

Được Lắng Nghe: Tiếng nói của cộng đồng về sức khỏe tâm thần và sức khỏe thể chất

Dự Án Lắng Nghe Cộng Đồng

Vào mùa Xuân năm 2024, Quận King đã tài trợ cho 14 tổ chức cộng đồng, tập trung vào văn hóa, để tổ chức 106 buổi lắng nghe ý kiến của 543 cá nhân về sức khỏe tâm thần. 10 chủ đề chính đã được nêu ra trong các buổi lắng nghe này.

01

Văn hóa và bối cảnh đều có vai trò quan trọng

Niềm tin, giá trị, chủng tộc và ngôn ngữ đều ảnh hưởng đến bản sắc văn hóa của mỗi người, từ đó ảnh hưởng đến quan điểm của người đó về sức khỏe tinh thần và hạnh phúc.



02

Tâm linh và sức khỏe tâm thần có gắn liền với nhau chặt chẽ

Cách một người diễn giải về sức khỏe tâm thần của mình thường gắn liền với niềm tin tâm linh và truyền thống tổ tiên, điều này có thể ảnh hưởng đến nhận thức về sức khỏe tâm thần.



03

Nhận thức, hiểu biết và sự kỳ thị về sức khỏe tâm thần khác nhau giữa các cộng đồng

Những người đang gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần thường phải đối mặt với những cái nhìn tiêu cực từ người khác, dẫn đến sự kỳ thị.

04

Những lo ngại thường gặp về sức khỏe tâm thần bao gồm lo âu, cô đơn và trầm cảm

“Những khó khăn của họ không được xem là quan trọng và khi [những thách thức về sức khỏe tâm thần] đạt đến mức trầm trọng, họ lại bị đổ lỗi vì đã không tìm kiếm sự giúp đỡ. Họ bị cô lập khỏi cộng đồng và hệ thống hỗ trợ.” -Alimentando al Pueblo

05

Sang chấn và các yếu tố gây căng thẳng góp phần gây ra các vấn đề về sức khỏe tâm thần

Sang chấn liên quan đến chiến tranh và bạo lực ở quê hương là phổ biến và gia tăng do căng thẳng từ việc di dời, di cư và thích nghi với một quốc gia mới.

06

Mong muốn chữa lành giữa các thế hệ

“Các thế hệ lớn tuổi nói với những người trẻ tuổi ngày nay rằng chúng ta phàn nàn quá nhiều vì thời đó, họ không được phép bày tỏ cảm xúc của mình, nếu không, họ sẽ bị coi là yếu đuối.” -Sức Khỏe Hành Vi CHARMD

07

Cộng đồng tìm kiếm giáo dục, nguồn lực và hỗ trợ liên quan đến sử dụng chất gây nghiện

“Tôi nghĩ rằng có rất nhiều sự im lặng [về việc sử dụng chất gây nghiện]. Mọi người thường hay chuyển chủ đề khi nói chuyện và không còn cởi mở nữa. Thật khó để nói về điều đó.”

-Cộng đồng người Philippines tại Seattle

**09**

Có nhiều rào cản đối dịch vụ chăm sóc

Các rào cản trong việc tiếp cận dịch vụ chăm sóc bao gồm: thiếu các dịch vụ đa ngôn ngữ và phù hợp về văn hóa, sự tin tưởng vào nhà cung cấp dịch vụ, kiến thức về nơi cung cấp dịch vụ, chi phí dịch vụ và bảo hiểm chi trả, cũng như các vấn đề về đi lại.

08

Mối quan tâm về sức khỏe của thanh thiếu niên khác nhau giữa người chăm sóc và thanh thiếu niên

Thanh thiếu niên muốn nói về sức khỏe tâm thần trong gia đình và cộng đồng, nhưng thế hệ lớn tuổi lại do dự.

**10**

Cần có dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện phù hợp với văn hóa được thiết kế và cung cấp bởi cộng đồng

“Cung cấp nhiều cơ hội hơn cho những người trong cộng đồng được đào tạo trở thành chuyên gia và nhà trị liệu sức khỏe tâm thần cũng như cách ứng xử với sang chấn. Ngoài ra, hãy chia sẻ ý tưởng về cách cộng đồng có thể thành lập Nhóm Hỗ Trợ Đồng Đẳng.”

-Hiệp hội người Zambia tại Seattle



Xin cảm ơn các đối tác cộng đồng đã tham gia vào các buổi lắng nghe ý kiến.

Alimentando al Pueblo, Hiệp hội người Zambia ở Seattle, Dịch vụ Chăm sóc Sức khỏe Bà mẹ Ayan, Sức khỏe Hành vi CHARMD, Communities of Rooted Brilliance, Mạng lưới Hội nhập Công-gô, Cộng đồng người Ethiopia ở Seattle, Cộng đồng người Philippines ở Seattle, Dịch vụ cộng đồng người Mỹ gốc Ấn Độ, Trung tâm Dịch vụ Cộng đồng Hàn Quốc, NAMI vùng Đông, Liên minh Người Mỹ mới về Chính sách và Nghiên cứu, Tổ chức Quỹ Hỗ trợ Liệu pháp, Hội đồng Sức khỏe Người Việt.

Thông tin thêm:

- Báo cáo đầy đủ của Được Lắng Nghe Tiếng Nói Cộng Đồng: bit.ly/BeHeardReport
- Để được hỗ trợ trong trường hợp khủng hoảng, hãy gọi hoặc nhắn tin đến số 988
- Đường dây Dịch Vụ Khách Hàng của Phòng Phục Hồi và Sức Khỏe Hành Vi DCHS: 1-206-263-8997

 King County

DCHS

Department of Community and Human Services