

Đường dây nóng & nguồn lực giúp ngăn chặn tự tử

Suicide and Crisis Lifeline (Đường dây cứu hộ ngăn chặn tự tử và hỗ trợ trong khủng hoảng) *◇	Gọi / Nhắn tin vào số 9-8-8 hoặc vào trang 988lifeline.org . Nhấn số 1 để nối với Đường dây hỗ trợ khủng hoảng dành cho Cựu chiến binh
Crisis Text Line (Đường dây nhắn tin tìm trợ giúp khi gặp khủng hoảng) *◇	Nhắn tin "HOME" vào số 741-741
DMH Access Warm Line *◇ (Đường dây bảo mật, miễn phí của Trung tâm Access thuộc Sở Sức khỏe Tâm thần)	Gọi số 1-800-854-7771
Disaster Distress Hotline (Đường dây nóng trợ giúp nạn nhân thảm họa) *◇	Gọi số 1-800-985-5990
Teen Line (Đường dây dành cho thanh thiếu niên)	Gọi số 310-855-4673 (6-10 pm PST) Nhắn "TEEN" vào số 839-863 (6-9 pm PST)
California Youth Crisis Line (Đường dây trợ giúp đối phó khủng hoảng dành cho người trẻ tuổi ở California) *	Gọi/Nhắn tin vào số 1-800-843-5200
Dự án Trevor Project (Đường dây ngăn ngừa tự tử và trợ giúp đối phó khủng hoảng dành cho người LGBTQ+ trẻ tuổi) *	Gọi số 1-866-488-7386 hoặc nhấn "START" vào số 678-678
211 LA County (Đường dây cung cấp thông tin về dịch vụ cộng đồng tại quận LA) *◇	Gọi số 211 hoặc vào trang 211la.org
CalHOPE Connect Warm Line (Đường dây bảo mật, miễn phí, cung cấp tư vấn và hỗ trợ các vấn đề về cảm xúc, căng thẳng, trầm cảm hay lo âu) *◇	Gọi số 1-833-317-HOPE (4673)
CopLine (Đường dây tư vấn và trợ giúp trên toàn quốc về sức khỏe tâm thần dành cho nhân viên công lực) *	Gọi số 1-800-267-5463 Xem trang copline.org
DMH Older Adult Services (Dịch vụ cho người cao niên của Sở Sức khỏe Tâm thần)	Xem trang dmh.lacounty.gov/our-services/older-adults
Suicide Prevention Lifeline - Native Americans and Alaskan Natives (Đường dây ngăn chặn tự tử dành cho người bản địa Mỹ và Alaska)	Xem trang 988lifeline.org/help-yourself/native-americans
Los Angeles County Youth Suicide Prevention Project (Dự án ngăn chặn người trẻ tuổi tự tử của quận Los Angeles)	Xem trang preventsuicide.lacoe.edu
Know the Signs (Nhận biết các dấu hiệu)	Xem trang suicideispreventable.org
Los Angeles Suicide Prevention Network (Mạng lưới phòng ngừa tự tử Los Angeles)	Xem trang lasuicidepreventionnetwork.org

* Hoạt động 24/7.
◇ Thông tin có thể xem bằng các ngôn ngữ khác.



Quét mã để đọc về kinh nghiệm chống tự tử và các tài liệu liên quan



NHỮNG DẤU HIỆU NÀO CHO THẤY CÓ THỂ CẦN GIÚP ĐỠ ?

Tôi cảm thấy...

- Tê dại và tách rời với mọi người
- Lo lắng hay rất sợ hãi
- Tội lỗi hay nhục nhã
- Buồn bã/trầm cảm
- Bơ vơ/bị chối bỏ
- Nhiều trạng thái cảm xúc lẫn lộn
- Dễ bị xúc động quá mức
- Sợ đám đông/sợ ở một mình
- Ngượng ngùng
- Có ý nghĩ tự tử
- Lạnh nhạt
- Căng thẳng trầm trọng

Tôi bị...

- Mất ngủ
- Đổ mồ hôi và run rẩy
- Chứng chán ăn hoặc thèm ăn
- Cơ thể dễ bị kích động
- Không muốn ai động vào
- Nhịp tim tăng và/hoặc áp huyết tăng
- Bệnh thường xuyên
- Phát ban và/hoặc nổi mề đay
- Mắc ói và/hoặc đi cầu không bình thường
- Đau toàn thân/đau nhức cơ
- Mệt mỏi hay suy nhược trầm trọng
- Gặp ác mộng

Tôi có hành vi giống như...

- Cô lập
- Khó tập trung
- Tránh một số địa điểm, đám đông, hoặc một số hoạt động cụ thể
- Bất ngờ bùng lên cơn giận dữ, thịnh nộ
- Dễ giật mình
- Về bề ngoài thay đổi
- Mất lòng tin
- Bớt hứng thú hoặc bớt tham dự vào các hoạt động hàng ngày
- Phá hoại các mối quan hệ
- Những hành vi nguy hiểm
- Tăng sử dụng rượu cồn và chất kích thích

NHỮNG BÀI TẬP NÀO GIÚP LẤY LẠI CÂN BẰNG?

Các bài tập giảm căng thẳng là những hoạt động ngắn, giúp chúng ta kiểm soát những ý nghĩ nhiễu loạn và chấn thương khi nhớ lại những chấn thương tâm lý đã trải qua. Dưới đây là một số bài tập giúp giảm căng thẳng, lấy lại trạng thái cân bằng:



Uống một ly nước lớn

4-7-8

Thở theo kỹ thuật "4-7-8":

Hít sâu bằng mũi trong 4 giây, giữ hơi thở trong 7 giây, thở ra trong 8 giây. Lặp lại.



Thở theo kỹ thuật "5 ngón tay":

Giữ một bàn tay ở trước mặt với các ngón tay xòe rộng. Dùng ngón trỏ của bàn tay bên kia đặt vào rìa của bàn tay ở trước mặt, thông thả đưa ngón trỏ chuyển động theo rìa của từng ngón tay. Hít vào khi đưa ngón trỏ đi lên, thở ra khi đưa ngón trỏ đi xuống.

3

Đếm ngược trừ đi 3:

Hãm dòng suy nghĩ của mình chậm lại bằng cách đếm ngược thềm trong đầu, bắt đầu từ 100, mỗi lần bớt đi 3 đơn vị (100, 97, 94, 91, v.v)



Kỹ thuật lấy lại cân bằng "5-4-3-2-1":

Đề ý tới 5 thứ chúng ta có thể nhìn thấy, 4 thứ chúng ta có thể chạm vào, 3 thứ chúng ta có thể nghe thấy, 2 thứ chúng ta có thể ngửi thấy, và 1 thứ có thể nếm được.



Đắm mình trong một công việc sáng tạo:

Hãy viết một đoạn nhật ký, chơi nặn tượng, vẽ hay cắt giấy. Sản phẩm của quý vị có thể không tuyệt vời, nhưng hãy tận hưởng quá trình sáng tạo.



Quét mã để đọc thêm về những kinh nghiệm & tài liệu đào tạo về sang chấn tâm lý.

