



**Sức khỏe tinh thần rất quan trọng với
quý vị và gia đình.**

**Hãy quan tâm đến
sức khỏe tinh thần.**



**SACRAMENTO
COUNTY**

StopStigmaSacramento.org

HỘI CHỨNG RỐI LOẠN TÂM LÝ-TINH THẦN LÀ CÓ THẬT, RẤT PHỔ BIẾN VÀ CÓ THỂ ĐIỀU TRỊ ĐƯỢC. QUÝ VỊ KHÔNG ĐƠN ĐỘC.

Quý vị có biết rằng cứ 5 người thì có 1 người phải chịu đựng hội chứng rối loạn tâm lý-tinh thần hay còn gọi là tâm bệnh không? Tại Quận Sacramento, có hơn 300,000 cư dân bị tâm bệnh.

Tâm bệnh không phản ánh tư cách hay khả năng của một người và không có gì phải xấu hổ hay e ngại. Là một cộng đồng, điều quan trọng là phải tìm hiểu thêm về sức khỏe tinh thần và tâm bệnh – do tác động của sự căng thẳng, hành vi phân biệt chủng tộc và phân biệt đối xử có hệ thống đối với các thành viên trong cộng đồng.

Giống như bệnh tiểu đường, bệnh hen suyễn, các tình trạng bệnh lý hoặc di truyền khác, tâm bệnh có thể xảy ra với bất kỳ ai. Bệnh có thể điều trị được và sẽ không khỏi nếu để mặc không chữa. Người bệnh có thể có một cuộc sống khỏe mạnh, hiệu quả khi được điều trị.

Đừng để nỗi sợ hãi hoặc xấu hổ ngăn cản quý vị hay người thân tìm kiếm sự giúp đỡ.

Cùng nhau, chúng ta có thể ngăn chặn sự kỳ thị và tạo nên những thay đổi tích cực:

Hãy tìm hiểu về tâm bệnh. Sức khỏe tâm lý, tinh thần là một phần của sức khỏe toàn diện.

Hãy lắng nghe và cởi mở trò chuyện với người thân hoặc bạn bè đáng tin cậy về những khó khăn ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của mỗi người chúng ta. Là một cộng đồng, chúng ta cần xóa bỏ sự phán xét và định kiến vì tâm bệnh không phải là lỗi của riêng ai.

Hãy hỗ trợ lẫn nhau bằng cách chia sẻ các nguồn lực và liên lạc để được giúp đỡ. Nhiều người trong chúng ta biết ai đó bị tâm bệnh hoặc đã trực tiếp đối mặt với căn bệnh. Tất cả chúng ta đều xứng đáng được chấp nhận và được đối xử bình đẳng.

Truy cập địa chỉ StopStigmaSacramento.org để tìm hiểu thêm và tham gia.

Gọi 211 để được giới thiệu các dịch vụ về sức khỏe tâm thần với các chuyên gia am hiểu về văn hóa của quý vị. Thông dịch viên sẵn sàng phục vụ khi có yêu cầu.



Hãy quan tâm đến sức khỏe tinh thần.