

Hỗ Trợ Di Sản AAPI và Sức Khỏe Tâm Thần Trong Tháng Năm Năm

Tháng Năm là Tháng Nâng Cao Nhận Thức về Sức Khỏe Tâm Thần, là thời gian để chúng ta tôn vinh sức khỏe tâm thần của mình - và cũng là Tháng Di Sản Người Mỹ Gốc Á và Dân Đảo Thái Bình Dương (Asian American and Pacific Islander - AAPI), là thời điểm để chúng ta tôn vinh lịch sử và những đóng góp của cộng đồng AAPI! Có nhiều cách để chúng ta có thể hỗ trợ sức khỏe tâm thần của bạn bè, đồng nghiệp và người thân AAPI trong tháng này.



Take Action

FOR MENTAL HEALTH

Hãy nhớ các cộng đồng AAPI không phải là một nền văn hóa đơn lẻ.



Nói cách khác, chúng ta không thể gộp nhóm nhiều bản sắc lại với nhau. Các cộng đồng AAPI đến từ hơn 80 quốc gia, sử dụng hơn 2.000 ngôn ngữ và phương ngữ độc đáo, và có nhiều hệ thống tín ngưỡng, truyền thống, lịch sử và trải nghiệm về sức khỏe tâm thần. **Hãy chắc chắn hỏi rõ và gọi đúng dân tộc hoặc quốc gia cụ thể của ai đó (ví dụ: người Trung Quốc, người H'Mông, người Philippines, người Hawaii bản địa) thay vì chỉ sử dụng một thuật ngữ chung là AAPI.**



Tìm hiểu thêm về Tháng Di Sản AAPI và cách thức hỗ trợ sức khỏe tâm thần cho bạn bè, người thân và đồng nghiệp tại TakeAction4MH.com/toolkit-categories/2025-AAPI-Heritage



Hãy nhớ thừa nhận đặc tính giao thoa văn hóa.

Các cá nhân AAPI có nhiều bản sắc trùng lặp. Ví dụ, một người có thể là người Mỹ thế hệ đầu tiên, đa chủng tộc và/hoặc thuộc cộng đồng 2SLGBTQIA+. Những lớp bản dạng này có thể định hình trải nghiệm sức khỏe tâm thần của họ và những thách thức mà họ phải đối mặt.

Tìm hiểu thêm về Tháng Di Sản AAPI và cách thức hỗ trợ sức khỏe tâm thần cho bạn bè, người thân và đồng nghiệp tại TakeAction4MH.com/toolkit-categories/2025-AAPI-Heritage



Tìm hiểu về lịch sử và trải nghiệm của người AAPI trong cộng đồng của quý vị.

Quý vị có thể thấy mình đang sống trong một thành phố hoặc cộng đồng có nhiều người tị nạn mới đến hoặc một thành phố có nhiều người Hàn Quốc sinh sống. **Tìm hiểu về lịch sử di cư độc đáo và những câu chuyện riêng của họ. Hãy dành thời gian để xem xét và loại bỏ những thành kiến và suy nghĩ tổng quát hóa một cách vô thức của quý vị. Hãy thể hiện sự đồng cảm, tò mò và đoàn kết. Những hành động này đóng vai trò then chốt trong việc giúp chấm dứt nạn phân biệt chủng tộc và phân biệt đối xử đối với người AAPI.**

Tìm hiểu thêm về Tháng Di Sản AAPI và cách thức hỗ trợ sức khỏe tâm thần cho bạn bè, người thân và đồng nghiệp tại TakeAction4MH.com/toolkit-categories/2025-AAPI-Heritage



Hãy hỏi thăm bạn bè, gia đình, đồng nghiệp và những người đồng đẳng là người AAPI của quý vị.

Lúc nào cũng là thời điểm tốt để quý vị hỏi thăm tình hình của người khác và đề nghị hỗ trợ nếu cần. Hãy nhớ những trải nghiệm về phân biệt chủng tộc và phân biệt đối xử có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và hạnh phúc của họ.

Tìm hiểu thêm về Tháng Di Sản AAPI và cách thức hỗ trợ sức khỏe tâm thần cho bạn bè, người thân và đồng nghiệp tại TakeAction4MH.com/toolkit-categories/2025-AAPI-Heritage



Trở thành người ủng hộ và đồng minh.

Cố gắng nâng cao tiếng nói của người AAPI tại nơi làm việc và trong cộng đồng của quý vị. Hãy ủng hộ, lắng nghe nhiều hơn và tìm cách đa dạng hóa mạng lưới quan hệ của quý vị. Chia sẻ nội dung và nguồn lực hỗ trợ về cộng đồng AAPI và nếu quý vị chứng kiến hành vi phân biệt chủng tộc chống lại người AAPI - hãy lên tiếng!

Tìm hiểu thêm về Tháng Di Sản AAPI và cách thức hỗ trợ sức khỏe tâm thần cho bạn bè, người thân và đồng nghiệp tại TakeAction4MH.com/toolkit-categories/2025-AAPI-Heritage

