



Dịch Vụ Hỗ Trợ Để Giữ Cho Tâm Trí Được Yên Bình Trong Thời Gian Dịch Coronavirus

Chúng ta ai cũng có lúc cảm thấy buồn, tuyệt vọng, bơ vơ, bất lực, căng thẳng, hoặc bực bội với quá nhiều chuyện xảy ra trong thế giới quanh ta và cho gia đình mình.

Quý vị và các bạn có thể tìm sự hỗ trợ để giữ cho tâm trí mình được yên bình.

Những dấu hiệu cần để ý

Nếu lúc nào cũng cảm thấy buồn rầu, căng thẳng hay bực bội trong hơn hai tuần liên tục thì đó là lúc phải tìm sự giúp đỡ ngay.

Một vài dấu hiệu có thể là:

- Thấy khó thở
- Nhịp tim đập dồn dập
- Mất ngủ hoặc ngủ liên miên
- Không thể nào ngưng không nghĩ tới những chuyện không hay có thể xảy ra
- Ngưng không làm những điều mình ưa thích nữa
- Uống bia rượu nhiều hơn thường lệ
- Không ăn uống đàng hoàng
- La mắng người thân vô cớ
- Cờ bạc, phung phí quá mức
- Thường xuyên thấy bơ vơ, bất lực hoặc tuyệt vọng

Đôi lúc thấy quá bơ vơ, bất lực, tuyệt vọng hoặc tự cho mình là gánh nặng của người thân, nên có ý nghĩ muốn tự hủy hoại thân thể.

Nói chuyện với người nào đó

Nói ra cho người khác biết là một trong những cách tốt nhất để được giúp đỡ. Quý vị và các bạn không đơn độc trong chuyện này.

Bản thân hay gia đình không bị mất mặt, và chẳng ai coi thường mình, khi chúng ta chia sẻ cảm xúc của mình.

Có thể nói chuyện với bất cứ người nào mà mình tin cậy, chẳng hạn như:

- Một bạn thân
- Một người lớn tuổi trong gia đình
- Một lãnh tụ tôn giáo hay người có uy tín trong cộng đồng

Tại đây có những chuyên gia về tư vấn và dịch vụ sẵn sàng hỗ trợ quý vị và các bạn bất cứ lúc nào, cả ngày lẫn đêm.

Khi nói chuyện với người nào đó

- Hãy cho họ biết cảm xúc của mình, điều đó sẽ giúp họ dễ thông hiểu mình hơn.
- Hãy nhờ giúp đỡ điều mình cần - cũng có thể chỉ cần được người khác lắng nghe.

Tìm đến các dịch vụ hỗ trợ

Hiện có các Cố vấn đã được huấn luyện chuyên môn sẵn sàng giúp đỡ quý vị và các bạn bất cứ lúc nào, bằng tiếng Anh hay qua thông dịch viên nói cùng ngôn ngữ của quý vị.

Nếu cần sự giúp đỡ của thông dịch viên, hãy gọi cho Translating and Interpreting Service (TIS) qua số **131 450** và nhờ nối với một trong các đường điện thoại hỗ trợ dưới đây.

Beyond Blue

Cung cấp thông tin, cố vấn và hỗ trợ

1800 512 348

coronavirus.beyondblue.org.au

Lifeline

Hỗ trợ trong lúc khủng hoảng và ngăn ngừa tự tử

13 11 14

lifeline.org.au

Kids Helpline

Dành cho thiếu nhi và thanh thiếu niên tuổi từ 5 đến 25.

1800 55 1800

kidshelpline.com.au/coronavirus

Department of Health and Human Services (DHHS)

Cung cấp thông tin về coronavirus, xét nghiệm và những biện pháp hạn chế

1800 675 398

dhhs.vic.gov.au/coronavirus/vietnamese



Nếu đang trong tình trạng khẩn cấp hay có nguy cơ tự hủy hoại thân thể hoặc gây nguy hại cho người khác, hãy gọi 000

Quý vị và các bạn cũng có thể tìm dịch vụ 'Transcultural Mental Health Service' ở tiểu bang hay lãnh thổ đang cư ngụ.