

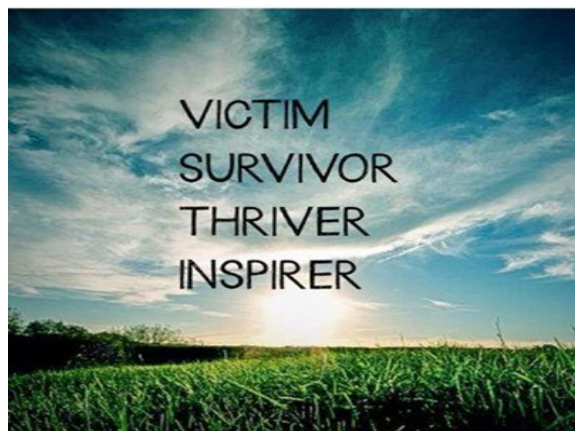
Những Giai Đoạn Phục Hồi

Giai Đoạn 1: Im Lặng — Những người đã trải qua một chấn thương tâm lý thường không muốn nói về điều gì đã xảy ra. Họ đối diện với nhiều thử thách và có thể cảm thấy quá mức chịu đựng lúc ban đầu. Họ có thể trải qua sự cô lập, tủi nhục, mặc cảm tội lỗi, bối rối và chối bỏ về biến cố đã xảy ra.

Giai Đoạn 2: Nạn Nhân — Người ta có thể bắt đầu tìm sự thay đổi thường một khi có sự tranh đấu giữa nhu cầu bình yên và che chở cảm xúc với nhu cầu trưởng thành và đối đầu với ký ức. Nhiều người tìm được sự hỗ trợ từ sự tự vận và những nhóm sinh hoạt khi họ bắt đầu nói chuyện về biến cố.

Giai Đoạn 3: Người Từng Trải Qua Biến Cố — Người từng trải qua biến cố có một cơ hội để nói về trải nghiệm và làm sáng tỏ được phần nào. Họ bắt đầu xác định những ưu điểm, phương cách giúp kiên trì và cảm thấy tràn đầy hy vọng được bình phục.

Giai Đoạn 4: Thịnh Vượng và Viên Mãn — Người từng trải qua biến cố sẽ chuyển hoá kinh nghiệm của họ thành điều gì đó có ý nghĩa



Quận Cam Cơ Quan Y Tế



Resources

OC Links

855) OC-Links hoặc (855) 625-4657
Số TDD: (714) 834-2332
www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/
Thứ Hai - Thứ Sáu, 8:00 sáng to 6:00 chiều

Đội Ngũ Thẩm Định Trung Ương

(Thẩm Định Tâm Lý Trong Lúc Khủng Hoảng)
(866) 830-6011
7 ngày trong tuần, 24/24

Phòng Ngừa Tự Sát 24/24

(877) 7 CRISIS hoặc (877) 727-4747
www.suicidepreventionlifeline.org/

NAMI

Hội Liên Minh Toàn Quốc về Sức Khỏe Tâm Thần
(714) 544-8488
www.nami.org

Đường Dây Thông Tin Quận Cam

Số điện thoại: 211
www.211OC.org

Quận Cam

Cơ Quan Y Tế

Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần
Hỗ Trợ Người Từng Trải Qua Biến Cố

2035 E. Ball Road, Suite 100C
<http://ochealthinfo.com/bhs>

Quận Cam Cơ Quan Y Tế



Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần
Hỗ Trợ Người Từng Trải Qua Biến Cố



2035 E. Ball Road, Suite 100C
Anaheim, CA 92806
(714) 517-6100

<http://ochealthinfo.com/bhs>

Sứ Mạng

Giúp cho Quận Cam trở nên một nơi an toàn, lành mạnh, và đầy ý nghĩa để sống, làm việc và vui chơi cho hiện tại và thế hệ mai sau bằng những dịch vụ công cộng địa phương hữu ích và phù hợp với chi phí.

Chúng Tôi Là Ai?

Chương trình Hỗ Trợ Người Từng Trải Qua Biến Cố là một đội ngũ gồm những nhà trị liệu, được đào tạo để chăm sóc những trường hợp hậu chấn thương tâm lý qua những phương pháp dựa trên chứng cứ, chẳng hạn như Liệu Pháp Hành Vi Nhận Thức (CBT), Giải Mẫn Cảm Nhân Cầu và Tái Nhận Thức (EMDR), và những Liệu Pháp Tập Trung Vào Giải Pháp. Chương trình Hỗ Trợ Người Từng Trải Qua Biến Cố cung cấp dịch vụ ngắn hạn cho những người đã từng là nạn nhân của tội ác, và chúng tôi hiện diện ở đây để trợ giúp thân chủ đạt được những mục tiêu của họ, cung cấp sự chăm sóc tối đa và trợ giúp cho họ kiếm được những nguồn lực cần thiết cho hành trình tìm kiếm sự bình an, lành lặn vết thương tâm lý và hồi phục.

Đội Ngũ Nhân Viên Chúng Tôi

Tập hợp nhiều chuyên môn khác nhau về:

- Người cao niên, trưởng thành, trẻ em
- Thanh thiếu niên tuổi chuyển tiếp (TAY)
- Người sử dụng chất nghiện và rối loạn tâm thần
- Những nhu cầu về sức khoẻ thể chất
- Những thành phần dân cư đặc biệt

Và có kinh nghiệm về sự đa dạng:

- Văn hoá, sắc dân
- Khuynh hướng tình dục
- Tình trạng kinh tế
- Tôn giáo



Tôi Sẽ Bắt Đầu Từ Đâu?

Khi bắt đầu cuộc hành trình, bạn có thể sẽ bị choáng ngợp và có nhiều sự bất an, sợ hãi và khó khăn. Chương trình Hỗ Trợ Người Từng Trải Qua Biến Cố hiện diện để hỗ trợ bạn trong hành trình hướng tới sự chữa lành vết thương tâm lý, bình an, và phục hồi.

Bạn đang khơi dậy lòng can đảm bằng cách bắt đầu tiến trình này. Mỗi bước hướng tới một cuộc sống tốt hơn mà bạn đang đi: đi đến các buổi hẹn, thực tập các công cụ, v.v. – là những hành động của lòng can đảm, điều sẽ giúp ích cho bạn trên cuộc hành trình.

Bạn có thể bắt đầu bằng cách gọi điện hoặc nói chuyện với những người quan trọng trong cuộc đời mình về việc quyết định chữa lành vết thương tâm lý.

Nếu bạn chưa cảm thấy sẵn sàng, hãy đừng quên tiếp tục vươn ra để tìm những người hỗ trợ và/hoặc tìm trên danh sách các nguồn hỗ trợ của chúng tôi in trên mặt sau của tờ thông tin này.

Định Nghĩa Về Một Người Từng Trải Qua Biến Cố

Một người phải chịu đựng, trải qua và kiên trì chống chọi với nghịch cảnh, hoặc một người vì có nghị lực tranh đấu nên chưa bị đánh bại (Viện Luật Pháp Quốc Gia Về Nạn Nhân Của Tội Ác). Điều này bao gồm:

- Đang tìm kiếm sức mạnh để tiến về phía trước
- Đang bình phục từ từ, vì đây không phải là niềm đau dễ nguôi ngoai
- Đang học cách tự chăm sóc bản thân
- Đang bị vây quanh bởi gồm cả tiến triển và thoái trào

Sự Sinh Tồn của Người Từng Trải Qua Biến Cố thì đa dạng, phức tạp và đẹp đẽ!

Nó có thể ở dưới dạng đứng lên bênh vực cho mình và/hoặc cho người khác, tìm kiếm sự trợ giúp về pháp lý, tin tưởng vào một cá nhân đáng tin cậy, đi tìm sự giúp đỡ, học biết sức mạnh của mình để vươn lên, và tìm kiếm mục đích cho mình.

Sự Sinh Tồn có thể là:

- Thức dậy vào sáng sớm
- Bắt đầu một ngày mới
- Chia sẻ trải nghiệm của mình với người thân yêu, người mình tin cậy hoặc viết nhật ký
- Chăm sóc bản thân tận tình
- Học biết và xác định những yếu tố nguyên nhân
- Tìm kiếm trị liệu hoặc cố vấn
- Sáng tạo nghệ thuật
- Thiền định
- Viết lại những trải nghiệm của bạn

“Mặc dù đời là bể khổ, nhưng đời cũng cho nhiều hoá giải.”

– Helen Keller