

MẠNG LƯỚI PHẢN HỒI CHỮA BỆNH CỘNG ĐỒNG

Nhóm Ứng Phó Chữa Bệnh Ở Boston

Nhóm Ứng Phó Chữa Bệnh Cộng Đồng Bowdoin-Geneva

Nhóm Ứng Phó Chữa Bệnh Cộng Đồng Codman Square

Nhóm Chữa Bệnh Cộng Đồng NeighborHealth/
East Boston

Nhóm Phản Ứng Chữa Lành Cộng Đồng Greater
Nubian Square Nhóm AKA Roxbury

Nhóm Ứng Phó Chữa Bệnh Cộng Đồng Grove Hall

Humboldt/Nhóm Ứng Phó Chữa Bệnh Của
Cộng Đồng Học Viện

Nhóm Ứng Phó Chữa Bệnh Của Cộng Đồng
Đồng Bằng Jamaica

Nhóm Ứng Phó Chữa Lành Cộng Đồng Mattapan

Nhóm Ứng Phó Chữa Lành Cộng Đồng Của
Upham's Corner

Để biết thêm thông tin hoặc truy cập tài liệu này bằng tiếng Tây Ban Nha, tiếng Cape Verde, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Haiti, tiếng Pháp, tiếng Somali, tiếng Việt, tiếng Quan Thoại, hoặc tiếng Ả Rập, vui lòng truy cập:

WWW.NEIGHBORHOODHEALING.COM



Vietnamese

KHI NÀO BẠN CẦN HỖ TRỢ THÊM?

Bạn biết rõ bản thân mình nhất. Nếu bạn hoặc những người thân thiết nhất nhận thấy các triệu chứng của bạn không thuyên giảm hoặc bạn đang có những phản ứng khó chịu khác, có lẽ đã đến lúc liên hệ với bác sĩ hoặc nhân viên tư vấn để cho họ biết. Bạn cũng có thể liên hệ với một trong những nguồn được liệt kê dưới đây. Bạn không cần phải tự mình trải qua điều này.

NGUỒN

Trong trường hợp có cuộc gọi khẩn cấp về sức khỏe tâm thần:

- Nhóm TỐT NHẤT | **800 981-HELP**
- Đối với tất cả các trường hợp khẩn cấp khác, hãy quay số **911**
- Bồi Thường và Hỗ Trợ Nạn Nhân | **617-727-2200 số máy lẻ 2160**
- Đường Dây Hỗ Trợ Phụ Huynh | **800-632-8188**
- Đường Dây Trợ Giúp Về Tự Tử Của Người Samaritan | **877-870-HOPE-4673**
- Thiếu Niên & Thanh Niên MassEdCO | **617-536-0200**
- ROCA | **617-442-3101**
- Đường Dây Trợ Giúp Của BPS | **617-635-8873**
- Đường Dây trợ giúp sức khỏe hành vi MA 24/7 | **833-773-2445**
- Bạo Lực Gia Đình | Đường Dây Hỗ Trợ SafeLink 24/7 | **877-785-2020**
- Khủng Hoảng Hiệp Dâm Khu Vực Boston | **800-841-8371**
- Fenway Health LGBTQ | **617-267-0900**
- Dịch Vụ Sử Dụng Chất Gây Nghiện & Sức Khỏe Tâm Thần | **800-662-4357**
- Nhà Ở | **617-635-3880**
- Tài Nguyên Bổ Sung Khối Lượng 211 | quay số **211**
- Dịch Vụ Thành Phố | quay số **311**



Xây Dựng một Boston Lành
Mạnh Thị Trường Michelle Wu

CHỮA LÀNH SAU CHẤN THƯƠNG



ĐỂ KẾT NỐI VỚI CÁC DỊCH VỤ CỦA CHÚNG TÔI, VUI LÒNG GỌI ĐƯỜNG DÂY HỖ TRỢ 24/7 CỦA CHÚNG TÔI 617-431-0125

WWW.BPHC.ORG

CHẤN THƯƠNG LÀ GÌ?

Chấn thương là kết quả của một sự kiện hoặc tình huống sợ hãi hoặc đáng sợ. Đó là phản ứng trước một sự kiện hoặc một loạt sự kiện mà một người hoặc cộng đồng trải qua và gây tổn hại về thể chất hoặc tinh thần hoặc đe dọa đến tính mạng. Chấn thương xảy ra khi sự kiện có hại đó cướp đi khả năng ứng phó của bạn. Ví dụ chứng kiến hoặc trải qua một sự kiện bạo lực trong khu phố của bạn, một tai nạn tồi tệ, hoặc cái chết đột ngột của người thân có thể gây ra chấn thương tâm lý.

PHẢN ỨNG THÔNG THƯỜNG VỚI CHẤN THƯƠNG

Mặc dù mọi người phản ứng khác nhau nhưng đây là một số phản ứng phổ biến mà bạn có thể gặp phải.

- Khó ngủ
- Thay đổi khẩu vị của bạn
- Cảm thấy mệt mỏi hoặc cáu kỉnh
- Gặp ác mộng
- Cảm thấy lo lắng
- Cảm thấy “tê dại” hoặc không có cảm giác gì cả
- Cảm thấy “nhảy nhồm” hoặc giống như bạn cần phải kiểm tra xung quanh mình vào mọi lúc
- Cần giữ những người thân yêu ở gần bạn
- Có “hồi tưởng” - nhìn thấy sự tái diễn của tổn thương trong tâm trí bạn



CÁCH BẮT ĐẦU QUÁ TRÌNH CHỮA LÀNH

Có rất nhiều điều khác nhau mà bạn có thể làm để giúp bản thân cảm thấy tốt hơn trong những ngày và tuần sau sự kiện đau buồn. Một trong những điều quan trọng nhất bạn có thể làm là chăm sóc bản thân. Một số điều có thể hữu ích bao gồm:

- Đặt thói quen thường lệ & Nghỉ Ngơi Nhiều
- Tử tế với chính mình
- Dành thời gian với gia đình và bạn bè
- Kết nối với bác sĩ hoặc nhân viên tư vấn của bạn
- Chăm sóc cơ thể của bạn

Ngủ đủ giấc

Ngay cả khi bạn khó ngủ, bạn nên nằm xuống và nghỉ ngơi vào ban đêm. Cố gắng chống lại việc uống rượu hoặc dùng thuốc để giúp bạn ngủ. Nếu bạn vẫn không thể ngủ được sau vài ngày, hãy gọi cho bác sĩ hoặc nhân viên tư vấn.

Đặt một thói quen thường lệ

Điều quan trọng là thiết lập một thói quen thường lệ cho chính mình. Một thói quen sẽ mang lại cho bạn cảm giác cân bằng

Tử tế với chính mình

Sau một sự kiện đau thương, việc cảm thấy xấu hổ hoặc đổ lỗi cho bản thân về những gì đã xảy ra là điều bình thường. Nhưng hãy cố gắng dễ dàng với bản thân và nhớ rằng những suy nghĩ kiểu này là bình thường.

Thực hành sử dụng phương tiện truyền thông có ý thức

Bạn có thể tạm dừng xem tin tức và lưu ý đến những gì chúng ta chia sẻ hoặc đăng tải. Cố gắng cân bằng việc cập nhật thông tin với việc cho phép bản thân không đọc hoặc xem các phương tiện truyền thông gây khó chịu và choáng ngợp.



MẠNG LƯỚI ỨNG PHÓ CHỮA LÀNH CỘNG ĐỒNG (CHRN)

CHRN là mạng lưới các Bệnh viện, trung tâm y tế và tổ chức cộng đồng chuyên hỗ trợ các cá nhân và cộng đồng chữa lành vết thương sau các vụ bạo lực cộng đồng.

Dịch vụ được chia thành ba lĩnh vực chính:

Hỗ Trợ Ngay Lập Tức, Dịch Vụ Trị Liệu & Sự Tham Gia Của Cộng Đồng, và bao gồm:

- Điều Hướng Tài Nguyên
- Hỗ Trợ Tại Hiện Trường
- Nhóm Đối Phó và Chữa Bệnh
- Dịch Vụ Tang Chế
- Dịch Vụ Sức Khỏe Hành Vi
- Sự Tham Gia & Giáo Dục Của Cộng Đồng

WWW.NEIGHBORHOODHEALING.COM