kịp thời

Trang web được duy trì
thường xuyên và có
thông tin mới nhất.

Tính chính xác

Không có lỗi chính tả hoặc
lỗi ngữ pháp. Thông tin
mang tính trung lập và
khách quan.

Tác giả

Tác giả có kiến thức
chuyên môn trong lĩnh
vực đang đề cập.

Ví dụ

[Trung tâm Kiểm soát Dịch
bệnh \(CDC\)](#) [2]; [Viện Sức
khỏe Tâm thần Quốc gia
\(NIMH\)](#) [54]

Nguồn trợ giúp Không đáng tin cậy

Blog cá nhân, trang
web thương mại, bài
đăng trên mạng xã hội.

Ngày cấp bản quyền
ở phần footer của trang
web từ một vài năm trước.

Trang web được biên tập
và hiệu đính kém. Thông
tin bị thiên lệch định kiến.

Thông tin không được xét
duyet bởi các chuyên gia
có trình độ.

TikTok, Reddit, Khám xét
nghiệm bệnh trầm cảm,
Các bảng câu hỏi



Các mẹo gợi ý từ Mindy:

Cố gắng KHÔNG sử dụng các công cụ sàng lọc trực tuyến. Chúng không phải là chẩn đoán lâm sàng và thường đơn giản hóa các tình huống quá mức. Hãy đọc về những nguy hiểm khi tự chẩn đoán: [“Mạng xã hội và Tự chẩn đoán” trên Johns Hopkins](#) [59].

NGUỒN TRỢ GIÚP TẠI ĐỊA PHƯƠNG

DANH MỤC DỊCH VỤ

- [ĐƯỜNG DÂY NÓNG 211 Texas/United Way HELPLINE](#) [60]- Miễn phí và sẵn có 24/7. Nhân viên ban Thông tin và Giới thiệu có thể giúp bạn tìm các nguồn trợ giúp tại khu vực của mình.
- [Mental Health America \(MHA\) of Greater Houston](#) [61] - MHA's *Hướng dẫn Nguồn trợ giúp cho Thanh thiếu niên* của MHA là danh sách đầy đủ các dịch vụ sức khỏe hành vi dành cho thanh thiếu niên ở khu vực Houston và các vùng phụ cận.
- [Psychology Today](#) [62] - Danh bạ với rất nhiều nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần, nhóm hỗ trợ, và trung tâm điều trị.
- [Therapy for Black Girls](#) [63] - Cơ sở dữ liệu về các nhà trị liệu được thiết kế để giải quyết nhu cầu sức khỏe tâm thần của các phụ nữ và bé gái Da Đen.
- [Danh mục Chăm sóc Sức khỏe cho Cộng đồng LGBTQ +](#) [64] - Cơ sở dữ liệu miễn phí về các chuyên gia chăm sóc sức khỏe hiểu rõ và tôn trọng nhu cầu của các bệnh nhân LGBTQ+.

MIỄN PHÍ/GIÁ RẺ

- [Phòng Khám Sức khỏe Thanh thiếu niên tại Baylor College of Medicine](#) [65] - Cung cấp các dịch vụ miễn phí hoặc giá rẻ cho những bệnh nhân từ 13 đến 23 tuổi.
- [Family Services of Greater Houston](#) [66] - Các chuyên gia tư vấn đa ngôn ngữ cung cấp dịch vụ theo thang đối chiếu thu nhập. Tất cả các chương trình bảo hiểm lớn và Chương trình Hỗ trợ Nhân viên (EAP) đều được chấp nhận.
- [University of Houston](#) [67] - *Lone Star Circle of Care* là y viện cung cấp các dịch vụ giá rẻ/ theo thang đối chiếu thu nhập.
- [re:MIND](#) [68] - Các nhóm hỗ trợ miễn phí, bảo mật thông tin được hỗ trợ bởi các chuyên gia sức khỏe tâm thần đã qua huấn luyện và được giám sát. Tổ chức này cũng có Chương trình Thanh thiếu niên giúp hỗ trợ các trường học ở Houston.
- [Ủy ban Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Texas \(HHSC\)](#) [69]- Chương trình *Dịch vụ Chuyên chở vì lý do Y tế của HHSC* cho phép các gia đình có Medicaid yêu cầu xe đưa đón cho các trường hợp không khẩn cấp đến các nhà thuốc và cuộc hẹn với bác sĩ.

THANH THIẾU NIÊN CỘNG ĐỒNG SẮC TỘC THIẾU SỐ

“

Tôi tạo dựng kết nối với những người có cùng bản sắc với tôi và gặp các vấn đề tình thần tương tự. Như vậy chúng tôi có thể phát triển và học hỏi lẫn nhau.

- Shania, 18

”

TÌM SỰ HỖ TRỢ

Các mẹo gợi ý dành cho Thanh thiếu niên:

- **Kết nối thông qua kể chuyện.** Chia sẻ câu chuyện của chúng ta có thể giúp chúng ta chữa lành và tạo dựng ý thức hòa nhập trong cộng đồng của chúng ta. Trò chuyện với những người tin cậy nếu bạn cảm thấy không thoải mái về bản sắc của mình.
- **Tạo điều kiện hỗ trợ thông qua giáo dục.** Tìm hiểu về những thông tin và nguồn trợ giúp sức khỏe tâm thần có thể giúp chúng ta cảm thấy bớt cách biệt và bên vững những điều chúng ta cần một cách hiệu quả hơn. Tìm các nguồn trợ giúp tại [Nguồn trợ giúp Sức khỏe Tâm thần cho Người Da màu và Người Da đỏ Bản địa trên PsychCentral](#) [70].
- **Từ bỏ các định kiến và thành kiến.** Phá bỏ định kiến có thể giúp chúng ta giải quyết những cảm xúc khó chịu và chấp nhận bản sắc và xuất thân của mình. Để tìm hiểu thêm, hãy đọc [“Sức mạnh của việc Từ bỏ” trên Psychology Today](#) [71].

Các Mẹo gợi ý dành cho Người thân:

- **Khuyến khích bản sắc chủng tộc tích cực.** Việc học hỏi và thảo luận về hòa nhập và các yếu tố chủng tộc có thể giúp thanh thiếu niên hiểu rõ hơn về định kiến và trở nên kiên cường hơn [72]. Luôn hỗ trợ và mang đến sự khẳng định tích cực cho các bạn trẻ để khuyến khích các em hơn nữa.
- **Tìm kiếm dịch vụ chăm sóc phù hợp về văn hóa.** Những nhà cung cấp dịch vụ có văn hóa tương đồng thường thấu hiểu hơn những sắc thái của các vấn đề phức tạp như phân biệt chủng tộc và hành vi gây hấn không rõ rệt.
- **Dành thời gian để kiểm tra tình hình sức khỏe tâm thần.** Khuyến khích thanh thiếu niên chia sẻ cảm xúc của các em một cách cởi mở và trung thực. Chú ý đến các dấu hiệu căng thẳng và đặt câu hỏi để hiểu cảm giác của các em. Tìm hiểu thêm trong [“Bắt đầu Trò chuyện với Trẻ em” trên The Kids Mental Health Foundation](#) [72].

CÁC NGUỒN TRỢ GIÚP

- **Bộ công cụ trợ giúp BIPOC:** BIPOC (đọc là bye-pok) là chữ viết tắt của "Black, Indigenous, and people of color" [73]. Mental Health America cung cấp một bộ công cụ để giúp các cộng đồng BIPOC giảm định kiến về sức khỏe tâm thần, khuyến khích các cuộc nói chuyện giữa các thế hệ, và giải đáp các quan niệm sai lầm về sức khỏe tâm thần.
- **Boris Lawrence Henson Foundation** [76] - Một nhóm bên vực quyền lợi về sức khỏe tâm thần Người Da đen cung cấp các nguồn trợ giúp và chương trình tập trung vào cộng đồng Người Mỹ gốc Phi.
- **We R Native** [77] - Một chương trình sức khỏe do thanh thiếu niên châu Mỹ da đỏ lãnh đạo với các nguồn trợ giúp về sức khỏe tâm thần và tự hỗ trợ.
- **National Asian American Pacific Islander Mental Health Association (NAAPIMHA)** [78] - Một tổ chức bất vụ lợi tập trung vào hoạt động bảo vệ quyền lợi về sức khỏe tâm thần. Trang web này có danh sách các nhà cung cấp dịch vụ cho người Gốc Á và người Đảo Thái Bình Dương ở tất cả 50 tiểu bang và các nguồn trợ giúp về sức khỏe tâm thần cho thanh thiếu niên.
- **National Alliance for Hispanic Health** [79] - Một tổ chức phi lợi nhuận bảo vệ phúc lợi của cộng đồng người gốc sắc tộc nói tiếng Tây Ban Nha. Trang web cung cấp thông tin dạng đồ họa về sức khỏe tâm thần và sách điện tử miễn phí bằng cả Tiếng Anh và Tiếng Tây Ban Nha.



Keleigh - 18 - Đi tìm sự Thoải mái

THANH THIẾU NIÊN LGBTQ+

“—
Hỡi các bà hoàng/ông vua/người hoàng tộc phi giới tính, cảm xúc của bạn là chính đáng và cuộc sống có thể vô cùng khó khăn. Việc bạn cảm thấy đơn độc và chưa nắm bắt rõ mọi thứ là hoàn toàn bình thường. Hãy vui sống mỗi ngày, và đừng ngần ngại nói ra vấn đề của mình. -Rehman
—”

TÌM SỰ HỖ TRỢ

Các mẹo gợi ý dành cho Thanh thiếu niên:

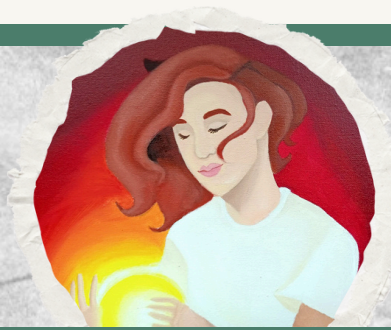
- **Bạn rất quan trọng.** Chỉ vì bạn thuộc về nhóm LGBTQ+ (đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính, chuyển giới, vô giới) **KHÔNG** có nghĩa là một chứng bệnh về sức khỏe tâm thần. Bạn xứng đáng được là chính mình và được đối xử tôn trọng.
- **Tập hợp sự trợ giúp.** Nhận diện những người ủng hộ và tìm kiếm các nguồn trợ giúp trong cộng đồng của bạn (ví dụ: [Hatch Youth at The Montrose Center](#)) [80].
- **Tự bảo vệ quyền lợi của bản thân.** Nếu bạn bị bắt nạt ở trường do khuynh hướng tình dục hoặc bản dạng giới (SO/GI) của mình, hãy lưu hồ sơ mọi thứ và nói chuyện với một người lớn đáng tin cậy.

Các mẹo gợi ý dành cho Người thân:

- **Hãy thể hiện thái độ bình đẳng quyền lợi rõ ràng.** Hãy đứng lên bảo vệ những người bị quấy rối hoặc phân biệt đối xử bởi SO/GI của họ.
- **Sử dụng ngôn ngữ hòa đồng.** Gọi các thanh thiếu niên bằng tên và đại từ xác định giới tính của họ. Tôn trọng bản sắc đang phát triển của họ và đề cao con người thực của họ.
- **Hãy để tâm.** Việc nói ra (tiết lộ) SO/GI của ai đó có thể ảnh hưởng lớn đến sự an toàn của họ. Đừng tiết lộ thông tin của bất kỳ ai nếu chưa có sự cho phép của họ. Hãy để họ tự quyết định trước.

CÁC NGUỒN TRỢ GIÚP

- **[Bộ công cụ Tự do là Chính mình: Bộ công cụ Bảo vệ các Quyền của Học sinh thuộc cộng đồng LGBTQIA+](#)** [81] - Bản hướng dẫn về nguồn trợ giúp dành cho thanh thiếu niên chuyển giới tại Texas
- **[Cuốn Sổ tay Công khai Giới tính từ The Trevor Project](#)** [82] - Giúp thanh thiếu niên khám phá bản dạng giới của mình và tìm ra ý nghĩa của việc công khai giới tính đối với họ.
- **[Bộ công cụ Sức khỏe Tâm thần từ Equality Texas](#)** [83] - Giúp những người chăm sóc thanh thiếu niên LGBTQ+ nhận biết các yếu tố nguy cơ và dấu hiệu của vấn đề sức khỏe tâm thần.
- **[Chương trình Welcoming Schools từ Chiến dịch Nhân quyền](#)** [84] - Bao gồm các nguồn trợ giúp dành cho các nhà giáo dục nhằm tạo ra một không gian an toàn cho học sinh LGBTQ+.



Abigail - 18 - Quả cầu nhỏ Hy vọng

THANH THIẾU NIÊN KHÔNG CÓ GIẤY TỜ TÙY THÂN

“Tất cả mọi người đều là con người, và mỗi người đều khác nhau. Cho dù bạn khác biệt về màu da, màu tóc hay cách suy nghĩ. Thì trên hết. Chúng ta vẫn là con người. -Scotia”

TÌM SỰ HỖ TRỢ

Các Mẹo gợi ý dành cho Thanh thiếu niên:

- **Chia sẻ cảm xúc của bạn.** Nếu bạn bị căng thẳng hoặc không thể tập trung trong lớp học vì diện nhập cư của mình, hãy cân nhắc nói chuyện với một giáo viên hoặc chuyên gia tư vấn đáng tin cậy. Họ có thể hỗ trợ về mặt tinh thần và giúp bạn tìm kiếm các nguồn trợ giúp sức khỏe tâm thần trong cộng đồng.
- **Chăm lo cho sức khỏe tâm thần của bạn.** Tạo một bộ công cụ ứng phó với các bài tập thư giãn và hoạt động tự chăm sóc bản thân (ví dụ: [Bộ công cụ Sức khỏe Tâm thần của United We Dream](#)) [85].
- **Tạo điều kiện cho bản thân.** Làm tình nguyện viên tại các nhóm vận động cho người nhập cư hoặc các tổ chức hỗ trợ pháp lý tại địa phương. [Biết rõ các quyền của bạn](#) [86] nếu bạn tiếp xúc với cơ quan thực thi pháp luật.

Các Mẹo gợi ý dành cho Người thân:

- **Tạo ra một môi trường mang tính hỗ trợ.** Khuyến khích những cuộc trò chuyện cởi mở và trung thực về cảm xúc, nỗi sợ hãi và mối lo ngại của thanh thiếu niên.
- **Là nguồn trợ giúp hữu ích.** Lập ra danh sách các phòng khám sức khỏe cung cấp dịch vụ miễn phí/giá rẻ cho các gia đình không có giấy tờ tùy thân.
- **Tạo một mạng lưới hỗ trợ.** Kết nối với những người mới đến khác. Tham gia các sự kiện văn hóa để giúp thanh thiếu niên cảm thấy được kết nối với di sản và cộng đồng của họ.

CÁC NGUỒN TRỢ GIÚP

- [Danh sách các Phòng khám Giá rẻ ở Houston và các vùng phụ cận](#) từ *Texas Children's Hospital*, do Chương trình Sức khỏe Trẻ em Nhập cư và Tị nạn ([PIRCH](#)) lập ra, bao gồm số điện thoại, địa chỉ và chuyên khoa của các phòng khám.
- [Đường dây nóng về Nguồn trợ giúp cho Người Nhập cư](#) từ *Houston Immigration Legal Services Collaborative* (1-833-468-4664) [88] - Cung cấp thông tin cập nhật về luật di trú, giới thiệu đến các dịch vụ pháp lý và xã hội miễn phí/giá rẻ, và các nguồn trợ giúp về phục hồi sau thảm họa. Làm việc từ Thứ Ba đến Thứ Sáu, 9 giờ sáng - 5 giờ chiều (trừ các ngày lễ).
- [Thư viện Nguồn trợ giúp](#) từ *Informed Immigrant* [89] - Thông tin về giáo dục, trợ giúp pháp lý, và dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho những người nhập cư không có giấy tờ.
- [UndocuWisdom](#) [90] - Trang web có các câu chuyện, lời khuyên, và bài học cuộc sống từ những thanh thiếu niên không có giấy tờ tùy thân.

Ronit - 6 - Sức mạnh trong Cộng đồng Đa dạng của Tôi



THANH THIẾU NIÊN KHUYẾT TẬT

Thanh thiếu niên khuyết tật thường phải đối mặt với những khó khăn riêng biệt mà có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của họ. Việc hiểu và giải quyết những khó khăn này là điều cần thiết để khuyến khích bảo vệ sức khỏe thể chất và tinh thần, đồng thời xây dựng một môi trường mang tính hỗ trợ.

TÌM SỰ HỖ TRỢ

Các Mẹo gợi ý dành cho Thanh thiếu niên:

- **Phát huy điểm mạnh của bạn:** Tập trung vào những gì bạn làm tốt. Mỗi người đều có những tài năng và khả năng riêng.
- **Kết nối với những người đồng cảnh ngộ:** Tham gia các nhóm hoặc câu lạc bộ mà bạn có cùng sở thích. Việc tìm được những người bạn có cùng trải nghiệm có thể giúp ích cho bạn.
- **Thực hành tự bảo vệ quyền lợi bản thân:** Truyền đạt các nhu cầu và sở thích của bạn với giáo viên, người chăm sóc, và bạn bè. Để tìm hiểu thêm, hãy đọc [“10 Mẹo gợi ý về Tự bảo vệ Quyền lợi Bản thân”](#) trên [Disability Rights Texas](#) [91].

Các Mẹo gợi ý dành cho Người thân:

- **Tự giáo dục bản thân:** Hiểu được những nhu cầu và khó khăn cụ thể liên quan đến khuyết tật của thanh thiếu niên.
- **Cung cấp sự hỗ trợ về mặt tinh thần:** Cung cấp không gian an toàn cho thanh thiếu niên để bày tỏ cảm xúc và mối lo ngại của các em.
- **Nuôi dưỡng sự tự tin:** Khuyến khích thanh thiếu niên thử những điều mới và biểu dương thành tích của các em.



Elise - 9 - Có Cơ hội Phát triển

CÁC NGUỒN TRỢ GIÚP

- [Disability Rights Texas](#) [92] - Hỗ trợ người khuyết tật ở Texas về cơ hội tiếp cận, cuộc sống trong cộng đồng, giáo dục, việc làm, chăm sóc sức khỏe, nhà ở, biện pháp bảo vệ và quyền công dân và giao thông đi lại.
- [Dịch vụ Can thiệp Trợ giúp Trẻ nhỏ từ Dịch vụ Y tế và Nhân sinh Texas](#) [93] - Một chương trình toàn tiểu bang dành cho các gia đình có trẻ em bị khuyết tật và chậm phát triển.
- [Mạng lưới Liên kết Gia đình với Gia đình](#) [94] - Giáo dục và huấn luyện, giới thiệu, và hỗ trợ cho các gia đình có trẻ em khuyết tật.
- [Nexus Health](#) [95] - Điều trị các trẻ em và người lớn mắc bệnh y khoa phức tạp.

THANH THIẾU NIÊN KHUYẾT TẬT KHÔNG NÓI ĐƯỢC

Sau đây là lời khuyên và nguồn hỗ trợ dành cho thanh thiếu niên khuyết tật không nói được.

GIAO TIẾP

Khi trò chuyện với thanh thiếu niên khuyết tật không nói được, hãy đặt câu hỏi có hoặc không, tránh dùng các từ dài và sử dụng những câu đơn giản khi nói. Hãy lưu ý đến ngôn ngữ cơ thể, phong cách giao tiếp và những hành động của trẻ: trẻ có đang cố gắng diễn đạt cảm xúc của mình thông qua cơ thể không? Sẽ có thể có sự khó khăn ở thời điểm ban đầu và điều đó là hoàn toàn bình thường. Hãy thử áp dụng các phương pháp giao tiếp khác nhau để hiểu rõ hơn những mong muốn và nhu cầu của trẻ, bao gồm ra hiệu bằng cử chỉ khi nói, luôn nhìn vào người khác khi nói, sử dụng ứng dụng iPad, phần mềm đọc chữ tự động cũng như lịch trình trực quan. Để biết thêm thông tin, hãy xem [6 Chiến lược để Động viên Trẻ Không nói được Giao tiếp](#) [96].

THÓI QUEN

Thói quen rất quan trọng đối với bất kỳ trẻ em nào, nhưng đặc biệt là đối với thanh thiếu niên bị khuyết tật không nói được. Việc tạo thói quen hàng ngày có thể cung cấp sự ổn định, giảm lo lắng và mang lại khả năng dự đoán cho cuộc sống của con em quý vị. Nếu quý vị không chắc chắn về việc cần bắt đầu từ đâu, hãy nghĩ về những điều con quý vị đã làm vào những thời điểm nhất định trong ngày và thực hiện theo lịch trình đó. Tìm hiểu thêm tại:

- [Tại sao cấu trúc lại quan trọng đối với người có khuyết tật về việc học?](#) [97]
- [Thói quen và Chứng tự kỷ: 17 Lời khuyên về Sự Phục hồi](#) [98]



Ishaal – 16
Lời hứa

TỰ CHĂM SÓC

[Một bộ dụng cụ chăm sóc](#) [99] trong đó có những thứ trẻ yêu thích giúp xoa dịu trẻ trong những khoảng thời gian trẻ tức giận. Một môi trường kích thích cao với tiếng ồn lớn có thể làm cho các giác quan của trẻ bị choáng ngợp. Một bộ dụng cụ tự chăm sóc có thể gồm tai nghe, nút tai và tất cả những thứ hữu ích có thể ổn định sức khỏe tâm thần của trẻ!

CÁC HOẠT ĐỘNG

Giáo viên dành nhiều thời gian cho trẻ em và sẽ hiểu rõ những hoạt động và sở thích nào khiến trẻ vui vẻ và bình yên. Dành 15 phút mỗi ngày để làm những việc trẻ thích ở trường và điều này có thể cải thiện sức khỏe tâm thần của trẻ và có thể là một phương tiện diễn đạt. Tìm hiểu thêm trong [Cách giúp đỡ trẻ có khuyết tật về việc học](#) [100].

THANH THIẾU NIÊN THUỘC DIỆN CHĂM NUÔI THEO HỢP ĐỒNG VỚI CHÍNH PHỦ

Chăm nuôi theo hợp đồng với chính phủ không phải là điều dễ dàng đối với bất kỳ ai. Học cách chăm sóc sức khỏe tâm thần có thể giúp chúng ta phục hồi sau những trải nghiệm khó khăn và trở nên kiên cường hơn.

TÌM SỰ HỖ TRỢ

Các Mẹo gợi ý dành cho Thanh thiếu niên:

- **Hãy đối xử tốt với chính mình.** Cảm giác sợ hãi hoặc thất vọng là bản chất của con người. Đừng để hoàn cảnh quyết định con người bạn. Tìm hiểu điều gì gây ra cảm giác tiêu cực và khi nào cần chấm dứt điều đó.
- **Tìm một chuyên gia tư vấn đáng tin cậy.** Họ có thể giúp bạn vượt qua những khó khăn trong cuộc sống và đưa ra cách nhìn sâu sắc về cách thức xây dựng hệ thống hỗ trợ của riêng bạn sau khi kết thúc giai đoạn chăm nuôi theo hợp đồng với chính phủ.
- **Biết rõ các quyền của mình.** Bạn có quyền được sống trong một ngôi nhà an toàn và lành mạnh. Báo cáo với điều phối viên chăm nuôi tạm thời theo hợp đồng với chính phủ của bạn nếu bạn cảm thấy bị bạo hành, ngược đãi, hoặc bỏ bê. Để tìm hiểu thêm, hãy đọc [Sổ tay Hướng dẫn về Chăm Nuôi theo Hợp đồng với Chính Phủ dành cho Thanh thiếu niên Texas do Sở Gia đình và Dịch vụ Bảo vệ Texas \(DFPS\)](#) biên soạn [106].

Các Mẹo gợi ý dành cho Người thân:

- **Hãy có mặt và kết nối.** Hãy cởi mở và thấu hiểu. Thường xuyên kiểm tra sức khỏe tinh thần của thanh thiếu niên và lắng nghe những điều các em nói.
- **Tìm cơ hội không ngừng giáo dục và huấn luyện.** Tạo ra một môi trường nuôi dưỡng khuyến khích và tìm hiểu về vấn đề chăm nuôi theo hợp đồng với chính phủ do bị tổn thương.
- **Dành thời gian chăm sóc bản thân.** Trở thành người chăm sóc có thể là điều đáng làm nhưng cũng có thể quá sức. Bạn đã cố gắng rất nhiều rồi. Đừng quên nghỉ ngơi và thư giãn.

CÁC NGUỒN TRỢ GIÚP

- [The HAY Center](#) [102] - Một chương trình cung cấp dịch vụ cho thanh thiếu niên hiện đang và đã từng thuộc diện chăm nuôi theo hợp đồng với chính phủ, bao gồm đào tạo kỹ năng sống, hỗ trợ của người cùng cảnh ngộ, và tư vấn hỗ trợ chuyển tiếp.
- [The Riverside Project](#) [103] - Một tổ chức phi lợi nhuận cung cấp các nguồn trợ giúp cho các gia đình chăm nuôi tạm thời theo hợp đồng với chính phủ cũng như đào tạo để cấp Chứng chỉ Người trông trẻ theo diện Chăm nuôi Tạm thời theo Hợp đồng với Chính phủ và [Can thiệp trợ giúp về mối Quan hệ Dựa trên Sự tin tưởng \(TBRI\) cho Người chăm sóc](#) [104].
- [Sunrise Lofts](#) [105] - Nhà ở cho những người đang chuyển tiếp ra khỏi diện chăm nuôi tạm thời theo hợp đồng với chính phủ. Ngoài ra còn có dịch vụ tư vấn, hỗ trợ giáo dục, và đào tạo nghề.
- [DePelchin Children's Center](#) [106] - Chương trình này cung cấp hỗ trợ để sắp xếp chăm nuôi tạm thời theo hợp đồng với chính phủ, đào tạo sau khi tổn thương, và quản lý hồ sơ tại nhà.

Cameron - 13 - Sức mạnh Bên trong





PHẦN 5

CÁC HOẠT ĐỘNG

"...Không có đau đớn là chưa đủ để chấm dứt nỗi khổ, thanh thiếu niên cần có cơ hội thoát khỏi sự hối hả của cuộc sống để có thể lấp đầy những khoảnh khắc của mình bằng những trải nghiệm vui vẻ.

- Shania, 17 tuổi

Gặp Mindy và Polly

Tên:

Ngày:

Cuộc đời đôi khi gặp ghềnh, nhưng tôi đã học được một vài cách để luôn vui vẻ và mạnh mẽ. Tôi lắng nghe cảm xúc của mình, dành thời gian nghỉ ngơi để tham gia các hoạt động thú vị như tô màu, và luôn nhớ phải kiên nhẫn với bản thân và có bên mình những người bạn là chỗ dựa như Polly. Tôi có thể giúp bạn vượt qua những thăng trầm trong cuộc sống bằng cách chia sẻ các nguồn trợ giúp và lời khuyên hữu ích về sức khỏe tâm thần!



Nhật ký Biết ơn

Tên:

Ngày:

Biết ơn là một trong những cảm xúc mạnh mẽ nhất của chúng ta. Việc ghi nhật ký biết ơn có thể giúp chúng ta tập trung vào những điều mình có, chứ không phải những điều mình thiếu. Nó giúp chúng ta dành thời gian để suy ngẫm về những điều giản đơn mang lại niềm vui cho mình, và từ đó có được nhiều hạnh phúc và sự tích cực hơn trong cuộc sống.



Tôi đang biết ơn điều gì vào lúc này?



Tôi trân trọng điều gì ở bản thân mình?



Lời khẳng định của Hôm nay

Lời khẳng định là một tuyên bố giúp tái lập tâm trí của chúng ta để suy nghĩ một cách tích cực! Những lời khẳng định tích cực giúp chúng ta cải thiện bản thân, chấp nhận bản thân, và đạt được ước mơ của mình.



Nhật ký Tự tin

Tên:

Ngày:

Bạn có biết sự tự tin có thể là một siêu năng lực không? Sử dụng Nhật ký Tự tin này để suy ngẫm về quá khứ, coi trọng bản thân của hiện tại, và trân trọng những gì bạn đã đạt được trên suốt chặng đường này! Sự tự tin của chúng ta có thể tăng lên khi chúng ta trân trọng những gì ta đã trải qua.

3 khó khăn tôi đã vượt qua:



3 điều khiến tôi cảm thấy an toàn:



3 điều tôi đã học được về cuộc sống:



3 điều tôi coi trọng nhất:



3 thứ tôi giỏi nhất:



3 lời khen tôi đã nhận được:



Danh sách các bước Tự chăm sóc

Tên:

Ngày:

Sức khỏe tinh thần của chúng ta giống như động cơ xe hơi—nó cần được kiểm tra và bảo dưỡng thường xuyên để hoạt động bình thường. Tự chăm sóc chính là cách chăm sóc thể chất và tinh thần của chúng ta. Điều này có nghĩa là dành thời gian để làm những điều giúp chúng ta vận hành một cách tốt nhất.



Dưới đây là danh sách các hoạt động có thể giúp bạn nạp lại năng lượng cho sức khỏe tâm thần!

☐

Đi dạo bên ngoài trời

☐

Trang trí nhật ký

☐

Giãn căng tất cả các cơ

☐

Ăn một bữa ăn nhẹ tốt cho sức khỏe

☐

Thực hiện thói quen chăm sóc da

☐

Làm một tấm bảng trang trí

☐

Xem thứ gì đó vui nhộn

☐

Nướng bánh quy

☐

Thiền định

☐

Chụp ảnh thiên nhiên

☐

Dọn dẹp phòng ngủ

☐

Tưới cây

☐

Uống một tách trà ấm

☐

Nghe nhạc êm dịu

☐

Không lên mạng trong một ngày

☐

Ngủ để lấy lại sức

☐

Đến thư viện tại địa phương

☐

Ôm ấp thú cưng

Sổ Theo dõi Tâm trạng

Tên:

Ngày:

Sổ Theo dõi Tâm trạng có thể là công cụ đơn giản nhưng hữu ích để giúp chúng ta xử lý cảm xúc bằng lý trí. Bằng cách đều đặn theo dõi cảm xúc của mình, chúng ta có thể xác định được điều gì ảnh hưởng đến tâm trạng và thực hiện thay đổi để cảm thấy tốt hơn! Ghi lại tâm trạng của bản thân và trở thành người bảo vệ sức khỏe tâm thần của chính mình!

Hôm nay tôi cảm thấy...



Tôi cảm thấy như vậy bởi vì...

Để tự chăm sóc bản thân, tôi sẽ...

Cảm xúc có thể khó diễn tả bằng lời. Nếu cảm xúc của bạn có màu sắc, hình dạng hoặc kết cấu, chúng sẽ trông như thế nào? Hãy dùng trực giác và vẽ chúng ở bên dưới! [107]

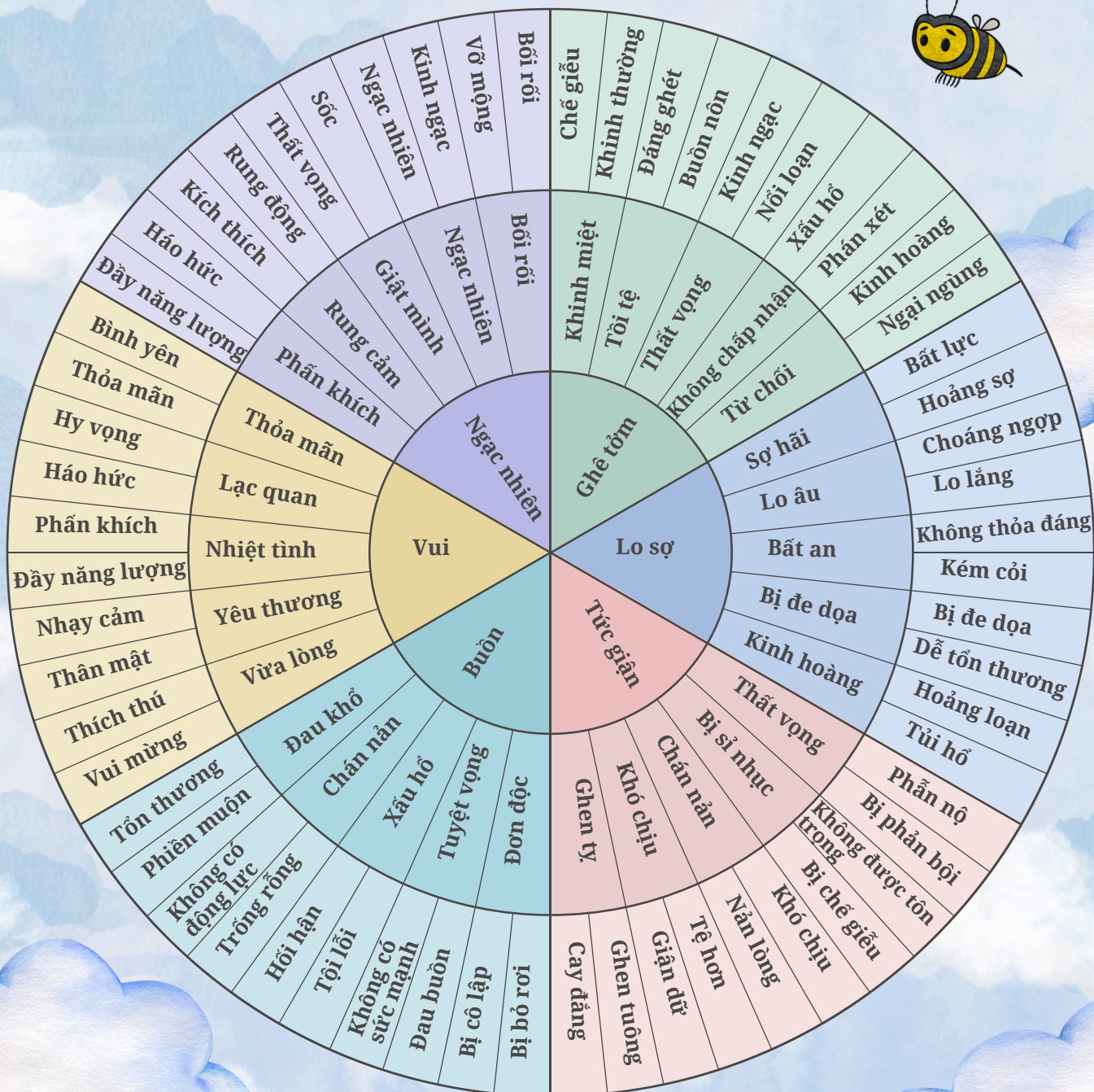
Gợi ý: Xem phần
Bánh xe Cảm xúc
ở trang tiếp theo!



Bánh xe Cảm xúc

Bạn đã bao giờ cảm thấy khó tìm được từ ngữ phù hợp để diễn tả cảm xúc của mình chưa? Bánh xe Cảm xúc có thể giúp bạn! [Ts. Gloria Willcox](#) [108] đã tạo ra Bánh xe Cảm xúc để giúp mọi người nhận ra cảm xúc của mình chính xác hơn, đóng vai trò là điểm khởi đầu để có được sự hỗ trợ mà chúng ta cần.

Hôm nay bạn cảm thấy thế nào? Cảm xúc của bạn đang muốn nói với bạn điều gì?



Mạng lưới Hỗ trợ của Tôi

Tên:

Ngày:

Đôi khi chúng ta cảm thấy như bản thân đơn độc đối mặt với thế giới. Có một mạng lưới hỗ trợ có thể mang lại cho chúng ta nhiều sức mạnh và sự kiên cường hơn khi trải qua những lúc khó khăn. Họ là những người đáng tin cậy và tôn trọng chúng ta, khiến chúng ta cảm thấy được nhìn nhận và thấu hiểu.



Hãy điền vào trang này và lưu lại để phòng trường hợp bạn cần thêm trợ giúp!

Tên

Điện thoại

Email

Người này quan trọng với tôi vì...

.....

Tên

Điện thoại

Email

Người này quan trọng với tôi vì...

.....

Tên

Điện thoại

Email

Người này quan trọng với tôi vì...

.....

Tên

Điện thoại

Email

Người này quan trọng với tôi vì...

.....

Tên

Điện thoại

Email

Người này quan trọng với tôi vì...

.....

Tên

Điện thoại

Email

Người này quan trọng với tôi vì...

.....

Bài tập Hít thở

Bài tập hít thở là một cách tuyệt vời để chăm sóc sức khỏe tâm thần. Chúng giúp quản lý căng thẳng và giảm lo lắng. Hãy tìm hiểu nhiều bài tập chạm đất hơn, nhiều nguồn hỗ trợ về sức khỏe tâm thần và lời khuyên về quản lý căng thẳng trong podcast "Trong Tâm trí Tôi" của UNICEF, được tạo lập với sự hợp tác cùng thanh thiếu niên. [110]



Hít thở sâu

Nín hơi trong 4 giây

Hít vào trong 4 giây

Thở ra trong 4 giây

Bắt đầu
Tại đây!

Nín hơi trong 4 giây

- Bắt đầu ở góc dưới bên trái của hình vuông.
- Vuốt ngón tay của bạn lên ở một bên, đồng thời hít vào sâu.
- Nín hơi trong 4 giây đồng thời di ngón tay ở bên còn lại.
- Thở ra khi bạn trượt ngón tay xuống ở bên kia.
- Nín hơi trong 4 giây đồng thời trượt ngón tay xuống phần dưới của hình vuông. [111]

Thở với bánh Cupcake 😊



Tưởng tượng bạn đang cầm một chiếc bánh cupcake. Hít một hơi sâu và ngửi mùi kem phủ, sau đó thổi tắt ngọn nến! [112]

Thở kiểu con Ong



Hít vào từ từ và thở ra trong khi tạo ra âm thanh như tiếng ong vo ve. Dùng tay che tai để cảm nhận rung động nhẹ nhàng và êm dịu.

Cửa sổ Ngắm nhìn

Tên:

Ngày:

Chào bạn! Là một con ong, tôi biết một điều là thiên nhiên luôn thay đổi. Tìm một cửa sổ để chú ý đến thiên nhiên cho phép chúng ta ngừng lại, trân trọng thiên nhiên, và thực hành chánh niệm. [113] Điều này có thể giúp bạn cảm thấy vững vàng hơn và hiểu rõ cảm xúc của mình hơn. Và bạn có thể thấy tôi đang ngắm những bông hoa và chén no nê mật hoa thơm ngon!

Hãy quan sát thiên nhiên và sử dụng phần trống bên dưới để viết về những điều bạn nhìn thấy!



Bài tập Vẽ Chánh niệm [114]

Vẽ các Đường Đồng mức

- Ngắm nghía đồ vật và vẽ mà không cần nhắc bút chì lên!
- Vẽ đè lại các đường để tô đậm hoặc đưa bút qua phần khác của trang.
- Không tẩy xóa, tô màu hay đánh bóng.

Vẽ Đường Đồng mức mà Không nhìn

- Vẽ Đường Đồng mức nhưng ngoằn ngoèo một chút!
- Vẫn làm theo các hướng dẫn đó, nhưng lần này, bạn không được nhìn vào giấy khi vẽ!

Vẽ Cử chỉ

- Ngắm nghía đồ vật và vẽ nhiều nhất ở mức có thể trong vòng 2 phút!
- Bỏ qua những lỗi sai. Vẽ đậm nét hơn!

Tay không thuận

- Vẽ trái tay.
- Bạn có thể nhìn vào vật thể và giấy, nhưng bạn chỉ nên chú ý vào vật thể đó!

Vẽ Khoảng trống âm

- Ngắm khu vực xung quanh và phía sau vật thể.
- Vẽ không gian xung quanh vật thể, nhưng đừng vẽ vật thể!

Mẹo: Thử vẽ một cách vô thức. Đừng nghĩ quá nhiều. Cứ vẽ thôi là được!

Xem những bức vẽ ví dụ trong mã QR bên dưới.



Bưu thiếp

Gửi bưu thiếp này cho bạn bè, thành viên gia đình hoặc người khác hiện diện trong cuộc đời bạn! Hãy cho họ biết rằng bạn coi trọng họ và quan tâm đến sức khỏe tâm thần của họ!



LUÔN NHỚ RẰNG BẠN LÀ...

- ★ RIÊNG BIỆT VÀ ĐẶC BIỆT
- ★ ĐƯỢC COI TRỌNG VÀ YÊU THƯƠNG
- ★ ĐƯỢC LẮNG NGHE VÀ HỖ TRỢ
- ★ MẠNH MẼ VÀ CAN ĐẢM
- ★ CÓ GIÁ TRỊ VÀ TÀI NĂNG



Quét mã này để tìm hiểu thêm về cách chăm sóc bản thân thông qua Tài liệu Hướng dẫn Sức khỏe Tâm thần cho Thanh thiếu niên của Thành phố Houston!

www.houstontx.gov/education



Tkya - 17 - Gia đình



Cảm ơn bạn vì đã là chính mình...

Địa chỉ:

Bức tranh trong bưu thiếp này đến từ Triển lãm Mỹ thuật dành cho Thanh thiếu niên thường niên của Trung tâm Sức khỏe Hành vi Học đường tại Mental Health America of Greater Houston.

Nếu bạn hoặc người quen của bạn đang gặp khủng hoảng hoặc cần hỗ trợ về mặt tinh thần, hãy gọi 988. Luôn có người sẵn sàng trợ giúp.

Địa chỉ:

Aedan - 14 - Phát triển và sự khởi đầu mới

BẢNG CHÚ GIẢI THUẬT NGỮ

Các Thuật ngữ về Sức khỏe Tâm thần

Các định nghĩa dưới đây được trích dẫn trực tiếp từ Cơ quan Quản lý Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và lạm dụng Chất kích thích (SAMHSA), Thư viện Y khoa Quốc gia (NLM) [116] và Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia (NIMH) [117].

Sức khỏe Tâm thần: Sức khỏe tâm thần bao gồm sức khỏe về mặt cảm xúc, tâm lý và giao tiếp xã hội. Nó ảnh hưởng đến cách chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và hành động, và giúp xác định cách chúng ta xử lý căng thẳng, quan hệ với những người khác, và đưa ra sự lựa chọn. —[SAMHSA](#)

Bệnh tâm thần: Bệnh tâm thần là những chứng rối loạn từ nhẹ đến nặng, ảnh hưởng đến suy nghĩ, tâm trạng và/hoặc hành vi của một người. Theo Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia, cứ năm người lớn thì có gần một người sống chung với bệnh tâm thần. —[SAMHSA](#)

Các Chứng rối loạn Lo âu: Tình trạng lo lắng không thuyên giảm và có thể trở nên tệ hơn theo thời gian. Các triệu chứng có thể ảnh hưởng đến các hoạt động hàng ngày như hiệu quả công việc, việc học tập, và các mối quan hệ. —[NLM](#)

Rối loạn Tăng động/Giảm Chú ý (ADHD): ADHD được thể hiện thông qua quy luật hành vi liên tục mất tập trung và/hoặc tăng động-bốc đồng gây trở ngại cho chức năng sinh hoạt hoặc sự phát triển. —[NIMH](#)

Rối loạn Lưỡng cực: Một căn bệnh tâm thần gây ra những thay đổi bất thường về tâm trạng, năng lượng, mức độ hoạt động và khả năng tập trung của một người. Những thay đổi này có thể khiến việc thực hiện các việc hàng ngày trở nên khó khăn. —[NIMH](#)

Trầm cảm: Trầm cảm (còn gọi là trầm cảm nặng, rối loạn trầm cảm nặng, hoặc trầm cảm lâm sàng) là một chứng rối loạn tâm trạng thường gặp nhưng nghiêm trọng. Nó gây ra các triệu chứng nghiêm trọng ảnh hưởng đến cách một người cảm nhận, suy nghĩ và xử lý các hoạt động hàng ngày, chẳng hạn như ngủ, ăn hay làm việc. —[NIMH](#)

Các Chứng rối loạn Ăn uống: Liên quan đến những rối loạn nghiêm trọng trong hành vi ăn uống của một người và những suy nghĩ, cảm xúc liên quan. Sự ám ảnh bởi thức ăn, cân nặng và ngoại hình cơ thể cũng có thể báo hiệu về chứng rối loạn ăn uống. —[NIMH](#)

Rối loạn Ám ảnh Cưỡng chế (OCD): Chứng rối loạn kéo dài, trong đó một người trải qua những suy nghĩ không thể kiểm soát và tái diễn (ám ảnh), có các hành vi lặp đi lặp lại (cưỡng chế), hoặc cả hai. —[NIMH](#)

Rối loạn Căng thẳng sau Sang chấn (PTSD): Chứng rối loạn ở một số người đã trải qua một sự kiện kinh hoàng, đáng sợ hoặc nguy hiểm. —[NIMH](#)

BẢNG CHÚ GIẢI THUẬT NGỮ

Chuyên gia Sức khỏe Tâm thần

Các định nghĩa dưới đây được chuyển thể từ Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ (APA) [118], Hiệp hội Y tá Tâm thần Hoa Kỳ (APNA) [119], Hiệp hội Trị liệu Hôn nhân và Gia đình Hoa Kỳ (AAMFT), Ủy ban Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Texas (HHSC) và Cơ quan Quản lý Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và lạm dụng Chất kích thích (SAMHSA).

Bác sĩ Tâm thần: Có trình độ học vấn tiến sĩ (MD hoặc DO); được cấp phép kê đơn thuốc; có thể nhận diện và điều trị các vấn đề sức khỏe tâm thần. —[APA](#)

Y tá có Bằng hành nghề Chuyên ngành Sức khỏe Tâm thần và Tâm thần Cấp cao (PMH-APRNs): Có trình độ học vấn thạc sĩ và/hoặc tiến sĩ (DNP hoặc PhD); được cấp phép kê đơn thuốc; chịu trách nhiệm đánh giá, chẩn đoán, điều trị và thẩm định bệnh tâm thần. —[APNA](#)

Trợ lý Bác sĩ (PA): Có trình độ thạc sĩ; được cấp phép kê đơn thuốc; thường làm việc với bác sĩ để nhận diện và điều trị các vấn đề sức khỏe tâm thần. —[APA](#)

Chuyên gia Tâm lý: Có trình độ học vấn tiến sĩ; hầu hết các chuyên gia tâm lý không được cấp phép kê đơn thuốc; có thể nhận diện và điều trị các vấn đề sức khỏe tâm thần. —[APA](#)

Chuyên gia Tư vấn Sức khỏe Tâm thần được Cấp phép (LMHC): Có trình độ học vấn thạc sĩ; không được cấp phép kê đơn thuốc; có thể nhận diện các tình trạng sức khỏe tâm thần và tư vấn cho nhiều vấn đề khác nhau. —[APA](#)

Nhân viên Xã hội Điều trị được Cấp phép (LCSW): Có trình độ học vấn thạc sĩ và/hoặc tiến sĩ; không được cấp phép kê đơn thuốc; cung cấp dịch vụ đánh giá, tư vấn và nhiều dịch vụ khác. —[APA](#)

Chuyên gia Trị liệu Hôn nhân và Gia đình được Cấp phép (LMFT): Có trình độ học vấn thạc sĩ; không được cấp phép kê đơn thuốc; được đào tạo để chẩn đoán và điều trị các chứng rối loạn tâm thần và cảm xúc trong bối cảnh hôn nhân, cặp đôi và hệ thống gia đình. — [AAMFT](#) [120]

Chuyên gia Tư vấn về Nghiện rượu/Ma túy được Cấp phép (LCDC): Cung cấp dịch vụ tư vấn về nghiện rượu/ma túy; không được cấp phép kê đơn thuốc; có thể chẩn đoán các chứng nghiện chất kích thích. —[HHSC](#) [121]

Chuyên gia là Người cùng Cảnh ngộ: Cung cấp hỗ trợ phi điều trị, hỗ trợ dựa trên điểm mạnh; không được cấp phép kê đơn thuốc; có trải nghiệm phục hồi sau khi mắc một tình trạng sức khỏe tâm thần và/hoặc chứng rối loạn nghiện chất kích thích. —[SAMHSA](#)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Tổ chức Y tế Thế giới . “Sức khỏe Tâm thần.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response.
- [2] Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh. “Về Sức khỏe Tâm thần của Trẻ em.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: www.cdc.gov/children-mental-health/about/.
- [3] Hiệp hội Tâm thần học Hoa Kỳ. “Định kiến, Sự kỳ thị và Phân biệt đối xử đối với Người mắc Bệnh Tâm thần.” Truy cập: Ngày 24 Tháng Năm, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination.
- [4] Hiểu về Houston. “Sức khỏe Tâm thần.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: www.understandinghouston.org/topic/health/mental-health/#mental_healthcare_availability.
- [5] Mental Health America. “Sức khỏe Tâm thần của Thanh thiếu niên: Tác động của Áp lực và Sự Định kiến.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://hanational.org/blog/youth-mentalhealth- stigma>.
- [6] Mental Health First Aid. “Sử dụng Ngôn ngữ Chú trọng đến Con người để Giảm thiểu Sự Định kiến.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: www.mentalhealthfirstaid.org/2022/04/use-person-first-language-to-reduce-stigma/.
- [7] Cơ quan Quản lý Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và Lạm dụng Chất kích thích. “Dành cho các bậc cha mẹ và người chăm sóc trẻ em.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: www.samhsa.gov/mental-health/how-to-talk/parents-and-caregivers.
- [8] Liên minh Quốc gia về Bệnh Tâm thần. “9 Cách Chống lại Định kiến về Sức khỏe Tâm thần.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: www.nami.org/education/9-ways-to-fight-mental-health-stigma/.
- [9] Trevor Project. “Tầm quan trọng của Ngôn ngữ An toàn trên Mạng xã hội.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: www.thetrevorproject.org/blog/the-importance-of-safe-language-on-social-media/.
- [10] Trevor Project. “An toàn trên Mạng cho Thanh thiếu niên LGBTQ+.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: www.thetrevorproject.org/blog/online-safety-for-lgbtq-young-people/.
- [11] Meta Family Center. “Trang Chủ.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://familycenter.meta.com/>.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [12] Search Institute. “Mối quan hệ Phát triển.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://searchinstitute.org/developmental-relationships>.
- [13] University at Buffalo. “Phát triển Hệ thống Hỗ trợ của bạn.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit/additional-self-careresources/developing-your-support-system.html>.
- [14] Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists. “Chuyên gia Sức khỏe Tâm thần: “Ai là Ai?” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.yourhealthinmind.org/psychiatry-explained/mental-health-professionals>.
- [15] Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh. “Chứng Lo lắng và Trầm cảm ở Trẻ em.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại : www.cdc.gov/children-mental-health/about/about-anxiety-and-depression-in-children.html.
- [16] Mental Health America of Greater Houston. “Dịch vụ Sức khỏe Hành vi Cho Trẻ em và Thanh thiếu niên.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://mhahouston.org/mental-health-resources/child-behavioral>.
- [17] Mental Health America. “Đến lúc cần Nói chuyện: Nói chuyện với Cha mẹ của Bạn.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: www.mhanational.org/time-talk-talking-your-parents.
- [18] Mental Health America. “Tôi E ngại Nói chuyện với Bất cứ Ai về Sức khỏe Tâm thần của Tôi.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://screening.mhanational.org/content/im-afraid-talk-anyone-about-my-mental-health>.
- [19] Mental Health America. “Làm thế nào để có được sự Giúp đỡ mà Gia đình Tôi Không biết?.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://screening.mhanational.org/content/how-can-i-get-help-without-my-family-knowing>.
- [20] Institute for Quality and Efficiency in Health Care. “Tóm tắt: Liệu pháp Hành vi Nhận thức (CBT).” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279297/.
- [21] Liên minh Bệnh Tâm thần Quốc gia. “Lời khuyên để Trị liệu Gia đình Thành công.” Truy cập: Ngày 23 Tháng Mười, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: www.nami.org/family-member-caregivers/tips-for-successful-family-therapy/.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [22] “Cơ quan Quản lý Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và lạm dụng Chất kích thích. Tìm Nhóm Hỗ trợ hoặc Chương trình tại Địa phương về Sức khỏe Tâm thần, Ma túy hoặc Rượu bia.” Truy cập: Ngày 23 Tháng Mười, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: www.samhsa.gov/find-support/health-care-or-support/support-group-or-local-program.
- [23] Mental Health America. “Thuốc.” Truy cập: Ngày 23 Tháng Mười, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://mhanational.org/medication>.
- [24] Mental Health America. “Điều trị Sức khỏe Tâm thần.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://mhanational.org/mental-health-treatments>.
- [25] Cơ quan Quản lý Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và Lạm dụng Chất kích thích. “Các Loại hình Điều trị.” Truy cập: Ngày 23 Tháng Mười, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: www.samhsa.gov/find-support/learn-about-treatment/types-of-treatment.
- [26] K. Cherry. “Trị liệu Nghệ thuật là gì?” Verywell Mind. Truy cập: Ngày 24 Tháng Năm, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.verywellmind.com/what-is-art-therapy-2795755>.
- [27] Cleveland Clinic. “Liệu pháp Âm nhạc.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/8817-music-therapy>.
- [28] Psychology Today. “Trị liệu Trợ giúp bằng Động vật.” Truy cập: Ngày 24 Tháng Năm, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: www.psychologytoday.com/us/therapy-types/animal-assisted-therapy.
- [29] “Các quyền của Bệnh nhân.” Bộ Quy tắc Đạo đức Y khoa của Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ. Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://code-medical-ethics.ama-assn.org/ethics-opinions/patient-rights>.
- [30] Hội Y tá Nhi khoa. “Danh sách các Quyền trong Nhi khoa.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: [www.pediatricnursing.org/article/S0882-5963\(14\)00242-5/pdf](http://www.pediatricnursing.org/article/S0882-5963(14)00242-5/pdf).
- [31] Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Texas. “Các quyền Công dân của Bạn.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: www.hhs.texas.gov/services/your-rights/civil-rights-office/your-civil-rights.
- [32] Bộ luật Sức khỏe và An toàn Texas § 572.001. Có tại: <https://statutes.capitol.texas.gov/Docs/HS/htm/HS.572.htm>.
- [33] Texas Health and Human Services. “Hướng dẫn về Sức khỏe Thanh thiếu niên dành cho Nhà cung cấp.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: www.hhs.texas.gov/sites/default/files/documents/doing-business-with-hhs/provider-portal/health-services-providers/thsteps/th-adolescent-health-guidance.pdf.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [34] Bộ luật Gia đình Texas § 261.102. Có tại: <https://statutes.capitol.texas.gov/Docs/FA/htm/FA.261.htm>.
- [35] Sở Gia đình và Dịch vụ Bảo vệ Texas. “Khi nào và Làm thế nào để Báo cáo Hành vi Ngược đãi Trẻ em.” YouTube. Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: https://www.dfps.texas.gov/Child_Protection/Child_Safety/report_abuse.asp.
- [36] 45 C.F.R. § 164.508. Có tại: <https://www.ecfr.gov/current/title-45/subtitle-A/subchapter-C/part-164/subpart-E/section-164.508>.
- [37] Bộ Quy tắc Đạo đức Y khoa của Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ. “Chăm sóc Sức khỏe Kín đáo cho Trẻ vị thành niên.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://code-medical-ethics.ama-assn.org/ethics-opinions/confidential-health-care-minors>.
- [38] Bộ luật Sức khỏe và An toàn Texas §181.051(b). Có tại: <https://statutes.capitol.texas.gov/Docs/HS/htm/HS.181.htm>.
- [39] Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ. “Quy tắc Bảo mật HIPAA và Chia sẻ Thông tin Liên quan đến Sức khỏe Tâm thần.” Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ. Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.hhs.gov/sites/default/files/hipaa-privacy-rule-and-sharing-info-related-to-mental-health.pdf>.
- [40] Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh tật. “Ưu tiên Sức khỏe Tâm thần của Trẻ vị Thành niên.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.cdc.gov/minority-health/features/minority-mental-health.html>.
- [41] Mental Health TX. “Cơ quan Sức khỏe Tâm thần tại Địa phương”. Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://mentalhealthtx.org/resources/local-mental-health-authorities/>.
- [42] The Harris Center for Mental Health and IDD. “Trang Chủ.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.theharriscenter.org/>.
- [43] Texas Children’s Hospital. “Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần cho Gia đình có Thu nhập Thấp hoặc Medicaid.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.texaschildrens.org/sites/default/files/uploads/documents/Counseling%20Services%20for%20Medicaid%20and%20low%20income%20families.pdf>.
- [44] K.A. Yeager & S. Bauer-Wu. “Sự khiêm nhường về Văn hóa: Nền tảng thiết yếu đối với các nhà nghiên cứu lâm sàng.” Thư viện Y khoa Quốc gia. Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3834043/>.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [45] Mạng lưới Thông tin Phòng ngừa Quốc gia. “Năng lực Văn hóa trong Y tế và Dịch vụ Nhân sinh.” Truy cập: Ngày 28 Tháng Mười, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://npin.cdc.gov/pages/cultural-competence-health-and-human-services>.
- [46] S. Khan, “Khiêm nhường về Văn hóa và Năng lực Văn hóa — và tại sao Nhà cung cấp cần Cả hai,” Health City. Truy cập: Ngày 28 Tháng Mười, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20190041>.
- [47] Mental Health America. “Làm sao để Tôi Tìm được Nhà trị liệu?” Truy cập: Ngày 28 Tháng Mười, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://screening.mhanational.org/content/how-do-i-find-therapist>.
- [48] Barnardo’s Education Community. “Bộ công cụ Ứng phó của tôi.” [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.educators-barnardos.org.uk/media/s4xfmntj/my-coping-toolbox-booklet.pdf>.
- [49] Mental Health America. “Tôi không thích nhà trị liệu của tôi.” Truy cập: Ngày 29 Tháng Mười, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://screening.mhanational.org/content/i-dont-my-therapist/>.
- [50] Mental Health America. “Trị liệu hoạt động như thế nào? Sẽ diễn ra điều gì?” Truy cập: Ngày 29 Tháng Mười, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://screening.mhanational.org/content/how-does-therapy-work-what-expect>.
- [51] HIPAA Journal. “Biểu mẫu Tiết lộ HIPAA.” Truy cập: Ngày 29 Tháng Mười, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.hipaajournal.com/hipaa-release-form>.
- [52] Liên minh Bệnh Tâm thần Quốc gia. “Ứng phó Khủng hoảng Sức khỏe Tâm thần: Hướng dẫn về Nguồn trợ giúp từ NAMI dành cho Người gặp Tình trạng Khẩn cấp về Sức khỏe Tâm thần.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.nami.org/wp-content/uploads/2023/07/Navigating-A-Mental-Health-Crisis.pdf>.
- [53] Đường dây Trợ giúp 988 Tự tử & Khủng hoảng. “Nhận Trợ giúp.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://988lifeline.org/get-help/>.
- [54] Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia. “Nếu Bạn hoặc Người quen đang gặp Khủng hoảng và Cần Trợ giúp Ngay lập tức.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.nimh.nih.gov/site-info/if-you-or-someone-you-know-is-in-crisis-and-needs-immediate-help>.
- [55] Houston Area Women’s Center. “Trang Chủ.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://hawc.org/>.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [56] Cơ quan Quản lý Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và lạm dụng Chất kích thích. “Đường dây trợ giúp Toàn quốc của SAMHSA.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>.
- [57] Đường dây Trợ giúp Thanh thiếu niên Texas. “Trang Chủ.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.dfps.texas.gov/youth-helpline/>.
- [58] The Harris Center. Nhóm Tiếp cận Khủng hoảng Lưu động (MCOT).” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.theharriscenter.org/sites/default/files/2023-02/MCOT%20%281%29.pdf>.
- [59] E. McVay. “Mạng Xã hội và Tự Chẩn đoán.” Johns Hopkins All Children's Hospital. Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.hopkinsmedicine.org/news/articles/2023/08/social-media-and-self-diagnosis>.
- [60] United Way Greater Houston. “211 Texas/ĐƯỜNG DÂY TRỢ GIÚP United Way.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://unitedwayhouston.org/what-we-do/211-texas-united-way-helpline/>.
- [61] Mental Health America of Greater Houston. “Hướng dẫn về Nguồn trợ giúp cho Thanh thiếu niên.” Truy cập: Ngày 24 Tháng Năm, 2024. [Trực tuyến.] Có tại: <https://mhahouston.org/wp-content/uploads/2023/10/Mental-Health-America-of-Greater-Houston-Youth-Resource-Guide-2023-1.pdf>.
- [62] Psychology Today. “Tìm một Nhà trị liệu.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.psychologytoday.com/us/therapists>.
- [63] Trị liệu cho Trẻ em gái Da đen. “Trang Chủ.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://therapyforblackgirls.com/>.
- [64] Danh bạ Chăm sóc sức khỏe LGBTQ+. “Trang Chủ.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://lgbtqhealthcaredirectory.org/>.
- [65] Baylor College of Medicine. “Phòng khám Sức khỏe Thanh thiếu niên.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.bcm.edu/community/healthcare-outreach/teen-health-clinic>.
- [66] Family Houston. “Tư vấn Sức khỏe Tâm thần.” Truy cập: Ngày 4 Tháng 11, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://familyhouston.org/houston-counseling/>.
- [67] Lone Star Circle of Care. “Lone Star Circle of Care tại Houston Museum District.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://lonestarcare.org/location/lone-star-circle-of-care-at-houston-museum-district/>.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [68] re:MIND. “Chương trình dành cho Thanh thiếu niên.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.remindsupport.org/youth-program/>.
- [69] Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Texas. “Chương trình Đưa đón Y tế.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.hhs.texas.gov/services/health/medicaid-chip/medicaid-chip-members/medical-transportation-program>.
- [70] PsychCentral. “Nguồn hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần dành cho Người Da màu và Người Bản địa.” Truy cập: Ngày 2 Tháng 6 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://psychcentral.com/health/mental-healthresources- for-people-of-color>.
- [71] Psychology Today. “Sức mạnh của việc Từ bỏ.” Truy cập: Ngày 2 Tháng 6, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-gen-y-psy/202004/the-power-unlearning>.
- [72] The Kids Mental Health Foundation. “Bạo lực Liên quan đến Trẻ em và chủng tộc.” Truy cập: Ngày 2 Tháng 6, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.kidsmentalhealthfoundation.org/mental-health-resources/minority-mental-health/media-race-violence-exposure>.
- [73] Quỹ Sức khỏe Tâm thần Trẻ em. “Bắt đầu Trò chuyện với Trẻ.” Truy cập: Ngày 2 Tháng 6, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.kidsmentalhealthfoundation.org/mental-health-resources/starting-conversations/starting-conversations>.
- [74] Bộ công cụ Sức khỏe Tâm thần Hoa Kỳ. “Tháng Sức khỏe Tâm thần Bipoc.” Truy cập: Ngày 4 Tháng 11, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://mhanational.org/bipoc/mental-health-month>.
- [75] Viện Y tế Quốc gia. “Chủng tộc và Nguồn gốc Quốc gia.” Truy cập: Ngày 4 Tháng 11, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: www.nih.gov.nih-style-guide/race-national-origin.
- [76] Quỹ Boris Lawrence Henson. “Trang Chủ.” Truy cập: Ngày 2 Tháng Sáu, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://borislhensonfoundation.org>.
- [77] We R Native. “Tâm trí của Tôi.” Truy cập: Ngày 2 Tháng Sáu, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.wernative.org/my-mind>.
- [78] Hiệp hội Quốc gia về Sức khỏe Tâm thần của Người Mỹ gốc Á và Người Đảo Thái Bình Dương (NAAPIMHA). “Nguồn trợ giúp cho Học sinh.” Truy cập: Ngày 2 Tháng Sáu 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.naapimha.org/studentresources>.
- [79] National Alliance for Hispanic Health. “Sức khỏe Tâm thần.” Truy cập: Ngày 2 Tháng Sáu 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.healthyamericas.org/mental-health>.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [80] The Montrose Center. "Hatch Youth." Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024. [Trực tuyến] Có tại: <https://montrosecenter.org/micro-sites/hatch-youth/>.
- [81] Các Nguồn trợ giúp dành cho Thanh thiếu niên Chuyển giới ở Texas. "Tự do được là Chính mình: Bộ công cụ Bảo vệ Quyền của Học sinh LGBTQIA+." Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.txtranskids.org/toolkit>.
- [82] The Trevor Project. "Sổ tay Công khai Giới tính." Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.thetrevorproject.org/resources/guide/the-coming-out-handbook/>.
- [83] Equality Texas. "Bộ công cụ Sức khỏe Tâm thần." Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.equalitytexas.org/wp-content/uploads/2023/03/Mental-Health-Toolkit.pdf>.
- [84] "Trường học Thân thiện." Chiến dịch Nhân quyền. Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://welcomingschools.org/>.
- [85] United We Dream. "Bộ công cụ Sức khỏe Tâm thần." Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://unitedwedream.org/resources/mental-health-toolkit/>.
- [86] Informed Immigrant. "Biết rõ các Quyền của Mình." Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.informedimmigrant.com/resources/know-your-rights/know-your-rights/>.
- [87] Texas Children's Hospital. "Các Phòng khám Giá rẻ ở Houston và các vùng phụ cận." Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.texaschildrens.org/departments/program-immigrant-and-refugee-child-health/patient-resources>.
- [88] "Đường dây nóng Hỗ trợ Người nhập cư ở Houston." Houston Immigration Legal Services Collaborative. Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://houstonimmigration.org/hilsc-program/houston-immigrant-resource-hotline/>.
- [89] Informed Immigrant. "Thư viện Nguồn trợ giúp." Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.informedimmigrant.com/resources/>.
- [90] Undocumented Wisdom. "Trang Chủ." Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://undocuwisdom.com/>.
- [91] Disability Rights Texas. "10 Lời khuyên Tự Bảo vệ Quyền lợi Bản thân." Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://disabilityrightstx.org/en/handout/>.
- [92] Disability Rights Texas. "Trang Chủ." Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://disabilityrightstx.org/en/home/>.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [93] Ủy ban Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Texas. “Dịch vụ Can thiệp dành cho Trẻ nhỏ (ECI).” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.hhs.texas.gov/services/disability/early-childhood-intervention-services-eci>.
- [94] Mạng lưới Kết nối Gia đình với Gia đình. “Trang Chủ.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://f2fn.org/>.
- [95] Nexus Health Systems. “Trang Chủ.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://nexushealthsystems.com/>.
- [96] AppliedBehaviorAnalysisEdu.org. “6 chiến lược - khích lệ con không nói được giao tiếp.” Truy cập: Ngày 4 Tháng 11, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.appliedbehavioranalysisedu.org/6-strategies-for-encouraging-a-non-verbal-child-to-communicate/>.
- [97] NHS Lanarkshire. “Tại sao cấu trúc lại quan trọng với trẻ có khuyết tật trong việc học?” Truy cập: Ngày 4 Tháng 11, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.nhslanarkshire.scot.nhs.uk/services/occupational-therapy/learning-disability/why-is-structure-important-for-someone-with-a-learning-disability>.
- [98] ABA Centers of America. “Thói quen và Chứng tự kỷ: 17 Lời khuyên để Phục hồi.” Truy cập: Ngày 4 Tháng 11, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.abacenters.com/routines-and-autism-resilience/>.
- [99] Công cụ Hỗ trợ Đường dây Khẩn cấp. “Tạp hợp tự chăm sóc.” Truy cập: Ngày 4 Tháng 11, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://toolkit.lifeline.org.au/articles/techniques/creating-a-self-care-box>.
- [100] G. Kemp, M. Smith, & J. Segal. “Cách để giúp trẻ có khuyết tật trong việc học.” Truy cập: Ngày 4 Tháng 11, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.helpguide.org/family/learning-disabilities/helping-children-with-learning-disabilities>.
- [101] Sở Gia đình và Dịch vụ Bảo vệ Texas. “Sổ tay Chăm sóc Nuôi dưỡng Texas dành cho Trẻ em, Thanh thiếu niên và Người trẻ.” Truy cập: Ngày 24 Tháng Năm, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: https://www.dfps.texas.gov/Child_Protection/Youth_and_Young_Adults/Transitional_Living/documents/foster-care-handbook.pdf.
- [102] The HAY Center. “Trang Chủ.” Truy cập: Ngày 24 Tháng Năm, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.haycenter.org/>.
- [103] The Riverside Project. “Trang Chủ.” Truy cập: Ngày 24 Tháng Năm, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://riversideproject.org/>.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [104] The Riverside Project. “Đào tạo về Tồn thương.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://riversideproject.org/trauma-training/>.
- [105] Sunrise Lofts. “Trang Chủ.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.sunriselofts.com/>
- [106] DePelchin Children’s Center. “Chăm sóc Nuôi dưỡng.” Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.depelchin.org/foster-care/>
- [107] Y. Son. “Cách Vẽ Cảm xúc của bạn (+ Tô màu Cảm xúc Nữa).” Thirsty For Art. Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.thirstyforart.com/blog/how-to-draw-feelings>
- [108] G. Willcox, “Bánh xe Cảm xúc: Công cụ Mở rộng Nhận thức về Cảm xúc và Tăng Tính tự phát và Sự thân mật,” Transactional Analysis Journal, tập. 12, số 4, trang 274-276, 1982. [Trực tuyến]. Có tại: <https://doi.org/10.1177/036215378201200411>.
- [109] Công cụ Huấn luyện Chánh niệm. “Bánh xe Cảm xúc PDF (CÓ THỂ CHỈNH SỬA trong Canva & Có thể in ra).” Truy cập: Ngày 24 Tháng Năm, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.mindfulcoachingtools.com/free-tools/p/the-feelings-wheel>.
- [110] UNICEF. Trong Tâm trí Tôi [podcast âm thanh]. Spotify. Truy cập: Ngày 18 Tháng 11, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: https://open.spotify.com/episode/4PCbaXBfMrwKyT8geijkrt?si=7cYSMuR1T_2INISFHyDbw.
- [111] Hug A Bug World. “Tờ bài tập Giải lao Hít thở.” Truy cập: Ngày 24 Tháng Năm, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://hugabugworld.com/wp-content/uploads/2023/05/3-SheetsBreathing-Break-Worksheets.pdf>.
- [112] Grace’s Learning Loft. Canva. “Hít thở với bánh Cupcake.” Truy cập: Ngày 24 Tháng Năm, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: https://www.canva.com/templates/EAFsmv02q_U-breathing-social-emotional-educational-poster-in-pink-orange-illustrative-fun-style/.
- [113] H. Jo, C. Song, & Y Miyazaki. “Lợi ích về Sinh lý của việc Ngắm nhìn Thiên nhiên: Đánh giá Có hệ thống các Thí nghiệm Trong nhà.” Thư viện Y khoa Quốc gia. Truy cập: Ngày 4 Tháng 11, 2024 [Trực tuyến]. Có tại: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6926748/>.
- [114] R. Hagemann. “Bài tập vẽ.” Canva. Truy cập: Ngày 24 Tháng 5, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.canva.com/templates/EAFoRXvwpeI-visual-arts-drawing-exercises-poster-in-colorful-illustrative-style/>.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [115] Cơ quan Quản lý Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và Lạm dụng Chất kích thích. “Sức khỏe Tâm thần là gì?.” Truy cập: Ngày 4 Tháng Sáu, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.samhsa.gov/mental-health>.
- [116] Thư viện Y khoa Quốc gia. “Chủ đề Sức khỏe.” Truy cập: Ngày 4 Tháng 6, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://medlineplus.gov/healthtopics.html>
- [117] Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia. “Chủ đề Sức khỏe.” Truy cập: Ngày 4 Tháng 6, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics>
- [118] Viện Tâm thần học Hoa Kỳ. “Từ điển Tâm thần học APA.” Truy cập: Ngày 4 Tháng 6, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: <https://dictionary.apa.org/>.
- [119] Hiệp hội Y tá Tâm thần Hoa Kỳ. “Câu hỏi Thường gặp về Y tá Tâm thần Hành nghề Nâng cao.” Truy cập: Ngày 4 Tháng 6, 2024. [Trực tuyến]. Có tại: [https://www.apna.org/about-
psychiatric-nursing/faqs/](https://www.apna.org/about-psychiatric-nursing/faqs/).
- [120] Hiệp hội Trị liệu Hôn nhân và Gia đình Hoa Kỳ. “Thông tin về các Nhà trị liệu Hôn nhân và Gia đình.” Truy cập: Ngày 4 Tháng 11, 2024/ [Trực tuyến]. Có tại: [www.aamft.org/
About AAMFT/About Marriage and Family Therapists.aspx](http://www.aamft.org/About_AAMFT/About_Marriage_and_Family_Therapists.aspx).
- [121] Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Texas. “Chương trình Tư vấn về Tình trạng nghiện Hóa chất Được cấp phép.” Truy cập: Ngày 4 tháng 11, 2024/ [Trực tuyến]. Có tại : [https://www.hhs.texas.gov/business/licensing-credentialing-regulation/professional/
licensing-certification-compliance/licensed-chemical-dependency-counselor-program](https://www.hhs.texas.gov/business/licensing-credentialing-regulation/professional/licensing-certification-compliance/licensed-chemical-dependency-counselor-program).

LỜI CẢM ƠN

Ban lãnh đạo & Đội ngũ nhân viên của Thành phố Houston

Thị trưởng John Whitmire

Trợ lý Trưởng phòng Chính sách. Tiến sĩ Cynthia Wilson

Giám đốc Olivera Jankovska

Quản lý Chương trình Laura Cuellar

Thực tập sinh Chương trình Nicole Kwan

Thực tập sinh Chương trình Osiris Cordova-Torres

Các Tổ chức Cung cấp Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần

Mental Health America of Greater Houston

Texas Children's Hospital

The Harris Center for Mental Health and IDD

Houston OCD & Anxiety

Các Đối tác Cộng đồng

Houston Health Foundation

Episcopal Health Foundation

Greater Houston Community Foundation

Harris County Juvenile Probation and the Office of Safety

Planned Parenthood Gulf Coast

Các Đóng góp viên là Thanh thiếu niên

Ashley Scott

Ebony Jones

Jared Lewis

Jaagat Prashar

Kendall Pierce

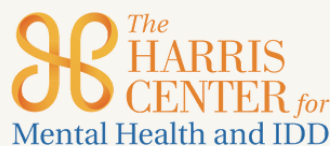
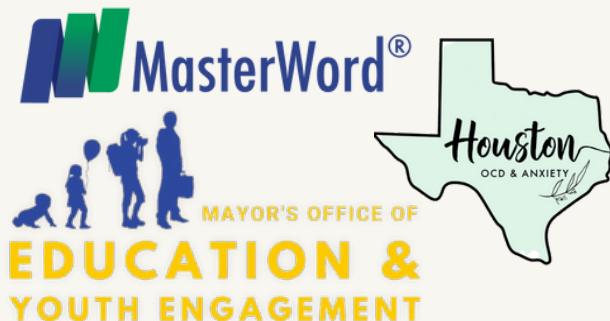
Lauren Williams

Rebecca Mejia

Samiaht Busari

Scotia Linn

Các Đại sứ Thanh thiếu niên của Thành phố Houston





Thành phố Houston
Giáo dục & Khuyến khích sự
Tham gia của Thanh thiếu niên

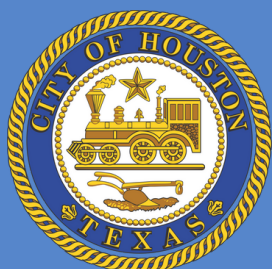
901 Bagby St., 4th Floor,
Houston, TX 77002
moedu@houstontx.gov



Quét mã QR để truy cập
phiên bản kỹ thuật số của
Tài liệu Hướng dẫn Sức
khỏe Tâm thần cho Thanh
thiếu niên của Thành phố
Houston ***và liên kết có***
thể nhấp vào để xem tài
liệu tham khảo!



Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập www.houstontx.gov/education.



ISBN 978-1-954035-97-3

