



Tinh Thần Minh Mẫn Trẻ Mãi Không Già



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Treatment
Center for Mental Health Services
www.samhsa.gov



Tinh Thần Minh Mẫn Trẻ Mãi Không Già

Một tinh thần lành mạnh cũng quan trọng như một thể xác khỏe mạnh.

Tinh thần minh mẫn có thể giúp quý vị:

- Vui hưởng đời sống hơn nữa.
- Giải quyết được các trường hợp khó khăn.
- Giữ được mối liên hệ tốt đẹp hơn với gia đình, bạn bè và cộng đồng của quý vị.
- Giữ cho cơ thể của quý vị luôn khỏe mạnh.

Có một tinh thần lành mạnh không có nghĩa là quý vị sẽ không bao giờ cảm thấy buồn chán, cô đơn, hoặc bị 'xuống tinh thần'. Nhưng khi những cảm giác này làm phiền đến đời sống của quý vị hay kéo dài quá lâu, thì đó là vấn đề đáng lo ngại hơn.

Good Mental Health is Ageless

A healthy mind is as important as a healthy body.

Good mental health can help you:

- Enjoy life more.
- Handle difficult situations.
- Stay better connected to your family, your friends, and your community.
- Keep your body strong.

Being in good mental health doesn't mean that you'll never feel sad, lonely, or 'down.' But when these feelings disrupt your life or go on too long, there may be a bigger problem.

Cảm giác buồn hay chán nản bất thường có thể xảy ra khi:

- Quý vị phải dọn ra khỏi ngôi nhà của mình.
- Có người thân bị đau ốm hay từ trần.
- Bị lệ thuộc vào người khác trong việc di chuyển, hoặc cả trong những việc đơn giản mà quý vị đã từng tự làm được một mình.
- Các vấn đề về sức khỏe dường như làm cho mình bị choáng ngợp.

Unusual feelings of sadness or depression can happen when:

- You have to move from your home.
- People you love get sick or die.
- You have to depend on others to get around, or even to do the simple things you used to do yourself.
- Physical health problems seem overwhelming.



Thêm vào với cảm giác chán nản, những thay đổi tâm lý như được liệt kê dưới đây có thể có nghĩa là quý vị có vấn đề khác về cảm xúc:

- Dễ dàng nổi nóng
- Không còn đủ sức để làm những việc quý vị muốn làm, hoặc thường hay làm
- Thay đổi thói quen ngủ nghỉ
- Hay quên
- Sợ hãi trước mọi việc
- Đổi thói quen ăn uống
- Bỏ bê việc nhà
- Hay khóc
- Khó khăn trong việc kiểm soát tiền bạc
- Nghĩ rằng mình không còn làm được những gì hữu ích
- Bị bối rối
- Thường hay bị lạc đường
- Nhiều lúc cô đơn một mình
- Ít khi hay chẳng có lúc nào giao thiệp với bạn bè
- Có cảm giác vô vọng hay bị choáng ngợp
- Cảm thấy cuộc đời không đáng sống
- Nghĩ đến việc tự làm tổn thương đến bản thân

In addition to feelings of depression, some of the following changes in behavior may suggest other emotional problems:

- Being easily upset
- Not having the energy to do the things you want to do, or used to do
- Changing sleep habits
- Increasing forgetfulness
- Being afraid of things
- Changes in eating habits
- Neglecting housework
- Crying a lot
- Having trouble managing money
- Believing that you can't do anything worthwhile
- Being confused
- Getting lost a lot
- Staying alone a lot of the time
- Spending little or no time with friends
- Feeling hopeless or overwhelmed
- Thinking life isn't worth living
- Thinking about hurting yourself



Đây là những điều quý vị có thể làm được nếu tình trạng suy nhược tinh thần hay các thay đổi tâm lý khác kéo dài quá hai tuần lễ:

- Nói chuyện với bác sĩ hay chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị. Hãy trình bày rõ ràng quý vị có cảm giác như thế nào, và cho họ biết cảm giác này khác với những điều mà quý vị thường cảm nhận ra sao. Họ có thể khám xem quý vị có bị bệnh gì không, và thảo luận với quý vị về các phương thức chữa trị.
- Chia sẻ cảm xúc với bạn bè, người trong gia đình hoặc cố vấn tinh thần. Những người này đôi khi có thể cảm nhận được những thay đổi mà chính quý vị cũng không nhận ra.
- Tham khảo ý kiến của nhân viên tại trung tâm cao niên hay từ các chương trình khác mà quý vị tham dự.
- Hãy gọi điện thoại để biết thêm chi tiết từ Trung Tâm Giới Thiệu Dịch Vụ Săn Sóc Người Cao Niên Quốc Gia (National Eldercare Locator) ở số 1-800-677-1116, hoặc nói chuyện với Trung Tâm Dịch Vụ Bệnh Tâm Thần Liên Bang (Federal Center for Mental Health Services – CMHS) số 1-800-789-2647 hoặc vào trang web www.cmhs.samhas.gov. Những nơi này có thể giúp quý vị tìm một chương trình hoặc một nơi chăm sóc gần nhà quý vị.
- Xem niên giám điện thoại của địa phương (yellow pages) để biết những nơi có thể giúp quý vị.

Here are some things you can do if depression or other changes in your behavior last longer than two weeks:

- Talk with your doctor or other health care professional. Tell them exactly how you're feeling, and let them know how this is different from the way you used to feel. They can check for any problems you may be having, and can discuss treatment options with you.
- Share your feelings with a friend, family member or spiritual advisor. These people can sometimes notice changes that you might not see.
- Ask for advice from a staff member at a senior center or other program you participate in.
- Call for information from the National Eldercare Locator at 1-800-677-1116, or speak with the Federal Center for Mental Health Services (CMHS) by calling 1-800-789-2647 or visiting its Web site at www.cmhs.samhsa.gov. These organizations can help you find a program or provider near you.
- Check your local yellow pages for organizations that can help.

Ở bất cứ tuổi nào, sự hỗ trợ có thể giúp quý vị phát triển, khám phá, phục hồi, và hạnh phúc.

Quý vị hãy gọi cho Trung Tâm Giới Thiệu Dịch Vụ Săn Sóc Người Cao Niên Quốc Gia (National Eldercare Locator) ở số: 1-800-677-1116. Hoặc gọi cho Trung Tâm Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần Liên Bang (Federal Center for Mental Health Services - CMHS) số: 1-800-789-2647 hoặc vào www.cmhs.samhsa.gov.

At any age, help can support growth, discovery, recovery, and happiness.

Call the National Eldercare Locator at: 1-800-677-1116. Call the Federal Center for Mental Health Services (CMHS) at: 1-800-789-2647 or visit www.cmhs.samhsa.gov.



Lời Xác Nhận

Tập sách này được soạn thảo theo Hợp Đồng Số 270-04-7049, do Knowledge Application Program (KAP), Joint Venture of Johnson, Bassin & Shaw, Inc., và CDM Group, Inc., dành cho Trung Tâm Điều Trị Lạm Dụng Hóa Chất (Center for Substance Abuse Treatment - CSAT) và Trung Tâm Dịch Vụ Bệnh Tâm Thần (Center for Mental Health Services - CMHS), thuộc Cơ Quan Dịch Vụ Về Nạn Lạm Dụng Hóa Chất và Bệnh Tâm Thần (Mental Health Services Administration - SAMHSA), Bộ Y Tế và Xã Hội Hoa Kỳ (U.S. Department of Health and Human Services - HHS). Christina Currier phục vụ trong tư cách Viên Chức của Dự Án Chính Phủ. CDM Group, Inc., đã soạn thảo bản tiếng Anh gốc của ấn phẩm này theo Hợp Đồng Số 270-99-7072. Andrea Kopstein, Ph.D., M.P.H., phục vụ trong tư cách Viên Chức của Dự Án Chính Phủ. Tập sách này được soạn thảo để dùng chung với ấn phẩm *Chữa Trị Nạn Lạm Dụng Hóa Chất Nơi Người Lớn (Substance Abuse Among Older Adults)*, số 26 trong loạt ấn bản về Hướng Dẫn Cải Tiến Việc Chữa Trị (Treatment Improvement Protocol - TIP) của CSAT.

Acknowledgments

This brochure was produced under Contract Number 270-04-7049, by the Knowledge Application Program (KAP), a Joint Venture of Johnson, Bassin & Shaw, Inc., and The CDM Group, Inc., for the Center for Substance Abuse Treatment (CSAT) and the Center for Mental Health Services (CMHS) of the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Christina Currier served as the Government Project Officer. The CDM Group, Inc., developed the original, English-language version of this product under Contract Number 270-99-7072. Andrea Kopstein, Ph.D., M.P.H., served as the Government Project Officer. This brochure was created to accompany the publication *Substance Abuse Among Older Adults*, #26 in CSAT's Treatment Improvement Protocol (TIP) series.



Từ Khước Trách Nhiệm

Nội dung của ấn bản này không nhất thiết phản ánh những quan điểm hoặc chính sách của CSAT, CMHS, SAMHSA, hay HHS.

Thông Báo Thuộc Phạm Vi Công Cộng

Tất cả nội dung bao gồm trong tập sách này đều thuộc phạm vi công cộng và có thể được in ấn hoặc sao chép mà không cần xin phép; xin chân thành cảm tạ khi ghi rõ nguồn gốc trích dẫn tài liệu. Tuy nhiên, không được in lại ấn bản này hoặc phân phát để lấy tiền nếu không có giấy phép đặc biệt của Văn Phòng Truyền Thông, SAMHSA, HHS.

Truy Cập Bằng Điện Tử và Sao Chép Ấn Bản

Tập sách này, những ấn bản của TIP, và các tài liệu liên hệ được cung cấp miễn phí tại Cơ Quan Lưu Trữ Tài Liệu Về Rượu và Ma Túy Quốc Gia (SAMHSA's National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information-NCADI) của SAMHSA. Xin gọi số 1-800-729-6686 hoặc 1-800-487-4889 TDD (cho những người bị lãng tai), hoặc vào www.ncadi.samhsa.gov.

Disclaimer

The content of this publication does not necessarily reflect the views or policies of CSAT, CMHS, SAMHSA, or HHS.

Public Domain Notice

All material appearing in this booklet is in the public domain and may be reproduced or copied without permission; citation of the source is appreciated. However, this publication may not be reproduced or distributed for a fee without the specific, written authorization of the Office of Communications, SAMHSA, HHS.

Electronic Access and Copies of Publication

This booklet, the TIP series, and its affiliated products are available free from SAMHSA's National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI). Call 1-800-729-6686 or 1-800-487-4889 TDD (for the hearing impaired), or visit www.ncadi.samhsa.gov.