

Quý vị Đã Bao Giờ Bị Căng Thẳng Do Sang Chấn Hay Chưa?

Sang chấn là phản ứng về mặt cảm xúc trước một hoặc một loạt sự kiện kinh hoàng. Quý vị có thể bị sang chấn do một trải nghiệm hay nhiều trải nghiệm kéo dài.

Những sự việc có thể gây sang chấn:

- Hành vi bạo lực
- Hành vi phân biệt chủng tộc
- Hành vi bỏ mặc
- Bạo hành về thể chất hoặc tinh thần
- Tình trạng cô lập liên quan đến đại dịch
- Đau buồn và mất mát



Cảm giác khi bị sang chấn:

- Tim đập nhanh hoặc lỡ nhịp
- Nhức mỏi cơ thể
- Cảm xúc lên xuống thất thường
- Bọt phát cơn giận hoặc cơn thịnh nộ
- Sợ hãi
- Chán nản
- Lo lắng
- Không có sức lực

Các kênh hỗ trợ:

Để được trợ giúp về tác động do sang chấn gây ra, vui lòng liên hệ:

Dịch Vụ Thành Viên của CBH **888-545-2600**

(hỗ trợ mọi đối tượng)

Đường Dây Hỗ Trợ Người Bị Khủng Hoảng Của Philadelphia **215-685-6440**

Mạng Lưới Hàng Xóm **267-233-4837**

(ứng phó với tình trạng sang chấn tại cộng đồng)



Phương thức hỗ trợ quý vị có thể nhận được:

1. Các chuyên gia giàu lòng nhân ái sẵn sàng lắng nghe và giúp quý vị liên hệ với các dịch vụ.
2. Hỗ trợ về giấy tờ và bảo hiểm để quý vị có được sự giúp đỡ cần thiết.
3. Hỗ trợ liên tục nếu cần, kể cả việc liên hệ với chuyên gia.



Để biết thêm các mẹo và tài nguyên khác, hãy truy cập
DBHIDS.ORG/TRAUMA

Nguồn: traumaresourceinstitute.com và unicefusa.org



**boost
your
mood**

Ảnh: Steve Weinik

Sang chấn là phản ứng về mặt cảm xúc trước một hoặc một loạt sự kiện kinh hoàng. Quý vị có thể bị sang chấn do một trải nghiệm hay nhiều trải nghiệm kéo dài.

#HealthyMindsPhilly
#mindPHL

Số Điện Thoại Cần Biết 24/7

Đường Dây Hỗ Trợ Người Bị Khủng Hoảng Của Philadelphia
215-685-6440

Community Behavioral Health
888-545-2600

Homeless Outreach
215-232-1984

khủng hoảng về sức khỏe tâm thần

các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần và cai nghiện

Địa Điểm Cần Tới

khí gặp tình huống khẩn cấp về sức khỏe hành vi

Friends Hospital
4641 Roosevelt Blvd.
215-831-2600

Hall Mercer
234 S. Eighth St.
215-829-5433

Children's Crisis Response Center
3300 Henry Ave., Falls Center 2, Suite 3N
215-878-2600

Einstein Medical Center
5501 Old York Road
215-951-8300

Episcopal Hospital
100 E. Lehigh Ave.
215-707-2577

NET Access Point (Opioid Treatment)
499 N. Fifth St.
844-533-8200

Trang Web Cần Truy Cập

Để được khám sàng lọc trực tuyến 24/7 về sức khỏe hành vi, tham gia chương trình đào tạo Mental Health First Aid (Sơ Cứu Sức Khỏe Tâm Thần), tham dự các sự kiện và tiếp cận các tài nguyên, hãy truy cập

HealthyMindsPhilly.org

Để tìm dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần và cai nghiện cũng như nhà cung cấp cho người nhận Medicaid, hãy truy cập

CBHPhilly.org



Để xem thêm các tài nguyên khác, hãy dùng camera trên điện thoại di động và quét mã QR hoặc truy cập

DBHIDS.ORG/ BOOST

sức khỏe • sức khỏe hành vi • can thiệp sớm khuyết tật trí tuệ • hỗ trợ cộng đồng

Chúng tôi đóng một vai trò tích cực trong việc thúc đẩy sức khỏe và sự khỏe mạnh của mọi người dân Philadelphia thông qua phương pháp tiếp cận sức khỏe toàn dân. Bằng cách hỗ trợ toàn bộ cộng đồng chịu trách nhiệm về sức khỏe của chính mình, DBHIDS giúp tạo ra một Philadelphia mà mọi cư dân đều có thể phát triển.

City of Philadelphia
DBHIDS
DEPARTMENT OF BEHAVIORAL HEALTH
and INTELLECTUAL and ABILITY SERVICES