

# Vinh Danh Di Sản AAPI & Sức Khỏe Tâm Thần: Hướng Dẫn dành cho Cộng Đồng Của Chúng Ta

Tháng Năm 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 kỷ niệm và vinh danh các nền văn hóa, những đóng góp, lịch sử và trải nghiệm độc hữu trong các cộng đồng AAPI của chúng ta - bao gồm cả cộng đồng Người Bản Địa Hawaii - những điều đã làm cho quốc gia và tiểu bang California của chúng ta trở nên đặc biệt theo cách riêng của mình. Đây cũng là thời gian để suy ngẫm về cách để chúng ta có thể hỗ trợ nhau tốt hơn, đặc biệt là trong vấn đề sức khỏe tinh thần của chúng ta.

Cộng đồng chúng ta vẫn phải đối mặt với nhiều rào cản khi tìm kiếm nguồn hỗ trợ về sức khỏe tâm thần, bao gồm cả sự kỳ thị, kỳ vọng về văn hóa và tác động của nạn phân biệt chủng tộc và phân biệt đối xử. Những rào cản này, cùng với những thách thức khác - như tình trạng gia tăng các tội ác thù hận và thiếu dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần phù hợp với văn hóa - khiến cho việc trò chuyện cởi mở và tiếp cận nguồn hỗ trợ trở nên quan trọng hơn bao giờ hết.



## Tạo Không Gian để Trò Chuyện Cởi Mở Trong Tháng Năm

Trò chuyện cởi mở về sức khỏe tâm thần của bản thân là một cách hiệu quả để hỗ trợ cộng đồng. Ở nhiều nền văn hóa, việc nói ra những khó khăn về sức khỏe tâm thần có thể bị xem là đáng xấu hổ hoặc là dấu hiệu của sự yếu đuối. Nhưng việc giữ im lặng lại có thể củng cố những định kiến có hại - như "lời đồn về thiếu số kiểu mẫu" - thứ gây áp lực buộc người AAPI phải tỏ ra mạnh mẽ, kiên cường và thành công. Bằng cách chia sẻ trải nghiệm của mình, chúng ta khẳng định thực tế đa dạng của cộng đồng và giúp bình thường hóa các cuộc trò chuyện về sức khỏe tâm thần.



## Hãy nói ra - vì chính mình.

Trò chuyện với người mà quý vị tin tưởng về những khó khăn của mình là bước đầu tiên để cảm thấy tốt hơn và có thể khuyến khích người khác cũng làm như vậy. Nếu quý vị không tìm được người đáng tin cậy hoặc chưa sẵn sàng để trò chuyện trực tiếp, hãy cân nhắc:

- Tìm kiếm các nguồn lực sẵn có để có thể trò chuyện với các chuyên gia được đào tạo và các thành viên cộng đồng có trải nghiệm tương tự. Xem các tổ chức và nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần uy tín về mặt văn hóa được liệt kê ở cuối hướng dẫn này!
- Đọc các bài blog và bài đăng trên mạng xã hội hoặc xem các video trên YouTube tập trung vào chủ đề sức khỏe tâm thần.
- Tham gia các nhóm hỗ trợ trực tuyến thảo luận về sức khỏe tâm thần trong cộng đồng AAPI.

Lắng nghe câu chuyện của người khác có thể giúp chúng ta cảm thấy bớt cô đơn và khuyến khích chúng ta tìm kiếm nguồn hỗ trợ cần thiết.







## Hãy trò chuyện - với bạn bè hoặc người thân yêu.

Nếu quý vị đang tìm cách để bắt đầu tâm sự về sức khỏe tâm thần với người thân hoặc bạn bè, sau đây là một số cách để bắt đầu:

- Tìm thời gian và không gian mà quý vị có thể nói chuyện mà không bị phân tâm. Nếu không thể gặp trực tiếp, hãy thử kết nối qua điện thoại, cuộc gọi video hoặc tin nhắn.
- Đặt những câu hỏi mở về những gì đang diễn ra trong cuộc sống của họ hoặc theo dõi những mối quan tâm lo lắng trong quá khứ. Ví dụ: “Hình như bạn đang buồn phiền vì điều gì đó. Bạn có muốn trò chuyện về vấn đề đó không?”
- Lắng nghe mà không ngắt lời, tránh phán xét và xác nhận cảm xúc của họ bằng những phản hồi như “Chắc hẳn khó khăn lắm” hoặc “Có vẻ như bạn đang cảm thấy rất chán nản”.
- Hãy cho họ biết quý vị quan tâm và muốn giúp đỡ. Đề nghị giúp họ tìm kiếm hỗ trợ hoặc tìm kiếm các nguồn lực như nhà trị liệu hoặc nhóm hỗ trợ có thể công nhận giá trị danh tính, văn hóa và trải nghiệm của họ.
- Nếu quý vị lo lắng họ có thể đang nghĩ đến việc tự tử hoặc tự làm hại bản thân, hãy hỏi trực tiếp họ về điều đó. Quý vị không hề gieo rắc ý tưởng đó vào đầu họ - thực ra, việc trò chuyện trực tiếp đó có thể giúp họ cảm thấy nhẹ nhõm hơn khi được chia sẻ. Gọi hoặc nhắn tin đến số 988 để liên hệ Đường Dây Nóng về Khủng Hoảng và Tự Tử để được hỗ trợ miễn phí, bảo mật 24/7.

## Xem thêm một số nguồn lực hỗ trợ trên toàn bang California và toàn quốc bên dưới.



- **Asian Mental Health Collective**  
Các nhóm hỗ trợ và công cụ giúp tìm nhà trị liệu người AAPI gần quý vị.
- **Asians Do Therapy**  
Đưa ra nhiều câu chuyện về các cá nhân AAPI nổi bật và đa dạng cùng hành trình sức khỏe tâm thần của họ, cũng như thông tin và nguồn lực dành cho bất kỳ ai muốn được hỗ trợ về sức khỏe tâm thần.
- **Asian Pride Project**  
Những câu chuyện về các cá nhân AAPI 2SLGBTQIA+ từ góc nhìn của cha mẹ, người lớn tuổi và gia đình họ.
- **NAMI AAPI Information and Supports**  
Thông tin và nhiều nguồn hỗ trợ khác nhau dành cho cộng đồng AAPI.
- **Trevor Project**  
Dịch vụ hỗ trợ dành cho những người trẻ thuộc cộng đồng 2SLGBTQIA+, bao gồm cả thanh thiếu niên AAPI. Quý vị có thể liên hệ với Trevor Project bất cứ lúc nào bằng cách gọi đến số 1-866-488-7386, nhắn tin START đến số 678-678 hoặc truy cập TrevorChat.org.
- **CalHOPE**  
Đây là chương trình miễn phí trên toàn tiểu bang California cung cấp nguồn hỗ trợ và nguồn lực về sức khỏe tâm thần bảo mật, phù hợp với văn hóa, bao gồm giới thiệu cùng với hỗ trợ và hướng dẫn đồng đẳng. Trò chuyện trực tuyến hoặc gọi điện hoặc nhắn tin đến đường dây nóng của CalHOPE theo số 833-317-HOPE (4673).
- **988 Suicide & Crisis Lifeline**  
Và hãy nhớ, nếu quý vị hoặc người quen của quý vị đang gặp khủng hoảng hoặc đau khổ - hoặc nếu quý vị chỉ cần một người để tâm sự - quý vị luôn có thể gọi hoặc nhắn tin đến số 988 để liên hệ với Đường Dây Nóng Khủng Hoảng Và Tự Tử để được hỗ trợ miễn phí, bảo mật và 24/7.