

Tâm thần khỏe mạnh bắt đầu từ quý vị. Quý vị cảm thấy ra sao?

TÌM HIỂU TÂM TRẠNG CỦA MÌNH

Tự Thẩm Định



Người nào cũng thỉnh thoảng cảm thấy căng thẳng, buồn bã và lo âu – đó là điều bình thường của cuộc sống. Tuy nhiên, nếu quý vị cảm thấy quá nặng nề, buồn chán, hoặc không làm được những gì trước đây mình vẫn thích làm thì có thể đã đến lúc cần nói chuyện với một nhân viên chuyên môn và thẩm định sức khỏe tinh thần của mình. Trả lời các câu hỏi dưới đây là một cách nhanh chóng và dễ dàng để đánh giá xem những mức căng thẳng của quý vị có bình thường hay không

Trong hai tuần qua, quý vị có thường khó chịu vì bất cứ vấn đề nào sau đây hay không?

(Ở mỗi dòng, hãy đánh dấu "✓" để trả lời)

	Hoàn toàn không (0)	Nhiều Ngày (1)	Hơn phân nửa số ngày (2)	Gần như mỗi ngày (3)
--	---------------------------	-------------------	--------------------------------	----------------------------

Ít muốn hoặc thích làm việc gì cả

Cảm thấy thất vọng, buồn chán hoặc tuyệt vọng

Cộng các tổng số từ mỗi cột để có
tổng số điểm!

_____ + _____ + _____ + _____
= **Tổng Số Điểm:**

Điểm Số Của Quý Vị Có Nghĩa Là Gì

Cách tự thẩm định này **không** phải là một phương tiện chẩn đoán; tuy nhiên, đây là một cách rất hay để giúp theo dõi tâm trạng chung. Người nào có tổng số điểm từ '4' trở lên nên dùng phiên bản đầy đủ của phương tiện dò tìm này để xác định xem họ có trải qua các triệu chứng buồn chán hay không.

Muốn dùng phiên bản đầy đủ của phương tiện dò tìm này, hãy đến:

www.LiveWellSD.org/CheckYourMood.

Nhận Ra Khác Biệt

Người nào cũng đều thỉnh thoảng cảm thấy căng thẳng, buồn bã và lo âu – đó là điều bình thường của cuộc sống. Tuy nhiên, nếu quý vị cảm thấy quá nặng nề, buồn chán, hoặc không làm được những gì trước đây mình vẫn thích làm thì có thể đã đến lúc cần nói chuyện với một nhân viên chuyên môn và thẩm định sức khỏe tinh thần của mình.

Có các dấu hiệu thông thường nào cho thấy có thể đang buồn chán?

- Tâm trạng luôn buồn bã, lo âu, hoặc “trống trải”
- Khó ngủ hoặc khó ngủ say, hoặc ngủ nhiều hơn bình thường
- Biếng ăn và xuống cân, hoặc thèm ăn và tăng cân
- Không còn thích và muốn tham gia các sinh hoạt trước đây thích tham gia
- Bồn chồn
- Khó chịu
- Khó tập trung tư tưởng khi đi làm hoặc đi học, hoặc khó nhớ các sự việc hoặc khó quyết định được
- Mệt mỏi hoặc mất sức
- Cảm thấy tội lỗi, vô vọng hoặc vô tích sự
- Có ý nghĩ muốn tự sát hoặc chết chóc

Liên Lạc & Tìm Hiểu Thêm

Đường Dây Tiếp Xúc & Khủng Hoảng - (888) 724-7240

- Có đường dây hotline kín đáo 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần để nhờ can thiệp khủng hoảng về sức khỏe hành vi, thông tin và dịch vụ tại Quận San Diego. Nếu quý vị không chắc phải đối phó như thế nào với một tình trạng sức khỏe cụ thể về hành vi, hãy gọi điện thoại miễn phí để nói chuyện với một nhân viên chuyên môn được huấn luyện để họ có thể giúp quý vị.

Tùy Chúng Ta - www.Up2SD.org

- Trên mạng có nhiều tài liệu giáo dục—gồm cả gợi ý hướng dẫn, các tài nguyên hướng dẫn, và videos. Hãy tìm hiểu thêm về sức khỏe tâm thần và cách quý vị có thể giúp người khác, nhận ra các triệu chứng, và quảng bá cho cộng đồng quý vị biết nhiều hơn về bệnh tâm thần.

Mental Health America tại Quận San Diego - www.mhasd.org

- Tổ chức bảo hộ sức khỏe tâm thần đầu tiên của San Diego! Tiếp cận những phương cách trợ giúp miễn phí để biết nhiều hơn về sức khỏe tâm thần và tham dự các chương trình và huấn luyện để quý vị có các phương tiện đối phó với một trường hợp cấp cứu tâm thần cho đến khi nhân viên chuyên môn đến giúp.

Liên Minh Toàn Quốc về Bệnh Tâm Thần (NAMI) San Diego - www.namisaniego.org

- Từ năm 1978, NAMI San Diego đã cung cấp các cơ hội, chương trình và dịch vụ cho gia đình và cá nhân bị bệnh tâm thần nặng. Những trợ giúp công cộng bao gồm Đường Dây Trợ Giúp Yểm Trợ Gia Đình và Bạn Hữu, những nhóm yểm trợ, các buổi họp giáo dục, bản tin, và những lớp học về sức khỏe tâm thần. (*)

Hệ Thống Chăm Sóc San Diego - www.sandiego.networkofcare.org/mh/

- 2-1-1 San Diego duy trì và cung cấp bộ lưu dữ kiện toàn diện của Các Dịch Vụ Sức Khỏe Hành Vi tại Quận San Diego. Hãy tìm các dịch vụ tại địa phương theo đề tài hoặc từ ngữ chính, và sử dụng các phương tiện tương tác, và những nguồn tài nguyên trợ giúp cho sức khỏe chung của quý vị.

