



SỨC KHỎE TÂM THẦN: CẦN LÀM GÌ KHI NÀO...

Hướng dẫn hỗ trợ bền vững và đáp ứng văn hóa do Liên Minh Nhập Cư New York (New York Immigration Coalition) phối hợp với Dịch Vụ Cộng Đồng Hàn Quốc (Korean Community Services) lập ra.



NYIC



KCS
WWW.KCSNY.ORG

THE KOREAN COMMUNITY
SERVICES OF METROPOLITAN
NEW YORK, INC.

뉴욕한인봉사센터

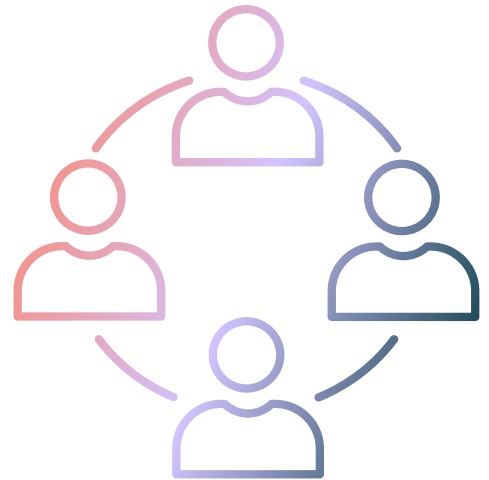


Department of
Youth & Community
Development

Tìm Trợ Giúp

Tìm và được các dịch vụ sức khỏe tâm thần phù hợp, đáp ứng văn hóa và bền vững có thể là việc khó khăn, đặc biệt với những người New York nhập cư.

Điều này đòi hỏi sự phối hợp và chăm sóc liên tục giữa nhiều hệ thống. Điều này cũng đòi hỏi cá nhân và cộng đồng phải biết và có tài nguyên để nhận ra nhu cầu và phối hợp với nhiều tổ chức và người cấp dịch vụ để đáp ứng những nhu cầu này.



Điều quan trọng là hiểu được sự liên quan giữa nhiều điểm tiếp nhận và những khó khăn khi tìm hệ thống chăm sóc sức khỏe tâm thần.

Sau đây là hướng dẫn những việc cần làm và người cần liên lạc để xác định mức chăm sóc và dịch vụ cần thiết. Những chăm sóc này được phân loại thành Dịch Vụ Chăm Sóc cho Khủng Hoảng, Chăm Sóc Nội Chấn và Ngoại Chấn, và Sức Khỏe Tinh Thần Chung.

Mức Chăm Sóc Và Cách Được Dịch Vụ

Liên lạc với bất cứ điểm tiếp nhận nào của hệ thống sức khỏe hành vi để được mức chăm sóc phù hợp.

MỨC CHĂM SÓC	CÁCH ĐƯỢC DỊCH VỤ
Trường Hợp Khẩn Cấp	Nếu quý vị hay người khác đang bị nguy hiểm hay rủi ro tức thì cho chính mình và những người khác, thì gọi số 911.
Dịch Vụ Chăm Sóc Khi Khủng Hoảng	Hoàn cảnh khẩn cấp được định nghĩa là đe dọa đến tánh mạng cần chú ý ngay; hoàn cảnh khủng hoảng được coi là không nguy hiểm đến tánh mạng và có thể trở thành khẩn cấp. Cần giải quyết những hoàn cảnh này ngay. Hoàn cảnh khủng hoảng và khẩn cấp được định nghĩa chuyên sâu trên mạng lưới của NYC Well, nêu ra định nghĩa và hướng dẫn chánh thức của NYC về những việc cần làm trong nhiều hoàn cảnh liên quan đến sức khỏe tâm thần Vào mạng lưới của NYC Well tại https://nycwell.cityofnewyork.us/ để xem hướng dẫn.
Đánh Giá Nhu Cầu và Giới Thiệu	Ở mọi cấp độ của hệ thống sức khỏe hành vi, sẽ có bác sĩ chuyên khoa ghi lại thông tin căn bản và đặt câu hỏi để xác định mức chăm sóc cần thiết. Rồi họ sẽ ghi danh cho các dịch vụ hoặc giới thiệu đến chăm sóc thích hợp. Trong một số hoàn cảnh, có thể có người cần nhập viện và nếu vậy, họ cần được chữa trị ngay.

Mức Chăm Sóc Và Cách Được Dịch Vụ

Liên lạc với bất cứ điểm tiếp nhận nào của hệ thống sức khỏe hành vi để được mức chăm sóc phù hợp.

MỨC CHĂM SÓC

CÁCH ĐƯỢC DỊCH VỤ

Chăm Sóc Nội Chẩn

- Có người có thể phải nhập viện để chăm sóc nội chẩn bằng cách trực tiếp vào phòng cấp cứu của bệnh viện, theo giấy giới thiệu, hoặc sau khi giải quyết được hoàn cảnh khẩn cấp. Nếu quý vị thấy có hoàn cảnh khẩn cấp và cần gọi 911 thì có thể đến phòng cấp cứu gần nhất. Xem tên và địa điểm của phòng cấp cứu trong hệ thống bệnh viện công NYC trên mạng lưới của Bệnh Viện và Sức Khỏe NYC tại: www.nychealthandhospitals.org/



Mức Chăm Sóc Và Cách Được Dịch Vụ

Liên lạc với bất cứ điểm tiếp nhận nào của hệ thống sức khỏe hành vi để được mức chăm sóc phù hợp.

MỨC CHĂM SÓC

CÁCH ĐƯỢC DỊCH VỤ

Chăm Sóc Nội Chẩn

- Bệnh nhân chăm sóc nội chẩn cần được chăm sóc ở mức cao hơn. Tuy nhiên, không phải theo dõi liên tục như khi có nguy cơ cấp tính. Chăm sóc nội chẩn để hỗ trợ tạm thời cho bệnh nhân được ổn định. Nếu bệnh nhân muốn tự tử thì việc chữa trị sẽ giải quyết các yếu tố nguy cơ và tìm yếu tố bảo vệ. Khi đã xác định được thì tăng các yếu tố bảo vệ, bao gồm giảm nguyên nhân làm căng thẳng, đồng thời lập ra và nâng cao các hệ thống hỗ trợ và kỹ năng đối phó. Nhân viên sẽ sử dụng chương trình an toàn và biện pháp can thiệp dựa trên bằng chứng để trang bị cho bệnh nhân khi họ được xuất viện. Như đã nêu trong Đoạn Dịch Vụ cho Khủng Hoảng trên mạng lưới của NYC Well:

<https://nycwell.cityofnewyork.us/en/crisis-services/>

Chăm Sóc Ngoại Chẩn

- Nhiều người có thể được chăm sóc ngoại chẩn sau khi rời chăm sóc nội chẩn theo các dạng giới thiệu khác từ nguồn bên ngoài, gồm cả tự giới thiệu. Các khách hàng khả dĩ được khám thăm dò để xem họ có đủ ổn định để được chữa trị khi sống trong cộng đồng hay không.

Mức Chăm Sóc Và Cách Được Dịch Vụ

Liên lạc với bất cứ điểm tiếp nhận nào của hệ thống sức khỏe hành vi để được mức chăm sóc phù hợp.

Chăm Sóc Ngoại Chẩn

Tất cả khách hàng nhập viện đều được tiếp nhận. Trong phần tiếp theo, họ phối hợp với nhân viên sức khỏe tâm thần để lập chương trình chữa trị và chọn mục tiêu họ sẽ hướng đến. Đồng thời, ngay cả khi chăm sóc ngoại chẩn thì mọi người sẽ được đánh giá thêm để có cách chữa trị phù hợp cho riêng họ:

1

Tùy vào các quan tâm và triệu chứng sức khỏe tâm thần, họ có thể có hoặc không cần dùng thuốc.

2

Ngoài ra, số lần hẹn khám cũng dựa trên tình trạng của họ. Những người gần đây nhập viện hoặc bị các triệu chứng làm suy giảm nghiêm trọng chức năng của họ có thể được hẹn khám nhiều hơn một lần một tuần.

3

Khi các triệu chứng khá lên, khách hàng sẽ được hẹn khám ít hơn cho đến khi họ được xuất viện. Sẽ ngưng dùng thuốc trong một số hoàn cảnh.

Thông thường những khách hàng xuất viện được thuốc chữa trị nội chẩn. Trong hoàn cảnh này, nhân viên ngoại chẩn sẽ duyệt lại biểu đồ của khách hàng, và nhóm y tế sẽ đánh giá và điều chỉnh thuốc cho họ, nếu cần.

Trong tiến trình xuất viện, khách hàng được giới thiệu và thông tin về tài nguyên liên quan trong cộng đồng.

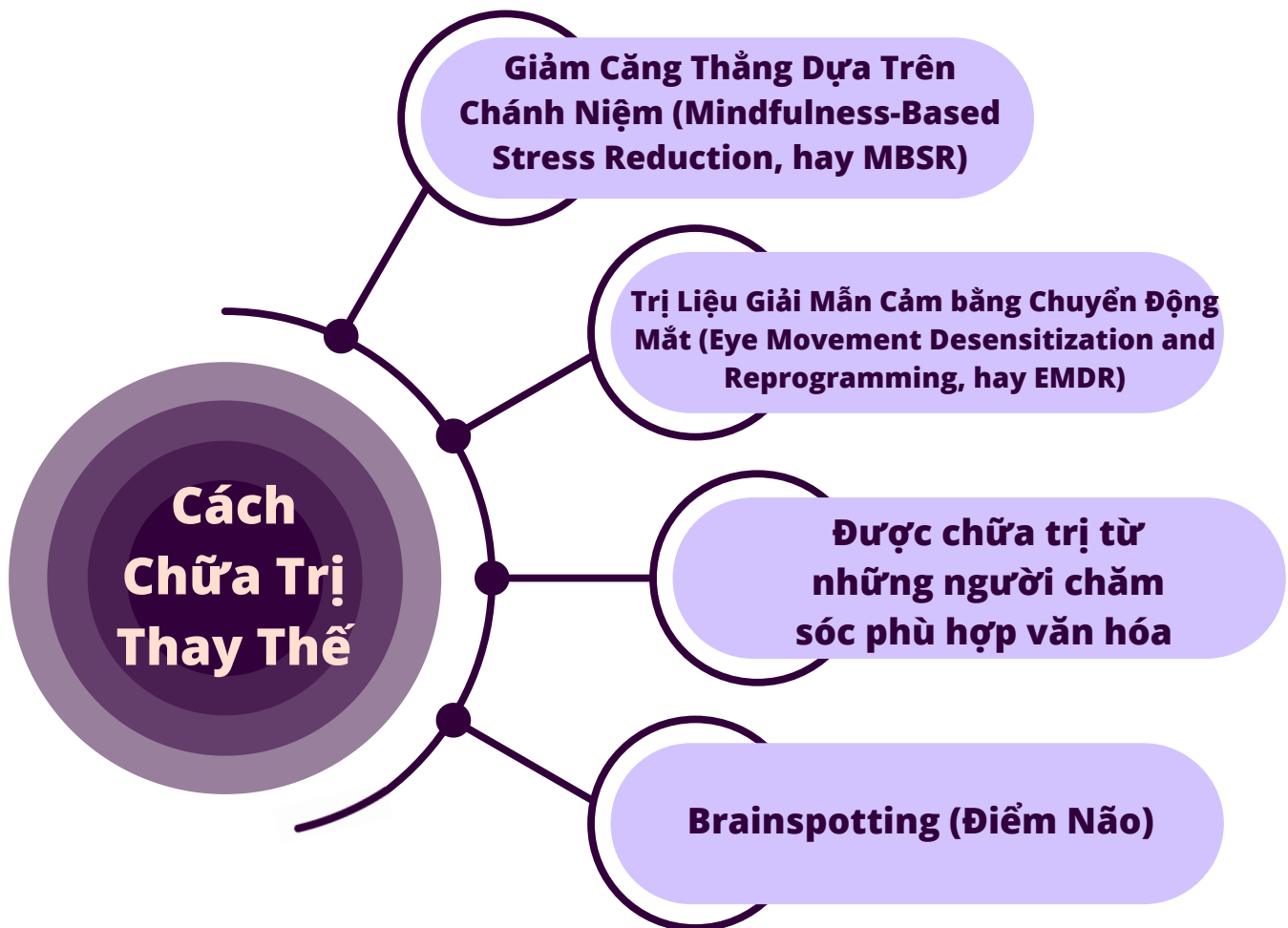
Tiến trình giới thiệu đặc biệt quan trọng với những người phải được điều quản bằng thuốc liên tục do chẩn đoán tình trạng của họ. Trong trường hợp này, khách hàng phải được giới thiệu đến một số người chăm sóc y tế khác, trong một số trường hợp, là bác sĩ tư nhân. Khi đổi người chăm sóc, người chăm sóc hiện tại sẽ cung cấp thuốc khi xuất viện để khách hàng có thể được chữa trị trong tiến trình chuyển đổi.

Cách Chữa Trị

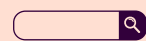
Chấn thương cả trong cảm xúc và cơ thể của chúng ta, làm suy yếu hoạt động cả về nhận thức và bên trong hệ thần kinh.

Sức Khỏe Thể Chất Bệnh Tâm Thần

Nhiều phương pháp và cách làm chung với trị liệu tập trung vào chấn thương là điều cần thiết để giải quyết vấn đề này. Điều này cần đến cả những chữa trị thay thế cho y học cổ truyền phương Tây và liệu pháp nói chuyện. Các chữa trị thay thế cho y học cổ truyền phương Tây bao gồm:



Tìm Cách Chữa Trị Thay Thế



www.psychologytoday.com

Đối với người Mỹ gốc Á Châu, có sẵn một danh mục toàn diện cho người New York trên mạng lưới của Liên Đoàn Người Mỹ gốc Á Châu (Asian American Federation, hay AAF) tại <https://mhd.aafederation.org/>

Cũng có một danh bạ quốc gia của Asian Mental Health Collective (AMHC, hay Sức Khỏe Tâm Thần Á Châu) tại <https://www.asianmhc.org/therapists>

Chăm Sóc tại Cộng Đồng

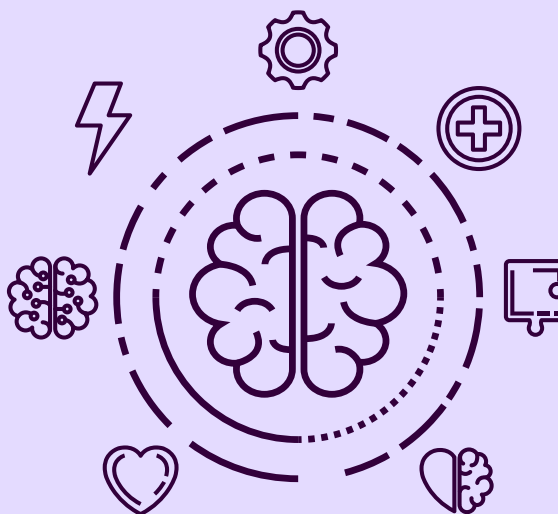
Có thể sử dụng chăm sóc tại cộng đồng như một cách chữa trị lo âu và buồn chán

Các triệu chứng của lo âu gồm thấy bồn chồn, cáu kỉnh và khó tập trung. Nhiều người có thể thấy bị mắc kẹt trong hoàn cảnh hiện tại và lo lắng về tương lai.



Các triệu chứng của buồn chán gồm mất hy vọng và hứng thú với những thứ mà họ từng ưa thích. Điều này bao gồm cảm giác vô dụng và lo âu, có thể làm khó tập trung.

Để tìm cách chữa trị tốt nhất thì phải hiểu hoàn cảnh và cộng đồng mà người này đang sống.



Chăm Sóc tại Cộng Đồng

Chăm sóc tại cộng đồng là:

Chữa trị phù hợp có thể bao gồm nâng cao cảm giác an toàn và chữa lành từ những kinh nghiệm trong cộng đồng. Điều này có thể gồm chữa lành tập thể, hướng ra bên ngoài, như khi có cộng đồng là mục tiêu chữa trị.



Chăm sóc tại cộng đồng có thể bao gồm biện hộ. Nhiều người trải qua sự đau buồn và mất mát tập thể có thể củng cố cộng đồng và khả năng phục hồi tinh thần và cảm xúc của chính họ bằng cách ứng phó với đau thương bằng hành động tập thể và giúp đỡ những người khác trong cộng đồng, hướng dẫn những người bị khủng hoảng và có vấn đề sức khỏe tâm thần để chữa trị.

Mặc dù tổ chức cộng đồng không chữa khỏi lo âu, nhưng nó có thể tiếp sức cho mọi người đoàn kết quanh một mục tiêu chung, bao gồm hỗ trợ lẫn nhau và học hỏi từ sức mạnh của họ.



Tương tác với những người khác và chứng kiến sự thay đổi có thể tăng thêm hy vọng khi trải qua đau buồn và mất mát, đặc biệt là khi trải qua những bi kịch và đau buồn về chủng tộc. Cảm giác về giá trị và sự tự tin của những người bị ảnh hưởng trực tiếp khi tham gia trực tiếp vào sáng kiến, giúp cải tiến kết quả. Điều này dần làm cho họ quan tâm trở lại những thứ họ ưa thích.

Chăm sóc tại cộng đồng kết hợp công việc của các tổ chức dựa vào cộng đồng, như Liên Đoàn người Mỹ gốc Á Châu (Asian American Federation, hay AAF) và Liên Minh cho Trẻ Em và Gia Đình (Coalition for Children and Families, hay CACF)



Lời Kết

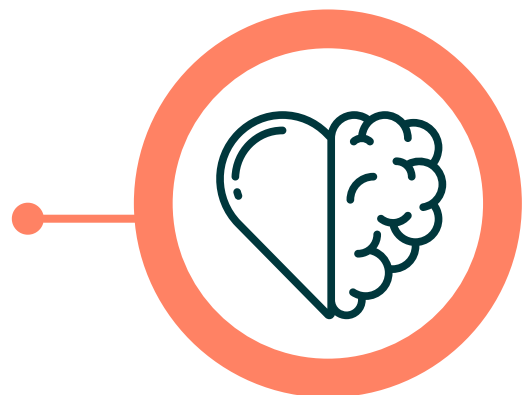
Tóm lại, tài nguyên cho những gì cần làm để lo liệu sức khỏe tâm thần là điều rất cụ thể và phi tuyến.

Những công cụ cụ thể là điều cần thiết để điều quản triệu chứng sức khỏe tâm thần nghiêm trọng. Những công cụ này là một phần của hệ thống sử dụng sức khỏe tâm thần, được chánh quyền tiểu bang và địa phương hỗ trợ. Có thông tin chi tiết cho những dịch vụ này, như được nêu trong đoạn Thắc Mắc Thường Hỏi (FAQ) trên những mạng lưới này.



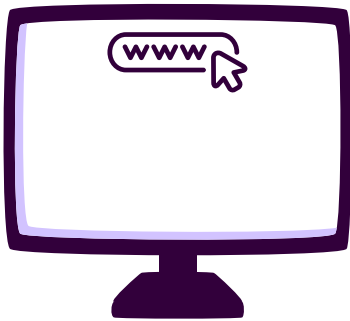
Cách làm phi tuyến có thể bao gồm liệu pháp tâm lý, nhưng kết hợp nhiều kỹ thuật khác phù hợp cho từng người, thúc đẩy chữa lành qua nhiều phương thức khác nhau. Khi làm như vậy, thì có thể nâng cao sự lành mạnh nói chung và trong cộng đồng.

Cuối cùng thì phương pháp sử dụng sức khỏe tâm thần và lành mạnh cộng đồng đều rất quan trọng cho sức khỏe tâm thần, vì chúng giải quyết các nhu cầu quan trọng và rộng lớn của cá nhân.



Các nguồn tham khảo

Những tài nguyên này có sẵn cho người dân New York để được các dịch vụ sức khỏe tâm thần.



Trực tuyến

NYC Health and Hospitals (Sức Khỏe và Bệnh Viện NYC)

<https://www.nychealthandhospitals.org/>

NYC Mayor's Office of Community Mental Health (Văn Phòng Sức Khỏe Tâm Thần Cộng Đồng của Thị Trưởng NYC)

<https://mentalhealth.cityofnewyork.us/Vibrant>

<https://www.vibrant.org/what-we-do/call-text-chat-online-services/>

Các Tổ Chức Dựa Vào Cộng Đồng

Liên Đoàn Người Mỹ gốc Á Châu

<https://www.aafederation.org/>

Liên Minh cho Trẻ Em và Gia Đình Á Châu

<https://www.cacf.org/>

Liên Minh New York cho Sức Khỏe Tâm Thần Người Mỹ gốc Á Châu

<http://www.asianmentalhealth.org/resources>

(Nhóm chuyên gia sức khỏe tâm thần do người tự nguyện lãnh đạo. Xem đường nối để biết tài nguyên sẵn có cho sức khỏe tâm thần cũng như nhiều tài liệu thông tin)



TÌM HIỂU THÊM!

Truy cập các liên kết bên dưới để tìm hiểu thêm về các dịch vụ và tài nguyên do Dịch vụ Cộng đồng Hàn Quốc và Liên minh Nhập cư New York cung cấp.

Dịch Vụ Cộng Đồng Hàn Quốc (Korean Community Services)



www.kcsny.org



Mental Health Clinic:
(718) 886-6126

Liên Minh Nhập Cư New York (New York Immigration Coalition)



[www.nyic.me/Community
Resources](http://www.nyic.me/CommunityResources)



[www.youtube.com/user/
TheNYIC/videos](http://www.youtube.com/user/TheNYIC/videos)



NYIC



KCS
www.kcsny.org

THE KOREAN COMMUNITY
SERVICES OF METROPOLITAN
NEW YORK, INC.

뉴욕한인봉사센터



**Department of
Youth & Community
Development**