



Bộ Công Cụ Sức Khỏe Tâm Thần & Ngày Tụ Trường

Liên kết: <https://bit.ly/BTSpromisetotalk>

Chiến dịch Promise to Talk (Hứa sẽ Trò Chuyện Cởi Mở) đang thúc đẩy tầm quan trọng của việc chia sẻ về những căng thẳng và lo âu trong thời gian tụ trường cho các gia đình thông qua nỗ lực truyền thông xã hội và kỹ thuật số trong suốt tháng Tám và tháng Chín. Việc tụ trường thông qua hướng dẫn trực tuyến/học tập ảo có thể sẽ có tác động đến sức khỏe tâm thần của các em học sinh và phụ huynh, đặc biệt là trong những thời điểm chưa từng có như thế này.

Bộ công cụ này sẽ cung cấp các bài đăng, liên kết, ảnh và đồ họa về sức khỏe tâm thần, cùng với bản sao mẫu để sử dụng trên mạng xã hội và các trang web nhằm thúc đẩy nhận thức rộng rãi hơn về tầm quan trọng của việc trò chuyện một cách cởi mở về sức khỏe tâm thần và những căng thẳng & lo âu khi tụ trường.

Chúng tôi đánh giá rất cao sự hỗ trợ của quý vị đối với chiến dịch rất quan trọng này!

Bài Đăng Trên Mạng Xã Hội Mẫu

Vui lòng chia sẻ bất kỳ chú thích nào trong số này và những hình ảnh tương thích trên hồ sơ mạng xã hội của quý vị.

Chủ Đề Hàng Tháng: Căng Thẳng và Lo Lắng Khi Tụ Trường

- Mùa hè đã kết thúc và nhiều học sinh đang chuẩn bị cho ngày tụ trường. Nếu ý nghĩ về việc các con sẽ tụ trường khiến quý vị sợ hãi, thì đừng lo, bởi vì quý vị không hề đơn độc. Việc quý vị cảm thấy căng thẳng là điều bình thường - nhưng khi nào cũng vậy, điều quan trọng là quý vị phải chú ý đến sức khỏe tâm thần của mình. Nói chuyện với người khác về những căng thẳng của mình và tìm kiếm sự hỗ trợ. #PromiseToTalk #BackToSchool #MentalHealth
- Sức khỏe tâm thần của quý vị rất quan trọng. Dưới đây là một số mẹo để duy trì cảm xúc tốt → tạm dừng việc đọc tin tức và truyền thông xã hội, tạo danh sách phát tin tức giúp nâng cao tinh thần và hãy trung thực với hệ thống hỗ trợ của quý vị khi cần trợ giúp. Để biết các nguồn thông tin về sức khỏe tâm thần tại địa phương ở #OC, hãy truy cập PromiseToTalk.org. #MentalHealth
- Việc thực hiện lời hứa trò chuyện cởi mở về cảm xúc của chúng ta là một cách quan trọng để chúng ta có thể xóa bỏ sự kỳ thị về sức khỏe tâm thần. Hãy hỏi người thân yêu của quý vị xem họ cảm thấy thế nào hôm nay. Hãy thực hiện cam kết #PromiseToTalk (Hứa sẽ Trò Chuyện Cởi Mở) của quý vị ngay hôm nay tại PromiseToTalk.org. #MentalHealth #EndTheStigma
- Cho dù đó là một tin nhắn nhanh hay một cuộc gọi điện thoại kéo dài một giờ, hãy đăng ký với ai đó ngay hôm nay. Ai cũng cần một bờ vai để tựa vào, cho dù đó là người từ xa. Truy cập trang web của chúng tôi để biết danh sách các ý tưởng giúp cuộc trò chuyện diễn ra. #MentalHealth #MentalWellbeing #TipTuesday



- Mẹo Mùa Tụu Trường #BackToSchool: Vấn nạn bắt nạt trực tuyến là có thật và nó ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của con người. Hãy đảm bảo là quý vị sẽ nói chuyện với con mình về hành vi bắt nạt vì quý vị càng nói càng nhiều về vấn đề này, chúng sẽ càng cảm thấy thoải mái khi nói với quý vị về vấn đề đó nếu chúng không may phải trải qua điều đó. Tìm cách kiểm tra sức khỏe tâm thần của các con bằng cách tải xuống các trang tài liệu miễn phí tại PromiseToTalk.org. #MentalHealth #VirtualLearning
- Đừng bỏ qua sức khỏe tâm thần của quý vị. Bây giờ đây, hơn bao giờ hết, hãy nhớ rằng quý vị không hề đơn độc. Luôn có các nguồn tài liệu sức khỏe tâm thần miễn phí và chi phí thấp tại #OC. Hãy tìm kiếm sự trợ giúp ở gần quý vị bằng cách truy cập PromiseToTalk.org. #YouAreNotAlone #MentalHealth
- Hành trình chăm sóc sức khỏe tâm thần của quý vị cần sự can đảm và kiên cường. hãy sử dụng trải nghiệm của riêng quý vị để giúp những người khác cảm thấy gần gũi với quý vị hơn. Hãy hứa trò chuyện một cách cởi mở với ai đó về hành trình chăm sóc sức khỏe tâm thần của quý vị tại PromiseToTalk.org. Bằng cách thực hiện lời hứa trò chuyện một cách cởi mở, quý vị đang giúp phá vỡ sự kỳ thị xung quanh vấn đề về sức khỏe tâm thần.
- Cách chúng ta nói về tình trạng sức khỏe tâm thần thường nghe có vẻ giống như chúng ta đang đổ lỗi cho những người đang trải qua vấn đề này. Chúng ta có thể đóng một vai trò nào đó trong việc giảm bớt sự kỳ thị bằng cách sử dụng ngôn ngữ để nhấn mạnh những điểm chung giữa “chúng ta” (người không có tình trạng sức khỏe tâm thần) và “họ” (người gặp phải tình trạng sức khỏe tâm thần), bởi vì thật ra ai cũng từng trải qua những căng thẳng. Hãy tìm hiểu thêm về sức khỏe tâm thần trên trang web [promisetotalk.org](https://www.promisetotalk.org) của chúng tôi. #PromiseToTalk #MentalHealth #ReduceTheStigma
- Bắt đầu một năm học mới có thể là một vấn đề rất căng thẳng ngay cả vào những thời điểm tốt nhất, chứ đừng nói đến là trong một đại dịch toàn cầu như hiện nay. Hãy giúp con quý vị cảm thấy thoải mái bằng cách trò chuyện cởi mở về điều khiến các con lo lắng và cho các con biết rằng việc cảm thấy lo lắng là điều rất tự nhiên. Một câu hỏi "Con có ổn không?" đơn giản có thể mở ra cả một chặn đường dài để quý vị có thể đồng hành cùng các con. Hãy truy cập <https://www.nimh.nih.gov/health/education-awareness/shareable-resources-on-child-and-adolescent-mental-health.shtml> for more information #BackToSchool #MentalHealth #OCCOVID19
- Trong mùa Tụu trường #BackToSchool này, việc theo dõi các dấu hiệu căng thẳng và lo âu ở con quý vị là điều vô cùng quan trọng. #COVID19 có thể đang ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của con quý vị và điều quan trọng là quý vị phải chứng minh rằng đôi khi cảm thấy quá tải là điều bình thường và không sao cả. Hãy tìm hiểu cách nói sao cho đúng về sức khỏe tâm thần tại PromiseToTalk.org. #MentalHealth #PromiseToTalk
- Mẹo Mùa Tụu Trường #BackToSchool: Nếu con quý vị có vẻ bồn chồn và kích động khi theo dõi chương trình học ảo của các em, hãy để chúng chuyển sang một lựa chọn sáng tạo hơn — tiết kiệm thời gian để các em có thể vui chơi! Hãy tìm các tờ giấy màu dành cho trẻ em để giúp kích thích sức khỏe tinh thần của trẻ tại PromiseToTalk.org. #MentalHealth
- Is your child struggling to get back into “school mode?” Remember that they deal with Con của quý vị có đang gặp khó khăn trong việc quay trở lại “chế độ học tập không?” Hãy nhớ rằng cách các con đối phó với căng thẳng khác với cách quý vị sẽ làm. Việc



học tập ảo có thể sẽ mất thời gian để các em điều chỉnh bản thân, vì vậy hãy đảm bảo là quý vị sẽ tạo ra một môi trường học tập yên tĩnh và mang tính hỗ trợ cho các em. Hãy trả lời một cách tích cực các câu hỏi hoặc mối quan tâm mà các em chia sẻ. Hãy truy cập PromiseToTalk.org để biết thêm thông tin về sức khỏe tâm thần. #MentalHealth #PromiseToTalk

- Mẹo Mùa Tựu Trường #BackToSchool dành cho sinh viên đại học: Đừng tự cô lập mình với bạn bè cùng trang lứa. Đại học là một hành trình khó khăn, vậy nên, đừng học ảo một mình. Hãy cân nhắc sắp xếp thời gian trò chuyện video với các bạn bè cùng lớp về các bài tập trong tuần sắp tới. Hoặc đơn giản là thiết lập thời gian để trò chuyện với nhau về tình hình trong ngày hoặc trong tuần của quý vị. Trò chuyện với bạn bè đồng trang lứa của mình sẽ giúp hỗ trợ sức khỏe tâm thần của quý vị. Tìm thêm các thông tin về sức khỏe tinh thần bằng cách truy cập trang web của chúng tôi. #MentalHealth #Wellness
- Mẹo Mùa Tựu Trường #BackToSchool: Việc không có sự hướng dẫn trực tiếp trong lớp học có thể khiến học sinh cảm thấy bị cô lập, căng thẳng hoặc chán nản. Hãy đảm bảo với các em rằng các em không hề đơn độc và sức khỏe tâm thần của các em là rất quan trọng. Hãy tìm hiểu cách mà quý vị có thể bắt đầu các cuộc trò chuyện về sức khỏe tâm thần với một học sinh, sinh viên mà quý vị biết bằng cách truy cập PromiseToTalk.org. #MentalHealth

promise to talk

Providence

Đồ họa và hình ảnh để chia sẻ: <https://bit.ly/BTSpromisetotalk>



Children and Mental Health

Is this just a stage?
Know when to seek help for your child.



 National Institute of Mental Health

www.nimh.nih.gov/children





Liên kết tới Bộ Công Cụ Promise to Talk (Hứa sẽ Trò Chuyện Cởi Mở)

- <https://bit.ly/BTSpromisetotalk>

Thẻ Hashtag và xử lý tài khoản để gắn thẻ

- @PromiseToTalk
- @EachMindMatters
- #PromiseToTalk

Liên Kết Trang Web

- PromisetoTalk.org
- EachMindMatters.org
- California Department of Education: Mental Health Resources
- National Institute of Mental Health

Liên Kết Tài Khoản Mạng Xã Hội

- <https://www.facebook.com/PromiseToTalk>
- <https://twitter.com/PromiseToTalk>
- <https://www.instagram.com/promisetotalk/>
- <https://www.youtube.com/channel/UCJuWIWSn-gkwfb0cc6tZSpA/playlists>

Thông Tin Chung về Promise to Talk (Hứa sẽ Trò Chuyện Cởi Mở):

- Promise to Talk (Hứa sẽ Trò Chuyện Cởi Mở) là một hoạt động kích hoạt cấp địa phương của chiến dịch Each Mind Matters (EMM) (Tâm Lý Ai Cũng Quan Trọng) của tiểu bang và đang khuyến khích mọi người cam kết #PromiseToTalk (Hứa sẽ Trò Chuyện Cởi Mở) của mình về sức khỏe tâm thần.
- Quý vị có thể cam kết #PromiseToTalk (Hứa sẽ Trò Chuyện Cởi Mở) của mình ngay hôm nay trên trang web và ứng dụng của chúng tôi hoặc nhắn tin 'Promise' tới 474747 bằng tiếng Anh/tiếng Tây Ban Nha/tiếng Việt.
- Luôn có các nguồn tài liệu sức khỏe tâm thần miễn phí và chi phí thấp tại PromiseToTalk.org

###