



Tham gia "Hứa Sẽ Trò Chuyện (Promise to Talk)" để Chấm dứt Kỳ thị về Sức khỏe Tâm thần Bộ công cụ Sức khỏe Tâm thần cho Ngày-Tự-Trường (Back-to-School)

Trong tháng 8 và tháng 9, chiến dịch Hứa Sẽ Trò Chuyện(Promise to Talk) khuyến khích các gia đình nói về những căng thẳng và lo lắng có thể nảy sinh trong thời gian tựu trường. Trở lại trường có thể mang lại những suy nghĩ và cảm xúc phức tạp cho cả cha mẹ và con cái. Có thể trò chuyện và chia sẻ những cảm xúc này giúp hỗ trợ cho sự khỏe mạnh về tinh thần của mọi người. Chúng tôi mời gọi quý vị có những cuộc trò chuyện trong gia đình thật cởi mở, trung thực, và ủng hộ cũng như là khuyến khích những người khác cùng làm như vậy!

Hứa Sẽ Trò Chuyện (Promise to Talk) là hoạt động địa phương của Quận Cam đối với chiến dịch Mỗi Tâm Trí Đều Quan Trọng (Each Mind Matters-EMM) của California. Chúng tôi khuyến khích cư dân Quận Cam thực hiện một #PromiseToTalk về sức khỏe tâm thần. Hãy Hứa Sẽ Trò Chuyện ngay hôm nay và tìm hỗ trợ sức khỏe tâm thần miễn phí và chi phí thấp trong Quận Cam tại [PromiseToTalk.org](https://bit.ly/P2Tjuly2021)

Bộ công cụ này bao gồm các nội kết, hình ảnh, đồ họa và mẫu nhắn tin mà quý vị có thể sử dụng trên mạng xã hội và các trang web để nâng cao nhận thức rộng rãi hơn về tầm quan trọng của việc nói về sức khỏe tâm thần và những lo lắng khi tựu trường.

Tất cả các tài liệu có thể được tìm thấy tại đây: <https://bit.ly/P2Tjuly2021>

Chúng tôi rất quý trọng sự tham gia và ủng hộ của quý vị đối với chiến dịch @PromiseToTalk!

Truyền thông Xã hội

- *Phương tiện truyền thông xã hội là một trong những cách tốt nhất để tiếp cận cộng đồng của chúng ta. Vui lòng chia sẻ bất kỳ lời chú thích nào và hình ảnh hoặc đồ họa thích hợp này trên trang xã hội cá nhân của quý vị.*

Tất cả các hình ảnh có sẵn sàng để tải về tại đây [link].

- *Khi có thể, vui lòng gắn dấu @PromiseToTalk vào các bài đăng của quý vị. Chúng tôi khuyến khích sử dụng các dấu hashtag bắt đầu như #PromiseToTalk, #EachMindMatters, #MentalHealth, #BackToSchool, #StigmaFree, v.v. để mở rộng phạm vi bài đăng của quý vị.*

Lời Chú Thích Trên Truyền Thông Xã Hội (Hình ảnh Trên Trang Sau)

- Đi học trở lại có thể khó khăn đối với trẻ em. Hãy dành thời gian để nói chuyện với các em về cảm xúc của các em.
- Trẻ em có thể gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần giống như người lớn! Điều quan trọng là có những cuộc trò chuyện về sức khỏe tâm thần với con em của quý vị. Vào thăm trang [PromiseToTalk.org](https://www.PromiseToTalk.org) để biết các mẹo về cách bắt đầu các cuộc trò chuyện về sức khỏe tâm thần.
- Năm nay, khi trẻ em đi học trở lại, hãy nhớ kiểm tra và giúp chúng khám phá những suy nghĩ và cảm xúc của chúng.
- Chia sẻ cảm xúc hỗ trợ sức khỏe tinh thần của chúng ta. Điều này cũng đúng cho trẻ em! Trở lại trường học có thể mang lại nhiều cảm xúc phức tạp, vì vậy hãy dành thời gian để kiểm tra.
- Chọn một không gian an toàn, thoải mái và thư thái để trò chuyện với con của quý vị về cảm giác của chúng khi trở lại trường học. Khi trẻ em có thể chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc của mình, chúng cảm thấy được hiểu và được hỗ trợ.
- Mùa hè sắp kết thúc, và nhiều con em của chúng ta đang quay trở lại trường học. Nếu ý nghĩ về những đứa trẻ sẽ quay trở lại gây ra sự căng thẳng, quý vị không đơn độc. Cảm thấy bị dồn dập là điều bình thường - nhưng khi lúc nào cũng như vậy, điều quan trọng là quý vị phải chú ý đến sức khỏe tâm thần của mình. Nói chuyện với người khác về sự căng thẳng. Để có các thông tin về sức khỏe tâm thần miễn phí và chi phí thấp, hãy vào thăm trang [PromiseToTalk.org/resources](https://www.PromiseToTalk.org/resources).
- Sức khỏe tâm thần của quý vị là quan trọng. Dưới đây là một số mẹo để duy trì cảm xúc tốt: tạm dừng coi tin tức và lên mạng xã hội, lập ra danh sách nghe các bài nhạc để nâng cao tinh thần và trung thực với hệ thống hỗ trợ của quý vị khi quý vị cần trợ giúp. Để có các thông tin miễn phí và chi phí thấp về sức khỏe tâm thần trong #OC, hãy vào thăm trang [PromiseToTalk.org](https://www.PromiseToTalk.org).
- Thực hiện một lời hứa để nói về cảm xúc của chúng ta là một cách quan trọng để phá vỡ sự kỳ thị xung quanh sức khỏe tâm thần. Hãy hỏi người thân xem họ cảm thấy thế nào hôm nay và thực hiện lời hứa #PromiseToTalk của quý vị tại [PromiseToTalk.org](https://www.PromiseToTalk.org).
- Thử bắt đầu cuộc trò chuyện với con của quý vị bằng cách yêu cầu chia sẻ một số bông hồng và gai. Một bông hồng là một điều tốt đã xảy ra trong ngày của chúng, và một cái gai là điều không quá tốt đã xảy ra. Bằng cách chia sẻ, chúng sẽ có thể khám phá và giải quyết cảm xúc của mình.
- Bắt đầu một năm học mới có thể bị căng thẳng. Hãy giúp con của quý vị cảm thấy thoải mái bằng cách trò chuyện cởi mở về những gì đang khiến chúng lo lắng và cho chúng biết rằng việc cảm thấy lo lắng là điều tự nhiên. Đơn giản chỉ cần hỏi, "Con có khỏe không?" có thể đi một chặng đường dài. Hãy vào thăm trang [PromiseToTalk.org/resources](https://www.PromiseToTalk.org/resources) để biết một số mẹo khác về cách bắt đầu cuộc trò chuyện với con của quý vị.
- Trong mùa tựu trường này, hãy để ý các dấu hiệu căng thẳng và lo lắng ở con của quý vị. Điều quan trọng là phải chứng minh rằng đôi khi cảm giác bị dồn dập là điều bình thường và không sao. Học cách nói về sức khỏe tâm thần tại [PromiseToTalk.org](https://www.PromiseToTalk.org).

Các Hình Ảnh Để Chia Sẻ:



Tờ Thông Tin:

Chúng tôi có một tờ thông tin Ngày-Tự-Trường (Back-to-School) mới, cũng như các hướng dẫn thông tin phổ biến và các giấy thông tin của chúng tôi về việc nói về sức khỏe tâm thần. Tất cả đều có sẵn trong bộ công cụ trực tuyến của chúng tôi. <https://bit.ly/P2Tjuly2021>



Các Đoạn Phim:

Các đoạn phim tập trung vào sức khỏe tâm thần tổng quát và cụ thể cho Ngày-Tự-Trường (Back-to-School) cũng có sẵn trong bộ công cụ trực tuyến của chúng tôi.

- Tiếng Anh: https://youtu.be/Z2p84-W2r_Y
- Tiếng Tây Ban Nha: <https://youtu.be/si61CC4THzQ>
- Tiếng Việt: <https://youtu.be/BnW-3eKs73E>



Các Nối Kết:

- PromisetoTalk.org
- EachMindMatters.org
- California Department of Education: Mental Health Resources
- National Institute of Mental Health

Trương Mục Truyền Thông Xã Hội Hứa Sẽ Trò Chuyện(Promise to Talk):

- <https://www.facebook.com/PromiseToTalk>
- <https://twitter.com/PromiseToTalk>
- <https://www.instagram.com/promisetotalk/>
- <https://www.youtube.com/channel/UCJuWlWSn-gkwfb0cc6tZSpA/playlists>