



Quét mã QR để truy cập tất cả các tờ thông tin.



## Sức khỏe Tâm thần cho những người Đa dạng về Văn hóa và Ngôn ngữ (Culturally and Linguistically Diverse) (CALD)

### Các nhóm hỗ trợ người chăm sóc

Nếu quý vị muốn kết nối với các gia đình khác:

- Transcultural Mental Health Centre (Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Xuyên văn hóa): [www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre-tmhc/community/carers](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre-tmhc/community/carers)
- WayAhead: Tôi có thể tìm các nhóm hỗ trợ CALD ở đâu trên trang mạng? Sử dụng thanh tìm kiếm với CALD và mã bưu điện [Search Results | WayAhead Directory](#)
- Carer Gateway (Cổng thông tin Người chăm sóc): Xem [www.carergateway.gov.au/translated-resources](http://www.carergateway.gov.au/translated-resources)

### Thêm thông tin

- **Mental Health Line (Đường dây Sức khỏe Tâm thần) NSW:**
  - > Dịch vụ điện thoại 24 giờ – 1800 011 511
  - > Transcultural Mental Health Centre (Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Xuyên văn hóa):
    - > Điện thoại: (02) 9912 3850; Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 sáng - 5:00 chiều
    - > Email: [tmhc@health.nsw.gov.au](mailto:tmhc@health.nsw.gov.au)
  - > Transcultural Mental Health Line (Đường dây Sức khỏe Tâm thần Xuyên Văn hóa):
  - > 1800 648 911. Thứ Hai - Thứ Sáu; 9:00 sáng - 4:30 chiều.

Transcultural Mental Health Line là dịch vụ điện thoại hỗ trợ những người sống ở NSW và những người thuộc các cộng đồng đa dạng về văn hóa và ngôn ngữ.

- **Chương trình Sức khỏe Tâm thần dành cho Gia đình và Người chăm sóc:** <https://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/Pages/services-family-carer.aspx>
- **Lifeline: Bộ công cụ dành cho người chăm sóc:** [www.lifeline.org.au/media/wyjpzxw5/web-sept\\_11-4pp-tool-kit\\_help-someone-at-risk-of-suicide.pdf](http://www.lifeline.org.au/media/wyjpzxw5/web-sept_11-4pp-tool-kit_help-someone-at-risk-of-suicide.pdf).  
Gọi cho Lifeline nếu ai đó đang gặp khủng hoảng cá nhân hoặc phiền muộn hoặc đang nghĩ đến việc hại bản thân: dịch vụ điện thoại 24 giờ 13 11 14
- **Beyond Blue:** [www.beyondblue.org.au/get-support/support-someone/look-after-your-mental-health-and-wellbeing-as-a-supporter](http://www.beyondblue.org.au/get-support/support-someone/look-after-your-mental-health-and-wellbeing-as-a-supporter) 1300 22 4636
- **Carer Gateway:** [www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au) 1800 422 737
- **Carers NSW:** [www.carersnsw.org.au](http://www.carersnsw.org.au) 02 9280 4744
- **Safe Havens Cafes:** Sáng kiến của Bộ Y tế NSW dành cho những người có ý nghĩ tự sát [www.health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/Pages/safe-haven.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/Pages/safe-haven.aspx)

### Thông tin Hữu ích

Tờ thông tin này cung cấp thông tin cho những người có nguồn gốc văn hóa và ngôn ngữ đa dạng. Thông tin này có thể giúp quý vị hỗ trợ người mà quý vị đang chăm sóc và họ đang cảm thấy không khỏe, lo lắng hoặc căng thẳng.

Vietnamese | Tiếng Việt



**Mental Health Carers NSW**

Tự hào được tài trợ bởi CHÍNH PHỦ NSW





## Có ai đó quý vị quan tâm đang cảm thấy buồn, lo lắng hay không khỏe không?

Việc cảm thấy buồn trước những thăng trầm xảy ra trong cuộc sống là điều bình thường. Nhưng nếu tình trạng sức khỏe tâm thần của người quý vị chăm sóc có phần kém trong thời gian dài, họ gặp khó khăn quán xuyên với cuộc sống hàng ngày, tâm trạng của họ thay đổi đột ngột hoặc nếu họ nói về việc làm tổn thương bản thân thì điều quan trọng là phải tìm sự giúp đỡ cho họ và hỗ trợ cho chính quý vị.

Để tìm thông tin khác về các dấu hiệu cho biết người quý vị chăm sóc có thể đang gặp khó khăn, hãy quét mã QR ở trang cuối của tờ thông tin này để xem tài liệu 'Supporting Someone through a Mental Health Crisis' ('Hỗ trợ Một người vượt qua Khủng hoảng Sức khỏe Tâm thần').



## Tôi có thể làm gì?

Nói chuyện với bác sĩ của quý vị. Bác sĩ của quý vị sẽ đặt câu hỏi về tình trạng sức khỏe tâm thần của người quý vị chăm sóc và sau đó lập ra một Kế hoạch Sức khỏe Tâm thần. Kế hoạch Sức khỏe Tâm thần bao gồm tất cả các khía cạnh của cuộc sống, sức khỏe, sự kết nối, tâm linh và tình trạng cảm xúc của họ.

Đôi khi bác sĩ sẽ giới thiệu người quý vị chăm sóc đến các chuyên gia hỗ trợ sức khỏe tâm thần, chẳng hạn như chuyên gia tư vấn, nhà tâm lý học và bác sĩ tâm thần.



## Quyền của tôi với tư cách là người chăm sóc là gì?

Quý vị sẽ được hưởng các quyền sau đây:

- Văn hóa của quý vị được công nhận và quý vị nhận được sự hỗ trợ an toàn về mặt văn hóa và quý vị cảm thấy thoải mái và được thấu hiểu.
- Văn hóa và bản sắc của quý vị được tôn trọng.
- Các câu hỏi của quý vị được trả lời một cách rõ ràng.
- Được trợ giúp để nói chuyện với một người có hoàn cảnh tương tự, ví dụ như một người là nam hay nữ, hoặc người nói ngôn ngữ của quý vị.
- Phiên dịch và thông dịch:
  - > Quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên và các tài liệu được dịch sang ngôn ngữ của quý vị vì lợi ích của mọi người, ngay cả khi quý vị hoặc bất kỳ ai khác trong gia đình quý vị biết tiếng Anh.
- Quyền riêng tư và bảo mật:
  - > Quý vị có quyền riêng tư và bảo mật. Bác sĩ không thể chia sẻ bất cứ điều gì quý vị đã chia sẻ về người quý vị chăm sóc mà không có sự cho phép của quý vị với người đó hoặc bất kỳ ai.
  - > Translating and Interpreting Service (Dịch vụ Phiên dịch và Thông dịch) (TIS) cũng cung cấp cho quý vị quyền riêng tư và bảo mật.

Người quý vị chăm sóc có quyền riêng tư và bảo mật. Điều này có nghĩa là quý vị có thể không nhận được thông tin từ các chuyên gia y tế về người quý vị chăm sóc.

Sẽ rất hữu ích nếu người mà quý vị chăm sóc cùng quý vị hoàn thành mẫu đơn Người chăm sóc được Chỉ định (Designated Carer) để các bác sĩ được phép nói chuyện với quý vị về vấn đề điều trị và thuốc men của họ:

[www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/legislation/Documents/nh606713a.pdf](http://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/legislation/Documents/nh606713a.pdf)



## Những gợi ý hữu ích

Mặc dù hiện giờ người quý vị chăm sóc có thể nói tiếng Anh nhưng khi không khỏe, họ có thể muốn nói chuyện bằng ngôn ngữ của họ hơn.

Nếu quý vị hoặc người quý vị chăm sóc không muốn đích thân đến cơ sở dịch vụ, hãy hỏi xem quý vị có thể nói chuyện trực tuyến với ai đó hoặc liệu họ có thể đến gặp quý vị ở nhà không.



## Tôi có thể lấy thông tin về dịch vụ phiên dịch và thông dịch ở đâu?

Dịch vụ Phiên dịch và Thông dịch: Thông dịch tức thì qua điện thoại | [Translating and Interpreting Service \(TIS National\)](http://Translating and Interpreting Service (TIS National))

[www.tisnational.gov.au/en/Our-services/interpreting-services/Immediate-phone-interpreting](http://www.tisnational.gov.au/en/Our-services/interpreting-services/Immediate-phone-interpreting)

Điện thoại: 131 450 (trong nước Úc), +613 9268 8332 (ở ngoài nước Úc)

