

“ Tôi quan tâm đến bạn. Dạo này bạn có khỏe không? ”

Hãy nói về sức khỏe tâm thần

Khi chúng ta khi nói về sức khỏe tâm thần, sự quan tâm khi trò chuyện sẽ tạo sự khác biệt. Một cuộc trò chuyện hay gọi điện thoại đơn giản là bước khởi đầu tốt.

Hãy cho người khác biết bạn lúc nào cũng sẵn sàng giúp họ.

Đặt đầu những cuộc trò chuyện một cách kín đáo sẽ đem lại những sự hỗ trợ sớm. Cộng đồng chúng ta hãy đoàn kết và hứa sẽ trò chuyện cởi mở và thành thật về sức khỏe tâm thần.

Tham gia **Bệnh viện Mission, Bệnh viện St. Joseph, Trung tâm y tế St. Jude** và Sức Khỏe Tâm Thần Mỗi Cá Nhân Đều Quan Trọng **Each Mind Matter** và trở thành một thành viên của Phong Trào Sức Khỏe Tâm Thần của California ngay tại quận Cam.

Hãy vào trang mạng www.PromiseToTalk.org để tìm những cách để làm sao bắt đầu trò chuyện. Hãy đọc những câu chuyện mà người khác chia sẻ. Hãy tham gia với hàng ngàn người khác.



Promise to talk



**EachMind
MATTERS**

California's Mental Health Movement

Phát động tại địa
phương bởi

St. Joseph Health 

**Mission Hospital
St. Joseph Hospital
St. Jude Medical Center**