

# Mỗi Tâm Trí Đều Quan Trọng

## Bắt Đầu Cuộc Nói Chuyện

Cần giúp để bắt đầu nói chuyện? Đây là vài cách để bắt đầu

“

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

“Hình như bạn có nhiều tâm sự phải không? Tôi sẵn sàng nghe bạn tâm sự.”

“Tôi đang ở đây cho bạn, cho tôi biết nếu bạn cần giúp gì.”

“Tôi thấy bạn có vẻ căng thẳng. Có chuyện gì xảy ra vậy?”

Tỏ lòng nhân ái, chăm chú lắng nghe và để ý nên trò chuyện ở nơi an toàn, kín đáo, thoải mái để tạo sự tin tưởng và bày tỏ sự hỗ trợ.

Nếu bạn cảm thấy tin căng thẳng, lo âu, có chuyện buồn và cần tâm sự  
này là vài cách để bắt đầu:

“Tôi có thể nói chuyện với bạn được không? Dạo này tôi  
cảm thấy không được khỏe.”

Bạn có rảnh không? Tôi cần người để tâm sự.

“Tôi có thể chia sẻ chuyện quan trọng với bạn được không?  
Tôi nghĩ mình cần sự giúp đỡ.”

“Dạo này tôi đang có nhiều vấn đề khó khăn.  
Tôi muốn nói chuyện với bạn vài phút được không?”

”

Hãy tự hứa mình sẽ trò chuyện hôm nay. Vào mạng [PromiseToTalk.org](http://PromiseToTalk.org) để tìm hiểu thêm và cho chúng tôi biết bạn đang ủng hộ phong trào Tự Hứa Mình Sẽ Bắt Đầu Trò Chuyện.



Promise to talk

CalMHSA



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