Hội Sáng kiến Sức khỏe Người Mỹ gốc Á
(Asian American Health Initiative's)

Bộ công cụ Sức khỏe Tâm thần 3(Mental Health Toolkit 3)

Không Phải Chỉ Vì Áp Lực

Asian American Health Initiative

Together To Build A Healthy Community

MONTGOMERY COUNTY MARYLAND

Mục Lục

Thành Phần	Trang số
Thông báo của Hội Sáng kiến Sức khỏe người Mỹ gốc Á (Asian American Health Initiative - AAHI)	2
Trang Gợi ý cho Bộ công cụ 3	3
Hãy tự giới thiệu quý vị!	4
Các nguồn lực cho sức khỏe tâm thần	5
Bản thuyết trình PowerPoint	7
Hướng dẫn đánh giá	8
Mẫu đánh giá người tham gia	9
Mẫu đánh giá người trình bày	10

Thông tin Liên lạc AAHI

Hội Sáng kiến Sức khỏe người Mỹ gốc Á (Asian American Health Initiative)
Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Quận Montgomery (Montgomery County Department of Health and Human Services)
1401 Rockville Pike, 3rd Floor
Rockville, MD 20852
Điện thoại: 240-777-4517
Fax: 240-777-4564
Trang web: AAHIinfo.org
Email: aahi@montgomerycountymd.gov

Thông báo của AAHI

Thành viên Cộng đồng Thân mến:

Cảm ơn quý vị đã tải về Bộ công cụ Sức khỏe Tâm thần 3 của Hội Sáng kiến Sức khỏe Người Mỹ gốc Á (Asian American Health Initiative's Mental Health Toolkit 3), *Không Phải Chỉ Vì Áp Lực*. Hội Sáng kiến Sức khỏe Người Mỹ gốc Á (Asian American Health Initiative - AAHI) thuộc Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Quận Montgomery (Montgomery County's Department of Health and Human Services - MCDHHS) được thành lập vào năm 2004 là cơ quan đầu tiên chuyên trách về sức khỏe cho người gốc Á ở Montgomery County, MD. Ngay từ đầu, AAHI đã làm việc để loại trừ sự bất công về y tế tồn tại giữa những người Mỹ gốc Á và những đối tác không phải gốc Á của họ, kể cả vấn đề sức khỏe tâm thần. Xin lưu ý rằng thuật ngữ "Người Mỹ gốc Á" trong bộ công cụ này là nói về tất cả những ngườ gốc Á ở Hoa Kỳ, kể cả những người di cư, người tị nạn và những người Mỹ gốc Á sinh ở Mỹ.

Sứ mệnh của AAHI là xác định nhu cầu về chăm sóc sức khỏe của các cộng đồng người Mỹ gốc Á, phát triển những dịch vụ chăm sóc sức khỏe thích hợp với văn hóa và thực hiện các chương trình giáo dục sức khỏe có thể tiếp cận được và sẵn có cho tất cả người Mỹ gốc Á ở Montgomery County. Để thực hiện sứ mệnh này, AAHI đã phát triển một loạt Bộ công cụ Sức khỏe Tâm thần (Mental Health Toolkits). Mục tiêu của Bộ công cụ Sức khỏe Tâm thần của AAHI (AAHI's Mental Health Toolkits) là cung cấp thông tin thích hợp về khả năng văn hóa, nguồn tin đáng tin cậy về sức khỏe tâm thần cho các lãnh đạo và thành viên cộng đồng để chia sẻ với cộng đồng của mình trong nhiều bối cảnh khác nhau.Qua những bộ công cụ này, chúng tôi hy vọng sẽ làm tăng sức mạnh cho cộng đồng và giúp thúc đẩy đối thoại về sức khỏe tâm thần trong những cộng đồng người Mỹ gốc Á.

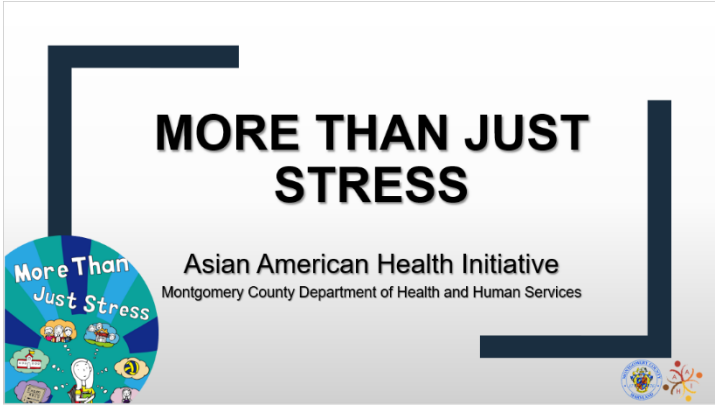
Bộ công cụ Sức khỏe Tâm thần của AAHI (AAHI's Mental Health Toolkits) có sẵn để tải về trên trang web của chúng tôi và được thiết kế cho các nhà lãnh đạo và thành viên cộng đồng quan tâm đến chủ đề này sử dụng; không cần phải có nền tảng về y khoa, sức khỏe tâm thần hoặc công tác xã hội. Mỗi bộ công cụ là một bài thuyết trình khác nhau liên hệ đến một chủ đề về sức khỏe tâm thần, bao gồm cả những dữ liệu và thống kê liên quan. Ngoài ra, chúng tôi đã cung cấp những gợi ý về cách trình bày và các nguồn lực sẵn có về sức khỏe tâm thần ở Montgomery County. Cuối cùng, để AAHI tiếp tục cung cấp những nguồn lực và công cụ về sức khỏe có chất lượng cho cộng đồng, chúng tôi rất cần sự hồi đáp của quý vị! Mặc dù không bắt buộc, nhưng chúng tôi rất mong quý vị dành thời gian để hoàn tất bản đánh giá trong bộ công cụ. Chúng tôi rất trân trọng những nhận xét của quý vị!

Chúng tôi hy vọng rằng bộ công cụ này sẽ hỗ trợ cho quý vị trong việc truyền đạt kiến thức về sức khỏe tâm thần cho thành viên trong cộng đồng. Xin vui lòng gọi cho chúng tôi nếu muốn thêm hỗ trợ về việc nâng cao nhận thức sức khỏe tâm thần trong cộng đồng của quý vị!

Trân trọng!
Hội Sáng kiến Sức khỏe người Mỹ gốc Á (Asian American Health Initiative)
Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Quận Montgomery (Montgomery County Department of Health and Human Services Human Services)

GỢI Ý

Về cách sử dụng Bộ công cụ này và bản PowerPoint



Thời gian thực hiện: 60 phút

Quý vị có thể rút ngắn thời gian thuyết trình nếu cần.

Các chủ đề trong bộ công cụ này:

- Sức khỏe Tâm thần Thanh thiếu niên và những Nhu cầu về Phát triển
- Năm Lĩnh vực về Phát triển của Thanh thiếu niên
- Áp lực Riêng của Thanh thiếu niên Mỹ gốc Á
- Điều trị và Quản lý
- Gợi ý Hỗ trợ cho Cha mẹ

LƯU Ý: *Bộ công cụ này không dùng cho mục đích chẩn đoán. Vui lòng tham vấn bác sĩ nếu quý vị hoặc người nào đó mà quý vị biết có những triệu chứng của bệnh tâm thần như đề cập trong bộ công cụ này.*

Lưu ý về bài thuyết trình bằng PowerPoint:

- Các bản chiếu có phần "Biểu hiện". Đề nghị không bỏ qua các bản chiếu này.
- Vui lòng kiểm tra là dữ liệu đã được cập nhật. Nguồn của dữ liệu này đã được ghi trong mục "ghi chú" để quý vị tham khảo chéo.
- **Bản chiếu 7** đã tích hợp phần "hoạt động" và giúp nhận diện những lĩnh vực phát triển mà thanh thiếu niên bị ảnh hưởng.
- **Bản chiếu 26** có bao gồm đường liên kết với một video nói về "Nhóm Thiểu số Kiểu mẫu" (Model Minority Myth) và các áp lực đi kèm với nhóm này. Quý vị nên mở đường liên kết trên trình duyệt mới và chia sẻ video này với người nghe.
- **Bản chiếu 31-37** trình bày các gợi ý hỗ trợ cho cha mẹ và cách áp dụng vào sức khỏe thể chất và tâm thần cho thanh thiếu niên. Đề nghị không bỏ qua các bản chiếu này.
- Chúng tôi đề nghị nên phân phát truyện ảnh 3, **Kiểm soát Cảm xúc** của AAHI để hỗ trợ cho bài thuyết trình và/hoặc hoạt động của quý vị. Vui lòng liên lạc với AAHI để yêu cầu các bản truyện ảnh MIỄN PHÍ này.

Gợi ý về cách thuyết trìnhvề nội dung sức khỏe tâm thần:

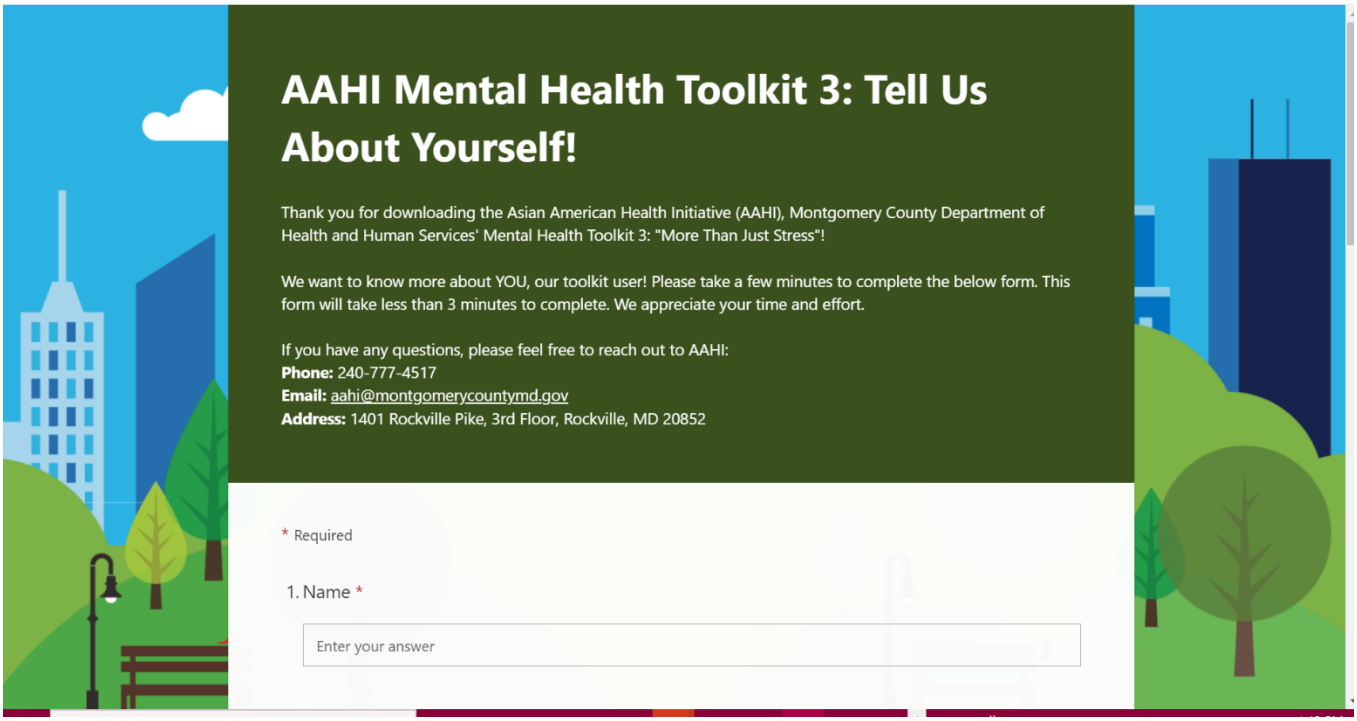
- Xem trước các bản chiếu vài lần để nhớ nội dung. Quý vị nên thực hành vài lần trước khi trình bày một chủ đề.
- Cuối một số bản chiếu có kèm theo ghi chú để quý vị thảo luận với người nghe. Sử dụng phần ghi chú này bằng cách nói thông thường.
- Có thể sẽ khó bắt đầu một bài thuyết trình. Quý vị có thể bắt đầu bằng cách khẳng định sự quan tâm của chính mình về chủ đề này. Tránh nói "khi QUÝ VỊ bị trầm cảm". Mà hãy nói là "CHÚNG TA" hoặc "NGƯỜI TA" khi liên quan đến người nghe.
- Hãy nói với người nghe một cách ngẫu hứng, như thể quý vị đang nói chuyện trực tiếp với bạn bè. Như vậy sẽ giúp quý vị thể hiện phong cách riêng và sự quan tâm chứ không nói một cách máy móc.
- Nếu có người đặt câu hỏi mà quý vị không biết cách trả lời thì cứ nói là không trả lời được. Như vậy sẽ tốt hơn là cung cấp thông tin sai.
- Bộ công cụ này là dành cho nhiều nhóm nhỏ trong cộng đồng người Mỹ gốc Á. Cứ thoải mái thảo luận về một tình huống có thể liên quan với cộng đồng của quý vị như truyền thống, tín ngưỡng tôn giáo hoặc một thành ngữ trong tiếng nước ngoài.

Hãy Tự Giới thiệu về Mình!

Chúng tôi rất muốn biết về người dùng Bộ công cụ Sức khỏe Tâm thần (Mental Health Toolkit) của chúng tôi! Vui lòng điền nhanh biểu mẫu trực tuyến để cho chúng tôi biết sơ lược về quý vị!

Xin nhớ rằng thông tin của quý vị sẽ được bảo mật. Chúng tôi rất cần thu thập dữ liệu để cải thiện bộ công cụ này và để phù hợp hơn với nhu cầu của người dùng.

Tìm mẫu đơn ở đây: https://tinyurl.com/AAHIToolkit3



Các Nguồn lực về Sức khỏe Tâm thần (Mental Health Resources)

Dưới đây là danh mục một số nguồn lực về sức khỏe tâm thần cho quý vị và thành viên cộng đồng của quý vị:

Nguồn lực Liên quan đến Tư vấn hoặc Điều trị (Counseling or Therapy Related Resources)

1. **Trung tâm Hỗ trợ Khủng hoảng Quận Montgomery (Montgomery County Crisis Center)**
   1301 Piccard Drive, 1st Floor Rockville, MD 20850
   240-777-4000
   http://www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Program.aspx?id=BHCS/BHCS24hrcrisiscenter-p204.html
   Trung tâm Hỗ trợ Khủng hoảng (Crisis Center) này cung cấp dịch vụ hỗ trợ khủng hoảng miễn phí 24 giờ/ngày và 365 ngày/năm. Dịch vụ được cung cấp qua điện thoại theo số (240-777-4000) hoặc trực tiếp tại 1301 Piccard Drive in Rockville (không cần hẹn trước). Đội Hỗ trợ Khủng hoảng Lưu động (Mobile Crisis Team - MCT) sẽ đánh giá khủng hoảng khẩn cấp cho từng người bị khủng hoảng về sức khỏe tâm thần. Đánh giá đầy đủ về khủng hoảng và giới thiệu điều trị cho mọi khủng hoảng, cả tâm thần và tình huống. Ngoài ra, chương trình này có bốn giường cho người bị khủng hoảng làm giải pháp thay thế nhập viện cho người không có bảo hiểm hoặc được bảo hiểm trong hệ thống sức khỏe tâm thần công cộng.

2. **EveryMind**
   1000 Twinbrook Parkway Rockville, MD 20851
   301-738-2255 (Đường dây nóng Quận Montgomery)
   http://www.every-mind.org/
   Phòng ngừa và Can thiệp Khủng hoảng: Lắng nghe hỗ trợ, cung cấp thông tin và giới thiệu các nguồn lực cũng như dịch vụ hỗ trợ khủng hoảng (bao gồm đánh giá về việc tự vẫn) cho mỗi người qua điện thoại, tin nhắn và dịch vụ trò chuyện miễn phí. Sẵn sàng trò chuyện từ Thứ Hai – Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến Nửa đêm theo số 301-738-2255.
   Các dịch vụ đều được miễn phí và bảo mật.

3. **Dịch vụ Tư vấn Học đường Trường Công Quận Montgomery (Montgomery County Public School School Counseling Services):**
   https://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/studentservices/mentalhealth/counseling.aspx?id=333015
   Có các nhà tư vấn học đường có chứng chỉ, chuyên nghiệp ở từng trường tiểu học, trung học cơ sở và trung học phổ thông ở các Trường Công Quận Montgomery (Montgomery County Public Schools). Họ hợp tác với nhân viên của trường để dạy các kỹ năng cần thiết để thành công về học vấn và tăng cường sự phát triển tích cực về học vấn, cá nhân, giao tiếp, sức khỏe và nghề nghiệp cho tất cả học sinh. Quý vị có thể liên lạc với nhà tư vấn học đường của học sinh bằng cách liên lạc với trường của con quý vị.

Nguồn lực Liên quan đến Lạm dụng Ma túy (Substance Abuse Related Resources)

1. **Sàng lọc và Giới thiệu về Sức khỏe Tâm thần/Lạm dụng Ma túy (Mental Health/Substance Abuse Screening and Referral) (còn gọi là TIẾP CẬN với Dịch vụ Sức khoẻ Hành vi [ACCESS to Behavioral Health])**
   255 Rockville Pike. First Floor Rockville, MD 20850
   240-777-1770
   http://www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Program.aspx?id=BHCS/BHCSACCBehavhealthsvcs-p239.html
   Chương trình này sẽ đánh giá và cung cấp liên kết cho những người có thu nhập thấp ở tất cả các độ tuổi đang sống ở Quận Montgomery không có bảo hiểm thương mại và cần dịch vụ sức khỏe tâm thần nặng và/hoặc những vấn đề về lạm dụng ma túy.

TUYÊN BỐ TỪ CHỐI TRÁCH NHIỆM CỦA AAHI: Thông tin liên lạc của tổ chức sức khỏe tâm thần được cung cấp bởi Asian American Health Initiative (AAHI) là một sản phẩm nghiên cứu nội bộ của AAHI. Đây là kết quả của các nghiên cứu trang web đang mở rộng và vì thế sẽ có những thay đổi. AAHI không đảm bảo về tính thực tế, chính xác, liên quan hoặc đầy đủ của thông tin được cung cấp. Nhận thông tin này từ AAHI không có nghĩa là hoặc tương đương với việc liên hệ cá nhân hoặc chấp thuận bất kỳ dịch vụ nào bởi AAHI.

2. **Dịch vụ Sàng lọc và Đánh giá cho Trẻ em và Thanh thiếu niên (Screening and Assessment Services for Children and Adolescents - SASCA)**
   7300 Calhoun Pl Rockville, MD 20855
   240-777-1430
   https://www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Program.aspx?id=BHCS/BHCSSASCA-p1961.html
   Tiến hành đánh giá và khuyến cáo cũng như giới thiệu điều trị cho thanh thiếu niên Quận Montgomery. Các dịch vụ cụ thể bao gồm thông tin về đánh giá và dịch vụ điều trị lạm dụng ma túy; đánh giá lạm dụng ma túy và rượu cũng như những vấn đề liên quan khác; sàng lọc ma túy qua nước tiểu; giới thiệu đến những buổi hội thảo giáo dục về ma túy và rượu cho thanh thiếu niên và gia đình; và giới thiệu các dịch vụ điều trị thích hợp.

3. **Chương trình Sức khỏe Hành vi cho Trẻ em và Thanh thiếu niên (Child and Adolescent Behavioral Health Program)**
   7300 Calhoun Pl Rockville, MD 20855
   240-777-1432
   https://www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Program.aspx?id=BHCS/BHCSChildAdolMentalHealth-p471.html
   Cung cấp các dịch vụ sức khỏe tâm thần ngoại trú với trọng tâm là gia đình cho trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình của họ để giúp giải quyết những vấn đề trầm trọng về cảm xúc, hành vi, lạm dụng ma túy và quá trình trở thành nạn nhân. Các dịch vụ bao gồm sàng lọc và đánh giá sức khỏe tâm thần; đánh giá chẩn đoán, tâm lý liệu pháp cho gia đình, cá nhân và nhóm; quản lý hồ sơ lâm sàng; đánh giá và giáo dục về ma túy và rượu; dịch vụ quản lý hành vi, thuốc và theo dõi.

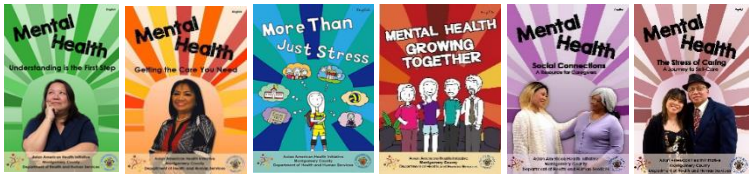
Hội thảo với Phụ huynh/Nhóm Hỗ trợ (Parent Workshop/Support Groups)

1. **Hội thảo về Kiến thức cho Phụ huynh (Parent Academy Workshops)**
   240-740-4621
   https://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/parentacademy/
   Được thiết kế để cung cấp thông tin và tạo sức mạnh cho gia đình như những người tư vấn và đối tác trong việc giáo dục cho con của họ. Các buổi hội thảo này cung cấp cho gia đình những thông tin hữu ích để giúp họ hỗ trợ cho học vấn và cảm xúc xã hội của con họ, cũng như giúp chuẩn bị cho chương trình đại học và nghề nghiệp. Các buổi hội thảo này có thể thực hiện bằng nhiều ngôn ngữ, đồng thời có sẵn dịch vụ phiên dịch và hỗ trợ theo yêu cầu. Những buổi hội thảo này đều MIỄN PHÍ và nên đăng ký trước.

2. **Liên minh Quốc gia về Bệnh Tâm thần của Quận Montgomery (National Alliance on Mental Illness of Montgomery County)**
   11718 Parklawn Dr, Rockville, MD 20852
   301-949-5852
   https://namimc.org/
   Có sẵn các khoá học, lớp học và nhóm hỗ trợ gia đình. Các nhóm hỗ trợ gia đình họp hàng tháng và tập trung vào khuyến khích, hỗ trợ và tạo sức mạnh cho các thành viên gia đình và người chăm sóc của người bệnh tâm thần. Nhóm hỗ trợ này đều MIỄN PHÍ và phải đăng ký trước.

Các Nguồn lực về Sức khỏe Tâm thần Miễn phí hoặc Chi phí Thấp (Free or Low-cost Resources) Mental Health Resources)

1. **Truyện ảnh về Sức khỏe Tâm thần của Sáng kiến Sức khỏe người Mỹ gốc Á (Asian American Health Initiative's Mental Health Photonovels)**
   Những câu chuyện dễ đọc này đề cập đến nhiều chủ đề sức khỏe tâm thần khác nhau và sẵn có MIỄN PHÍ bằng Tiếng Anh, Tiếng Hoa, Tiếng Hindi, Tiếng Hàn và Tiếng Việt. Tìm hiểu thêm về Truyện ảnh của AAHI bằng cách truy cập trang https://aahiinfo.org/aahi-resources/
   Quý vị cũng có thể yêu cầu bản truyện ảnh MIỄN PHÍ tại: https://tinyurl.com/AAHIMentalHealthResources



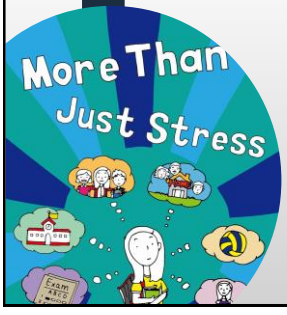
TUYÊN BỐ TỪ CHỐI TRÁCH NHIỆM CỦA AAHI: Thông tin liên lạc của tổ chức sức khỏe tâm thần được cung cấp bởi Asian American Health Initiative (AAHI) là một sản phẩm nghiên cứu nội bộ của AAHI. Đây là kết quả của các nghiên cứu trang web đang mở rộng và vì thế sẽ có những thay đổi. AAHI không đảm bảo về tính thực tế, chính xác, liên quan hoặc đầy đủ của thông tin được cung cấp. Nhận thông tin này từ AAHI không có nghĩa là hoặc tương đương với việc liên hệ cá nhân hoặc chấp thuận bất kỳ dịch vụ nào bởi AAHI.

2. **Chương trình Đồng hành cùng Bệnh nhân (Patient Navigator Program)**
   301-760-7050
   Đây là một đường dây điện thoại về sức khỏe và thông tin miễn phí đa ngôn ngữ giới thiệu các nguồn lực về sức khỏe và các dịch vụ phiên dịch Tiếng Hoa, Tiếng Hindi, Tiếng Hàn, Tiếng Việt và các ngôn ngữ Châu Á khác. Nhân viên Chương trình Đồng hành cùng Bệnh nhân cũng có thể cung cấp dịch vụ phiên dịch về y tế cho các khách hàng đủ tiêu chuẩn muốn nhận dịch vụ ở các phòng khám Montgomery Cares và các chương trình khác của Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh ở Quận Montgomery.

3. **Tờ thông tin Nguồn lực của Sáng kiến Sức khỏe người Mỹ gốc Á (Asian American Health Initiative)**
   Tìm hiểu thêm về những dịch vụ sức khỏe và nhân sinh khác ở Quận Montgomery, ngoài dịch vụ sức khỏe tâm thần. Tờ thông tin này sẵn có bằng Tiếng Anh và 15 ngôn ngữ Châu Á. Tải về ở đây: https://aahiinfo.org/aahi-resources/

TUYÊN BỐ TỪ CHỐI TRÁCH NHIỆM CỦA AAHI: Thông tin liên lạc của tổ chức sức khỏe tâm thần được cung cấp bởi Asian American Health Initiative (AAHI) là một sản phẩm nghiên cứu nội bộ của AAHI. Đây là kết quả của các nghiên cứu trang web đang mở rộng và vì thế sẽ có những thay đổi. AAHI không đảm bảo về tính thực tế, chính xác, liên quan hoặc đầy đủ của thông tin được cung cấp. Nhận thông tin này từ AAHI không có nghĩa là hoặc tương đương với việc liên hệ cá nhân hoặc chấp thuận bất kỳ dịch vụ nào bởi AAHI.

KIỂM SOÁT CẢM XÚC



Sáng kiến Sức khỏe người Mỹ gốc Á (Asian American Health Initiative)
Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Quận Montgomery (Montgomery County Department of Health and Human Services)

1

Tổng quan

- Giới thiệu về Sức khỏe Tâm thần Thanh thiếu niên
- Năm Lĩnh vực về Phát triển của Thanh thiếu niên
- Sức khỏe Tâm thần Thanh thiếu niên
- Thanh thiếu niên và Căng thẳng
- Áp lực Riêng của Thanh thiếu niên Mỹ gốc Á
- Điều trị và Quản lý

2

Sức khỏe Tâm thần (Mental health) là gì?

Sức khỏe tâm thần (Mental health) bao gồm sức khoẻ về **cảm xúc**, **tâm lý** và **xã hội** của chúng ta.

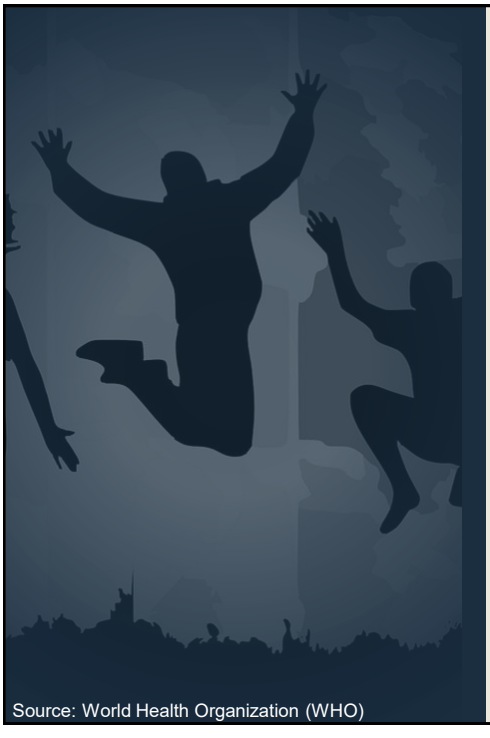
Nó ảnh hưởng đến cách chúng ta:

- Suy nghĩ
- Cảm nhận
- Hành động
- Lựa chọn

Sức khỏe tâm thần có vai trò quan trọng trong mỗi giai đoạn cuộc đời từ **thời thơ ấu** và **thanh thiếu niên** đến lúc **trưởng thành**.

Source: Mentalhealth.gov

3



Sức khỏe Tâm thần Thanh thiếu niên

World Health Organization (WHO) định nghĩa **thanh thiếu niên** là người từ 10-19 tuổi.

Những năm niên thiếu là giai đoạn quan trọng với sự phát triển và duy trì thói quen **xã hội** và **cảm xúc** cho sức khoẻ tâm thần.

Đây là một trong những giai đoạn phát triển nhanh nhất của con người.

Những thay đổi trong thời niên thiếu có ảnh hưởng về sức khỏe trong suốt cuộc đời.

Source: World Health Organization (WHO)

4

Sức khỏe Tâm thần Thanh thiếu niên

Thanh thiếu niên là giai đoạn có những nhu cầu đặc biệt về sức khỏe và phát triển trong cuộc đời. Bao gồm:

Phát triển kiến thức và kỹ năng mới

Hình thành các kiểu ngủ lành mạnh

Tập thể dục thường xuyên

Phát triển kỹ năng giải quyết vấn đề và giao tiếp

Học cách kiểm soát cảm xúc

Source: WHO

5

Năm Lĩnh vực về Phát triển của Thanh thiếu niên

THỂ CHẤT
- Những thay đổi về nội tiết tố và phát triển.
- Những thay đổi rõ ràng nhất bao gồm phát triển vượt bậc về chiều cao và cân nặng.

NHẬN THỨC
- Thay đổi về chức năng hoạt động của não bộ.
- Học tập nâng cao, suy nghĩ trừu tượng, lý luận cao siêu và tăng nhận thức về việc xử lý tư duy của chính mình.

CẢM XÚC
- Thay đổi về cách xử lý cảm xúc và căng thẳng.
- Lưu ý hơn về cảm xúc của mình và của người khác.

XÃ HỘI
- Thay đổi về mối quan hệ với gia đình, xã hội và tình cảm.
- Hình thành cá tính ngoài gia đình.

ĐẠO ĐỨC VÀ GIÁ TRỊ
- Cách thanh thiếu niên nhìn nhận vị trí của mình trong thế giới.
- Hình thành quy tắc đạo đức giúp lựa chọn tích cực cho sức khỏe và tương lai.

Source: U.S. Department of Health & Human Services (HHS)

6

Năm Lĩnh vực về Phát triển của Thanh thiếu niên

HOẠT ĐỘNG!

- Năm lĩnh vực này thường **giao thoa** và **dung hòa** với nhau
- Thanh thiếu niên đang phải vật lộn với những khó khăn về sức khỏe cảm xúc và tâm thần cũng có thể gặp những vấn đề với:
  - Sức khỏe Thể chất **THỂ CHẤT**
  - Học hành **NHẬN THỨC**
  - Cách cảm nhận về chính mình **CẢM XÚC**
  - Mất sự hứng thú trong những hoạt động từng yêu thích **XÃ HỘI**

Source: HHS

7

Sự thật về Sức khỏe Tâm thần Thanh thiếu niên

Trải qua nhiều kiểu cảm xúc là điều **bình thường** trong sự phát triển của thanh thiếu niên.

Thanh thiếu niên cảm thấy lo âu về trường lớp và bạn bè là điều **bình thường**.

Bị một khoảng thời gian trầm cảm sau cái chết của bạn thân hoặc thành viên gia đình là điều **bình thường**.

Source: HHS; NIH

8

9

Những Dấu hiệu Cảnh báo Bệnh Tâm thần

Thường cảm thấy lo âu hoặc phiền muộn

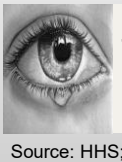
Hút thuốc, uống rượu hoặc sử dụng ma túy

Rất cáu kỉnh

Ít hoặc không có năng lượng

Học hành không tốt hoặc điểm số giảm

Có những hành vi nguy hiểm, phá hoại


Tự hại mình hoặc hại người khác

Sợ tăng cân, tập thể dục quá nhiều hoặc ám ảnh về ăn kiêng

Source: HHS; NIH

10

Sự thật về Sức khỏe Tâm thần Thanh thiếu niên

Thanh thiếu niên có những **triệu chứng khác** so với người lớn cũng bị rối loạn tâm thần.

- Các triệu chứng sẽ khác nhau tùy theo **từng người**.
- Một số thanh thiếu niên chỉ bị **một** hoặc **hai** triệu chứng trong khi những người khác bị nhiều hơn.
- Các triệu chứng kéo dài **hàng tuần** hoặc **hàng tháng** và ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày ở gia đình và học đường là một số dấu hiệu cảnh báo cần lưu ý.

Source: HHS; NIH

11

Số liệu Thống kê về Sức khỏe Tâm thần Thanh thiếu niên:

Ở Hoa Kỳ, **1/5** thanh thiếu niên được báo cáo bị rối loạn tâm thần nặng ở một vài thời điểm trong cuộc đời.
(U.S. Department of Health & Human Services, 2019)

Trầm cảm là rối loạn tâm thần phổ biến nhất, ảnh hưởng đến gần **1/8** thanh thiếu niên Hoa Kỳ mỗi năm.
(U.S. Department of Health & Human Services, 2019)

Tự vẫn là nguyên nhân tử vong **hàng đầu** ở nam thanh thiếu niên người Mỹ gốc Á từ **15-24 tuổi**. (CDC, 2019)

Tự vẫn là nguyên nhân tử vong **thứ hai** ở nữ thanh thiếu niên người Mỹ gốc Á từ **15-24 tuổi**.
(CDC, 2019)

Năm 2015, 1**2,8%** thanh thiếu niên từ **12-17 tuổi** được báo cáo là bị những cơn trầm cảm nặng. (SAMHSA, 2017)

Source: NIH; FORUM; CDC; SAMHSA

12

Các Quan ngại về Sức khỏe Tâm thần ở Thanh thiếu niên người Mỹ gốc Á

Tổng hợp những nghiên cứu liên quan nhất về sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên người Mỹ gốc Á đã xác định một số vấn đề thường gặp nhất sau đây:

1. **Rối loạn nhân cách:** Trầm cảm
2. **Rối loạn lo âu:** Lo âu chung chung, rối loạn về sợ hãi hoặc những rối loạn lo âu khác
3. **Những Rối loạn Liên quan đến Căng thẳng**: Căng thẳng cấp tính, rối loạn căng thẳng sau chấn thương

13

14

05

Định nghĩa về Căng thẳng

Căng thẳng là cách **não** và **cơ thể** phản ứng với bất kỳ nhu cầu nào như bài tập thể dục, công việc, những thay đổi lớn trong cuộc đời hoặc chấn thương.

Một số người có thể đối phó với căng thẳng **hiệu quả** hơn hoặc **phục hồi** sau những biến cố nhanh hơn người khác.

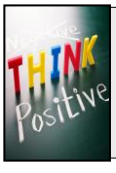
Có thể xảy ra các **vấn đề về sức khỏe** nếu phải chịu căng thẳng **quá lâu** hoặc trở thành **mãn tính**.

Căng thẳng kéo dài và liên tục có thể góp phần tạo ra những **vấn đề về sức khỏe nghiêm trọng** như **bệnh tim**, **cao huyết áp**, **tiểu đường** và những bệnh khác.

Source: NAMI

15

Sự thật về Căng thẳng



Không phải tất cả căng thẳng đều xấu. Những **trải nghiệm tích cực** có thể khởi động một phản ứng căng thẳng giúp thanh thiếu niên đối diện với một thách thức bằng sự **tỉnh táo** và **tập trung**.

Những dạng cực đoan của căng thẳng, thường gọi là **căng thẳng độc**, có thể **làm suy yếu hệ miễn dịch** của thanh thiếu niên.

Thanh thiếu niên gặp điều **quá bất hạnh, thường xuyên** hoặc **kéo dài** sẽ dễ sử dụng những **chất có hại** hơn, có những **hành vi nguy hiểm** và bị **rối loạn căng thẳng sau chấn thương (PTSD)**.

Các dạng cực đoan của căng thẳng cũng có thể dẫn đến những **vấn đề kéo dài về sức khỏe thể chất**, **trầm cảm**, **lo âu** và **rối loạn sức khỏe tâm thần khác**.

Mỗi người đều có đáp ứng **khác nhau** với căng thẳng và một **hệ thống hỗ trợ mạnh** có thể giúp **bảo vệ** thanh thiếu niên khỏi những ảnh hưởng tiêu cực kéo dài.

Source: HHS, 2018

16

Những Nguyên nhân gây Căng thẳng

Có nhiều yếu tố quyết định mức căng thẳng và sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên ở một thời điểm nào đó. Các yếu tố có thể góp phần gây ra **căng thẳng** ở tuổi thanh thiếu niên gồm:

Muốn tự chủ nhiều hơn

Áp lực muốn bằng bạn bè cùng trang lứa

Khám phá giới tính

Tăng mức độ tiếp cận và sử dụng công nghệ

Chất lượng cuộc sống gia đình

Mối quan hệ với bạn bè cùng trang lứa

Bạo lực (kể cả cha mẹ cộc cằn và bị bắt nạt)

Những khó khăn về kinh tế xã hội

Source: WHO

17

Định nghĩa về Trầm cảm

Trầm cảm là một rối loạn nhân cách **phổ biến** nhưng **nghiêm trọng.**

Trầm cảm gây ra những triệu chứng nặng ảnh hưởng đến cách người ta **cảm nhận**, **suy nghĩ** và **xử lý** những hoạt động hàng ngày.

Một số người chỉ bị **một** cơn trầm cảm trong cuộc đời, nhưng đa số đều bị **tái phát** rối loạn trầm cảm.

Để chẩn đoán bị trầm cảm thì các triệu chứng phải kéo dài ít nhất **hai tuần**.

Thanh thiếu niên bị trầm cảm có thể bị **gặp rắc rối ở trường**, **hờn dỗi** và **cáu kỉnh**.

Source: NAMI

18

Sự thật về Trầm cảm

Khoảng **13%** thanh thiếu niên từ 12-17 tuổi bị trầm cảm. (SAMHSA, 2016)

Trầm cảm là điều **thường gặp** nhưng không phải không nghiêm trọng. (NIH, 2018)

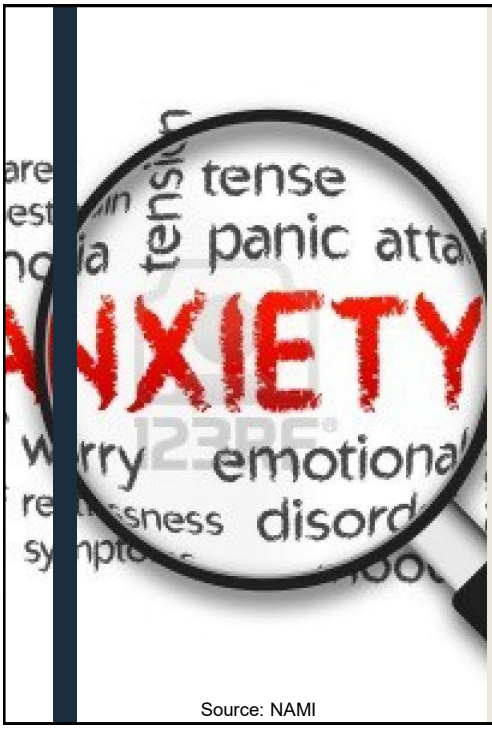
Ức chế cảm xúc ảnh hưởng đến **tư duy**, **cảm nhận** và **hoạt động hàng ngày** bao gồm ăn, ngủ và sắp xếp việc học tập. (NIH, 2018)

Trầm cảm có thể gặp ở **bất kỳ tuổi nào**, nhưng thường bắt đầu ở tuổi thanh thiếu niên hoặc 20-23 tuổi. (NIH, 2018)

Người bị trầm cảm không đơn giản chỉ **"sẽ khỏi thôi mà"** hoặc **"sẽ ổn thôi"**. (CDC, 2017)

Đa số người bị trầm cảm đều **cần điều trị** để cải thiện cảm xúc. (NIH, 2018)

19



Source: NAMI

05

Định nghĩa về Lo âu

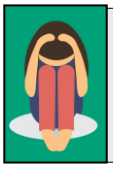
Thỉnh thoảng cảm thấy lo âu là điều **bình thường** trong cuộc sống.

Đặc điểm của lo âu là cảm giác **bồn chồn**, **lo lắng** và **sợ hãi** thái quá.

Lo âu có cả yếu tố **di truyền** và **môi trường** góp phần vào nguy cơ phát triển rối loạn lo âu.

20

Sự thật về Lo âu



Xảy ra với khoảng **31,9%** thanh thiếu niên từ 13-18 tuổi. (NIH, 2017)

Tỷ lệ mắc rối loạn lo âu ở thiếu nữ là **(38,0%) cao hơn** nam **(26,1%)**. (NIH, 2017)

Rối loạn lo âu phát triển **chậm** và thường bắt đầu ở tuổi thanh thiếu niên hoặc khi còn trẻ. (NIH, 2016)

Thanh thiếu niên bị rối loạn lo âu thường lo lắng **thái quá** về thành tích của mình, như trong học đường hoặc thể thao. (NIH, 2016)

Các triệu chứng lo âu có thể **đỡ hơn** hoặc **tệ hơn** ở những thời điểm khác nhau và thường trở nặng khi bị căng thẳng. (NIH, 2016)

Rối loạn lo âu thường được điều trị bằng **liệu pháp tâm lý**, **thuốc** hoặc **cả hai**. (NIH, 2016)

21

22

Thanh thiếu niên người Mỹ gốc Á và Sự Căng thẳng

- Thanh thiếu niên người Mỹ gốc Á có cả kỳ vọng từ **bên ngoài** và **bên trong** để đạt thành công về học vấn.
- Học sinh gốc Á có khuynh hướng coi việc học là **bổn phận** với cha mẹ.

Source: Lee et al, 2009

23

Thanh thiếu niên người Mỹ gốc Á và Sự Căng thẳng

- Những kỳ vọng từ bên ngoài và bên trong dẫn đến **sự cạnh tranh ngầm về học tập**, **hạ thấp tự trọng** và tăng **lo ngại sức khỏe tâm thần**.
- Cảm giác có tội liên quan đến cha mẹ khi thi rớt dẫn đến một vòng xoáy **áp lực** và **căng thẳng** ở Thanh thiếu niên người Mỹ gốc Á.
- Điều này có thể che dấu những **rào cản về học tập** và những **vấn đề về tâm lý** ở Thanh thiếu niên người Mỹ gốc Á, có thể **cản trở** việc **tìm kiếm sự giúp đỡ**.

Source: Lee et al, 2009

24

Nhóm Thiểu số Kiểu mẫu

- Ý tưởng cho rằng tất cả những người Mỹ gốc Á đều **giàu có**, **kế thừa văn hóa**, **có học thức** và **khỏe mạnh**.
- Sự rập khuôn này có **hại** hơn là **lợi** và che dấu những thách thức mà nhiều Thanh thiếu niên người Mỹ gốc Á phải đối mặt.
- Không chỉ những nhóm thiểu số khác suy nghĩ rập khuôn như người Mỹ gốc Á, mà cả người Mỹ gốc Á cũng cảm thấy áp lực **mang sự rập khuôn** này.

25

Nhóm Thiểu số Kiểu mẫu

"Người Mỹ gốc Á đạt thành tích giáo dục cao hơn"

"Người Mỹ gốc Á giàu có"

ĐIỀU GÌ XẢY RA KHI THÀNH CÔNG VỀ HỌC VẤN GẮN CHẶT VỚI DANH TÍNH?

https://www.youtube.com/watch?v=tI8bnRDo3bA&t=19s

Source: Center for American Progress Report

26

27

28

Điều trị

1
- Bước đầu tiên để điều trị là trao đổi với **nhân viên y tế** về việc nhận bản **đánh giá** để chẩn đoán và điều trị tốt nhất.

2
- Chuyên viên sức khỏe tâm thần có thể giúp phát triển một **liệu pháp** có tác dụng tốt nhất cho thanh thiếu niên hoặc gia đình. **Kế hoạch điều trị hành vi** có thể bao gồm điều trị cho trẻ em, điều trị cho gia đình hoặc kết hợp cả hai.

3
- **Liệu pháp nhận thức-hành vi (cognitive-behavioral therapy)** là một dạng điều trị được sử dụng để điều trị lo âu hoặc trầm cảm, nhất là ở tuổi thanh thiếu niên. Nó giúp thay đổi những ý nghĩ tiêu cực thành cách tư duy tích cực, hiệu quả hơn dẫn đến hành vi hiệu quả hơn.

4
- Liệu pháp hành vi cho lo âu có thể liên quan đến việc giúp trẻ em **đối phó** với và **kiểm soát** những triệu chứng lo âu trong khi từng bước cho trẻ tiếp xúc với nỗi sợ của chúng và giúp trẻ hiểu rằng điều tồi tệ không xảy ra.

Source: CDC, 2019

29

Thuốc

1
- Bác sĩ thường sẽ phối hợp với thanh thiếu niên để tìm ra **những phương thuốc** tốt nhất gọi là **"thuốc chống trầm cảm" ("antidepressant")** và liều điều trị trầm cảm và rối loạn lo âu chung.

2
- Thuốc có thể mất **nhiều tuần** thì mới bắt đầu có hiệu quả.

3
- Thuốc cũng có thể gây **những tác dụng phụ** như **nhức đầu**, **buồn nôn** hoặc **khó ngủ**. Điều quan trọng là phải cho bác sĩ biết về bất kỳ tác dụng phụ nào.

4
- Khi đến lúc ngừng thuốc thì bác sĩ sẽ giúp **giảm liều dần** và **an toàn** để cơ thể **điều chỉnh**.

Source: CDC, 2019

30

31

Hỗ trợ từ Cha mẹ

Cha mẹ và những người lớn khác có thể hỗ trợ phát triển những kỹ năng của thanh thiếu niên, tạo điều kiện để phát triển cảm xúc bằng cách áp dụng các bước:

Tăng cường các kỹ năng giao tiếp

- **Làm** một người lắng nghe tận tình
- **Chia sẻ** kinh nghiệm của quý vị thay vì hướng dẫn
- **Hỏi** những câu hỏi mở

Xây dựng vốn từ về cảm xúc

- **Nói lên cảm xúc** của quý vị và thảo luận về cách những người khác cảm nhận theo cách không phán xét.
- **Hỏi** con của quý vị như "Con cảm thấy thế nào về điều đó?" và "Con nghĩ điều đó làm người khác cảm thấy thế nào?"

Source: HHS, 2018

32

Hỗ trợ từ Cha mẹ

Thúc đẩy những kỹ năng kiểm soát căng thẳng

- **Khuyến khích** thanh thiếu niên xử lý căng thẳng theo những **cách lành mạnh**.
- **Dạy** trẻ "chú ý đến não của chúng" bằng cách nói về sự phát triển não bộ của thanh thiếu niên và cho chúng biết cách người ta sử dụng sức mạnh của não để học những hành vi lành mạnh.

Giúp thanh thiếu niên suy nghĩ cẩn thận về những tình huống rủi ro

- Sau những biến cố rủi ro, hãy **hỏi** trẻ xem "Tại sao con nghĩ điều đó lại xảy ra?"
- **Hỏi** những câu hỏi gợi mở suy nghĩ như "Con có thể làm điều gì khác không?"
- **Dành thời gian** xử lý trải nghiệm của trẻ để chúng có thể suy nghĩ về nó.

Source: HHS, 2018

33

Hỗ trợ từ Cha mẹ

Dung dưỡng các kỹ năng tự điều chỉnh

- **Tạo** các cơ hội cho thanh thiếu niên **hiểu**, **thể hiện** và **hóa giải** những cảm xúc và hành vi của chúng.
- **Tạo** một môi trường ấm cúng và tương tác
- **Lường trước** những hậu quả đối với các quyết định yếu kém và **giảm** mức độ cảm xúc với xung đột.

Source: HHS, 2018

Hạn chế đối diện với những tình huống rủi ro

Chuẩn bị cho thanh thiếu niên về những tình huống rủi ro bằng cách nói về điều trẻ có thể làm để **dự đoán**, **tránh** và **xử lý** chúng.

34

Hỗ trợ từ Cha mẹ

Tạo thói quen gia đình

- **Thói quen của gia đình** có thể **xoa dịu** thanh thiếu niên trong những lúc căng thẳng.
- Có những bữa ăn gia đình hoặc những buổi tối xem phim có thể giúp **giảm căng thẳng** trong ngày và tạo cơ hội **kết nối**.

Lưu ý đến những dấu hiệu cảnh báo

- **Lưu ý** đến những dấu hiệu như ngày càng cáu kỉnh, giận dữ, thay đổi thói quen ngủ và ăn, bỏ những hoạt động ưa thích hoặc cảm thấy cô đơn.
- **Tham vấn** nhân viên y tế nếu quý vị lo ngại về sức khỏe của trẻ vị thành niên.

Source: HHS, 2018

35

Hỗ trợ từ Cha mẹ

Hợp tác với nhà trường

- **Xây dựng sự hợp tác** với hệ thống học đường để giảm nhẹ sức ép mà gia đình có thể gặp.
- **Khuyến khích thanh thiếu niên** tham gia vào những hoạt động học đường.
- **Liên lạc** với giáo viên của con mình về bất kỳ quan ngại nào và kết nạp họ vào **đội** sẵn sàng hỗ trợ con quý vị.
- **Tìm** sự **hỗ trợ** của bác sĩ, giáo viên tâm lý, tư vấn học đường hoặc nhân viên xã hội của nhà trường nếu căng thẳng tiếp tục gây lo ngại.

Source: youth.gov, 2018

36

Quản lý

Ngoài việc **hỗ trợ**, **kiên nhẫn** và **khích lệ**, sau đây là một số giợi ý có thể giúp thanh thiếu niên đối phó với những khó khăn về cảm xúc và sức khỏe tâm thần khác:

Dạy cho thanh thiếu niên nhận ra những dấu hiệu phản ứng của cơ thể với căng thẳng.

Dạy cho thanh thiếu niên tập thể dục thường xuyên để tăng sự hặng hái và giảm căng thẳng.

Tích hợp những hoạt động thư giãn như thiền và yoga. Lên lịch cho những hoạt động này và các hoạt động thư giãn khác.

Khuyến khích thiết lập mục tiêu và ưu tiên. Hỗ trợ con quý vị đạt những mục tiêu đó.

Khuyến khích con quý vị kết nối với những người có thể hỗ trợ về cảm xúc và giảm căng thẳng.

Trao đổi với nhân viên y tế và tìm chăm sóc y tế thích hợp cho những vấn đề sức khỏe mới gặp hoặc đã có.

Source : NIH

37

Chúng tôi rất trân trọng sự phản hồi của quý vị!

VUI LÒNG NỘP CÁC BẢN ĐÁNH GIÁ

Vui lòng điền thông tin vào biểu mẫu đánh giá người thuyết trình và người nghe. Thông tin phản hồi của quý vị sẽ giúp cải tiến bộ công cụ này.

XIN CẢM ƠN!

38

Asian American Health Initiative

Bộ Công cụ Sức khỏe Tâm thần

Để có thêm chủ đề và thuyết trình giống thế này, hãy truy cập trang web Bộ Công cụ Sức khỏe Tâm thần của AAHI: https://AAHIinfo.org/aahi-resources/

Tham khảo

- **Interagency Working Group on Youth Programs**
- **National Institute of Mental Health (NIMH)**
- **Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)**
- **U.S Department of Health & Human Services**
- **World Health Organization**

39

Liên lạc với Chúng tôi

Sáng kiến Sức khỏe người Mỹ gốc Á
(Asian American Health Initiative)
Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Quận Montgomery
(Montgomery County Department of Health & Human Services)
1401 Rockville Pike. Rockville, MD 20852
Điện thoại: 240.777.4517
Fax: 240.777.4564
www.AAHIinfo.org | AAHI@montgomerycountymd.gov

Tìm kiếm: Asian American Health Initiative

Tìm kiếm: Asian American Health Initiative

Tweet @ AAHI_Info

40

Sáng kiến Sức khỏe người Mỹ gốc Á (Asian American Health Initiative)
Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Quận Montgomery
(Montgomery County Department of Health and Human Services)

Bộ công cụ Sức khỏe Tâm thần 3 (Mental Health Toolkit 3): Kiểm soát Cảm xúc

Mẫu Đánh giá dành cho Người tham gia

Ngày Thuyết trình: _____
Nơi Thuyết trình: _____

Hãy tự giới thiệu bản thân!
(Việc cung cấp thông tin này là hoàn toàn tự nguyện. Bỏ qua phần này nếu quý vị muốn).

Tôi là…	□ Nữ	□ Nam	□ Khác	□ Không muốn trả lời
Số tuổi…				
Tôi thuộc sắc tộc …	□ Người Ấn Độ	□ Người Hoa	□ Người Philippines	□ Người Hàn	□ Người Việt
	□ Khác:			
Mã ZIP nơi quý vị sống là gì?				

Hãy cho chúng tôi biết về chất lượng của sự kiện này. ***(Khoanh tròn mỗi đánh giá cho một dòng)***

	Cực kỳ tốt	Tốt	Trung bình	Khá tốt	Tệ
Đánh giá chủ đề này	5	4	3	2	1
Chất lượng của nội dung trình bày	5	4	3	2	1
Chất lượng của (những) người thuyết trình	5	4	3	2	1

Quý vị nhận được gì từ buổi hội thảo hôm nay? ***(Khoanh tròn mỗi đánh giá cho một dòng)***

Sau khi tham dự sự kiện này…	Hoàn toàn Đồng ý	Đồng ý	Không Chắc chắn	Không đồng ý	Hoàn toàn Không đồng ý
Tôi đã biết thêm thông tin về chủ đề này.	5	4	3	2	1
Tôi sẽ chia sẻ những kiến thức tôi đã biết được với gia đình và bạn bè.	5	4	3	2	1
Tôi sẽ tìm một dịch vụ sau buổi thuyết trình này.	5	4	3	2	1
Tôi biết nơi cần đến để tìm thêm nguồn lực về chủ đề này.	5	4	3	2	1
Tôi thấy tự tin là mình có thể cải thiện sức khỏe và thể lực của mình.	5	4	3	2	1
Nhìn chung, tôi hài lòng với những dịch vụ mà tôi đã nhận được.	5	4	3	2	1

Quý vị muốn biết những chủ đề về sức khỏe và thể chất khác nào nữa?
(Đánh dấu tất cả các mục áp dụng)

□ Sức khỏe Thanh thiếu niên □ Hỗ trợ Tài chính □ Hoạt động Thể chất □ Lạm dụng Ma túy
□ An toàn Thực phẩm □ Cảm xúc tích cực □ Căng thẳng và Sức khoẻ
□ Khác: _____

Nhận xét khác về đội ngũ AAHI? ***(Vui lòng viết vào khoảng trống dưới đây)***

_____
_____
_____
_____

Mental Health Toolkit 3: Kiểm soát Cảm xúc
Mẫu Đánh giá dành cho Người thuyết trình

Ngày Thuyết trình: _____
Nơi Thuyết trình: _____

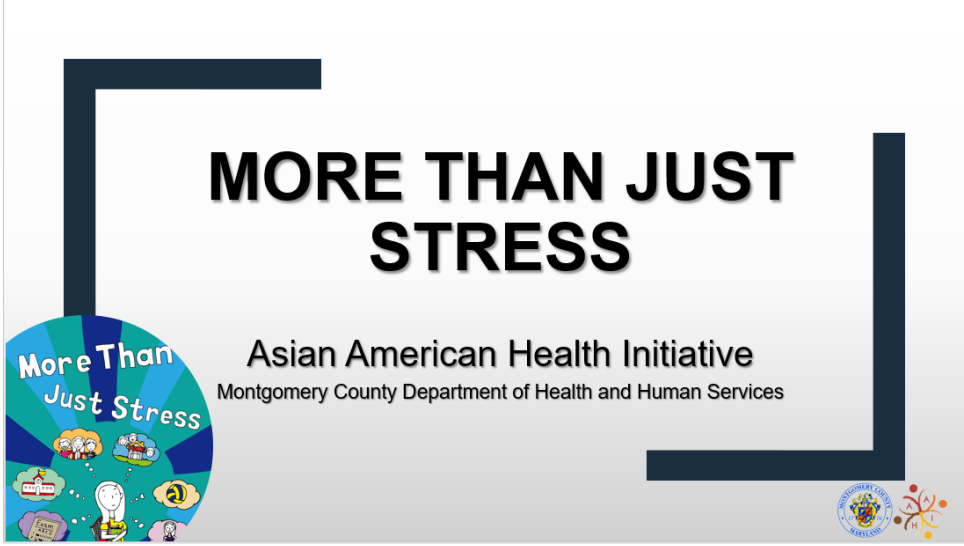
Hãy tự giới thiệu bản thân!
(Việc cung cấp thông tin này là hoàn toàn tự nguyện. Bỏ qua phần này nếu quý vị muốn).

Tôi là…	□ Nữ	□ Nam	□ Khác	□ Không muốn trả lời
Số tuổi…				
Tôi thuộc sắc tộc …	□ Người Ấn Độ	□ Người Hoa	□ Người Philippines	□ Người Hàn □ Người Việt
	□ Khác:			
Mã ZIP nơi quý vị sống là gì?				

	Hoàn toàn Đồng ý	**Đồng ý**	**Không có ý kiến**	**Không đồng ý**	**Hoàn toàn Không đồng ý**
NỘI DUNG					
Nội dung của bài thuyết trình này rõ ràng và dễ trình bày.	5	4	3	2	1
Nội dung trong bài thuyết trình này thích hợp về văn hóa cho cộng đồng người Mỹ gốc Á.	5	4	3	2	1
Vui lòng đánh giá như sau:	**Cực kỳ tốt**	**Tốt**	**Trung bình**	**Khá tốt**	**Tệ**
Đánh giá chung về mức độ dễ dàng khi sử dụng bộ công cụ "Kiểm soát Cảm xúc"	5	4	3	2	1
Nội dung PowerPoint về "Kiểm soát Cảm xúc"	5	4	3	2	1
Trang gợi ý cho người trình bày	5	4	3	2	1
Trang nguồn lực về sức khỏe tâm thần	5	4	3	2	1
Thời gian trình bày cho bộ công cụ này	5	4	3	2	1
THÔNG TIN CHO NGƯỜI THUYẾT TRÌNH	**Vui lòng viết ra những câu trả lời rõ ràng:**				
Quý vị đại diện cho tổ chức nào và nếu có, chức vụ của quý vị trong tổ chức đó?					
Quý vị trình bày thông tin này trong trường hợp nào?	□ Hội chợ về Sức khỏe □ Họp cộng đồng □ Lớp học □ Khác (ghi rõ): _____				
Bao nhiêu người tham dự buổi thuyết trình này?					
Quý vị có gặp khó khăn trong khi thuyết trình không? Nếu có thì đó là gì?					

Xin cảm ơn

quý vị đã tải xuống
Bộ công cụ Sức khỏe Tâm thần 3
của Sáng kiến Sức khỏe người Mỹ gốc Á
(Asian American Health Initiative's
Mental Health Toolkit 3)!



Để tải xuống phiên bản PowerPoint của bài thuyết trình này, hãy nhấp vào **ĐÂY**.

Vui lòng truy cập **trang web** của chúng tôi để có thêm những bộ công cụ giống như thế này.

Asian American Health Initiative
Together To Build A Healthy Community

MONTGOMERY COUNTY MARYLAND