

#StayConnectedMN

BỘ TÀI LIỆU TRUYỀN THÔNG VỀ COVID-19 VÀ SỨC KHỎE TÂM THẦN

01/07/2022

Bộ tài liệu này cung cấp thông tin, nội dung thông điệp, và các nguồn trợ giúp để giữ liên lạc với những người khác trong thời gian đại dịch COVID-19, vì điều này rất quan trọng đối với sức khỏe tinh thần và tình cảm. Mọi người có thể sử dụng bộ công cụ này trong cuộc sống hàng ngày, cùng với người thân của mình, và ở bất kỳ nơi nào trong cộng đồng.

Cho đến ngày nào chúng ta còn tiếp tục chung sống với COVID-19, vui lòng tuân thủ quy định hướng dẫn của CDC để giãn cách tiếp xúc, mang khẩu trang, và cách ly tránh tiếp xúc sau khi tiếp xúc với những người đang nhiễm vi-rút COVID-19. Sức khỏe cá nhân và sức khỏe của các cộng đồng chúng ta là rất quan trọng.

Sức khỏe tâm thần cũng rất quan trọng đối với sức khỏe toàn diện. Chúng ta đang sắp bắt đầu năm thứ ba của đại dịch, và quan trọng hơn bao giờ hết là người dân Minnesota cần dành thời gian chú trọng đến sức khỏe tâm thần.

Ở nhà có nghĩa là được biết đến. Là được yêu thương vì chính con người của bạn. Là chia sẻ lý tưởng chung, những mối quan tâm chung, mục đích, và các giá trị chung với những người khác thực sự quan tâm đến bạn.

- Bác sĩ Vivek Murthy, Bộ trưởng Bộ Y tế công cộng Hoa Kỳ

Giao lưu kết nối là một trong những điều quan trọng nhất đối với sức khỏe tâm thần của chúng ta và việc tiếp tục giữ liên lạc trong thời gian đại dịch là một trong những thách thức lớn nhất. Các nội dung thông điệp này chú trọng tới sự quan trọng của việc tiếp tục giữ liên lạc với bản thân chúng ta, với bạn bè và hàng xóm láng giềng, và người thân, và giúp cộng đồng có thể vượt qua và tiếp tục phát triển tuy vẫn còn trong đại dịch.

Mỗi tuần có một chủ đề:

- Tuần 1: Thành lập những hoạt động giao lưu kết nối thông thường
- Tuần 2: Khuyến khích các hoạt động kết nối gần gũi hơn
- Tuần 3: Tạo dựng cộng đồng
- Tuần 4: Biết cách tìm giúp đỡ và trợ giúp

Cách sử dụng Bộ công cụ #StayConnectedMN

Mục tiêu của bộ công cụ này là chia sẻ thông tin về sự quan trọng của việc giữ liên lạc và kết nối vì sức khỏe của chúng ta. Sử dụng thông tin theo nhiều cách khác nhau với nhiều đối tượng người đọc khác nhau, trong đó bao gồm nơi làm việc, các khách hàng, cộng đồng, đền chùa hoặc nhà thờ, và bất kỳ ai có thể được hưởng lợi từ các nội dung thông điệp đó. Một số thí dụ:

- Giới thiệu chủ đề hàng tuần trong một email gửi nhân viên hoặc các thành viên trong nhóm. Chúng tôi khuyến khích nên thêm các hình ảnh và đồ họa phù hợp với chủ đề. Chúng tôi cung cấp nội dung email mà quý vị có thể sử dụng, tuy nhiên quý vị có thể tùy ý chỉnh sửa và thêm các ý tưởng và nguồn thông tin riêng của quý vị.
- Các nội dung thông điệp chính đưa ra thông tin bối cảnh về lý do tại sao việc giao lưu kết nối và giữ liên lạc lại là một khía cạnh quan trọng của sức khỏe tinh thần. Sử dụng các nội dung này làm điểm bắt đầu câu chuyện, và chia sẻ các nguồn trợ giúp tìm thấy trong các thông điệp đó.
- Chia sẻ các bài đăng nhanh mỗi tuần. Một số ý tưởng bao gồm chia sẻ các bài đăng này trên mạng xã hội và/hoặc trên trang mạng nội bộ dành cho nhân viên hoặc bảng tin; thêm các bài đăng này vào trong một tờ bản tin; hiển thị các bài đăng này tại một không gian chung, như phòng nghỉ giải lao hoặc trung tâm sinh hoạt cộng đồng; hoặc gửi qua email tới cho bạn bè.
- Tạo các tờ thông tin có nội dung thông điệp #StayConnectedMN và niêm yết ở những nơi sinh hoạt chung.
- Chia sẻ các nguồn thông tin trợ giúp hiện có trong bộ công cụ trong các buổi họp hoặc các điểm giao lưu kết nối khác với nhân viên, khách hàng, những người cùng đi nhà thờ hoặc đền chùa, và/hoặc đồng nghiệp.

Sẵn sàng chia sẻ cho phù hợp với nhu cầu hoặc nguyện vọng của nhóm quý vị. Vui lòng chia sẻ các ý tưởng của quý vị trên mạng xã hội bằng cách sử dụng hashtag #StayConnectedMN, để những người khác có thể học theo sự sáng tạo của quý vị, và tất cả chúng ta đều có thể tiếp tục giữ liên lạc và giao lưu kết nối.

Phát động trên mạng xã hội

Vui lòng chỉnh sửa các nội dung thông điệp truyền thông cho phù hợp với nhu cầu của quý vị. Bảo đảm đừng quên sử dụng hashtag #StayConnectedMN trong các bài đăng trên mạng xã hội của quý vị, để cùng tham gia các cuộc đàm thoại trên toàn tiểu bang.

Lần phát động đầu tiên cho chiến dịch này sẽ là vào tháng 2, 2022, tuy nhiên quý vị có thể sử dụng các nội dung thông điệp đó vào bất kỳ thời điểm nào phù hợp nhất cho tổ chức của quý vị.

Tuần 1: Thành lập những hoạt động giao lưu kết nối thông thường

- **Tim cách giao lưu kết nối với những người mà quý vị thường liên lạc.** Hỏi hàng xóm láng giềng về chương trình cho ngày nghỉ cuối tuần của họ, khen ngợi nhân viên thu ngân tại tiệm tạp hóa, hỏi khách hàng/thân chủ về trận đấu bóng đá của con họ, chào hỏi những người mà quý vị gặp trên đường đi tới trạm dừng xe buýt.
- **Chào mừng các thành viên mới.** Chào mừng người mới đến với cộng đồng của quý vị, trong đó gồm cả những người mới đến khu phố của quý vị, lớp tập thể dục, nơi làm việc, trường học, v.v.

Nội dung các thông điệp gửi qua email cho Tuần 1

Quan hệ gần gũi với gia đình và bạn bè rất quan trọng cho sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta. Nhưng còn về những người là thành viên trong hệ thống xã hội chung quanh chúng ta thì sao: phụ huynh đưa đón học sinh ở trường học, người láng giềng ở cuối phố, hay một đồng nghiệp trong ban khác mà luôn khiến quý vị phải phá lên cười?

Mặc dù nghiên cứu về các lợi ích của việc giao lưu kết nối thường chú trọng đến sự quan trọng của “các mối quan hệ gắn bó mật thiết”, hay các mối quan hệ tình cảm với gia đình và bạn bè thân thiết, ngày càng có nhiều nghiên cứu về lợi ích tiềm ẩn của những mối quan hệ thân quen thông thường. Điều đáng ngạc nhiên là, “những mối quan hệ gắn bó lỏng lẻo” (thí dụ như người đồng nghiệp khôi hài đó) có thể có nhiều chức năng quan trọng, như nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần, đồng thời giúp quý vị giảm căng thẳng và tâm trạng cô đơn.

Hãy hình dung một ngày bắt đầu bằng cách chào hỏi nhân viên pha cà phê của quý vị tại một tiệm cà phê quý vị thường lui tới. Quý vị đến nơi làm việc bỗng gặp một đồng nghiệp mà lâu rồi quý vị chưa gặp, cả hai cùng tán gẫu về ngày cuối tuần của quý vị. Sau giờ làm việc, quý vị tới lớp tập yoga nơi quý vị chia sẻ những niềm vui với cô gái luôn thay đổi màu tóc. Sau đó đi bộ về nhà, quý vị dừng lại trò chuyện với anh chàng mà quý vị luôn gặp đi bộ, tên là Wilbur. Không có ai trong số này đóng vai trò quan trọng trong cuộc đời của quý vị, tuy nhiên nếu một ngày không có những dạng tiếp xúc hay giao tiếp như thế này thì quý vị sẽ cảm thấy ngày đó buồn tẻ hơn. Đọc thêm về vấn đề này tại [Các hoạt động giao tiếp và tiếp xúc xã hội và sức khỏe thể chất và tinh thần: Sức mạnh bất ngờ của các mối quan hệ gắn bó lỏng lẻo](https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0146167214529799) (<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0146167214529799>).

#StayConnectedMN

Các bài đăng nhanh cho Tuần 1

- **Những niềm vui ám áp quý vị cảm nhận được khi giúp đỡ những người khác cũng sẽ giúp ích cho sức khỏe của quý vị!** Hãy biến ngày hôm nay trở thành một ngày ý nghĩa của quý vị! Dọn tuyết trên lối đi vào nhà của người hàng xóm. Mua ly cà phê tặng một người lạ. Mỉm cười với một người đi ngang qua. Hỏi thăm tình hình ai đó sống tách biệt. Gửi lời cảm ơn hoặc xin lỗi chân thành. Tặng một cuốn sách cho một thư viện nhỏ. Hỏi bạn bè về những việc làm ý nghĩa mà họ ưa thích! Quý vị vẫn chưa thấy thuyết phục về sự quan trọng của các hoạt động giao lưu kết nối thông thường? Xem bài đăng trên Tạp chí Psychology Today, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/lifetime-connections/202007/casual-friendships-are-key-happiness> #StayConnectedMN
- **Ngay cả những hoạt động tiếp xúc ngắn và thiện chí với người lạ cũng có thể mang lại ý nghĩa về giá trị và giao lưu kết nối.** Quý vị có thể mỉm cười với bao nhiêu người hoặc duy trì một cuộc nói chuyện thân mật để lan tỏa niềm vui ngày hôm nay? Để biết thêm thông tin về sự quan trọng của những cuộc trò chuyện nho nhỏ, hãy xem đoạn phim video 2 phút này https://greatergood.berkeley.edu/video/item/small_talk #StayConnectedMN
- **Tìm cách thể hiện lòng tốt đối với những người hàng xóm láng giềng của quý vị.** Khu phố nơi chúng ta sinh sống có ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta. Việc duy trì và khuyến khích mối quan hệ với những người hàng xóm láng giềng qua những hành động tốt nhỏ bé không chỉ có lợi cho họ, mà còn có lợi cho cả chúng ta, người cho đi. Khi quý vị thể hiện lòng tốt, quý vị làm tăng chất dopamine cho não, giúp quý vị cảm thấy hạnh phúc hơn và nhiều năng lượng hơn. Và còn nữa: lòng tốt thường lan tỏa! Quý vị cần một số ý tưởng để giao lưu tiếp xúc? Thử https://ggia.berkeley.edu/practice/36_questions_for_increasing_closeness #StayConnectedMN

Các nguồn thông tin trợ giúp khác cho Tuần 1

- [7 cách tăng giao lưu kết nối và giúp giao lưu kết nối hiệu quả hơn ở nơi làm việc](https://www.linkedin.com/pulse/7-practices-increase-social-connection-workplace-dimity-podger) (<https://www.linkedin.com/pulse/7-practices-increase-social-connection-workplace-dimity-podger>)

- Cách giao lưu và kết nối với xã hội: Cuộc sống của quý vị phụ thuộc vào điều đó
(<https://www.betterup.com/blog/how-to-stay-socially-connected-to-society-your-life-depends-on-it>)
- Chúng ta muốn trò chuyện có ý nghĩa hơn với người lạ
(https://greatergood.berkeley.edu/article/item/we_want_to_have_deeper_conversations_with_strangers_why_dont_we)
- Những câu hỏi này có thể giúp quý vị giao lưu kết nối (ngay cả khi quý vị ở xa)
(https://greatergood.berkeley.edu/video/item/these_questions_can_help_you_connect_even_when_youre_apart)
- Vì sao quý vị không nên ghét những cuộc trò chuyện vu vơ
(https://greatergood.berkeley.edu/video/item/small_talk)
- Valued-Living-Questionnaire.pdf (<https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/Valued-Living-Questionnaire.pdf>)
- Phụ lục: Thang điểm đánh giá các giá trị của con người ESS, Phiên bản Femail, có mã số
(<https://datadatabase.files.wordpress.com/2011/03/schwartz-value-inventory.pdf>)
- Đánh giá các giá trị cá nhân
(<https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=5I1OmCPqJO6FGafKLMkogR4E3lluZOgB0EGag0Ki1CIOvC8MbC5eSA>)
- Khảo sát ý kiến về các điểm mạnh của tính cách VIA (kiểm tra tính cách, đánh giá tính cách)
(<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>)

Tuần 2: Khuyến khích các hoạt động giao lưu kết nối gần gũi:

Nội dung các thông điệp truyền thông chính cho Tuần 2

- **Tìm cách giao lưu và kết nối với những người có cùng sở thích hoặc đam mê.** Tìm kiếm cơ hội trong cộng đồng của quý vị để tham gia các nhóm có những hoạt động mà quý vị yêu thích, như đi bộ đường dài, thủ công mỹ nghệ, tập thể hình, các câu lạc bộ sách, v.v. Việc nuôi dưỡng các sở thích của quý vị rất quan trọng đối với sức khỏe thể chất và tinh thần của quý vị, và cũng là cơ hội để giao lưu kết nối với những người khác. Những kinh nghiệm như thế này thường có thể làm thay đổi cuộc đời của quý vị theo hướng tốt đẹp – có được những lợi ích về thể chất, tinh thần, cảm xúc và tâm linh khi quý vị quan tâm đến việc tạo những giao lưu kết nối cá nhân đó với những khác.
- **Dành thời gian để nuôi dưỡng tình bạn thân thiết.** Qua thời gian, chúng ta hiểu được sự quan trọng của việc có những người bạn thực sự chân thành – những người yêu thương, tôn trọng, và là chỗ dựa cho chúng ta. Để nuôi dưỡng sự gần gũi và phát triển tình bạn, quý vị phải cố gắng giao lưu kết nối. Tổ chức một buổi gặp mặt, gặp nhau để cà phê, gửi một bức thư tay, gọi điện thoại. Khi dành thời gian cho bạn bè, quý vị có thể giảm căng thẳng và cảm thấy tinh thần vui vẻ hơn.
- **Khuyến khích duy trì quan hệ với người thân ruột thịt và họ hàng thân thích.** Gia đình chúng ta là cộng đồng đầu tiên của chúng ta – đó là những người mà chúng ta có thể coi như là họ luôn hiện diện để yêu thương và giúp đỡ chúng ta. Một trong những thách thức lớn nhất để các gia đình duy trì sự kết nối đó là cuộc sống bận rộn. Dành thời gian để nuôi dưỡng quan hệ với những người thân ruột thịt và họ hàng thân thích của quý vị. Các hoạt động giao lưu kết nối như thế này không chỉ mang lại cho chúng ta niềm vui và hạnh phúc, mà còn góp phần cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta.

Nội dung các thông điệp gửi qua email cho Tuần 2

Giao lưu kết nối với những người khác là một trong những điều quan trọng nhất mà chúng ta có thể làm cho sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta. Việc giao lưu giúp giảm lo âu và trầm cảm, giúp chúng ta điều tiết cảm xúc của mình, và giúp chúng ta tự tin hơn và nhân ái hơn. [Lưu ý: Sử dụng bất kỳ chủ đề nào ở trên để tiếp tục gửi đi các thông điệp tới những người mà quý vị giao lưu hay kết nối qua email.]

Các bài đăng nhanh cho Tuần 2

- **Hơn bao giờ hết, quan trọng là chúng ta cần dành thời gian để nuôi dưỡng những tình bạn gắn bó mật thiết.** Tổ chức một buổi gặp mặt, gặp nhau để cà phê, gửi một bức thư tay, gọi cho ai đó. Khi dành thời gian cho bạn bè, quý vị có thể giảm căng thẳng và cảm thấy tinh thần vui vẻ hơn. Để biết các ý tưởng gợi ý cách thức giao lưu kết nối với những người khác, xin vào trang mạng: <https://tinybuddha.com/blog/6-ways-to-show-your-friends-you-appreciate-them/> #StayConnectedMN
- **Gia đình chúng ta là cộng đồng đầu tiên của chúng ta – đó có thể là những người luôn hiện diện để yêu thương và giúp đỡ chúng ta.** Một trong những thách thức lớn nhất để các gia đình duy trì kết nối đó là cuộc sống bận rộn. Dành thời gian để nuôi dưỡng quan hệ với những người thân ruột thịt và họ hàng thân thích của quý vị. Các hoạt động giao lưu tiếp xúc như thế này không chỉ mang lại cho chúng ta niềm vui và hạnh phúc, mà còn góp phần cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta. Để biết thêm thông tin về sự quan trọng của các hoạt động kết nối với gia đình, xin vào trang mạng <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5954612/> #StayConnectedMN
- **Kết nối với những người có chung sở thích hoặc đam mê với quý vị có thể giúp quý vị cải thiện sức khỏe tinh thần và sức khỏe toàn diện của quý vị.** Việc đó không chỉ giúp quý vị thực hiện những hoạt động mà quý vị yêu thích, mà còn giúp quý vị phát triển các mối quan hệ giao lưu tiếp xúc mà sau này có thể chuyển thành tình bạn lâu dài. Ngay cả giúp quý vị bước ra khỏi vùng an toàn của mình! Những kinh nghiệm như thế này có thể thay đổi cuộc đời của quý vị theo hướng tốt đẹp hơn. Để biết các công cụ và hướng dẫn về giao lưu kết nối với những người khác, xin vào trang mạng: <https://www.health.state.mn.us/docs/communities/mentalhealth/quickcardmwb.pdf> #StayConnectedMN
- **Khi giao lưu tiếp xúc với những người gần gũi với quý vị, hãy nhớ rằng quý vị luôn có thể tâm sự về cảm xúc của mình.** Trên thực tế, chúng ta nên tâm sự về những cảm xúc của chúng ta. Tâm sự về cảm xúc không OK cũng OK. Hãy tiếp xúc với bạn bè, gia đình, hàng xóm láng giềng, một đường dây động viên tinh thần, hay gọi một đường dây trợ giúp khủng hoảng nếu quý vị muốn tâm sự. Không có mối lo ngại nào là nhỏ. Quý vị sẽ luôn được giúp đỡ và luôn có thể hy vọng. Để được giúp đỡ, hãy thử dùng những nguồn trợ giúp sau đây:
 - Minnesota Warm Line Peer Support Connection: gọi điện thoại hoặc nhắn tin tại số 844-739-6369 (5 giờ chiều đến 9 giờ sáng)
 - Đường dây trợ giúp ngăn ngừa tự tử quốc gia 800-273-8255

#StayConnectedMN

Các nguồn thông tin trợ giúp khác cho Tuần 2

- [Mayo Clinic - Friendships: Giúp cuộc sống của quý vị phong phú hơn và cải thiện sức khỏe \(https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/friendships/art-20044860\)](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/friendships/art-20044860)
- [6 cách cho bạn bè biết sự cảm kích của quý vị \(https://tinybuddha.com/blog/6-ways-to-show-your-friends-you-appreciate-them/\)](https://tinybuddha.com/blog/6-ways-to-show-your-friends-you-appreciate-them/)
- [Giao lưu tiếp xúc & sức khỏe: Khoa học nghiên cứu về giao lưu tiếp xúc | PlanH \(https://planh.ca/resources/links/connectedness-health-science-social-connection\)](https://planh.ca/resources/links/connectedness-health-science-social-connection)

- [Quan hệ gia đình và sức khỏe thể chất và tinh thần \(https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5954612/\)](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5954612/)
- [Piedmont Organization: Những lợi ích khi thể hiện lòng tốt với người khác \(https://www.piedmont.org/living-better/benefits-of-showing-kindness-to-others\)](https://www.piedmont.org/living-better/benefits-of-showing-kindness-to-others)
- [Harvard Health Blog: Trái tim và ngành khoa học nghiên cứu về lòng tốt \(https://www.health.harvard.edu/blog/the-heart-and-science-of-kindness-2019041816447\)](https://www.health.harvard.edu/blog/the-heart-and-science-of-kindness-2019041816447)

Tuần 3: Kết nối với cộng đồng

Nội dung các thông điệp truyền thông chính cho Tuần 3

- **Đóng góp cho cộng đồng giúp quý vị cảm thấy vui.** Việc tham gia tình nguyện vào các hoạt động trong cộng đồng mang lại nhiều lợi ích về sức khỏe và giúp mọi người cảm thấy mình có ý nghĩa.
- **Trở thành một phần của một điều lớn lao hơn bản thân chúng ta là rất quan trọng đối với mọi người ở bất kỳ tuổi nào.** Đi tìm mục đích và ý nghĩa có nghĩa là trở thành một phần của một điều lớn lao hơn bản thân chúng ta; điều đó giúp chúng ta cảm thấy gắn kết và định hình bản sắc của chúng ta. Điều này có thể bao gồm văn hóa, tín ngưỡng của quý vị, một việc làm xã hội có ý nghĩa, hoặc nghề nghiệp.
- **Cộng đồng ở nơi làm việc.** Tạo dựng một cộng đồng luôn ủng hộ và giúp đỡ ở nơi làm việc sẽ góp phần giúp khuyến khích sự gắn bó và năng suất làm việc, cũng như giúp ngăn ngừa trầm cảm và tâm trạng đơn độc.

Nội dung các thông điệp gửi qua email cho Tuần 3

Thiếu sự giao lưu tiếp xúc cũng tương tự như nguy cơ hút 19 liều thuốc một ngày, và cao hơn cả nguy cơ gắn liền với mập phì, uống rượu bia quá nhiều và không tập thể dục.

Sự đơn độc rất nguy hiểm. Việc giao lưu tiếp xúc có thể giúp chúng ta chữa lành nỗi buồn, cảm thấy được nhìn nhận và thấu hiểu; giúp chúng ta cảm thấy thoải mái khi buồn; tiếp tục đi tiếp sau khi gặp khủng hoảng; cải thiện sức khỏe; ngủ ngon giấc hơn; giúp tiếp cận các nguồn trợ giúp và thông tin; và nhiều lợi ích khác nữa. Việc giao lưu tiếp xúc không chỉ bao gồm các mối quan hệ gần gũi của chúng ta. Tất cả chúng ta đều có chung nhu cầu, ở bất kỳ tuổi nào, **kết nối với những điều lớn lao hơn bản thân chúng ta!** Văn hóa, tín ngưỡng, các động lực xã hội, hoặc nghề nghiệp thường làm tròn vai trò đó đối với nhiều người. Chúng ta có thể không dành trọn cuộc đời của chúng ta cho một việc làm xã hội hoặc tham gia một nhóm truyền bá văn hóa (mặc dù một số người có thể như vậy!), nhưng tìm thấy điều ý nghĩa cho quý vị, rằng quý vị là một phần của những điều cho dù là lớn lao hay nhỏ bé, và dành thời gian để cảm ơn sự giao lưu tiếp xúc của mình là rất quý giá đối với sức khỏe tinh thần của quý vị.

Sau đây là một số câu hỏi suy ngẫm để giúp quý vị suy ngẫm về những cách thức phát triển các mối quan hệ giao lưu tiếp xúc trong cộng đồng:

- Quý vị yêu mến điều gì về cộng đồng của quý vị (văn hóa, tín ngưỡng, công việc, hay khu phố)? Những người khác đóng góp vào yếu tố đó như thế nào? Quý vị có thể giúp hỗ trợ và ủng hộ điều tốt đẹp mà quý vị yêu mến đó hay không? Quý vị có thể kết nối với những người khác có chung một sở thích như vậy hay không (như các câu lạc bộ đi bộ đường dài)?
- Quý vị có thể làm gì để giúp những người khác cảm thấy được chào đón trong cộng đồng của quý vị?
- Quý vị cảm nhận được ý thức cộng đồng hiện tại ở đâu, hoặc quý vị từng cảm nhận thấy điều đó ở đâu?
- Quý vị quan tâm đến điều gì trong cộng đồng của quý vị?

- Những cách lớn nhỏ quý vị có thể tham gia vào cộng đồng của quý vị là gì?
- Ưu điểm cá nhân của quý vị là gì và quý vị có thể sử dụng các ưu điểm đó để ủng hộ và thúc đẩy những gì quý vị quan tâm nhất như thế nào?

#StayConnectedMN

Các bài đăng nhanh dành cho Tuần 3

- **Đóng góp cho cộng đồng cũng giúp ích cho sức khỏe thể chất và tinh thần của quý vị!** Gia đình tình nguyện tham gia các hoạt động trong cộng đồng cũng là một truyền thống tốt đẹp. Tìm cơ hội tham gia tình nguyện có ý nghĩa đối với quý vị. Tìm hiểu các trang mạng này, trung tâm cộng đồng tại địa phương của quý vị, hoặc cộng đồng tôn giáo của quý vị để tìm những hoạt động phù hợp với quý vị: <https://wiredimpact.com/blog/websites-to-help-you-find-volunteer-opportunities/> #StayConnectedMN
- **Trở thành một phần của một điều lớn hơn bản thân chúng ta là rất quan trọng đối với mọi người ở bất kỳ tuổi nào.** Điều gì có ý nghĩa nhất đối với quý vị? Đó có phải là văn hóa, tín ngưỡng, việc làm xã hội, mục đích mà quý vị tìm thấy trong công việc của quý vị không? Hãy thử một trong những phần đánh giá này nếu quý vị cần giúp đỡ định hướng: <https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/Valued-Living-Questionnaire.pdf>, <https://datadatabase.files.wordpress.com/2011/03/schwartz-value-inventory.pdf>, <https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=511OmCPqJO6FGafKLMkogR4E3lluZOgB0EGag0Ki1ClOvC8MbC5eSA> #StayConnectedMN
- **Trở thành một phần thay đổi mà chúng ta muốn nhìn thấy có thể giúp chữa lành**, đặc biệt là khi quý vị từng bị những tổn thương chung như phân biệt chủng tộc hoặc chủ nghĩa dị tính. Tìm các nguồn trợ giúp trong các tờ báo văn hóa hay chương trình radio tại địa phương, hoặc tìm hiểu một trong các nguồn trợ giúp sau đây: <https://www.mnhealingjustice.org/>, <https://headwatersfoundation.org/> <https://www.buzzfeed.com/lizmrichardson/lgbtq-organizations-pride> #StayConnectedMN
- **Những mối quan hệ kết nối tình cảm mật thiết với đồng nghiệp giúp chúng ta làm việc tốt đẹp, có kết quả hơn và cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta.** Hãy tạo một môi trường làm việc theo nhóm! Hãy giúp đỡ lẫn nhau và nhờ giúp đỡ. Xem video Seattle Pike Place để biết tìm ý tưởng: <https://www.youtube.com/watch?v=xSWUw2jcgYo> #StayConnectedMN

Các nguồn thông tin trợ giúp khác cho Tuần 3

- [Tham gia tình nguyện và các lợi ích bất ngờ của việc tham gia tình nguyện](https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm) (<https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm>)
- [3 trang Web Giúp Quý Vị Tìm Các Cơ Hội Tình Nguyện](https://wiredimpact.com/blog/websites-to-help-you-find-volunteer-opportunities/) (<https://wiredimpact.com/blog/websites-to-help-you-find-volunteer-opportunities/>)
- [7 cách tăng giao lưu kết nối và giúp giao lưu kết nối hiệu quả hơn ở nơi làm việc](https://www.linkedin.com/pulse/7-practices-increase-social-connection-workplace-dimity-podger) (<https://www.linkedin.com/pulse/7-practices-increase-social-connection-workplace-dimity-podger>)
- [Cách giao lưu và kết nối với xã hội: Cuộc sống của quý vị phụ thuộc vào điều đó](https://www.betterup.com/blog/how-to-stay-socially-connected-to-society-your-life-depends-on-it) (<https://www.betterup.com/blog/how-to-stay-socially-connected-to-society-your-life-depends-on-it>)
- [Chúng ta muốn trò chuyện có ý nghĩa hơn với người lạ](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/we_want_to_have_deeper_conversations_with_strangers_why_dont_we) (https://greatergood.berkeley.edu/article/item/we_want_to_have_deeper_conversations_with_strangers_why_dont_we)
- [Những câu hỏi này có thể giúp quý vị giao lưu kết nối \(ngay cả khi quý vị ở xa\)](https://greatergood.berkeley.edu/video/item/these_questions_can_help_you_connect_even_when_youre_apart) (https://greatergood.berkeley.edu/video/item/these_questions_can_help_you_connect_even_when_youre_apart)

- [Vì sao quý vị không nên ghét những cuộc trò chuyện vu vơ \(https://greatergood.berkeley.edu/video/item/small_talk\)](https://greatergood.berkeley.edu/video/item/small_talk)
- [Valued-Living-Questionnaire.pdf \(https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/Valued-Living-Questionnaire.pdf\)](https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/Valued-Living-Questionnaire.pdf)
- [Phu lục:Thang điểm đánh giá các giá trị của con người ESS, Phiên bản Femail, có mã số \(https://datadatabase.files.wordpress.com/2011/03/schwartz-value-inventory.pdf\)](https://datadatabase.files.wordpress.com/2011/03/schwartz-value-inventory.pdf)
- [Đánh giá các giá trị cá nhân \(https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=5l1OmCPqJO6FGafKLmkogR4E3lluZOgB0EGag0Ki1CIOvC8MbC5eSA\)](https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=5l1OmCPqJO6FGafKLmkogR4E3lluZOgB0EGag0Ki1CIOvC8MbC5eSA)
- [Khảo sát ý kiến về các điểm mạnh của tính cách VIA \(kiểm tra tính cách, đánh giá tính cách\)\(https://www.viacharacter.org/survey/account/register\)](https://www.viacharacter.org/survey/account/register)

Tuần 4: Tìm trợ giúp và giúp đỡ

Nội dung các thông điệp truyền thông chính cho Tuần 4

- **Duy trì sức khỏe thể chất và tinh thần của quý vị bằng cách kết nối với những người làm chỗ dựa của quý vị theo bất kỳ cách nào có thể được.** Một số hình thức trợ giúp đã chuyển sang hình thức trợ giúp từ xa. Quan trọng là cần tìm các hình thức trợ giúp phù hợp với quý vị. Một số hình thức trợ giúp, ngay cả khi không hoàn hảo, vẫn tốt hơn là không có trợ giúp. Các nguồn trợ giúp có thể bao gồm gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và thiên nhiên.
- **Nếu quý vị lo ngại là ai đó có thể đang có ý định tự tử, hãy hỏi thẳng họ một cách cởi mở là họ đang có ý định tự tử hay không.** Gọi Đường dây trợ giúp ngăn ngừa tự tử quốc gia (1-800-273-8255) để tìm hiểu những nguồn trợ giúp hiện có cho quý vị và những người thân yêu.
- Các đường dây động viên tinh thần và trợ giúp của người đồng cảnh ngộ có thể hữu ích cho những người đang cố gắng vượt qua căng thẳng. Các đường dây động viên tinh thần hỗ trợ và giúp đỡ những người gọi cần đến dịch vụ này, nhưng có thể không gặp khủng hoảng. Quý vị không cần phải gặp khủng hoảng thì mới được gọi đường dây động viên tinh thần. Bất kỳ ai cần trợ giúp đều có thể tiếp cận các nguồn trợ giúp này.
- **Quý vị có thể thấy ngần ngại khi tìm chuyên viên trị liệu, hoặc không biết nên bắt đầu từ đâu. Sử dụng chương trình trợ giúp nhân viên của quý vị nếu có.** Quý vị có thể liên lạc với bác sĩ gia đình của quý vị hoặc công ty bảo hiểm sức khỏe hoặc xem trang mạng [Fast-Tracker \(https://www.fasttrackermn.org/\)](https://www.fasttrackermn.org/) để tìm các nguồn trợ giúp ở Minnesota về sức khỏe tâm thần và các chứng nghiện chất kích thích. Các giới thiệu qua cá nhân cũng giúp ích. Quý vị có thể ngạc nhiên về những gì quý vị biết được khi bắt đầu hỏi.

Nội dung các thông điệp gửi qua email cho Tuần 4

Biết nơi cần tới nếu cần trợ giúp và các nguồn thông tin hỗ trợ nếu quý vị hoặc người thân của quý vị cần giúp đỡ. Luôn nghĩ đến bản thân quý vị. Dành thời gian để khen ngợi và đề cao những người hiện diện trong cuộc đời của quý vị – đồng nghiệp, người thân, hoặc những người khác – và cảm kích chính bản thân quý vị. Đôi chút cảm kích có thể mang lại nhiều lợi ích. Đặc biệt cố gắng kết nối với mọi người trong cộng đồng hoặc nơi làm việc, là những người có thể yếu đuối và không có nhiều chỗ dựa. Tâm sự về cảm xúc có thể không mang lại cảm giác thoải mái, tuy nhiên chỉ cần nhìn nhận rằng quý vị hoặc người quen của quý vị đang gặp khó khăn thực sự sẽ giúp ích rất nhiều.

Nếu quý vị cảm thấy quá sức chịu đựng hoặc cần người để tâm sự, vui lòng tìm và kết nối với một trong các nguồn trợ giúp sau đây.

- [Đường dây trợ giúp ngăn ngừa tự tử quốc gia \(https://suicidepreventionlifeline.org/\)](https://suicidepreventionlifeline.org/): 1-800-273-8255.
- [Đường dây nhắn tin trợ giúp trong cơn khủng hoảng \(https://www.crisistextline.org/\)](https://www.crisistextline.org/): Nhắn tin MN tới số 741741.
- [Ban tiếp ứng trợ giúp khắc phục khủng hoảng lưu động địa phương Minnesota \(https://mn.gov/dhs/people-we-serve/adults/health-care/mental-health/resources/crisis-contacts.jsp\)](https://mn.gov/dhs/people-we-serve/adults/health-care/mental-health/resources/crisis-contacts.jsp): Tìm số điện thoại của ban tiếp ứng trợ giúp khủng hoảng lưu động của quận quý vị.
- [Đường dây khẩn Minnesota Day One dành cho bạo hành gia đình hoặc hãm hiếp \(http://dayoneservices.org/\)](http://dayoneservices.org/): 1-866-223-1111.
- [Đường dây trợ giúp quốc gia dành cho cha mẹ \(https://www.nationalparenthelpline.org/\)](https://www.nationalparenthelpline.org/): 1-855-427-2736, do Parents Anonymous điều hành.
- [Đường dây trợ giúp quốc tế hỗ trợ người mới sinh con \(https://www.postpartum.net/\)](https://www.postpartum.net/): 1-800-944-4773.

#StayConnectedMN

Các bài đăng nhanh dành cho Tuần 4

- **Giữ liên lạc với những người làm chỗ dựa của quý vị là đặc biệt rất quan trọng nếu quý vị đang trong tiến trình bình phục.** Kết nối với những người là chỗ dựa của quý vị hoặc những người mà quý vị biết đang gặp khó khăn và luôn tìm cách kết nối giữ liên lạc thường xuyên. Không có gì sai nếu cần nhờ giúp đỡ. Tìm đến một người bạn, gia đình, người hàng xóm láng giềng, hoặc đường dây trợ giúp khủng hoảng; có nhiều nơi có thể giúp đỡ, và có hy vọng.
 - Đường dây trợ giúp ngăn ngừa tự tử quốc gia: 1-855-273-8255 hoặc nhắn tin MN đến số 741741. #StayConnectedMN
- **Quý vị có thể thấy ngần ngại khi tìm chuyên viên trị liệu, hoặc ngay cả không biết nên bắt đầu từ đâu.** Sử dụng chương trình trợ giúp nhân viên của công ty quý vị, nếu có. Quý vị có thể liên lạc với một bác sĩ hay y viện hoặc công ty bảo hiểm sức khỏe của quý vị, hoặc xem đường liên kết Fast Tracker để biết các nguồn trợ giúp về sức khỏe tâm thần và chứng nghiện rượu hoặc ma túy ở Minnesota. Một số người lại thích giới thiệu qua cá nhân hơn. Quý vị có thể ngạc nhiên về những gì quý vị biết được khi bắt đầu hỏi nhiều nơi. Để biết thông tin về các nguồn trợ giúp về sức khỏe tâm thần và chứng nghiện chất kích thích ở Minnesota, xin vào trang mạng: <https://www.fasttrackermn.org/> #StayConnectedMN
- **Các đường dây động viên tinh thần và trợ giúp của người đồng cảnh ngộ có thể hữu ích cho những người đang cố gắng vượt qua căng thẳng.** Quý vị không cần phải ở trong hoàn cảnh khủng hoảng thì mới có thể gọi đường dây động viên tinh thần. Bất kỳ ai đang tìm trợ giúp có thể gọi Đường dây trợ giúp tinh thần Minnesota để hỗ trợ người đồng cảnh ngộ tại số 844-739-0369, từ 5 giờ chiều đến 9 giờ sáng. Nếu quý vị muốn nói chuyện trực tiếp, hãy liên lạc với Hệ thống trợ giúp người đồng cảnh ngộ từ xa, mỗi ngày trong tuần từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều. Dịch vụ này cung cấp các hoạt động trực tuyến mỗi giờ. Để biết thêm thông tin, xin vào trang: [Wellness in the Wood: Transforming Wellness into Reality \(tư vấn sức khỏe tâm thần\) \(mnwitw.org\)](http://mnwitw.org) #StayConnectedMN
- **Hỏi thăm tình hình bạn bè và gia đình.** Nếu quý vị nhận thấy một người bạn có cách hành xử khác trước hoặc có vẻ như đang bị căng thẳng về tinh thần, đừng ngần ngại hỏi người bạn hoặc người thân của quý vị để xem họ có ý định tự tử hoặc nghĩ đến việc tự tử hay không. Hỏi về chuyện tự tử không khiến cho người khác tự tử. Trên thực tế, việc trò chuyện cởi mở về sức khỏe tâm thần và vấn đề tự tử có thể giúp hai bên tiếp xúc và trò chuyện thành thật. Dành thời gian để tìm hiểu những dấu hiệu cần lưu ý ở những người có ý định tự tử.

Nếu cần giúp đỡ và các nguồn thông tin trợ giúp, gọi Đường dây trợ giúp ngăn ngừa tự tử quốc gia tại số 855-273-8255, hoặc gửi tin nhắn "MN" tới số 741 741 to để được giúp đỡ nếu gặp khủng

#STAYCONNECTEDMN TOOLKIT

hoảng. Để biết thêm thông tin về ngăn ngừa tự tử, xin vào trang mạng:

<https://www.health.state.mn.us/communities/suicide/basics/index.html> #StayConnectedMN



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Liên lạc health.communications@state.mn.us để yêu cầu cung cấp định dạng khác.