

CÁC NGUỒN HỖ TRỢ CHO BỆNH BỤI PHỔI SILIC ĐAU BUỒN/MẤT MÁT



LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.

Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần cho các Gia đình bị Ảnh hưởng bởi Bệnh Bụi Phổi Silic

Bệnh bụi phổi silic là một bệnh phổi nghề nghiệp do hít phải **bụi silic tinh thể**, thường là trong một thời gian dài. Tinh thể silic (respirable crystalline silica - RCS) thường được gọi là bụi silic. Việc hít phải bụi silic khiến phổi bị viêm, xơ cứng và tạo thành sẹo. Theo thời gian, việc tiếp xúc với RCS có thể dẫn đến khó thở và/hoặc các bệnh phổi nghiêm trọng.

Các trung tâm y tế của Quận Los Angeles đã ghi nhận sự gia tăng đáng kể số lượng người lao động có dấu hiệu mắc bệnh bụi phổi silic. Nhiều người bị ảnh hưởng là đàn ông nhập cư gốc La-tinh, phần lớn trong độ tuổi 40-49, một số chỉ mới gần 30 tuổi.

Căn bệnh này thường hình thành trong thời gian từ 10 đến 30 năm nhưng có thể khiến ta mất đi một người thân yêu. Do bản chất của bệnh bụi phổi silic, bệnh này có những thách thức riêng, chẳng hạn như:

- Sự khó khăn khi chứng kiến người thân yêu của mình dần suy yếu về thể chất và tinh thần trong khi chất lượng cuộc sống của họ bị sụt giảm.
- Đối mặt với những thách thức trong cuộc sống và nỗi lo sợ về tương lai: mất việc, tiền thuê nhà và tiền vay thế chấp quá hạn không trả được, những hóa đơn y tế, mất bảo hiểm sức khỏe và tiền tiết kiệm cho những năm về hưu bị giảm đi. Đối với nhiều gia đình, việc có thêm những thách thức này trong cuộc sống càng tăng thêm sự buồn bã, đau khổ và mất mát khi người thân qua đời và khiến mọi việc trở nên tồi tệ hơn.

Đối mặt với Mất mát của Quý vị

Việc mất đi người thân yêu thật khó khăn. Nhiều người cảm thấy sốc hoặc không tin nổi, “mất phương hướng”, buồn bã, cô đơn hoặc chán nản. Những người khác có thể gặp khó khăn trong việc tập trung, cảm thấy bối rối, khó suy nghĩ được rõ ràng hay khó đưa ra các quyết định. Đôi khi người ta gặp phải những phản ứng cơ thể, chẳng hạn như khó ngủ, đau bụng hoặc thay đổi thói quen ăn uống. Sau đây là một số gợi ý khi quý vị phải đối mặt với sự mất mát:

- **Thực hành tự chăm sóc** – Việc chăm sóc bản thân là điều rất quan trọng. Ngay cả những điều cơ bản như ăn uống đều đặn và nghỉ ngơi đầy đủ cũng có vai trò then chốt. Duy trì nếp sinh hoạt hàng ngày của quý vị nếu có thể.
- **Hãy cho mình thời gian** – Đau buồn vì mất đi người mình yêu là một điều khó khăn. Đừng cố gắng “trở lại bình thường” ngay lập tức. Hãy cho mình thời gian để chấp nhận sự mất mát. Nếu có thể, hãy tập trung vào tình yêu và nhớ lại những kỷ niệm đẹp mà quý vị đã có với người đã khuất.
- **Tìm sự hỗ trợ** – Điều quan trọng là duy trì những kết nối tình cảm với bạn bè và gia đình. Hãy cùng nhau trò chuyện qua điện thoại hoặc qua mạng để ôn lại những kỷ niệm và bên nhau khi đau buồn. Tìm sự hỗ trợ từ bạn bè, gia đình, cộng đồng đức tin/tâm linh, các nhóm hỗ trợ, bác sĩ hoặc chuyên gia về sức khỏe tâm thần.
- **Tìm hiểu các biện pháp ứng phó lành mạnh** – Tập trung vào những thế mạnh của quý vị. Duy trì các hoạt động tâm linh đem đến cảm giác an yên như cầu nguyện và thiền định. Tránh sử dụng rượu bia hoặc ma túy. Hãy dành thời gian để tưởng nhớ đến người thân yêu của quý vị, những thành tựu của họ, tình yêu thương và sự chăm sóc mà họ đã trao đi.

Giúp Trẻ Đối mặt với sự Mất mát

Đôi khi những trải nghiệm này lại khác đối với trẻ em. Trẻ có thể bị mất các mốc phát triển, khó ngủ, sợ hãi khi phải tách khỏi người chăm sóc và lo lắng về việc các thành viên khác trong gia đình bị bệnh hoặc qua đời. Sau đây là cách để giúp trẻ đối mặt với sự mất mát:

- **Hãy thành thật nhưng phù hợp với lứa tuổi** – Cư xử một cách điềm tĩnh và làm chỗ dựa cho trẻ. Trả lời câu hỏi của trẻ một cách thành thật, bằng cách giải thích phù hợp với độ tuổi của trẻ. Ngay cả những trẻ rất nhỏ cũng có thể tiếp nhận thông tin rằng người mà trẻ yêu thương và người đó cũng yêu thương trẻ đã bị bệnh nặng và qua đời.
- **Hãy để trẻ đặt câu hỏi** – Khuyến khích trẻ đặt câu hỏi. Chia sẻ thông tin phù hợp với độ tuổi của trẻ. Giúp trẻ tìm từ ngữ để diễn tả những cảm xúc mà trẻ đang trải qua.
- **Duy trì nếp sinh hoạt bình thường** – Duy trì nếp sinh hoạt bình thường, chẳng hạn như giờ ăn, giờ đi ngủ, giờ học và giờ chơi. Điều này giúp trẻ đối mặt tốt hơn khi mất người thân.
- **Hãy thể hiện sự thấu cảm với những cảm xúc lo lắng hoặc sợ hãi** – Để ý và phát hiện các dấu hiệu đau khổ (ví dụ, mất ngủ, chán ăn, không thích chơi, thu mình hoặc hành động bốc đồng). Rủ trẻ trò chuyện. Thể hiện tình yêu thương và trấn an trẻ. Đừng ngại chia sẻ những cảm xúc của quý vị. Nếu trẻ buồn khổ trong thời gian dài, hãy nhờ bác sĩ của trẻ, nhân viên tư vấn ở trường học hoặc một chuyên gia về sức khỏe tâm thần hướng dẫn cho quý vị.

Các Biện pháp để Hỗ trợ Người bị Ảnh hưởng bởi Bệnh Bụi Phổi Silic

- **Giữ liên lạc** – Liên lạc với người thân yêu của quý vị qua điện thoại, mạng xã hội hoặc ghé thăm nhà họ. Hãy ở bên họ và đem đến niềm hy vọng và sự lạc quan.
- **Lắng nghe** – Hãy dành thời gian lắng nghe người đó. Điều đó nhắc nhở người ta rằng họ không đơn độc.
- **Tham gia vào các hoạt động chung** – Việc tham gia một hoạt động chung giúp người đó duy trì sự kết nối với những người khác. Điều này cũng giúp hỗ trợ khả năng ứng phó tốt khi một người thân yêu đang đau buồn.
- **Cung cấp sự trợ giúp cụ thể** – Ví dụ như mang thực phẩm đến hoặc đề nghị giúp gọi điện thông báo cho bạn bè về người đã qua đời sẽ hữu ích hơn là đưa ra lời đề nghị giúp đỡ chung chung.

Sự Hỗ trợ và Trợ giúp dành cho Quý vị và những Người Thân yêu của Quý vị

Gọi số 211 hoặc truy cập 211LA.org để biết thông tin về các nhóm hỗ trợ, dịch vụ hỗ trợ và các nguồn lực khác.

Các nguồn hỗ trợ khác về sức khỏe tâm thần cũng được cung cấp thông qua:

- [Đường dây Trợ giúp 24/7 của LACDMH](#) theo số (800) 854-7771
- [Nền tảng sức khỏe trực tuyến iPrevail](#)
- Gọi điện/nhắn tin đến [Đường dây Trợ giúp 988 về Tự tử & Khủng hoảng](#)
- Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Olive View (Olive View Mental Health Center), (818) 485-0888
14238 Saranac Lane, Sylmar, CA 91342
- [Mạng lưới Baila \(Baila Network\)](#)
- [Trung tâm Dịch vụ Chinatown \(Chinatown Service Center\)](#), (213) 808-1700
767 N. Hill Street, Los Angeles, CA 90012