Nguồn hỗ trợ cho những người đã từng quyên sinh

COUNTY OF SANTA CLARA
Behavioral Health Services
Supporting Wellness and Recovery

Một thông điệp của hy vọng

Quý vị đã vượt qua một cuộc quyên sinh. Quý vị vẫn còn đây. Và chúng ta rất trân quý về điều đó. Mặc dù quý vị có cảm giác là mọi việc sẽ chẳng bao giờ trở nên tốt đẹp hơn, có rất nhiều đường lối lành mạnh để giúp quý vị giải tỏa nỗi đau. Vẫn có cơ hội để hồi phục và gây dựng một cuộc sống mà quý vị sẽ tận hưởng.

Tài liệu này nhằm mục đích giúp hướng dẫn quý vị trên bước đường quay lại. Hãy dùng những nguồn hỗ trợ tìm thấy nơi đây để làm cảm hứng trong cuộc hành trình của quý vị. Chúng tôi luôn cổ vũ cho quý vị với những bước đầu quan trọng này hướng đến sự hồi phục. Ngay cả khi cảm thấy khó khăn và cảm thấy quá sức chịu đựng, hãy biết rằng quý vị có thể làm được.

Mục lục

Các nhóm hỗ trợ 4

Các câu chuyện cá nhân 5

Hỗ trợ qua trang mạng 6

Các nguồn hỗ trợ cho gia đình 7

Các ứng dụng 8

Thử thách tự chăm sóc bản thân 9

Tài liệu này được tạo ra chỉ để dành riêng cho người thành niên. Mục đích như là một hướng dẫn đến các nguồn hỗ trợ và không thay thế bất kỳ các điều trị chuyên nghiệp nào.

Các nhóm hỗ trợ cho người lớn từ 18 tuổi trở lên

Connections

save.org/peersupport

Kết Nối là một danh bạ trực tuyến nơi mà những người đang sống trong cảm giác hoặc có ý định quyên sinh, kể cả những người đã từng quyên sinh, có thể kết nối với những người đồng cảnh để tìm sự hỗ trợ trong hành trình hồi phục của họ.

NAMI Connection: Recovery Support Group

namisantaclara.org/nami-scc-connection-recovery-support-group

Kết Nối là nhóm hỗ trợ miễn phí bởi người đồng cảnh, dành cho những người thành niên đang sống với những triệu chứng về sức khỏe tâm trí. Những cuộc họp nhóm được hướng dẫn bởi những người đã được huấn luyện chuyên nghiệp trên toàn quốc cũng đang sống với những bệnh trạng về sức khỏe tâm trí.

Các câu chuyện cá nhân

Những người đã từng quyên sinh chia sẻ những câu chuyện của họ để giúp đem lại niềm hy vọng cho những người đang vướng mắc trong các ý định quyên sinh.

Tìm được một nhóm người chung quanh chấp nhận mình đã cho tôi có cảm giác bình thường trở lại, cảm giác của một con người. Đó đã là một điều đáng kinh ngạc nhất.

- Rohan Kallicharan
(talking about suicide)

Life after suicidal thinking

attemptsurvivors.com/legacy

Các bài viết (blogs) đăng tải trên mạng và những câu chuyện của và bởi những người đã từng quyên sinh, được thực hiện bởi Hiệp hội Người Hoa kỳ Nghiên cứu về Quyên Sinh Học.

Client stories

survivorresources.org/grief-knowledge/client-stories

Quý vị không đơn độc. Những câu chuyện từ người đã từng quyên sinh đã chứng minh được khả năng của nguồn giúp đỡ trong việc mang đến sự hy vọng và hỗ trợ.

Live through this

livethroughthis.org

Đây là bộ sưu tập về chân dung và những câu chuyện thật về những người đã từng quyên sinh trên khắp nước Mỹ.

Talking about suicide

talkingaboutsuicide.com

Các bài viết (blogs) và phỏng vấn với những người đã từng quyên sinh.

Hỗ trợ qua trang mạng

American Foundation for Suicide Prevention

afsp.org/after-an-attempt

Nhiều nguồn tài liệu khác nhau bao gồm video, sách báo, nghiên cứu, và thông tin dành cho người đã từng quyên sinh và gia đình của họ.

SAMHSA: A Journey Toward Health & Hope

bit.ly/samhsaafterattempt

Cuốn cẩm nang này giúp những người đã từng quyên sinh với các bước đầu tiên của sự hồi phục và một tương lai hy vọng.

National Suicide Prevention Lifeline

suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/attempt-survivors

Kết nối các nguồn hỗ trợ và lời khuyên dành cho những người đã từng quyên sinh. Tìm kiếm sự hy vọng sau khi sống sót từ một cuộc quyên sinh là điều vẫn có thể xảy ra.

Suicide Awareness Voices of Education

save.org/find-help/attempt-survivor-resources

Thông tin này được cung cấp để sử dụng như là một khởi điểm trên bước đường hồi phục của quý vị sau khi đã từng quyên sinh.

SAMHSA: After an Attempt

bit.ly/afteranattempt

Hướng dẫn để tự chăm sóc sau khi đã được điều trị tại khoa cấp cứu.

Beyond Blue: Finding Your Way Back

bit.ly/yourwayback

Tìm đường về đã được viết để giúp quý vị bắt đầu tìm câu trả lời cho các câu hỏi quan trọng về sức khỏe trong tương lai của quý vị.

Dành cho các thành viên trong gia đình

Health Magazine

health.com/condition/depression/suicide-attempt-survivors

10 điều mà Những Người đã Từng Quyên sinh muốn quý vị được biết. Bài viết rút ra từ kinh nghiệm của những người đã từng có ý định quyên sinh.

SAMHSA

bit.ly/takecareofyourfamily

Hướng dẫn chăm sóc cho người nhà của quý vị sau khi đã được điều trị tại khoa cấp cứu.

The HEARD Alliance

heardalliance.org/wp-content/uploads/TRIFOLD.pdf

Thông tin giúp cho một người phụ huynh nhận thấy được sự khủng hoảng, phải làm gì khi gặp khủng hoảng, và cũng như cách tự chăm sóc cho chính mình khi đang gặp khủng hoảng.

Beyond Blue

bit.ly/beyondblueguide

Tìm Hướng Quay Về: Một tài liệu dành cho những người đang hỗ trợ cho một người vừa trải qua một cuộc quyên sinh.

VA Health Care- Families of Veterans

bit.ly/guideforfamily

Tài liệu hướng dẫn dành cho thành viên gia đình của các cựu chiến binh đang đương đầu với ý định quyên sinh.

VA Health Care: Talking to Children

bit.ly/talktoachild

Những hướng dẫn cách nói chuyện với một trẻ nhỏ khi trong gia đình có người đã có hành vi quyên sinh.

Apps

Tất cả các ứng dụng được liệt kê đều có sẵn trên Apple Store và Google Play.

Most Days

Most Days đã hợp tác với Tổ chức Phòng chống Quyên sinh Hoa Kỳ để lập ra các quy trình ngăn ngừa về phiền muộn và quyên sinh.

What's Up?

Cung cấp các phương pháp dễ dàng thực hiện giúp quý vị đối phó với trầm cảm, lo lắng, tức giận, căng thẳng, và nhiều thứ khác để tìm ra những gì quý vị cần được ưu tiên giúp đỡ.

MY3

Hãy giữ kết nối với mạng lưới của quý vị khi quý vị đang gặp khủng hoảng. Với MY3, quý vị sẽ xác nhận được mạng lưới của quý vị và kế hoạch giữ an toàn.

Operation Reach Out

Nhắm vào mục đích ngăn ngừa quyên sinh trong quân đội và các cựu chiến binh. Được thành lập bởi một nhóm các chuyên gia về ngăn ngừa quyên sinh.

30 ngày thử thách tự chăm sóc bản thân

Tự thử thách bằng cách bắt đầu tự chăm sóc cho chính mình qua việc thực hành một trong những ý tưởng dưới đây hằng ngày. Chúng không nhất thiết phải được hoàn tất theo thứ tự hoặc trong vòng 1 tháng. Hãy chọn một ý tưởng và bắt đầu từ đó.

1 Đi dạo với một trạng thái thoải mái	2 Dọn dẹp phòng của quý vị	3 Uống thêm nước	4 Đi ngủ sớm	5 Dọn dẹp các bừa bộn và đem quyên góp
6 Nghe nhạc	7 Tắm bồn với nước có hương thơm/Tắm vòi sen	8 Ghi nhật ký về cảm nhận của mình	9 Lập một danh sách viết ra những gì bản thân yêu thương	10 Xem một cuốn phim
11 Bắt đầu lập một bảng với các vấn đề để giúp nhìn thấy rõ	12 Tập hít thở sâu	13 Duỗi cơ bắp trong vòng 10 phút	14 Điện thoại cho một người nào quý vị yêu quý	15 Thử một công thức nấu ăn mới
16 Tạo cho mình một cuộc hẹn hò	17 Đọc một quyển sách hoặc một tạp chí	18 Lập một danh sách tri ân	19 Thư giãn tại một công viên địa phương hay một bãi biển	20 Thử ngồi thiền với sự hướng dẫn
21 Cập nhật ngân sách của quý vị	22 Ngắm hoàng hôn hoặc các vì sao	23 Tạm nghỉ các mạng xã hội	24 Tô màu hoặc vẽ	25 Hãy có một ngày Spa (thư giãn, làm đẹp) tại nhà
26 Hãy tự khẳng định chính mình	27 Sắp xếp lại một khu vực	28 Thử một sở thích mới	29 Thử làm một hành động tốt	30 Làm hẹn kiểm tra sức khỏe

CÁC NGUỒN GIÚP ĐỠ VỀ SỨC KHỎE HÀNH VI TÂM TRÍ CỦA HẠT SANTA CLARA

Các dịch vụ hiện có cho mọi lứa tuổi và trong các ngôn ngữ khác trừ khi ghi rõ.

Đường Dây Hỗ trợ Ngăn ngừa Ý định Quyên sinh và Khi Có Khủng hoảng

Hãy gọi 988

Cho các số vùng khác ngoài 408, 650 và 669: (800) 704-0900, xin bấm số 1

Miễn phí, có hỗ trợ 24/7 cho người đang bị phiền muộn, bao gồm:

- có ý nghĩ tự vẫn
- khủng hoảng về tâm trí hoặc nghiện ngập
- chỉ cần có người để trò chuyện

Có các chuyên gia tư vấn được huấn luyện để hỗ trợ với sự cảm thông dành cho người đang gặp khủng hoảng. Nói chuyện với bác sĩ để được xem xét và đánh giá các tình huống qua điện thoại và được can thiệp khi khủng hoảng đang xảy ra. Đây là đường dây ẩn danh và được giữ kín: thông tin sẽ không được chia sẻ ngoại trừ trường hợp cần được giúp đỡ trực tiếp. Các dịch vụ có thể có hoặc không có sự can thiệp của nhân viên công lực trong các trường hợp khẩn cấp.

Trung tâm Tổng đài với các Dịch vụ về Sức khỏe Tâm Trí & Nghiện Ngập

(800) 704-0900

Miễn phí, có các dịch vụ giúp đỡ của Quận Hạt 24/7, bao gồm:

- Chuyên môn về sức khỏe tâm trí
- Ngăn ngừa nghiện ngập hoặc giúp cai nghiện
- Hỗ trợ người sống sót sau khi tự tử
- Thông tin chung, khiếu nại và kháng cáo

Chuyên gia điều trị về tâm trí và cai nghiện có giấy phép hành nghề và được huấn luyện sẽ giúp đỡ cho quý vị. Hiện có giới thiệu để được Điều trị Ngoại trú.

Đường Dây Gởi Tin Nhắn Khi Có Khủng Hoảng

Gởi tin nhắn **RENEW** đến số ***741741*** (Chỉ tiếng Anh)

Envía **COMUNIDAD** a ***741741*** (Chỉ tiếng Tây Ban Nha)

Đường dây gởi tin nhắn miễn phí, 24/7.

Viên Chức Nhóm Can Thiệp Khi Có Khủng Hoảng (CIT)

911

Trong tình huống khẩn cấp, hãy yêu cầu được nói chuyện với một Viên Chức C.I.T. đã được huấn luyện cho các vấn đề về tâm trí.

Hãy theo dõi các thông tin của chúng tôi trên trang Facebook:
@cscbehavioralhealth
Hãy theo dõi các thông tin của chúng tôi trên trang Instagram:
@cscbehavioralhealth
Hãy theo dõi các thông tin của chúng tôi trên Youtube:
@behavioralhealth

Thư điện tử: SuicidePrevention@hhs.sccgov.org

COUNTY OF SANTA CLARA
Behavioral Health Services