



Sức khỏe Tâm thần và COVID-19

Đại dịch COVID-19 có thể khiến chúng ta cảm thấy bối rối, buồn bã và lo âu. Việc tự cách ly có thể khiến chúng ta cảm thấy tách biệt với một số hoạt động chúng ta từng làm để giúp kiểm soát những cảm xúc của mình. Tìm hiểu về các nguồn lực và sự hỗ trợ để giúp bạn chăm sóc bản thân và gia đình mình là việc quan trọng cần làm.

Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần Trực tuyến

Có các Dịch vụ Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần Trực tuyến cho COVID-19 (Virtual Mental Health Supports for COVID-19) dành cho thanh thiếu niên, người trưởng thành, người cao tuổi và nhân viên chăm sóc sức khỏe ở British Columbia. Các dịch vụ này cung cấp sự hỗ trợ trực tuyến cho sức khỏe tâm thần và cho việc sử dụng chất gây nghiện. Các dịch vụ bao gồm tư vấn trực tuyến, dịch vụ tình nguyện viên cho người cao tuổi và hỗ trợ trong thời gian khủng hoảng. Nếu bạn đang gặp khó khăn với sức khỏe tâm thần của mình hoặc gặp khủng hoảng, hãy liên hệ ngay. Tìm hiểu thêm về dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần trực tuyến tại [Hỗ trợ sức khỏe tâm thần trực tuyến](#).

Bạo lực gia đình và bạo lực bạn tình có thể gia tăng trong thời kỳ khủng hoảng. Bất kể tình huống như thế nào, bạo lực và xâm hại không bao giờ được chấp nhận. Truy cập [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC \(BC Centre for Disease Control\): Những người có thể hoặc đang phải chịu bạo lực](#) để biết thông tin về các dịch vụ được cung cấp để giúp bạn và gia đình bạn.

Tìm hiểu thêm về các nguồn hỗ trợ về sức khỏe tâm thần dành cho gia đình, người lao động, người lớn tuổi, người Bản địa và các nhóm người khác nữa.

Cha mẹ và Trẻ em

Việc dành cho trẻ em một chút sự dịu dàng và thêm sự chăm sóc triu mến có thể giúp giảm mức độ căng thẳng của trẻ trong thời gian diễn ra đại dịch. Trẻ nhỏ có thể thắc mắc tại sao các em không được gặp bạn bè hoặc tại sao phải rửa tay thường xuyên hơn. Hãy thể hiện sự cảm thông và thấu hiểu khi lắng nghe những mối lo lắng và thắc mắc của các em. Để biết thêm thông tin về cách hỗ trợ con bạn, hãy xem:

- [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC: Sức khỏe tâm thần](#)
- [Sức khỏe Tâm thần Canada \(Canadian Mental Health\): Nói chuyện với trẻ nhỏ về COVID-19 và các tác động của nó](#)
- [Các Bác sĩ của BC \(Doctors of BC\)/Sức khỏe Tâm thần Trẻ em & Thanh thiếu niên & Sử dụng Chất gây nghiện \(Child & Youth Mental Health & Substance Use\): Kiểm soát sự Lo lắng và Căng thẳng trong các Gia đình có Trẻ em và Thanh thiếu niên Trong thời kỳ Bùng phát COVID-19](#)
- [FamilySmart](#)
- [Chính quyền BC: Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần cho Trẻ em & Thanh thiếu niên Trong COVID-19](#)
- [Chính quyền BC: An toàn Trên Mạng](#)
- [Sức khỏe Tâm thần Kelty \(Kelty Mental Health\): Nói chuyện với trẻ em về COVID-19](#)
- [Trường Mở BC \(Open Schools BC\): Tiếp tục Học tập: Những đề xuất dành cho cha mẹ và người chăm sóc để hỗ trợ việc học hành của con cái họ](#)
- [Xã hội Không Kỳ thị \(Stigma Free Society\): Bộ Công cụ Sức khỏe COVID-19 Không Kỳ thị dành cho Thanh thiếu niên \(Stigma-Free COVID-19 Youth Wellness Toolkit\) \(gồm các nguồn hỗ trợ dành cho cha mẹ, trẻ em và thanh thiếu niên\)](#)
- [Tổ chức Y tế Thế giới \(World Health Organization\): Giúp trẻ em đối phó với cảm giác căng thẳng trong đợt bùng phát nCoV-2019](#)

Thanh thiếu niên

Các biện pháp giãn cách vật lý đồng nghĩa với việc nhiều bạn trẻ không được thực hiện các hoạt động bình thường mà các em tham gia. Điều này có thể dẫn đến cảm giác lo lắng, cảm giác bị cô lập và buồn bực tăng lên. Điều này khiến cho việc thanh thiếu niên duy trì kết nối với các nhóm xã hội của mình trở nên quan trọng hơn bao giờ hết. Với một chút sáng tạo và bỏ công tìm tòi, hoàn toàn có thể học được những cách mới để làm việc đó. Nhấn mạnh vào việc chăm sóc bản thân và sức khỏe cũng là một cách tốt để giảm bớt căng thẳng và giúp thanh thiếu niên thích nghi với cuộc sống bình thường mới. Để biết thêm thông tin, hãy xem:

- [Lo âu Canada \(Anxiety Canada\): Cảm giác Lo âu ở Thanh thiếu niên](#)
- [Hiệp hội Sức khỏe Tâm thần Canada \(Canadian Mental Health Association\): Ở đây để giúp đỡ \(Here to Help\): COVID-19 và Lo âu](#)
- [Foundry: Foundry Trực tuyến - Nhận sự Hỗ trợ Trực tuyến](#)
- [Điện thoại Hỗ trợ Trẻ em: Chúng tôi có mặt ở đây để hỗ trợ các em trong thời gian diễn ra covid-19 \(vi-rút corona mới\)](#)
- [Điện thoại Hỗ trợ Trẻ em: Làm sao để đối mặt với tình hình giãn cách xã hội trong thời gian diễn ra COVID-19](#)
- [Unicef: Thanh thiếu niên có thể làm thế nào để bảo vệ sức khỏe tâm thần của mình trong thời kỳ diễn ra COVID-19](#)

Các nguồn hỗ trợ bổ sung dành cho học sinh/sinh viên thuộc cộng đồng LGBTQ2S+, những người có thể cảm thấy dễ bị tổn thương và mất kết nối với bạn bè và trường học của họ:

- [Chính quyền BC: erase \(expect respect and a safe education - mong đợi sự tôn trọng và một nền giáo dục an toàn\)](#)
- [Thanh thiếu niên ở BC \(Youth in BC\): Đường dây hỗ trợ khủng hoảng của tỉnh và hỗ trợ trực tuyến cho thanh thiếu niên](#)
- [Hỗ trợ cho Người Chuyển giới \(Trans Lifeline\)](#)

Người trưởng thành

Thay đổi có thể gây ra khó khăn, đặc biệt là trong những thời điểm như thế này. Bạn có thể đang trải qua cảm giác căng thẳng và bất an nhiều hơn. Hiểu rõ thông tin về COVID-19 có thể giúp giảm sự bất an này và cung cấp cho bạn các công cụ để đối phó. Thực hành lòng trắc ẩn và chăm sóc tốt cho bản thân có thể giúp kiểm soát sự lo âu và giảm bớt căng thẳng. Để biết thêm thông tin, hãy xem:

- [Lo âu Canada \(Anxiety Canada\): Những điều nên làm nếu bạn bồn chồn hoặc lo lắng về vi-rút corona \(COVID-19\)](#)
- [Hiệp hội Sức khỏe Tâm thần Canada \(Canadian Mental Health Association\): COVID-19 Giữ Sức Khỏe trong những Giai đoạn Bất Ổn](#)
- [Hiệp hội Sức khỏe Tâm thần Canada \(Canadian Mental Health Association\): Sức khỏe Tâm thần và Đại dịch COVID-19](#)
- [Hỗ trợ sức khỏe tâm thần trực tuyến](#)
- [Hiệp hội Sức khỏe Tâm thần Canada \(Canadian Mental Health Association\): Ở đây để giúp đỡ \(Here to Help\): COVID-19 và Lo âu](#)
- [Starling Minds: Kiểm soát Căng thẳng & Lo âu do COVID-19](#)

Người cao tuổi

Đối với người cao tuổi, việc tự cách ly có thể đặc biệt khó khăn. Bạn có thể cảm thấy cô đơn, bị cô lập và trầm cảm. Giữ cách xã hội không hoàn toàn đồng nghĩa với cô lập xã hội. Tìm những cách kết nối với gia đình và bạn bè qua mạng có thể hữu ích. Nếu bạn thấy mình đang gặp khó khăn với sức khỏe tâm thần, hãy liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn. Để biết thêm thông tin về việc hỗ trợ sức khỏe tâm thần của bạn trong COVID-19, hãy xem:

- [Hiệp hội Sức khỏe Tâm thần Canada \(Canadian Mental Health Association\): Ở đây để giúp đỡ \(Here to Help\): COVID-19 và Lo âu](#)
- [Liên minh Người Cao tuổi Canada về Sức khỏe Tâm thần \(Canadian Coalition for Seniors for Mental Health\): Những Nguồn Hỗ trợ về COVID-19](#)
- [Chính quyền BC: Kiểm soát Căng thẳng, Lo âu và Trầm cảm trong COVID-19 \(PDF 210 KB\)](#)
- [Các Dịch vụ về Sức khỏe Tâm thần & Sử dụng Chất gây nghiện BC \(BC Mental Health & Substance Use\): Những gợi ý để hỗ trợ sức khỏe tâm thần của bạn trong suốt đại dịch COVID-19](#)
- [Starling Minds: Kiểm soát căng thẳng & lo âu do COVID-19](#)

Người chăm sóc

Nếu bạn là một nhân viên chăm sóc sức khỏe hoặc nếu bạn đang chăm sóc một người bị bệnh, bạn có thể còn cảm thấy căng thẳng và lo lắng hơn. Bạn có thể lo lắng về sức khỏe và sự an toàn của những người được bạn chăm sóc, cũng như gia đình và bản thân bạn. Để biết thông tin và được hỗ trợ, hãy truy cập:

- [Chăm sóc cho Người chăm sóc \(Care for Caregivers\): COVID-19: Cảm giác Lo âu ở Người chăm sóc](#)

Người Bản địa

Các hỗ trợ về sức khỏe tâm thần và văn hóa luôn được cung cấp trong thời gian diễn ra đại dịch COVID-19. Tìm hiểu thêm:

- [Cơ quan Y tế First Nations: COVID-19 \(Vi-rút Corona Mới\)](#)
- [Cơ quan Y tế First Nations: Các Hỗ trợ về Sức khỏe Tâm thần và Văn hóa Trong thời gian diễn ra COVID-19\(PDF, 82KB\).](#)
- [Cơ quan Y tế First Nations: Bác sĩ Trực tuyến của Ngày dành cho người First Nations](#)

Người lao động

Nếu bạn đang tiếp tục làm việc trong thời kỳ diễn ra đại dịch COVID-19, bạn có thể muốn hiểu rõ hơn về cách bảo vệ sức khỏe và sự an toàn của mình. Hãy tìm các nguồn lực để hỗ trợ bạn nếu bạn đang gặp căng thẳng, lo lắng hoặc cảm thấy bất an trong thời gian này. Để tìm hiểu thêm, hãy xem:

- [Hiệp hội Tâm lý British Columbia \(British Columbia Psychological Association\): Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần trong Đại dịch COVID-19](#)
- [Hiệp hội Sức khỏe Tâm thần Canada \(Canadian Mental Health Association\): Sức khỏe Tâm thần và COVID-19. Các nguồn hỗ trợ cho nhân viên chăm sóc sức khỏe trong thời gian diễn ra COVID-19](#)
- [WorkSafeBC: Giải quyết những ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của COVID-19 tại nơi làm việc: Hướng dẫn dành cho người lao động](#)

Các nguồn hỗ trợ khác

Điều quan trọng cần biết là cho dù bạn đang cảm thấy thế nào, bạn không hề đơn độc. Cho dù bạn đang tìm kiếm thông tin và sự hỗ trợ cho chính mình hoặc cho người thân, luôn có sự trợ giúp bạn cần. Để tìm hiểu thêm về các nguồn lực hiện có:

- [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC: Sức khỏe tâm thần trong thời gian diễn ra COVID-19](#)
- [Chính quyền BC: Tâm trạng và Lo âu](#)
- [Sức khỏe Tâm thần và việc Sử dụng Chất kích thích](#)

Để có thêm những thông tin về COVID-19 và cách bảo vệ bản thân bạn, gia đình bạn và cộng đồng bạn, hãy xem [Bệnh do vi-rút corona \(COVID-19\)](#).

Cập nhật gần nhất: Ngày 20 tháng 1 năm 2021

Thông tin được cung cấp trong Bản tin Sức khỏe Tâm thần và COVID-19 đã được điều chỉnh từ nội dung của [trang Chính quyền BC: Các Dịch vụ Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần Trực tuyến cho COVID-19](#), được truy cập vào ngày 20 tháng 1 năm 2021.

Để biết thêm về các chủ đề của các HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.