

## Bài Blog 1 - Phòng chống Tự tử Trong dịch COVID-19: Dấu hiệu Cảnh báo Tự tử

Sự căng thẳng và cô lập về mặt xã hội do đại dịch coronavirus gây ra đã gây ra áp lực nặng nề cho sức khỏe tâm thần của mọi người. Đối với những người có nguy cơ về sức khỏe tâm thần trước đó, đại dịch này cũng có thể khiến họ có nguy cơ tự tử cao hơn. Có rất nhiều [dấu hiệu cảnh báo](#) cho thấy một người có thể đang có ý định tự tử, bao gồm:

- Nói về việc muốn chết hoặc muốn tự sát.
- Tìm cách tự sát, chẳng hạn như tìm kiếm trực tuyến hoặc mua súng.
- Nói về cảm giác tuyệt vọng hoặc không có lý do gì để sống.
- Nói về cảm giác bị rơi vào hoàn cảnh bế tắc hoặc sự đau đớn không thể chịu đựng nổi.
- Nói về việc trở thành gánh nặng cho người khác.
- Gia tăng việc sử dụng rượu hoặc ma túy.
- Hành động lo lắng hoặc bị kích động; hành xử liều lĩnh.
- Ngủ quá ít hoặc quá nhiều.
- Thu mình hoặc cảm thấy bị cô lập.
- Cho thấy cơn tức giận hoặc nói về việc tìm cách trả thù
- Thể hiện tâm trạng cực kỳ thất thường.

[\(Biểu cảnh báo bằng Tiếng Tây Ban Nha\)](#)

Nếu quý vị hoặc một ai đó mà quý vị biết đang có bất kỳ dấu hiệu cảnh báo nào trong số các dấu hiệu này, đừng ngần ngại liên hệ để yêu cầu giúp đỡ ngay lập tức. Các nguồn trợ giúp này luôn có sẵn 24/7:

- Gọi cho [Dịch vụ Khẩn cấp](#) của Ban Dịch vụ Cộng đồng theo số 703-573-5679.
- Nhắn tin “CONNECT” đến 855-11 để liên hệ [PRS CrisisLink](#).
- Gọi [PRS CrisisLink](#) theo số 703-527-4077.
- Gọi cho Đường dây Trợ giúp Phòng ngừa Tự tử Quốc gia: 1-800-273-TALK (8255)
- **Trong tình huống đe dọa đến tính mạng, có nguy cơ hiện hữu, hãy gọi 911.**

Đối với các dịch vụ bổ sung, Ban Dịch vụ Cộng đồng Thành phố Falls Church - Fairfax (CSB) đang cung cấp dịch vụ [“Hỗ trợ từ xa”](#) cho tất cả mọi người ở mọi lứa tuổi bị mắc bệnh tâm thần, chứng rối loạn do sử dụng chất gây nghiện và/hoặc bị khuyết tật về phát triển. Trong thời gian này, CSB chủ yếu chuyển đổi sang các dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa qua Zoom for Healthcare, qua điện thoại hoặc video. CSB cung cấp:

- Trị liệu Cá nhân
- Quản lý Hồ sơ/Điều phối Dịch vụ Hỗ trợ
- Trị liệu theo Nhóm (qua telehealth)
- Dịch vụ Tâm thần
- Dịch vụ Điều dưỡng
- Dịch vụ Nhà thuốc
- Dịch vụ Khẩn cấp
- Dịch vụ Cai nghiện
- Dịch vụ Mở cửa cho Người vô gia cư

- Điều trị tại Nhà nội trú
- Dịch vụ Ổn định Khủng hoảng

Nhận bản sao có thể in được của tờ thông tin Hỗ Trợ Từ Xa bằng [Tiếng Anh](#), [Tiếng Tây Ban Nha](#), [Tiếng Ả Rập](#), [Tiếng Farsi](#), [Tiếng Hàn](#) hoặc [Tiếng Việt](#). Trước khi trực tiếp đến một địa điểm CSB, vui lòng gọi điện trước, nếu có thể. Có thể liên hệ với Ban Gia nhập & Giới thiệu của CSB theo số 703-383-8500, Thứ Hai-Thứ Sáu, 9 a.m. to 5 p.m.

Có thể ngăn chặn được các vụ tự tử và sự giúp đỡ mang lại hy vọng. Để biết thêm thông tin về việc phòng chống tự tử và sức khỏe tâm thần trong dịch COVID-19, vui lòng truy cập các liên kết dưới đây.

<https://www.fairfaxcounty.gov/community-services-board/prevent-suicide>

<https://www.fairfaxcounty.gov/community-services-board/prevent-suicide/warning-signs>

<https://www.fairfaxcounty.gov/covid19/wellness-resources>

<https://www.fairfaxcounty.gov/community-services-board/>.

## Bài Blog số 2 - Phòng chống Tự tử Trong dịch COVID-19: Các Nguồn trợ giúp dành cho các Nhóm Cụ thể

Đại dịch coronavirus đã gây ra áp lực nặng nề cho sức khỏe tâm thần của mọi người. Đối với những người có nguy cơ về sức khỏe tâm thần trước đó, đại dịch này cũng có thể khiến họ có nguy cơ tự tử cao hơn. Fairfax County cung cấp nhiều nguồn trợ giúp phòng ngừa tự tử phù hợp cho các cư dân trong cộng đồng của chúng tôi. Dưới đây là một số nguồn trợ giúp dành cho thanh thiếu niên; người lớn tuổi; quân nhân, cựu chiến binh, gia đình của họ; và các chuyên gia sức khỏe.

Nếu quý vị hoặc một ai đó mà quý vị biết đang có nguy cơ tự tử, đừng ngần ngại liên hệ để yêu cầu giúp đỡ ngay lập tức. Các nguồn trợ giúp này luôn có sẵn 24/7:

- Gọi cho [Dịch vụ Khẩn cấp](#) của Ban Dịch vụ Cộng đồng theo số 703-573-5679.
- Nhắn tin "CONNECT" đến 855-11 để liên hệ [PRS CrisisLink](#).
- Gọi [PRS CrisisLink](#) theo số 703-527-4077.
- Gọi cho Đường dây Trợ giúp Phòng ngừa Tự tử Quốc gia: 1-800-273-TALK (8255)
- **Trong tình huống đe dọa đến tính mạng, có nguy cơ hiện hữu, hãy gọi 911.**

**Các nguồn trợ giúp dành cho Thanh thiếu niên:** Do trẻ em đang học tập từ xa, chúng có thể gặp khó khăn về sức khỏe tâm thần của mình. Nếu quý vị cần được hỗ trợ thêm về sức khỏe cho con mình trong năm học này, vui lòng liên hệ trực tiếp với nhân viên hỗ trợ tại trường của con quý vị, bao gồm cố vấn học đường, chuyên gia tâm lý học đường hoặc nhân viên xã hội của trường. Thông tin về những nhân viên này có thể được đăng trên trang web của trường.

- Các Nguồn trợ giúp của Học khu Công lập Fairfax County
  - [Sức khỏe Tâm thần và Sự Kiên cường](#)
  - [Thông tin về các Nguồn trợ giúp Sức khỏe Tâm thần và Dịch vụ Khẩn cấp](#)
  - [Dịch vụ Cố vấn Học đường](#)
  - [Dịch vụ Tâm lý Học đường](#)
  - [Dịch vụ Công tác Xã hội của Trường](#)
- [Dịch vụ Trẻ em, Thanh thiếu niên & Gia đình của CSB](#) cung cấp dịch vụ cố vấn, thuốc men, ứng phó với khủng hoảng, hỗ trợ phục hồi và các dịch vụ khác cho trẻ em và thanh thiếu niên (và gia đình của các em) có các mối lo ngại về sức khỏe tâm thần và rối loạn do sử dụng chất gây nghiện.
- Đối với thanh thiếu niên thuộc cộng đồng LGBTQ, [Dự án Trevor](#) cung cấp dịch vụ hỗ trợ khủng hoảng 24/7. Hãy gọi cho TrevorLifeline theo số 1-866-488-7386, nhắn tin "START" gửi tới số 678-678 hoặc trò chuyện trực tuyến tại [thetrevorproject.org](https://thetrevorproject.org).
- Tập huấn Phòng chống Tự tử dành cho Thanh thiếu niên Trực tuyến
  - Để tìm hiểu thêm về cách giúp một người trẻ tuổi có thể có nguy cơ tự tử, hãy tham gia một trong [các khóa tập huấn trực tuyến, miễn phí của CSB](#). Khóa tập huấn phòng chống tự tử dành cho thanh thiếu niên trực tuyến của Fairfax County bao gồm mười khóa học ngắn hạn.

**Các nguồn trợ giúp dành cho Người Lớn tuổi:** Nếu quý vị là người lớn tuổi và tình trạng trầm cảm trở thành tình trạng bình thường mới của quý vị, điều quan trọng là quý vị phải biết rằng trầm cảm KHÔNG phải là một phần bình thường của quá trình lão hóa. Nếu quý vị nghĩ rằng quý vị có thể bị trầm cảm,

điều quan trọng là phải biết rằng các dịch vụ trợ giúp luôn có sẵn, việc điều trị có hiệu quả và mọi người có thể hồi phục!

- Để cải thiện sức khỏe tinh thần, [Cơ quan về Lão khoa trong Khu vực](#) của Fairfax County kết nối những người lớn tuổi thông qua một loạt các hoạt động văn hóa và nghệ thuật, các lớp tập thể dục và các cơ hội tình nguyện có ý nghĩa.
- Nếu quý vị lo ngại rằng quý vị hoặc một ai đó mà quý vị biết đang bị trầm cảm, hãy gọi cho [Ban Dịch vụ Cộng đồng](#) để được hướng dẫn và nhận được các nguồn trợ giúp.

#### **Các nguồn trợ giúp dành cho Quân nhân, Cựu chiến binh và Gia đình của họ:**

- [Các nguồn trợ giúp dành cho Quân nhân CSB của Fairfax County](#)
- ĐƯỜNG DÂY ỨNG PHÓ VỚI KHỦNG HOẢNG DÀNH CHO CỰU CHIẾN BINH: Một nguồn trợ giúp miễn phí, bảo mật có sẵn cho bất kỳ ai, ngay cả khi quý vị chưa đăng ký với VA hoặc chưa ghi danh vào chương trình chăm sóc sức khỏe VA.
  - [www.veteranscrisisline.net](http://www.veteranscrisisline.net) để trò chuyện trực tuyến
  - 1-800-273-8255 và nhấn 1
  - Nhấn tin tới số 838-255
  - Đối với người dùng TTY: Sử dụng dịch vụ tiếp âm ưa thích của quý vị hoặc quay số 711 rồi gọi 1-800-273-8255.
- BAN DỊCH VỤ DÀNH CHO CỰU CHIẾN BINH CỦA VIRGINIA: Hỗ trợ các thành viên phục vụ trong quân ngũ, các cựu chiến binh danh dự/giải ngũ do kỷ luật và gia đình của họ cùng với các nguồn trợ giúp như chăm sóc sức khỏe, việc làm, giáo dục, nhà ở, hỗ trợ đồng đảng và dịch vụ tái hòa nhập.
  - [www.dvs.virginia.gov](http://www.dvs.virginia.gov)
  - 1-877-185-1299
  - Ứng dụng di động: Virginia Veterans
  - Ứng dụng di động: [COVID Coach](#)
    - Phổ biến kiến thức về cách ứng phó trong đại dịch
    - Các công cụ để tự chăm sóc bản thân và cải thiện cảm xúc
    - Trình theo dõi để kiểm tra tâm trạng của quý vị và đo lường sự phát triển của quý vị đối với các mục tiêu cá nhân
    - Biểu đồ để hình dung sự tiến bộ theo thời gian
- NGUỒN TRỢ GIÚP DÀNH CHO QUÂN NHÂN: Cung cấp các nguồn trợ giúp về xã hội, giáo dục và tâm lý cho các thành viên phục vụ trong quân ngũ, cựu chiến binh và gia đình của họ.
  - [www.militaryonesource.mil](http://www.militaryonesource.mil)
  - 1-800-342-9647

**Các nguồn trợ giúp dành cho các Chuyên gia Y tế:** Nếu quý vị là bác sĩ, y tá hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe khác, hãy tham gia một trong [các khóa học trực tuyến, miễn phí của CSB](#) để nâng cao các kỹ năng xác định tình trạng trầm cảm và nguy cơ tự tử cũng như các mối quan ngại về sức khỏe tâm thần khác.

Để biết thêm thông tin về việc phòng chống tự tử, vui lòng truy cập liên kết dưới đây.

<https://www.fairfaxcounty.gov/community-services-board/prevent-suicide>