



Tất cả chúng ta đều xứng đáng được Chữa lành khỏi ACE

Hướng Dẫn Quý Vị Tiếp Cận Nguồn Hỗ Trợ

**live
beyond**



Hành trình chữa lành đang chờ ở phía trước và quý vị không cần phải làm việc đó một mình.

Những trải nghiệm trong quá khứ không định nghĩa nên con người chúng ta, nhưng chúng có thể có tác động lâu dài đến sức khỏe tinh thần và thể chất, các mối quan hệ và cách chúng ta thể hiện ở nơi làm việc và trường học. Trải Nghiệm Tổn Thương Thời Thơ Ấu (ACE) là những trải nghiệm căng thẳng hoặc có khả năng gây chấn thương xảy ra với chúng ta khi lớn lên, trước khi chúng ta 18 tuổi.



Quá khứ không
định nghĩa tương
lai của tôi

Có ba loại ACE:

Lạm dụng

Thể Chất, Cảm Xúc, Tình Dục

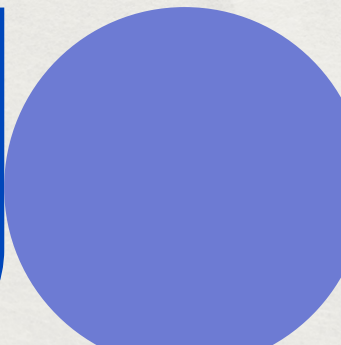
Bỏ bê

Thể Chất, Cảm Xúc

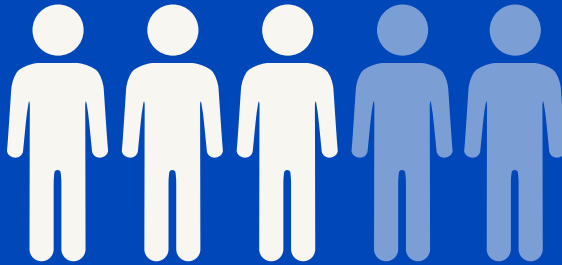
Thách thức của hệ gia đình

Bệnh Tâm Thần, Bạo Lực Của Bạn
Đời, Cha Mẹ Ly Thân hoặc Ly Hôn,
Giám Giữ, Lạm Dụng hoặc Phụ Thuộc
Chất Gây Nghiện

HÀNH TRÌNH CHỮA LÀNH KHÔNG PHẢI HỢT
ĐƯỜNG THẲNG TUYẾN TÍNH



ACE rất phổ biến.



*3 trong số 5 người ở California đã từng
có ít nhất 1 ACE.*

Khi các sự kiện gây chấn thương xảy ra liên tục, nếu không có đủ sự hỗ trợ giúp giảm nhẹ, phản ứng căng thẳng tự nhiên của chúng ta sẽ bị kích hoạt quá mức và chúng ta có thể gặp phải tình trạng gọi là căng thẳng độc hại.

Căng thẳng độc hại có thể biểu hiện theo nhiều cách khác nhau khi đã trưởng thành – khó khăn trong các mối quan hệ, khó ngủ, khó tập trung hoặc thậm chí là các triệu chứng về thể chất như đau đầu hoặc đau bụng.



Tin tốt là không bao giờ là quá muộn để nhận được sự hỗ trợ và bắt đầu chữa lành. Có những điều hữu ích mà quý vị có thể làm ngay hôm nay, như có một giấc ngủ ngon, vận động cơ thể và thực hành chánh niệm hoặc các hoạt động tập trung vào quý vị.

Dưới đây là một số cách đã được chứng minh là có thể giúp quý vị quản lý căng thẳng trong hôm nay. **Để biết thêm thông tin và có thêm các chiến lược chữa lành, hãy quét mã QR để tải xuống thẻ bỏ túi Giải Tỏa Căng Thẳng của chúng tôi.**



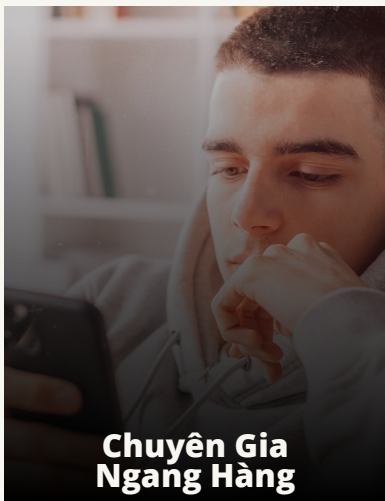
Tôi phải làm sao nếu cần thêm sự trợ giúp?

Điều quan trọng là hãy lắng nghe cơ thể quý vị. Nếu quý vị cảm thấy choáng ngợp, lo lắng hoặc không phải là chính mình, có lẽ đã đến lúc quý vị cần tìm đến sự trợ giúp. Có sẵn sự hỗ trợ từ những người hỗ trợ ngang hàng có đào tạo, các nhà trị liệu sức khỏe tâm thần và các nhà cung cấp dịch vụ y tế.

Hãy tin vào bản năng của quý vị – điều cốt lõi là, nếu quý vị nghĩ mình cần giúp đỡ, thì đã đến lúc tìm kiếm giúp đỡ. Tìm kiếm sự giúp đỡ là một bước đi can đảm và tích cực hướng tới chữa lành và chăm sóc bản thân.

Ai có thể giúp đỡ, họ làm gì và tôi làm thế nào để có thể tìm thấy họ?

Việc biết phải dựa vào ai có thể tạo nên sự khác biệt lớn.
Sau đây là một số người có thể giúp quý vị:



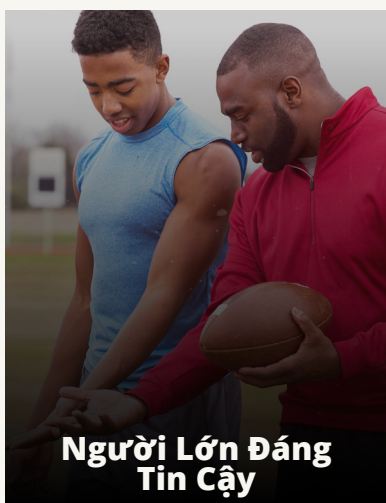
**Chuyên Gia
Ngang Hàng**



**Bác Sĩ Lâm Sàng Về
Sức Khỏe Tâm Thần**



Bác Sĩ



**Người Lớn Đáng
Tin Cậy**



Chuyên Gia Ngang Hàng

Họ Là Ai: Những cá nhân có những trải nghiệm tương tự với quý vị, như ACE hoặc các thách thức về sức khỏe tâm thần, và đã được đào tạo để hỗ trợ người khác.

Họ Có Thể Giúp Đỡ Như Thế Nào: Các chuyên gia ngang hàng lắng nghe mà không phán xét, chia sẻ các chiến lược đối phó và giúp quý vị cảm thấy bớt cô đơn. Họ hiểu những gì quý vị đang trải qua vì họ cũng từng trải qua chúng.

Nơi Tìm Kiếm Sự Hỗ Trợ Ngang Hàng tại California:

 **soluna**



Ứng dụng Soluna: Ứng dụng sức khỏe tâm thần miễn phí của California dành cho lứa tuổi 13 – 25 cung cấp nguồn hỗ trợ ngang hàng qua huấn luyện trực tiếp và cộng đồng trực tuyến.

Ứng dụng này hoạt động 24/7, kết nối quý vị với những người có trải nghiệm tương tự và cung cấp một không gian an toàn để trò chuyện.

Truy cập solunaapp.com

**TEEN
LINE**
A program of DIDI HIRSCH



Teenline: Dành cho thanh thiếu niên, có nhân viên là thanh thiếu niên đã qua đào tạo. Hãy trò chuyện về bất cứ điều gì – một ngày khó khăn, trường học, các mối quan hệ, tình bạn, vấn đề gia đình hoặc khủng hoảng sức khỏe tâm thần.

Gọi đến số **1-800-852-8336***

Gửi tin nhắn **TEEN** đến số **839863***

hoặc truy cập teenline.org

**Ngoài giờ làm việc, hãy gọi trực tiếp đến số 988.*

Quý vị đang thắc mắc điều gì sẽ xảy ra khi quý vị gọi số 988 hoặc Teen Line? Hay không biết phải làm gì nếu một người bạn cần giúp đỡ? Hãy xem chiến dịch Never a Bother: neverabother.org.



BrightLife Kids
A CalHOPE program by Brightline



Ứng dụng BrightLife Kids: Cung cấp sự hỗ trợ được cá nhân hóa dành cho các gia đình ở California có con từ 0 đến 12 tuổi, mang đến dịch vụ hướng dẫn chuyên môn miễn phí cho các vấn đề về giấc ngủ, lo lắng, kỹ năng xã hội, v.v.

Trực tiếp, các phiên video 1:1, trò chuyện an toàn, nội dung theo yêu cầu và nhiều hơn thế.

Truy cập hellobrightline.com/brightlifekids

Bác Sĩ Lâm Sàng về Sức Khỏe Tâm Thần

Họ Là Ai: Nhà trị liệu, cố vấn, nhà tâm lý học hoặc nhân viên xã hội được đào tạo để giúp quý vị hiểu và quản lý cảm xúc và hành vi của mình.

Họ Có Thể Giúp Đỡ Như Thế Nào: Các bác sĩ lâm sàng về sức khỏe tâm thần cung cấp một không gian an toàn, bảo mật để khám phá cách ACE và chấn thương đã tác động đến quý vị. Họ giúp quý vị phát triển các công cụ để đối phó với căng thẳng và hướng dẫn quý vị trong suốt quá trình chữa lành.

Nơi Tìm Kiếm Sự Hỗ Trợ về Sức Khỏe Tâm Thần tại California:



California
HOPE

CalHOPE: cung cấp dịch vụ tư vấn khủng hoảng miễn phí, dịch vụ hỗ trợ và kết nối với các bác sĩ sức khỏe tâm thần trên khắp California, bao gồm liệu pháp cá nhân và các nhóm hỗ trợ cộng đồng.

Gọi hoặc nhắn tin đến Đường Dây Nóng CalHOPE: 1-833-317-HOPE (4673)

Tìm các lựa chọn hỗ trợ sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện có sẵn trong cộng đồng của quý vị: findhelp.org



Bác Sĩ

Họ Là Ai: Bác sĩ, bao gồm bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ nhi khoa, có thể giải quyết cả nhu cầu sức khỏe thể chất và tinh thần của quý vị.

Họ Có Thể Giúp Đỡ Như Thế Nào: Bác sĩ có thể sàng lọc ACE và xác định mức độ căng thẳng có thể ảnh hưởng đến cơ thể và tâm trí của quý vị. Họ có thể đề xuất phương pháp điều trị, đề xuất thay đổi lối sống hoặc giới thiệu quý vị đến các chuyên gia để được hỗ trợ thêm.

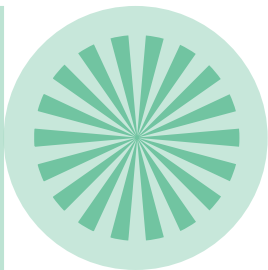
Nơi Tìm Kiếm Hỗ Trợ Y Tế tại California:



Sử dụng Danh Bạ Bác Sĩ Lâm Sàng
Nhận thức ACE để tìm các nhà cung cấp dịch vụ có áp dụng Medi-Cal đã tham gia khóa đào tạo Nhận thức ACE và đủ điều kiện nhận thanh toán qua Medi-Cal khi cung cấp dịch vụ sàng lọc ACE đủ điều kiện:

acesaware.org/learn-about-screening/clinician-directory

Nếu quý vị có bảo hiểm, hãy bắt đầu bằng cách truy cập trang web của nhà cung cấp bảo hiểm để tìm bác sĩ làm việc với gói bảo hiểm của quý vị. Nếu quý vị có Medi-Cal, quý vị có thể tìm kiếm nhà cung cấp tại đây:
www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov/en/find-provider



Người Lớn Đáng Tin Cậy

Họ Là Ai: Có thể là giáo viên, huấn luyện viên, thành viên gia đình, hàng xóm hoặc lãnh đạo cộng đồng — bất kỳ ai mà quý vị cảm thấy thoải mái và tin tưởng.

Họ Có Thể Giúp Đỡ Như Thế Nào: Người lớn đáng tin cậy cung cấp hỗ trợ về mặt cảm xúc, giúp quý vị tìm kiếm sự giúp đỡ và có thể kết nối quý vị với các chuyên gia nếu cần. Đôi khi, chỉ cần biết rằng có ai đó quan tâm và ở bên quý vị cũng có thể tạo nên sự khác biệt lớn.

Nơi Tìm Kiếm Nguồn Hỗ Trợ Người Lớn Đáng Tin Cậy ở California:

 **soluna**



Ứng dụng Soluna: Soluna cung cấp dịch vụ hỗ trợ miễn phí và bảo mật cho lứa tuổi 13 – 25 ở California, bao gồm cả việc tiếp cận với những người lớn đáng tin cậy thông qua các cuộc trò chuyện 1:1 miễn phí với các huấn luyện viên chuyên nghiệp.

Truy cập solunaapp.com

BrightLife Kids

A CalHOPE program by Brightline



Ứng dụng BrightLife Kids: Cung cấp sự hỗ trợ được cá nhân hóa dành cho các gia đình ở California có con từ 0 đến 12 tuổi, mang đến dịch vụ hướng dẫn chuyên môn miễn phí cho các vấn đề về giấc ngủ, lo lắng, kỹ năng xã hội, v.v.

Trực tiếp, các phiên video 1:1, trò chuyện an toàn, nội dung theo yêu cầu và nhiều hơn thế.

Truy cập hellobrightline.com/brightlifekids/

Dịch vụ tư vấn học đường: Hầu hết các trường học ở California đều cung cấp dịch vụ tư vấn, nơi học sinh có thể nói chuyện với những người lớn đáng tin cậy như các cố vấn học đường. Họ có thể giúp quý vị giải quyết các vấn đề học tập, cảm xúc và xã hội và hướng dẫn quý vị về các nguồn lực bổ sung nếu cần.



Tôi có thể yêu cầu trợ giúp bằng cách nào?

Việc bắt đầu một cuộc trò chuyện về cảm xúc hoặc trải nghiệm của quý vị có thể khó khăn, nhưng đó chính là bước khởi đầu mạnh mẽ. Sau đây là một số mẹo giúp quý vị bắt đầu:

Nếu quý vị không biết bắt đầu từ đâu, cũng không sao cả.

Đôi khi, phần khó nhất là bắt đầu cuộc trò chuyện. Hãy thử những gợi ý đơn giản sau.

Cách Thực Hiện:

- Quý vị có thể nói điều gì đó như, “Tôi không biết nên bắt đầu từ đâu, nhưng tôi đang gặp khó khăn và có thể cần sự giúp đỡ.”
- Hoặc “Tôi không biết chính xác mình cần gì, nhưng tôi biết tôi cần có ai đó để nói chuyện.”
- Những cụm từ này báo hiệu rằng quý vị đang cởi mở hơn và giúp người kia dễ dàng đặt câu hỏi tiếp theo.

Hãy nêu rõ cảm xúc của quý vị.

Điều này giúp người khác hiểu được mức độ nghiêm trọng của những gì quý vị đang trải qua.

Cách Thực Hiện:

- Bắt đầu bằng cách gọi tên cảm xúc của quý vị.
- Quý vị có thể nói, “Gần đây, tôi thực sự thấy lo âu” hoặc “Tôi cảm thấy choáng ngợp và không biết phải xử lý như thế nào.”
- Nếu quý vị không chắc chắn về cách mô tả cảm xúc của mình, hãy thử giải thích cuộc sống hàng ngày của quý vị đang bị ảnh hưởng ra sao, như “Tôi ngủ không ngon vì tôi không thể ngừng lo lắng.”
- Nói cụ thể cũng có nghĩa là không coi nhẹ những gì quý vị đang trải qua; nếu quý vị thấy điều đó đáng kể với mình thì nó đủ quan trọng để chia sẻ.

Hãy nêu trực tiếp về những gì quý vị đang yêu cầu.

Quý vị cần ai đó lắng nghe? Quý vị cần được đánh lạc hướng khỏi những gì quý vị đang phải đối mặt? Quý vị cần trợ giúp tìm ra giải pháp?

Cách Thực Hiện:

- Quý vị có thể nói, “Tôi thực sự chỉ cần một ai đó lắng nghe để trút bầu tâm sự” hoặc “Tôi thực sự muốn nghe một số ý tưởng giúp quản lý căng thẳng của mình.” Việc nói rõ nhu cầu sẽ giúp người mà quý vị đang trò chuyện hiểu được họ có thể hỗ trợ quý vị tốt nhất bằng cách nào.



Có chuẩn bị từ trước.

Điều này có thể giúp quý vị cảm thấy tự tin hơn và đảm bảo quý vị nói ra được hết những điểm quan trọng nhất đối với mình. Việc này cũng có thể làm giảm lo âu về cuộc trò chuyện.

Cách Thực Hiện:

- Trước khi trò chuyện, hãy dành thời gian suy nghĩ về điều khiến quý vị bận tâm.
- Có thể viết ra những ví dụ cụ thể về những tình huống hoặc cảm xúc khó khăn.
- Ví dụ, “Tôi tránh các hoạt động xã hội vì tôi cảm thấy quá lo âu” hoặc “Tôi đang gặp khó khăn trong việc tập trung ở trường.” Việc chuẩn bị sẵn những điểm này có thể giúp quý vị tập trung và giao tiếp dễ dàng hơn.

Đặt câu hỏi.

Việc này cho thấy quý vị đang tham gia vào quá trình nhận hỗ trợ.

Cách Thực Hiện:

- Khi trò chuyện với chuyên gia sức khỏe tâm thần, quý vị có thể hỏi: “Anh/Chị có thể mô tả những gì chúng ta sẽ làm cùng nhau không?” hoặc “Anh/Chị sẽ giúp tôi quản lý căng thẳng như thế nào?”
- Quý vị cũng có thể hỏi về các phương án điều trị khác nhau: “Anh/Chị có thể đề xuất phương án nào cho tôi và cho biết lý do là gì không?” hoặc “Anh/Chị có thể giải thích các phương án mà tôi có và ưu, nhược điểm của từng phương án được không?”
- Bằng cách đặt câu hỏi, quý vị sẽ hiểu rõ hơn và có thể đưa ra quyết định có cơ sở về việc chăm sóc bản thân.



Hãy kiên nhẫn với quá trình này.

Không phải mọi cuộc trò chuyện đều diễn ra hoàn hảo và không phải mọi người hỗ trợ đều phù hợp. Sau đây là những gì quý vị có thể làm nếu mọi việc không diễn ra như mong đợi:

- **Đừng bỏ cuộc:** Nếu người đầu tiên có vẻ không hiểu hoặc không thể giúp đỡ, quý vị có thể thử nói chuyện với người khác. Việc tìm kiếm nguồn hỗ trợ phù hợp có thể mất thời gian.
- **Tìm kiếm ý kiến thứ hai:** Nếu bác sĩ sức khỏe tâm thần không phù hợp, tốt nhất là quý vị nên tiếp tục và tìm một người có thể khiến quý vị cảm thấy thoải mái.
- **Hãy thử những phương pháp khác nhau:** Hỗ trợ ngang hàng, huấn luyện, nhóm hỗ trợ, bạn bè, người lớn đáng tin cậy, trợ giúp trực tuyến, đường dây trò chuyện, tự lực và hỗ trợ tại trường học chỉ là một số khả năng để quý vị có thể khám phá.
- **Xây dựng mạng lưới hỗ trợ:** Không một người hỗ trợ nào có thể đáp ứng được mọi nhu cầu của quý vị. Thay vào đó, những người khác nhau trong cuộc sống của quý vị sẽ có những trải nghiệm, kỹ năng và khả năng sẵn sàng hỗ trợ riêng. Hãy tiếp tục mở rộng và xây dựng mạng lưới hỗ trợ của quý vị theo thời gian.



Mẹo bổ sung:



Đặt ra kỳ vọng thực tế: Việc tìm kiếm sự giúp đỡ không có nghĩa là mọi vấn đề của quý vị sẽ được giải quyết ngay lập tức. Đó là một bước đi đúng hướng. Hãy kiên nhẫn với bản thân và quá trình này.



Thực hành lòng tự trắc ẩn: Hãy tử tế với chính mình khi quý vị tìm kiếm sự hỗ trợ. Cảm thấy lo lắng hay không chắc chắn là điều bình thường, nhưng hãy nhớ rằng tìm kiếm sự giúp đỡ là dấu hiệu của sức mạnh.



Duy trì liên lạc: Sau cuộc trò chuyện ban đầu, đừng chờ người quý vị đã nói chuyện liên lạc và hỏi thăm trước. Cho dù đó là nhà trị liệu, bạn bè hay người cố vấn, việc giữ liên lạc và tự bảo vệ quyền lợi cho mình có thể đảm bảo quý vị đang đi đúng hướng.



Các Quyền Của Tôi Là Gì?

(Cụ thể ở California)

Việc hiểu được quyền của mình có thể giúp quý vị cảm thấy kiểm soát tốt hơn tình hình của mình. Đây là những điều quý vị nên biết nếu quý vị đang ở California:

Thông Tin Nào Là Bảo Mật:

Tại California, các chuyên gia sức khỏe tâm thần được yêu cầu giữ thông tin của quý vị ở mức độ riêng tư. Điều này có nghĩa là hầu hết những gì quý vị thảo luận với nhà trị liệu hoặc cố vấn đều được bảo mật và không thể được chia sẻ nếu không có sự cho phép của quý vị. Tuy nhiên, có một số trường hợp ngoại lệ. Nếu chuyên gia tin rằng quý vị có nguy cơ làm hại bản thân hoặc người khác, họ có thể cần phải phá vỡ tính bảo mật để bảo vệ an toàn cho quý vị. Điều này có thể liên quan đến việc liên hệ với một người có thể hỗ trợ.

Hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần để biết thêm thông tin cụ thể về cách điều này có thể áp dụng vào tình huống của quý vị.

Nếu Quý Vị Là Người Chưa Thành Niên:

Tại California, nếu quý vị từ 12 tuổi trở lên, quý vị có quyền tìm kiếm các dịch vụ sức khỏe tâm thần mà không cần sự đồng ý của cha mẹ hoặc người giám hộ. Điều này bao gồm cả dịch vụ tư vấn và trị liệu. Quý vị cũng có quyền bảo mật, nghĩa là nhà trị liệu của quý vị không thể chia sẻ thông tin với cha mẹ quý vị trừ khi quý vị cho phép, với một số trường hợp ngoại lệ vì lý do an toàn.

Sự Tham Gia Của Người Chăm Sóc:

Mặc dù quý vị có những quyền này, nhưng có những trường hợp mà người chăm sóc có thể được thông báo về việc chăm sóc quý vị. Ví dụ, nếu có một nguy cơ lớn đối với sự an toàn của quý vị, các chuyên gia có thể cần cha mẹ hoặc người giám hộ tham gia để giúp bảo vệ quý vị. Tuy nhiên, mong muốn của quý vị cần được xem xét và các chuyên gia được đào tạo để làm việc với quý vị nhằm đảm bảo tiếng nói của quý vị được lắng nghe và tôn trọng.

Quý vị có thể tìm hiểu thêm về quyền của mình nếu là người chưa thành niên ở đây:
<https://teenhealthlaw.org/wp-content/uploads/2023/12/2023CaMinorConsentConfChartFull.pdf>



Quý vị xứng đáng nhận được sự hỗ trợ trên hành trình chữa lành của mình. Quý vị là người kiểm soát quá trình này và quý vị có quyền tìm kiếm sự trợ giúp phù hợp với mình.

Để biết các lựa chọn hỗ trợ ngắn hạn và dài hạn, hãy truy cập:
livebeyondca.org/start-healing/



Quý vị muốn bắt đầu chữa lành ngay lập tức? Tải xuống các thẻ bỏ túi tham khảo nhanh thú vị của chúng tôi bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Ả Rập, tiếng Tagalog, tiếng Việt và tiếng Trung:
livebeyondca.org/wp-content/uploads/2024/07/StressBusterAccordionCard.zip



Hãy nhớ, nếu quý vị gặp khủng hoảng, hãy gọi hoặc nhắn tin đến số 988. Quý vị cũng có thể trò chuyện tại 988lifeline.org/chat

Đường Dây Nóng Khủng Hoảng và Tự Tử 988 là miễn phí, bảo mật và hoạt động 24/7 bằng ngôn ngữ của quý vị. Các cố vấn được đào tạo sẽ lắng nghe mà không phán xét và đưa ra kế hoạch để giữ an toàn cho quý vị.



livebeyondCA.org



**live
beyond**



OFFICE OF THE
**CALIFORNIA
SURGEON
GENERAL**

© 2024 Văn Phòng California Surgeon General. Được tài trợ theo hợp đồng số #2022-238-OSG.