



THÁNG 11 NĂM 2020 | BẢN TIN SỐ 28

# My Health My Voice (Sức khỏe của tôi Tiếng nói của tôi)

**THAM GIA PEOPLE BANK** và chung tay góp phần cải thiện y tế trong khu vực của chúng ta hoặc đăng ký My Health My Voice (Sức khỏe của tôi Tiếng nói của tôi) để nhận các bản tin hàng quý của chúng tôi, truy cập tại [nwmpnhn.org.au/working-with-our-community](http://nwmpnhn.org.au/working-with-our-community) SỐ 28

## Hãy chăm sóc sức khỏe tâm thần của quý vị

Không còn nghi ngờ gì nữa, năm 2020 là một năm chưa từng có tiền lệ, nó là minh chứng cho khả năng phục hồi và thử thách khải niệm của chúng ta về trạng thái bình thường mới.

Ngay cả khi các biện pháp hạn chế để kiểm soát COVID được nới lỏng thì thời điểm cuối năm, các kỳ nghỉ lễ và Giáng sinh có thể là thời điểm căng thẳng của nhiều người. Chúng ta cần chăm sóc bản thân và những người xung quanh.

Điều quan trọng là chúng ta phải quan tâm đến sức khỏe tâm thần và đời sống hạnh phúc của chúng ta. Sức khỏe tâm thần ảnh hưởng đến cách chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và cư xử. Ngoài ra, nó cũng ảnh hưởng đến khả năng đối phó với căng thẳng của chúng ta, vượt qua thử thách, xây dựng mối quan hệ và phục hồi sau những trở ngại và khó khăn trong cuộc sống.

Tín hiệu lạc quan là có rất nhiều nguồn hỗ trợ có thể giúp quý vị duy trì sức khỏe tâm thần và đời

sống hạnh phúc. Một trong những nơi tốt nhất mà quý vị có thể tìm đến khi cần sự giúp đỡ đó là tư vấn bác sĩ đa khoa (GP) của quý vị.

Bên cạnh đó, 'Hướng dẫn chăm sóc sức khỏe tâm thần và đời sống hạnh phúc', các dịch vụ địa phương trực tuyến và danh sách hỗ trợ có thể được xem là nguồn hỗ trợ khác nếu quý vị tìm sự trợ giúp cho bản thân hoặc người nào đó mà quý vị đang chăm sóc.

Các dịch vụ này được sắp xếp theo nhóm nhằm giúp quý vị dễ dàng tìm thấy dịch vụ đáp ứng nhu cầu của mình, trong đó bao gồm các dịch vụ dành cho tất cả mọi người (bất kể tuổi tác hoặc hoàn cảnh), gia đình, thanh thiếu niên, nam giới, cộng đồng LGBTIQ, thổ dân và người dân đảo Torres Strait, những người có nguồn gốc di cư và tị nạn, những người xin tị nạn và những người chăm sóc.

Tài liệu này được xây dựng sau khi lắng nghe phản hồi từ cộng đồng của chúng ta, thông

qua các thử nghiệm tại địa điểm, tổ chức tham vấn lập kế hoạch khu vực và lấy ý kiến phản hồi cho Royal Commission để đưa vào hệ thống sức khỏe tâm thần của người dân bang Victoria. Hoạt động tham vấn cộng đồng còn có sự tham gia của các bác sĩ đa khoa, người lao động thuộc hai nền văn hóa, và các cuộc phỏng vấn với nhiều thành viên của People Bank. Chân thành cảm ơn công sức đóng góp của tất cả quý vị. (Truy cập [trang web của chúng tôi](http://trang.web.của.chúng.tôi) để tìm hiểu thêm các cơ hội của People Bank).

**Tải xuống Hướng dẫn chăm sóc sức khỏe tâm thần của quý vị** và chia sẻ tài liệu này với cộng đồng của mình.

Để tìm các dịch vụ và nguồn hỗ trợ địa phương phù hợp với quý vị, hãy truy cập [nwmpnhn.org.au/mymentalhealth](http://nwmpnhn.org.au/mymentalhealth)

Hoặc gọi đến **HeadtoHelp** để có nhân viên tư vấn nguồn hỗ trợ phù hợp với quý vị.

Quý vị đang cảm thấy như thế nào?



Tìm dịch vụ trợ giúp phù hợp với quý vị



Hình ảnh từ Chiến dịch cộng đồng HeadtoHelp do Icon Agency thực hiện.

## Quý vị cảm thấy không ổn trong thời gian dài? Gọi số 1800 595 212 và gặp bộ phận HeadtoHelp



Nếu sức khỏe tâm thần của quý vị đang chịu ảnh hưởng do tác động của đại dịch, hãy gọi ngay đến HeadtoHelp để được trợ giúp.

Quý vị càng sớm liên hệ để tư vấn về sức khỏe tâm thần, quý vị càng sớm nhận được sự trợ giúp và nguồn hỗ trợ cần thiết để giúp quý vị nhanh chóng phục hồi và cảm thấy mạnh mẽ hơn.

Chuyên gia đã qua đào tạo của chúng tôi sẽ tiếp nhận cuộc gọi của quý vị và hỗ trợ tư vấn. Trong trường hợp cần thiết, chuyên gia của chúng tôi sẽ kết nối quý vị đến trung tâm miễn phí HeadtoHelp hoặc giúp quý vị tìm được nguồn hỗ trợ

phù hợp với nhu cầu của mình. Gọi số 1800 595 212 hoặc truy cập [headtohelp.org.au](http://headtohelp.org.au)

8:30 sáng – 5:00 chiều,  
Thứ hai – Thứ Sáu (ngoại trừ các ngày lễ).  
Xin lưu ý đây không phải là dịch vụ ứng phó với khủng hoảng.

Headtohelp dành cho mọi người và mọi lứa tuổi. Dịch vụ này có mặt ở 15 địa điểm trung tâm xung quanh bang Victoria và do sáu PHN của Victoria thiết lập.

Quý vị có thể hỗ trợ và quảng bá dịch vụ này bằng cách chia sẻ #SharetheBear hoặc trang Facebook của HeadtoHelp hoặc Instagram của HeadtoHelp.

## Hỗ trợ các vấn đề về rượu bia và chất kích thích

Chương trình Muslim Youth, Adult and Family (MYAF) cung cấp nguồn hỗ trợ miễn phí dành cho tất cả những ai sinh sống ở khu vực tây bắc Melbourne và đang gặp các vấn đề liên quan đến rượu bia và chất kích thích. Dịch vụ hỗ trợ bao gồm các chương trình tư vấn và giáo dục cho cá nhân và gia đình.

MYSUPPORT Medical là dịch vụ (bác sĩ) GP mới, tập trung vào chăm sóc sức khỏe tâm thần và các thách thức về rượu bia và chất kích thích.

Chương trình MYAF và MYSUPPORT Medical có tính đến yếu tố văn hóa. Chương trình đảm bảo đội ngũ nhân viên thông thạo hai ngôn ngữ để hỗ trợ cộng đồng đa dạng.

Bất chấp những thách thức do ảnh hưởng của COVID-19, MYAF vẫn mở cửa hoạt động.

Để tư vấn một trong những nhân viên thông thạo hai ngôn ngữ của chúng tôi, hãy gọi số 03 9078 3840 hoặc gọi đến chương trình MYSUPPORT Medical qua số 03 8376 0794.



It STARTs by looking out for your mates...



## Hãy đăng ký START - khóa đào tạo miễn phí về phòng ngừa tự tử

LivingWorks START là chương trình đào tạo trực tuyến kéo dài 90 phút nhằm giúp trang bị các kỹ năng để nhận ra ai đó có ý nghĩ tự tử và biện pháp ứng phó nhằm bảo vệ họ được an toàn.

Chương trình đào tạo hướng đến đối tượng là thành viên của cộng đồng, các chuyên gia y tế và chuyên viên chăm sóc sức khỏe ban đầu.

North Western Melbourne Primary Health Network hiện đang cung cấp bản quyền miễn phí cho những người sống ở khu vực phía bắc, phía tây và trung tâm Melbourne.

Để đăng ký tham gia chương trình đào tạo START miễn phí, vui lòng truy cập [nwmpnhn.org.au/start](http://nwmpnhn.org.au/start)

## Công thức pha chế món Dâu Tây Dứa Xay Đá

### Thành phần

- 2 cốc đá viên
- 1/2 250g giò dâu tây, cắt miếng
- 1/2 cốc chứa khoanh dứa đóng hộp ngâm trong nước trái cây tự nhiên, không lấy nước
- 1/2 cốc nước ép táo và nam việt quất không đường, ướp lạnh
- 8 lá bạc hà, và thêm một số lá để trang trí
- 1 cốc đá bào, chuẩn bị thêm đá bào khi dùng

### Cách làm

1. Cho đá, dâu tây, dứa, nước trái cây và lá bạc hà vào máy xay sinh tố; xay cho đến khi hỗn hợp mịn.
2. Chia đá bào chuẩn bị thêm vào hai ly, đổ hỗn hợp nước trái cây lên.
3. Trang trí với lá bạc hà và có thể dùng ngay.

Công thức lấy nguồn từ [liveighter.com.au](http://liveighter.com.au)

Hình ảnh do Liveighter cung cấp

