

HIỂU VỀ

SỨC KHỎE TINH THẦN

Cách giúp NGƯỜI THÂN YẾU đang gặp khó khăn với sức khỏe tinh thần

1. Tránh phán xét về hành vi của họ. Hãy nhớ rằng các vấn đề về sức khỏe tâm thần không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối hay nghiệp xấu.
 2. Hãy cởi mở và bắt đầu một cuộc trò chuyện
 3. Dành thời gian cùng họ thực hiện các hoạt động mà bạn cùng thích để họ không cảm thấy bị cô lập.
 4. Khuyến khích họ nói chuyện với chuyên gia tâm lý. Việc này cũng tương tự như khi nói chuyện với bác sĩ về sức khỏe thể chất vậy.
 5. Hãy kiên nhẫn. Việc chữa lành là một quá trình không đơn giản và cần thời gian.
-

References and Acknowledgements

- Moon, A., & Cho, I. (2012). *Psychology of Asian American older adults: Status, challenges, and strengths*. In E. C. Chang & C. A. Downey (Eds.), *Handbook of Race and Mental Health* (pp. 189–206). Springer Science + Business Media.
https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0424-8_11

This infographic was created with support from the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS), as part of a financial assistance award totaling \$620,918 (67% funded by ACL/HHS under Grant #90HDR0011-01-00, PI: Mirza) and \$207,960 from non-government sources. The content represents the authors' views and not necessarily those of ACL/HHS or the U.S. Government.