

Hỗ trợ Sức khỏe Cảm xúc

Vi-rút corona (COVID-19) đã gây ra những biến động lớn trong cuộc sống của chúng ta. Quý vị có thể cảm thấy căng thẳng, lo lắng, buồn bã, chán nản, bức bối hoặc cô đơn. Quý vị không đơn độc.

Một số mẹo để xử lý căng thẳng của quý vị:

- Hãy giảm bớt việc xem hoặc đọc tin tức
- Giữ liên lạc với những người hỗ trợ trong cuộc sống của mình qua điện thoại, tin nhắn hoặc trong các nhóm trực tuyến
- Chăm sóc cơ thể bằng cách ăn thực phẩm lành mạnh, tập thể dục và ngủ
- Cố gắng không uống quá 2 ly rượu mỗi ngày
- Gọi trợ giúp qua điện thoại nếu cảm xúc của mình làm cho quý vị khó thực hiện những việc thường làm.

Gọi đường dây nóng nếu cần nói chuyện với ai đó

Phòng tránh Tự vẫn tại Địa phương: **1(415) 781-0500**

Đường dây Cứu sinh Quốc gia 24/7: Ngăn ngừa Tự vẫn **1(800) 273-8255** hoặc nhấn tin **838255**

Nếu quý vị đang bị một người sống cùng làm tổn thương: Bạo lực Gia đình **1(800) 799-7233**

Hiệp hội Sức khỏe Tâm thần San Francisco cung cấp đường dây hỗ trợ đồng đẳng 24/7 theo số **1(855) 845-7415** hoặc trò chuyện trực tuyến tại: <https://www.mentalhealthsf.org/>

Đối với hẹn khám sức khỏe tâm thần

Giờ đây, hội viên có thể sử dụng điện thoại hoặc cuộc gọi video để tiếp cận các buổi trị liệu và nhận trợ giúp về thuốc từ bác sĩ tâm thần khi cần những dịch vụ đó.

- Đường dây trợ giúp Tiếp cận Sức khỏe Tâm thần 24 Giờ **1(415) 255-3737 TDD**
1(888) 484-7200.

Tài nguyên sức khỏe tâm thần



- Beacon Health Options 1(855) 371-8117

Nếu muốn được giúp đỡ vì quý vị đã uống quá nhiều hoặc sử dụng ma túy, hãy gọi:

- Chương trình Tiếp cận Điều trị 1(800)750-2727

Và nhiều nguồn lực nữa để xử lý căng thẳng của quý vị

Đối tác của chúng tôi, Beacon có cung cấp cho quý vị những lời khuyên về cách chăm sóc bản thân và gia đình trong đại dịch vi-rút corona:

<https://www.beaconhealthoptions.com/coronavirus/member-resources/>

Lời khuyên của SAMHSA (Cơ quan Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và Lạm dụng Hóa chất) về cách xử lý sức khỏe tâm thần:

Đối phó với căng thẳng: <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma14-4885.pdf>

Nói chuyện với trẻ em về COVID-19:

https://store.samhsa.gov/sites/default/files/SAMHSA_Digital_Download/PEP20-01-01-006-508.pdf