Phòng Ngừa

- Thống kê cho thấy rằng hầu hết những người mưu toan tự sát đều lộ ra những dấu hiệu cảnh báo trước khi thực hiện.

- Một số dấu hiệu cảnh báo:
  - Trầm cảm (Chán đời)
  - Thay đổi thói quen ngủ
  - Ăn uống (nhiều hoặc ít hơn)
  - Cho đi những đồ yêu thích
  - Không hứng thú với hoạt động bình thường
  - Gom trữ thuốc men
  - Không biểu hiện cảm xúc
  - Bày tỏ sự tuyệt vọng
  - Nghiện rượu/xì ke ma túy

Trợ Nguồn

- SANTA CLARA SUICIDE & CRISIS HOTLINE 1-855-278-4204
- MENTAL HEALTH URGENT CARE 1-408-885-7855
- NATIONAL VETERANS SUICIDE PREVENTION LINE 1-800-273-8255 PRESS 1
- VETERANS ASSOCIATION PALO ALTO 1-800-455-0057
- FRIENDSHIP LINE/SENIORS 1-800-971-0016
- FREE SUICIDE PREVENTION TRAINING 1-408-885-3723
- NATIONAL ALLIANCE ON MENTAL ILLNESS 1-408-453-0400

Can Thiệp

- Thêm chỉ một người đau khổ cũng là quá nhiều.
- Khi bạn cảm thấy tuyệt vọng, bạn không phải đơn độc một mình đâu.

Cần Trợ Giúp?

Đường dây khẩn cho tự tử & khủng hoảng

1-855-278-4204

Toll-Free 24 hours/ 7 days

Trợ Nguồn

- NATIONAL ALLIANCE ON MENTAL ILLNESS 1-408-453-0400
- ZEPHYR WALK IN SERVICES 1-408-792-2140
- EMQ MOBILE CRISIS 1-408-379-9085
- EMERGENCY PSYCHIATRIC SERVICES 1-408-885-6100
- MENTAL HEALTH URGENT CARE 1-408-885-7855
- EMERGENCY 24/7 Call 911 Ask for CIT Officer
- TEEN HOTLINE 24/7 1-888-247-7717
- THE LGBTQ YOUTH SPACE 1-408-343-7940

Theo dõi

- Bạn không nên cảm thấy hổ thẹn hoặc yếu đuối vì muốn tự tử.
- Rất nhiều người trong chúng ta đã trãi qua tự tử và cảm thấy may mắn vì mình vẫn còn sống.
- Nếu bạn đã từng có người thân mất đi vì tự tử, bạn chính là kẻ sống sót.
- Có nhiều sự trợ giúp cho bạn, bạn không hề cô đơn.

Trợ Nguồn

- MENTAL HEALTH URGENT CARE 1-408-885-7855
- NATIONAL ALLIANCE ON MENTAL ILLNESS SANTA CLARA CHAPTER 1-408-453-0400
- SURVIVORS OF SUICIDE SUPPORT GROUP 1-855-278-4204
- KARA 1-650-321-5272
- GOLDEN GATEWAY 1-408-295-5288 Outreach to seniors 60+
- CALIFORNIA SURVIVOR OUTREACH 1-925-462-6866
- CENTER FOR LIVING WITH DYING 1-408-243-0222

Vùng Thung lũng Santa Clara
Sở Sức Khỏe Tâm Trí

NHIỆM VỤ

Để hỗ trợ các cá nhân bị ảnh hưởng bởi bệnh tâm trí và sự rối loạn cảm xúc nghiêm trọng trong cộng đồng chúng ta để họ đạt được hy vọng, ước mơ và chất lượng cuộc sống.

Để thực hiện điều này, các dịch vụ phải được cung cấp trong một môi trường ít hạn chế, không kỳ thị và dễ tiếp cận nhất, trong một hệ thống phối hợp của sự tự chăm sóc và và sự hổ trợ của cộng đồng với niềm tôn trọng về ngôn ngữ, văn hóa, dân tộc, giới tính, bản sắc tình dục, gia đình và thân nhân của họ.

LÝ TƯỞNG

Chúng tôi hoàn toàn tin tưởng rằng:

- Tất cả mọi người đều có quyền có sức khỏe tâm trí lành mạnh
- Tất cả mọi người phải được đối xử công bằng, lễ độ và tôn trọng dựa trên văn hóa và ngôn ngữ cá nhân
- Với sự chữa trị và hỗ trợ thích hợp, sự phục hồi từ bệnh tâm trí sẽ đạt được
- Người bệnh sẽ được quyền chủ động trong việc điều trị và phục hồi của bản thân
- Người bệnh và gia đình họ sẽ là trọng tâm trong việc phát triển, thực thi và đánh giá sự trị liệu của họ

CHƯƠNG TRÌNH PHÒNG NGỪA TỰ SÁT CỦA QUẬN HẠT SANTA CLARA

1-408-885-3982

Ủy Ban Các Dịch Vụ Về Sức Khỏe Tâm Trí của Tiểu Bang California

NHIỆM VỤ

Nhiệm vụ của CalMHSA là để cung cấp cho các quận hạt thành viên một cấu trúc tài chánh/hành chánh uyển chuyển, có năng suất và hữu hiệu với trọng điểm là các mối quan hệ hợp tác và huy động trợ lực trong:

- Sự phát triển và thực thi các kế hoạch và chương trình
- Sự thanh liêm ngay thẳng, bảo vệ và quản lý những yếu tố rủi ro trong tập thể
- Chịu trách nhiệm ở cấp tiểu bang, khu vực và địa phương

LÝ TƯỞNG

CalMHSA sẽ tiếp tục thúc đẩy:

- Hiệu quả, sự chuyên môn, tính sáng tạo, tinh thần trách nhiệm và chất lượng phục vụ;
- Tính minh bạch và ý kiến đóng góp của cổ đông;
- Phòng ngừa và can thiệp sớm;
- Sự hợp tác của cộng đồng; kiến thức văn hóa;
- Việc nhìn nhận rằng những yếu tố địa lý có thể đòi hỏi một chương trình phòng ngừa đặc biệt;
- Hệ thống chăm sóc sức khỏe tâm trí dành cho trẻ em, thanh niên và cao niên dựa trên nhu cầu của bệnh nhân và gia đình;
- Sự tập trung vào sức khỏe toàn diện, bao gồm sự phục hồi và khả năng chống bệnh;
- Việc bao gồm những kinh nghiệm trong phục vụ; (có thể xãy ra trong những hệ thống khác như sức khỏe tổng quát, dịch vụ cho cao niên, giáo dục, vv.)
- Những nhân viên tâm trí đa dạng với đầy đủ kiến thức văn hoá và khả năng ngôn ngữ để phục vụ cho mọi lứa tuổi trong những cộng đồng đa sắc tộc và đa văn hóa.

NHÓM ĐẶC TRÁCH CAN THIỆP VÀ PHÒNG NGỪA TỰ SÁT

Phòng Ngừa Tự Sát & Khủng Hoảng

Một trợ nguồn dành cho bạn và người thân