

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

Chúng ta hãy nói về sức khỏe tâm thần.

Khi chúng ta nói về sức khỏe tâm thần, sự quan tâm khi trò chuyện sẽ tạo sự khác biệt. Một cuộc trò chuyện hay một cú điện thoại đơn giản là bước khởi đầu tốt. Làm như vậy sẽ giúp người khác biết tâm trạng của bạn như thế nào.

Đặt đầu những cuộc trò chuyện một cách kín đáo sẽ đem lại những sự hỗ trợ và giúp sức khỏe tâm thần cho người khác để giảm sự đau khổ không cần thiết và cứu được nhiều người. Sự hỗ trợ và thấu hiểu là những trở ngại khi bạn cần giúp đỡ cho sức khỏe tâm thần bởi vì chúng tạo ra sự sợ hãi, đau khổ và những bất công, ngăn chặn chúng ta tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần thiết.

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 Matters** 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 bằng cách hứa mình sẽ bắt đầu trò chuyện hôm nay.



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**