

Sức khỏe Tâm thần và Cháy rừng

Tập sách D

thuộc bộ tài liệu *Tìm hiểu Ảnh hưởng của Cháy rừng đến Sức khỏe tại Khu vực Đô thị*

Các tập sách khác trong bộ tài liệu này:

A. Ảnh hưởng của Cháy rừng đến Sức khỏe tại Khu vực Đô thị
B. Trong Đám cháy: Khói, Chất lượng Không khí và Cách Bảo vệ Bản thân
C. Sau Đám cháy: Chì và các Chất ô nhiễm Khác từ Đám cháy trong và xung quanh Nhà Quý vị
D. Sức khỏe Tâm thần và Cháy rừng
E. Tài liệu Đọc thêm

Tác giả Chính: Savanna Carson, Katherine McNamara. Để xem danh sách đầy đủ các tác giả, biên tập viên và người phản biện, vui lòng truy cập trang web.

Mục lục:

TRANG	MỤC LỤC
3	Tổng quan nhanh
4	Đám cháy ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần như thế nào và các nhóm có nguy cơ cao nhất
5	Những cảm xúc có thể xuất hiện trong cộng đồng sau đám cháy
6	Đám cháy ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và trạng thái an lành theo nhiều cách
7	Truyền thông có thể làm tăng căng thẳng như thế nào và nhận biết nhu cầu của quý vị trong quá trình phục hồi
8	Hướng dẫn: Trong đám cháy: Tôi có thể làm gì để bảo vệ sức khỏe tâm thần của mình trong ngắn hạn?
9	Hướng dẫn: Sau đám cháy: Tôi có thể làm gì để bảo vệ sức khỏe tâm thần của mình trong dài hạn?
10	*HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP:* Thảo luận xem cháy rừng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần như thế nào và những cách cộng đồng có thể hỗ trợ quá trình phục hồi.
11	Khi nào nên tìm sự hỗ trợ về sức khỏe tâm thần
12	Các nguồn hỗ trợ sức khỏe tâm thần

Lưu ý về Bộ tài liệu: Bộ tài liệu này đề cập đến một số mối lo ngại về sức khỏe do cháy rừng lan đến khu vực đô thị gây ra. Các đám cháy này còn được gọi là cháy tại Vùng Tiếp giáp giữa Đất hoang dã và Đô thị (Wildland-Urban Interface, WUI). Vì công chúng có thể không sử dụng thuật ngữ WUI, chúng tôi dùng "cháy rừng lan đến khu vực đô thị" hoặc gọi ngắn gọn là "đám cháy" để chỉ những đám cháy lớn, có sức tàn phá nghiêm trọng, có thể thiêu rụi cả các tòa nhà, xe hơi và các nguồn vật liệu không có nguồn gốc tự nhiên khác.

Điểm chính!

Hãy tìm các mục "Điểm chính" xuyên suốt tờ thông tin này để xem những nội dung tóm tắt quan trọng nhất.

Tổng quan Nhanh:

Ảnh hưởng của Cháy rừng đến Sức khỏe Tâm thần

Những điều quý vị cần biết để bảo vệ bản thân!

Cháy rừng và khói ảnh hưởng đến trạng thái tinh thần của chúng ta như thế nào?

- **Sức khỏe tâm thần bị ảnh hưởng theo nhiều cách.** Mọi người thường có các triệu chứng như lo âu, căng thẳng, trầm cảm, khó ngủ và thay đổi tâm trạng, bao gồm cảm giác không còn là chính mình.
- **Khói có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của quý vị**; các hạt rất nhỏ, có hại trong khói cháy rừng có thể đến não và gây tổn thương, ảnh hưởng đến cảm xúc và suy nghĩ của quý vị.

Việc cảm xúc vẫn "lên xuống" rất lâu sau khi đám cháy đã tắt có bình thường không?

- **Có. Phục hồi là một quá trình lâu dài**. Sau khủng hoảng, cộng đồng thường cảm thấy gắn kết mạnh mẽ, nhưng cảm giác đó có thể phai nhạt khi công việc tái thiết đầy khó khăn bắt đầu. Những yếu tố gây căng thẳng như thiệt hại tài sản, bảo hiểm, mất việc và thay đổi về trường học hoặc các mối quan hệ xã hội có thể làm tăng áp lực tinh thần rất lâu sau đám cháy.

Những cách tốt nhất để bảo vệ sức khỏe tâm thần của tôi trong và sau đám cháy là gì?

- **Bảo vệ cơ thể:** Các biện pháp thiết thực bao gồm giảm phơi nhiễm với khói, duy trì nếp sinh hoạt, kết nối với người khác, hạn chế theo dõi truyền thông và ưu tiên những nhu cầu cơ bản như uống đủ nước, ăn uống đầy đủ, ngủ ngon và giữ an toàn.
- **Bảo vệ tinh thần:** Tìm sự giúp đỡ sớm. Quý vị không cần đợi đến khi gặp khủng hoảng mới trò chuyện với ai đó; tìm đến sự hỗ trợ của cộng đồng hoặc chuyên viên trị liệu từ sớm có thể giúp quý vị xử lý những trải nghiệm của mình. Xem các nguồn hỗ trợ ở trang 12.
- **Giữ gìn các mối kết nối.** Chú ý và nhận biết cảm xúc của mình, đề nghị được đáp ứng những điều mình cần và duy trì kết nối với những người sẵn lòng hỗ trợ.

Đám cháy có ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần không?



Có. Những người sống sót sau đám cháy cho biết các ảnh hưởng liên quan đến sức khỏe tâm thần và/hoặc các triệu chứng sức khỏe tâm thần (có dấu hoa thị*) gia tăng, đồng thời họ đi khám nhiều hơn vì những vấn đề này, bao gồm:

- **PTSD, hay rối loạn căng thẳng sau sang chấn**, có thể bao gồm ác mộng*, hồi tưởng sang chấn*, dễ cáu gắt/tức giận*, suy nghĩ tiêu cực*, né tránh*
- **Lo âu,** lo lắng*, các cơn hoảng sợ*
- **Trầm cảm,** buồn bã*, tuyệt vọng*
- **Mất ngủ***, ngủ kém* hoặc kiệt sức*
- **Sử dụng Chất*:** rượu bia, thuốc lá, cần sa
- **Đau khổ liên quan đến môi trường hoặc cộng đồng**, quá ám ảnh với những điều lớn lao chưa biết và khó kiểm soát*
- **Xu hướng tự sát:** tự gây hại*
- **Khác**: không thể tập trung*, căng cơ thể*, ăn quá nhiều hoặc quá ít*

Trẻ em hoặc thanh thiếu niên cũng có thể gặp:

- Các vấn đề về hành vi hoặc khả năng thích nghi, bao gồm dễ cáu gắt, tức giận hoặc thoái lui trong phát triển
- Gián đoạn sự hỗ trợ từ gia đình, căng thẳng hoặc thay đổi trong gia đình
- Các vấn đề học tập, khó học, khó tập trung hoặc chậm phát triển ngôn ngữ
- Trẻ em cũng có thể thiếu kỹ năng thể hiện hoặc truyền đạt cảm xúc của mình

Ngoài ra:

- Mọi người có thể phản ứng với cháy rừng theo nhiều cách khác nhau. Một số cảm xúc hoặc phản ứng xuất hiện ngay, trong khi những cảm xúc hoặc phản ứng khác xuất hiện muộn hơn.
- Phơi nhiễm lâu dài, lặp đi lặp lại với khói cháy rừng cũng có thể làm tăng nguy cơ sa sút trí tuệ ở người cao tuổi và các bệnh lý não khác.

Ai có nguy cơ cao hơn?

Bất kỳ ai cũng có thể bị ảnh hưởng về sức khỏe tâm thần, ngay cả khi không trực tiếp ở trong vùng cháy. Một số người có thể cần thêm sự hỗ trợ hoặc chịu nhiều ảnh hưởng hơn, đặc biệt là:

- Người trực tiếp **chịu mất mát, phơi nhiễm hoặc thương tích:** Mất nhà, mất người thân, thay đổi chỗ ở hoặc thay đổi sức khỏe.
- Người đã có **Vấn đề Sức khỏe**: Người đang bị bệnh hoặc đối mặt với khó khăn về sức khỏe tâm thần.
- Người **từng trải qua sang chấn** (hoặc các đám cháy trước đây)
- **Các nhóm thiểu số về chủng tộc hoặc sắc tộc:** Người gặp rào cản khi tiếp cận nguồn hỗ trợ và dịch vụ chăm sóc, rào cản kinh tế, cũng như có mức phơi nhiễm hoặc chịu ảnh hưởng cao hơn.
- Người có **ít nguồn lực hơn, bao gồm** nhà ở không ổn định, mất việc, phương tiện đi lại hạn chế hoặc ít khả năng tiếp cận dịch vụ hơn.
- **Người lao động**, như lính cứu hỏa, đội dọn dẹp, người chăm sóc, chuyên viên trị liệu hoặc những người hỗ trợ khác.
- **Phụ nữ, người trẻ tuổi** (bao gồm trẻ em và thanh thiếu niên) hoặc **người cao tuổi**
- **Những người thuộc nhiều nhóm trong số này** có thể chịu căng thẳng nhiều hơn và gặp nhiều rào cản hơn khi tiếp cận sự hỗ trợ.

1. To P và cộng sự. Ảnh hưởng của cháy rừng đến sức khỏe tâm thần: tổng quan phạm vi nghiên cứu. Khoa học Hành vi. 2021. 2. Jung YS và cộng sự. Bụi mịn từ các đám cháy rừng tại California năm 2020 và các lượt khám tại khoa cấp cứu liên quan đến sức khỏe tâm thần. JAMA Network Open. 2025. 3. Casey JA và cộng sự. Các Đám cháy rừng tại Los Angeles năm 2025 và Việc Sử dụng Dịch vụ Chăm sóc Y tế Cấp tính Ngoại trú. medRxiv. 2025 4. Elser H và cộng sự. Phơi nhiễm với khói cháy rừng và sa sút trí tuệ mới mắc. JAMA Neurology. 2025 5. Adu Mk và cộng sự. Phản ứng tâm lý của trẻ em đối với cháy rừng: tổng quan tài liệu gần đây. Các Báo cáo Tâm thần học Hiện nay. 2023. 6. Heanoy EZ và cộng sự. Ảnh hưởng của thiên tai đến sức khỏe tâm thần: Bằng chứng và ý nghĩa. Trong Healthcare 2024. 7. Li A và cộng sự. Tính dễ bị tổn thương và phục hồi: diễn biến dài hạn của sức khỏe tâm thần và thể chất sau các thảm họa liên quan đến khí hậu. Khoa học Xã hội & Y học. 2023

Cảm xúc của cộng đồng sau đám cháy

Hình dưới đây minh họa những trạng thái cảm xúc tích cực và tiêu cực có thể xuất hiện trong cộng đồng sau một thảm họa, chẳng hạn như đám cháy lớn. Hình này có thể không hoàn toàn trùng khớp với hành trình cảm xúc của từng người, nhưng là ví dụ về những dao động cảm xúc thường gặp trong toàn cộng đồng.



Những điều hữu ích có thể rút ra từ hình này:

- Phục hồi không diễn ra theo đường thẳng. Con người và cộng đồng có thể cảm thấy mạnh mẽ, kiệt sức, nản lòng và hy vọng ở những thời điểm khác nhau; hãy chuẩn bị tinh thần cho những thăng trầm rất lâu sau thảm họa. Phục hồi cảm xúc là một hành trình lâu dài, liên tục.
- Cảm xúc và thời gian phục hồi có thể rất khác nhau tùy từng người, mức độ mất mát và hoàn cảnh.
- Các yếu tố gây căng thẳng thứ phát (liên quan đến cuộc sống, chẳng hạn như những ảnh hưởng về nhà ở) có thể gây căng thẳng kéo dài ở mức cao và đòi hỏi nhiều nỗ lực điều chỉnh cảm xúc.
- Ngày kỷ niệm đám cháy, những ngày có khói, cảnh báo sơ tán, thời hạn bảo hiểm, chậm trễ tái thiết hoặc các yếu tố gợi nhắc khác có thể khơi lại cảm xúc.
- Các yếu tố và tác nhân gây căng thẳng khác có thể chồng chất lên nhau. Ví dụ:
  - Một đứa trẻ mất cả nhà lẫn trường học
  - Một người có thể đang đối mặt với thiệt hại do cháy rừng, vấn đề nhà ở, yêu cầu bồi thường bảo hiểm, người thân bị bệnh và một mùa cháy nữa sắp đến… cùng nhiều điều khác.

Điểm chính:

Việc cảm xúc dao động hoặc liên tục thay đổi trong thời gian dài *sau* thảm họa là bình thường. Phục hồi sức khỏe tâm thần thường là một quá trình lâu dài.

Phỏng theo "Sáu giai đoạn phản ứng tâm lý trước thảm họa" của Zunin & Myers, được trích dẫn trong Sổ tay Đào tạo dành cho Nhân viên Sức khỏe Tâm thần và Dịch vụ Nhân sinh trong các Thảm họa Lớn, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ (2000)

Đám cháy ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và trạng thái an lành theo nhiều cách

Cháy rừng có thể ảnh hưởng đáng kể đến nhiều khía cạnh của cuộc sống, tác động đến môi trường sống, các mối quan hệ, tài chính, cảm giác về cuộc sống bình thường, trạng thái an lành và sức khỏe tâm thần của mọi người (xem hình bên dưới).

***Ngoài ra,* khói từ đám cháy cũng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe não bộ.** Phơi nhiễm với khói có thể khiến các hạt độc hại xâm nhập vào cơ thể, làm tăng gánh nặng do chất độc và tình trạng viêm. Một số hạt nhỏ này thậm chí có thể đến não, có khả năng gây tổn thương khi phơi nhiễm lặp lại hoặc kéo dài, ảnh hưởng đến sức khỏe não bộ *và sức khỏe tâm thần*.

Đám cháy có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và trạng thái an lành theo nhiều cách như thế nào

Sinh thái (môi trường vật chất, tự nhiên xung quanh):

Mất mát thiên nhiên và thiệt hại do thảm họa. Các đợt khói và sự thay đổi khả năng ra ngoài an toàn.

Điều kiện sống và làm việc:

Sơ tán, sự ổn định về nhà ở và an toàn. Thay đổi về trường học hoặc việc làm.

Xã hội, sức khỏe & cộng đồng:

Mất mát, căng thẳng hoặc cô lập trong cộng đồng hay gia đình. Thay đổi về nếp sinh hoạt, giải trí, cách tương tác xã hội, mạng lưới xã hội và các mối kết nối. Giao tiếp quá nhiều hoặc quá ít, bao gồm cả tiếp xúc với truyền thông.

Cá nhân:

Các vấn đề về giấc ngủ, thiếu an ninh lương thực, thay đổi hoạt động thể chất hoặc các yếu tố lối sống khác. Đối mặt với những khó khăn về bảo hiểm sau đám cháy. Những vấn đề sức khỏe hoặc sức khỏe tâm thần có thể phát sinh do khói hoặc sang chấn.

Điểm chính:

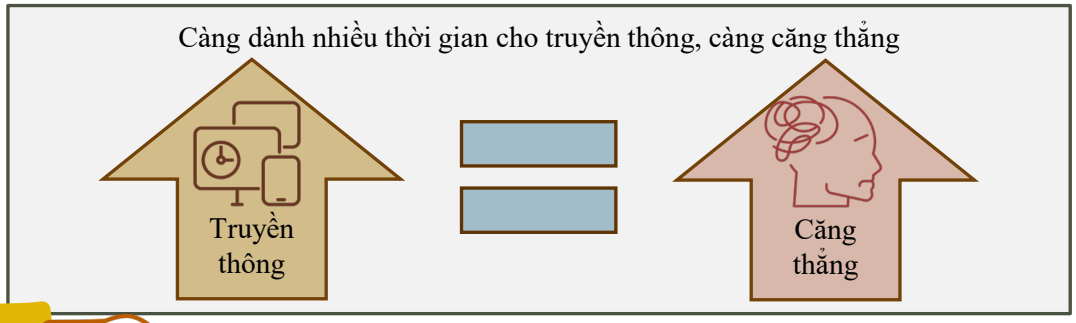
Đám cháy có thể gây mất mát nghiêm trọng, những thay đổi liên tục cho người bị ảnh hưởng và sự xáo trộn trong cộng đồng, tác động đến sức khỏe tâm thần. Ngoài ra, phơi nhiễm với khói có thể gây ảnh hưởng bất lợi đến não và trạng thái tinh thần!

Hình được Điều chỉnh từ: Eisenman DP và cộng sự. Ảnh hưởng của khói cháy rừng đến sức khỏe tâm thần và trạng thái an lành: tổng quan phạm vi nghiên cứu. BMC Y tế công cộng. 5 Tháng Mười Hai, 2022;22(1):2274. Với nội dung bổ sung từ: To P và cộng sự. Ảnh hưởng của cháy rừng đến sức khỏe tâm thần: tổng quan phạm vi nghiên cứu. Khoa học Hành vi. 21 Tháng Chín, 2021;11(9):126.

Tin tức và mạng xã hội có thể làm tăng căng thẳng không?

Có. Theo dõi quá nhiều tin tức, mạng xã hội hoặc xem đi xem lại hình ảnh thảm họa có thể làm tăng căng thẳng sau thảm họa. Các nghiên cứu cho thấy càng dành nhiều giờ tiếp xúc với truyền thông (màn hình, tin tức, podcast, đài phát thanh, mạng xã hội, v.v.), mọi người càng có nhiều triệu chứng căng thẳng. Căng th0-ẳng nghiêm trọng hơn khi thông tin mâu thuẫn hoặc gây khó hiểu.

Điều này đặc biệt đúng với trẻ em. **Để giảm bối rối, hãy hạn chế sử dụng truyền thông, dựa vào các nguồn đáng tin cậy và chủ động trao đổi với người thân.**



Điểm chính:

Để giảm căng thẳng và bối rối, hãy hạn chế sử dụng truyền thông sau khi đã nắm thông tin thiết yếu, dựa vào các nguồn tin đáng tin cậy, đồng thời chủ động trò chuyện, chia sẻ lại trải nghiệm và giải tỏa với người thân để tăng sự gắn kết. Hạn chế trẻ tiếp xúc với truyền thông để giảm căng thẳng cho trẻ.

Nhận biết rằng cảm xúc và nhu cầu của quý vị có thể khác với những người xung quanh

- Nhiều người cảm thấy áp lực phải "tiếp tục cuộc sống" và "vượt qua chuyện đã qua"
- Truyền thông và cuộc sống hằng ngày có thể chuyển sang những điều khác rất nhanh
- Nhu cầu liên tục phải lo cho bản thân và gia đình, chi trả nhà ở, chăm sóc sức khỏe, thức ăn, v.v.
- Những nền văn hóa, tôn giáo hoặc tính cách khác nhau có thể có những thông lệ ưu tiên nhu cầu của người khác hơn nhu cầu của chính mình.



Chăm sóc bản thân có thể có vẻ không quan trọng, ích kỷ hoặc tốn thời gian, nhưng điều đó rất cần thiết để giảm kiệt sức và duy trì sự cân bằng.

Điểm chính:

Truyền thông, cuộc sống hằng ngày và những người không bị ảnh hưởng có thể đã chuyển sang những điều khác trước khi quý vị cảm thấy sẵn sàng. Phục hồi sau thảm họa có thể mất nhiều thời gian. Nhận biết cảm xúc của mình, đề nghị được đáp ứng những điều mình cần và duy trì kết nối với các cộng đồng hoặc nguồn hỗ trợ (xem trang 12 để biết các nguồn có thể hỗ trợ).

Holman và cộng sự. Tiếp xúc với sang chấn tập thể qua truyền thông, sức khỏe tâm thần và khả năng hoạt động: những gì quý vị xem có quan trọng không?. Khoa học Tâm lý học Lâm sàng. Tháng Một, 2020;8(1):111-24.
Garfin và cộng sự. Sang chấn Tập thể và Căng thẳng Mạn tính do COVID-19. Khoa học Xã hội về Đại dịch COVID-19: Lời Kêu gọi Hành động dành cho các Nhà nghiên cứu. 8 Tháng Mười Hai, 2023:259.
Garfin và cộng sự. Những gì quý vị xem có ý nghĩa quan trọng: Hình ảnh trực diện về chiến tranh và khủng bố trên truyền thông có thể làm gia tăng đau khổ. Kỷ yếu Viện Hàn lâm Khoa học Quốc gia. 16 Tháng Bảy, 2024;121(29):e2318465121.
Garfin và cộng sự. Tiếp xúc với truyền thông, nhận thức về nguy cơ và nỗi sợ: Phản ứng hành vi của người Mỹ trước cuộc khủng hoảng y tế công cộng do Ebola. Tạp chí Quốc tế về Giảm thiểu Rủi ro Thảm họa. 1 Tháng Bảy, 2022;77:103059.

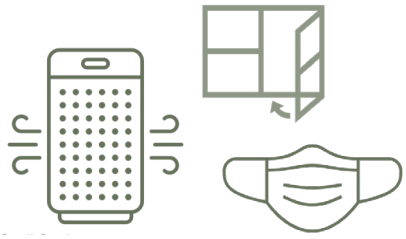
Trong đám cháy:
Tôi có thể làm gì để bảo vệ sức khỏe tâm thần của mình trong ngắn hạn?



Ưu tiên các nhu cầu cơ bản: thức ăn, nước uống, chỗ ở, an toàn và chăm sóc sức khỏe



Nếp sinh hoạt ổn định
Duy trì những thói quen nhỏ khi có thể để tạo sự ổn định trong hoàn cảnh bất định.



Giảm phơi nhiễm với khói hoặc sơ tán
Giảm các nguy cơ sức khỏe



Hạn chế/giảm việc theo dõi truyền thông liên tục
Giảm căng thẳng



Trao đổi cởi mở với người khác về những điều đã biết/chưa biết
Giảm bối rối, giúp hiểu rõ hơn



Thừa nhận và xác định cảm xúc
(kể cả cảm xúc liên tục thay đổi hoặc cảm giác tê liệt)
Hỗ trợ xử lý cảm xúc, nhận thức về bản thân, các mối quan hệ và việc truyền đạt nhu cầu



Nhận biết rằng nhiều phản ứng là bình thường, nhưng cần biết khi nào nên tìm sự giúp đỡ (và tìm sự giúp đỡ sớm).
Việc hiện tại cảm thấy ổn và sau đó không ổn là bình thường.

Sau đám cháy:
Tôi có thể làm gì để bảo vệ sức khỏe tâm thần của mình trong dài hạn?

Tất cả các biện pháp ở trang trước, *CỘNG THÊM*:



Chia sẻ những câu chuyện và trải nghiệm
Điều này giúp quý vị xử lý, trưởng thành, hiểu bản thân và những trải nghiệm của mình, đồng thời tập trung vào hiện tại để tiếp tục sinh hoạt. Tìm những người và nhóm sẵn lòng lắng nghe và từ đó quý vị cũng có thể học hỏi.



Sự hỗ trợ từ cộng đồng và xã hội
Nhận và trao sự hỗ trợ. Các mối kết nối xã hội, gia đình, người đồng cảnh ngộ, hàng xóm, tôn giáo hoặc những mối kết nối liên quan. Hành trình phục hồi của mỗi người đều khác nhau, có cả những bước thụt lùi và những ngày tốt đẹp hơn.



Tìm những điều tích cực, những điều quý vị có thể mong đợi và thực hành lòng biết ơn khi cảm thấy có thể
"Hoàn cảnh này thật khó khăn, nhưng tôi biết ơn gia đình đã đón tôi về ở cùng. Tôi mong được gặp lại thầy cô khi trường mở cửa trở lại."



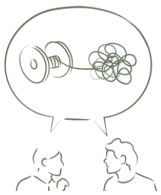
Tập thể dục
Vận động cơ thể giúp cải thiện sức khỏe tâm thần



Thiên nhiên (khi an toàn)
Ngoài trời, vườn, biển/hồ, cây cối



Chánh niệm & Đời sống Tâm linh
Sống trong hiện tại, nuôi dưỡng sự bình yên



Trị liệu
Khi quý vị cần hoặc để chủ động chăm sóc sức khỏe tâm thần trước khi cần hỗ trợ.



Hoạt động bằng đôi tay và sáng tạo
Nấu ăn, viết nhật ký, vẽ, chạm vào đồ vật, làm vườn, vuốt ve động vật, vui chơi, đập bóng rổ, v.v.

Hoạt động Học tập:

Suy nghĩ về khả năng phục hồi sau đám cháy

KHẢ NĂNG PHỤC HỒI LÀ:	KHẢ NĂNG PHỤC HỒI KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ:
• Ý chí, khả năng thích nghi, sự bền bỉ, nghị lực, trưởng thành, học hỏi và nhiều điều khác • Khả năng chịu đựng, đối phó hoặc kiên trì vượt qua khó khăn • Sự quyết tâm và ý chí để tiến về phía trước • Điều chỉnh, học hỏi, nhờ giúp đỡ, xây dựng kỹ năng và trưởng thành sau thử thách	• Mọi việc đều dễ dàng hoặc không có căng thẳng. *Khả năng phục hồi đòi hỏi nỗ lực, sự hỗ trợ và khả năng vượt qua những thử thách thực tế. Sự hỗ trợ là một phần của việc duy trì khả năng phục hồi.* • Quý vị không còn phải học hỏi, phản ứng hay cảm nhận nữa! *Khả năng phục hồi là một hành trình liên tục, chủ động vượt qua những thăng trầm của cuộc sống.*

Hãy hình dung khả năng phục hồi như một chiếc cân thăng bằng — cân nghiêng về phía kết quả tích cực, ngay cả khi một người đã trải qua nhiều thử thách và yếu tố gây căng thẳng. Điều này phụ thuộc vào nhiều yếu tố trong cuộc sống, cũng như khả năng phục hồi của mỗi người.



Câu hỏi Thảo luận:

- Cháy rừng có thể ảnh hưởng đến chiếc cân này như thế nào?
- Điều gì có thể hỗ trợ kết quả tích cực trong và sau đám cháy?
- Xem xét các nhóm khác nhau (người trẻ tuổi, người cao tuổi và những người khác trong cộng đồng của quý vị). Có thể hỗ trợ các nhóm này vượt qua cháy rừng như thế nào?

Câu hỏi: Khi nào tôi nên tìm sự hỗ trợ về sức khỏe tâm thần?
Trả lời: Sớm hơn quý vị nghĩ!

Ngay khi nhận thấy một thay đổi ở bản thân hoặc môi trường xung quanh có thể ảnh hưởng đến trạng thái an lành của mình, đó là lúc rất thích hợp để kết nối với các cộng đồng hỗ trợ và dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần.

Các Loại và Mức độ Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần:

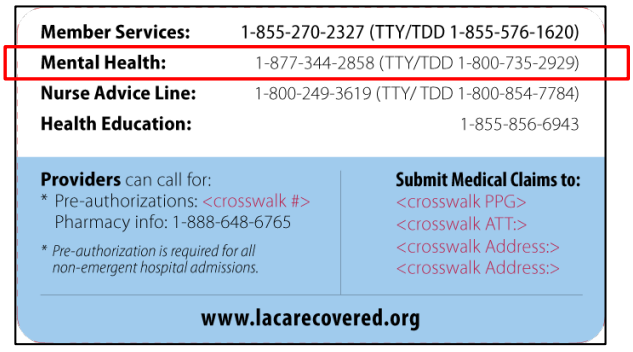
- **Phòng ngừa** (các chương trình sau giờ học, hỗ trợ xã hội nhằm củng cố các yếu tố bảo vệ)
- **Điều trị** (trị liệu, nhóm hỗ trợ, thuốc)
- **Khẩn cấp/Khủng hoảng** (bảo đảm an toàn)

Không biết bắt đầu từ đâu? *Gọi 988, dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần trên toàn quốc (kết nối với mọi hình thức hỗ trợ tại địa phương), hiện tại ở LA: https://didihirsch.org/*

Xác định trước những điều có thể gặp… những việc có thể mất thời gian khi tìm sự giúp đỡ:

- Nhận ra rằng mình có thể cần hỗ trợ, đề nghị và tìm kiếm sự giúp đỡ có thể là những việc mới mẻ, khó khăn hoặc gây không thoải mái.
- Tìm hiểu bảo hiểm, nếu quý vị có, những ai thuộc mạng lưới bảo hiểm và các khoản đồng thanh toán
- Chia sẻ thông tin cơ bản của quý vị với các đường dây hỗ trợ
- Tìm chuyên viên trị liệu phù hợp: điều gì ở nhà cung cấp dịch vụ là quan trọng với QUÝ VỊ

Nếu có bảo hiểm, mặt sau thẻ bảo hiểm của quý vị thường có số điện thoại hỗ trợ sức khỏe tâm thần:



Member Services:	1-855-270-2327 (TTY/TDD 1-855-576-1620)
Mental Health:	1-877-344-2858 (TTY/TDD 1-800-735-2929)
Nurse Advice Line:	1-800-249-3619 (TTY/ TDD 1-800-854-7784)
Health Education:	1-855-856-6943

Providers can call for:
* Pre-authorizations: <crosswalk #>
Pharmacy info: 1-888-648-6765
* *Pre-authorization is required for all non-emergent hospital admissions.*

Submit Medical Claims to:
<crosswalk PPG>
<crosswalk ATT:>
<crosswalk Address:>
<crosswalk Address:>

www.lacarecovered.org

Các Nguồn Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần Khác

Nguồn Hỗ trợ dành cho Trẻ em và các Cuộc Trò chuyện mang tính Hỗ trợ:

- Nuôi dạy, giảng dạy và chăm sóc trẻ em – Nguồn hỗ trợ về cháy rừng:
  - "Hỗ trợ Trẻ em, Củng cố Cộng đồng: Kỹ năng Chuyên môn để Cùng nhau Trò chuyện về Cháy rừng" với Tiến sĩ Melissa Brymer https://www.youtube.com/watch?v=FTwZj5kvbTg
    - Tờ thông tin về giao tiếp: https://d3kdbh1wduemv1.cloudfront.net/attVnm39LDeYME657.pdf?cache=1736380069
  - Ứng phó với Cháy rừng: Hướng dẫn về nguồn hỗ trợ dành cho Người chăm sóc và Nhà giáo dục https://ugc.production.linktr.ee/6bfe8bf5-5438-46a2-9db7-5988260d3960_Wildfire-Resources-for-Caregivers-and-Educators.pdf
  - Hướng dẫn dành cho Cha mẹ để Giúp đỡ Trẻ em Bị ảnh hưởng bởi Cháy rừng: https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/parents_guidelines_for_helping_children_impacted_by_wildfires.pdf

- **Đường dẫn đến dịch vụ/nguồn hỗ trợ:**
  - Nguồn hỗ trợ về cháy rừng (thêm đường dẫn đến nguồn hỗ trợ trẻ em, chuyên viên trị liệu miễn phí, v.v.): https://docs.google.com/document/d/1ttP8nT6ueNz_aUFJv2ebVVFljkmecOra/edit?tab=t.0
  - Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần tại Địa phương Eaton/EFRU: https://www.efru.la/mental-health

Các nguồn hỗ trợ kết nối với dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần:

Hỗ trợ và Kết nối Sức khỏe Tâm thần sau Thảm họa
https://www.calhope.org/

CalHOPE

Các nguồn hỗ trợ sức khỏe tâm thần của Quận Los Angeles dành cho những người bị ảnh hưởng bởi đám cháy (đường dây nhắn tin, hỗ trợ trực tiếp, v.v.)
https://dmh.lacounty.gov/our-services/disaster-services/disaster-mh-resources/

LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.