

CƠ QUAN ĐẶC TRÁCH Y TẾ CÔNG CỘNG QUẬN CAM THỪA NHẬN THÁNG CHÍN LÀ THÁNG NGĂN NGỪA TỰ VẤN VỚI CHIẾN DỊCH “ĐÓT SÁNG LÊN NIỀM HY VỌNG OC”

SANTA ANA, CA, (13 Tháng Chín, 2022) - Tháng Chín là Tháng Ý Thức Về Việc Ngăn Ngừa Tự Vấn và tạo sự hiểu biết liên quan đến vấn nạn quan trọng này, Cơ Quan Đặc Trách Y Tế Công Cộng Quận Cam (HCA) sẽ thắp sáng bên ngoài những Văn Phòng Hành Chánh Quận Cam và tại các địa điểm nổi danh trên toàn Quận Cam màu mòng két và màu tím trong tuần lễ kể từ ngày 19 tháng Chín.

Phi Trường John Wayne, Nhà Thờ Mission tại San Juan Capistrano, Trung Tâm Liên Mô Thức Vận Chuyển Khu Vực Anaheim (ARTIC), Knott'sBerry Farm, Đầu Cầu (Pier) Huntington Beach, và Thư Viện Tổng Thống Nixon là một trong số các địa điểm sẽ được đốt sáng trong ánh đèn màu mòng két và màu tím biểu hiệu của sự hiểu biết ngăn ngừa tự vấn. Chiến dịch với ánh sáng đầy màu sắc khởi động một sự đàm thoại đầy ý nghĩa và cứu sống mạng người bằng cách gia tăng ý niệm rằng tự vấn có thể ngăn ngừa được.

Giám Sát Viên **Doug Chaffee**, Địa Hạt 4, Chủ Tịch Hội Đồng Giám Sát phát biểu: “ Tạo dựng lại khả năng phục hồi rất quan trọng cho mọi lứa tuổi, đặc biệt sinh viên là thành phần có nguy cơ cao nhất, Tự Vấn là một nguyên nhân hàng đầu của sự tử vong trong số các thanh thiếu niên, nhiều người trong số này cảm thấy không có khả năng để tìm được hệ thống chữa trị tâm thần. Đơn giản chỉ cần gọi ‘9-8-8’ trên điện thoại của bạn là lập tức sẽ nối kết bạn với một người nào đó có thể giúp đỡ mình. Xuyên qua chiến dịch

này, chúng tôi muốn khơi động niềm hy vọng trong cộng đồng và chiến dịch này sẽ phục vụ như một sự nhắc nhở là chúng ta cần phải nói một cách công khai về vấn nạn tự vẫn.”

Giám Sát Viên **Donald Wagner**, Địa Hạt 3, Phó Chủ Tịch Hội Đồng Giám Sát phát biểu “ Trong khi chúng ta Đốt Sáng Lên Niềm Hy Vọng trên toàn Quận Cam, chúng ta đừng bao giờ quên những người cựu chiến binh của chúng ta. Tỷ lệ tự vẫn trong số các cựu chiến binh gấp đôi những người không phải là cựu chiến binh và những cựu chiến binh tuổi từ 18-34 tiếp tục tử vong vì tự vẫn ở mức độ 1.65 lần cao hơn những cựu chiến binh ở các lứa tuổi khác, nói chung. Sự giúp đỡ đã có sẵn cho các anh hùng ngoài tiền tuyến của chúng ta. Nếu bạn là một cựu chiến binh hay là thành viên quan tâm trong gia đình của một cựu chiến binh, xin hãy gọi số 9-8-8 và nhấn số “1” để được nối kết ngay lập tức với một người thật có đủ khả năng để hỗ trợ cựu chiến binh.”

Giám Sát Viên **Andrew Đỗ**, Địa Hạt 1 phát biểu: “ Mỗi ngày , có gia đình và các bằng hữu, đồng nghiệp và đồng môn, những người đắm chìm trong sự im lặng. Có rất nhiều người không thể bày tỏ tâm sự, nói chi đến việc yêu cầu người khác giúp đỡ. Sự trầm cảm, cảm tưởng mình rơi xuống vực thẳm, tư tưởng muốn tự vẫn. Điều này ảnh hưởng đến mọi người. Bất kể là bạn sử dụng ngôn ngữ nào, bạn bao nhiêu tuổi, bạn có việc làm gì, hay bao nhiêu tiền bạc bạn kiếm được. Điều quan trọng là phải hiểu không phải chỉ có mình bạn. Có những người có thể và có thể tin cậy để hàn huyên với bạn một cách tin cẩn. nếu bạn là những người đã trải qua những kinh nghiệm phải vật lộn hay gần đây đã có những ý tưởng vô vọng, xin liên lạc với đường giây National Lifeline Ngăn Ngừa Tự Vẫn bằng cách gọi số hay gửi lời nhắn vào 9-8-8 để nối kết với những người có thể giúp đỡ. Số điện thoại đó hoạt động 24 giờ trong ngày, bảy ngày mỗi tuần, và có sẵn với nhiều ngôn ngữ.”

Giám Sát Viên **Katrina Foley**, Địa Hạt 2 “ Thực tế đau buồn là chúng ta phải ưu tiên hóa việc loại bỏ những rào cản về sự xấu hổ của các giới trẻ thuộc thành phần LGBTQ và cộng đồng của các cựu chiến binh thuộc thành phần này tại Quận Cam đương đầu khi họ tìm kiếm sự hỗ trợ. Khi chúng ta nhìn thấy tỷ lệ khác biệt giữa giới trẻ và cựu chiến binh thuộc thành phần LGBTQ tử vong vì tự vẫn so với tỷ lệ của dân số tổng quát. Rõ ràng

chúng ta cần phải làm nhiều hơn nữa như một xã hội phải sửa chữa điều này. Là Giám Sát Viên, tôi đứng mũi chịu sào cho những nỗ lực để bảo đảm thể hệ trẻ thuộc thành phần LGBTQ hiểu rõ họ được chấp nhận và hỗ trợ và định danh những cựu chiến binh bị xã hội cô lập hóa trong cộng đồng chúng ta, để không một ai bị bỏ lại đằng sau. Tôi quyết tâm khuyến khích, bảo vệ và ủy nhiệm khối dân số có nguy cơ cao nhất để họ có thể tiếp cận những dịch vụ có thể cứu vãn đời sống mà Quận Cam chúng ta có thể cung ứng kịp thời.”

Giám Sát Viên **Lisa A. Bartlett**, Địa Hạt 5 phát biểu: “ Tự Vấn ảnh hưởng đến cộng đồng người cao niên một cách đặc biệt nặng nề. Thành phần cao niên bao gồm 12% dân số và có 18% tỷ lệ tự vấn.. Sự cô đơn là một trong những lý do hàng đầu tại sao người cao niên muốn tự vấn điều này nói lên tầm mức quan trọng của sự nối kết xã hội là một điều tốt cho sức khỏe tâm thần. Giữ mối liên lạc với những bậc bề trên lớn tuổi – ngay cả chi qua trực tuyến. Hỏi thăm họ và quan tâm đến đời sống tinh thần của họ và nếu họ có những dấu hiệu bị trầm cảm hay lo lắng, hay đến việc họ bắt đầu tăng dữ những kỷ vật hay của cải của họ và chuẩn bị mọi việc thứ tự, bày tỏ mối quan tâm của bạn, vấn an họ và – quan trọng nhất – là tìm cách giúp đỡ. Hãy nhớ, tự vấn có thể ngăn ngừa được và qua việc ghi nhận những dấu hiệu và phải hành động kịp thời ngăn chặn họ, bạn có thể cứu vãn được mạng sống của một người.”

Bác Sĩ Veronica Kelley, Giám Đốc Phân Vụ Đặc Nhiệm Chữa trị và Hồi Phục Tâm Thần của Cơ Quan HCA phát biểu: “ Loan truyền thông điệp của hy vọng, Phân Vụ Đặc Nhiệm Sức Khỏe và Hồi Phục Tâm Thần của Cơ Quan HCA (MHRS) , hiện đang hợp tác với nhiều đối tác và là người cung ứng các chương trình bao gồm một chiến dịch trên mạng truyền thông xã hội với Hội Banh Los Angeles Angels để tạo sự hiểu biết địa phương và toàn cầu về việc ngăn ngừa tự vấn và giảm thiểu sự xấu hổ. Một lịch trình những chương trình sinh hoạt ngăn ngừa tự vấn, và các cuộc hội thảo được đăng tải trên trang mạng của chúng tôi tại www.LightUpHopeOC.com. Tôi muốn nhấn mạnh rằng tự vấn có thể ngăn ngừa được và có những hy vọng cho những ai hiện đang phải vật lộn. Xin hãy vươn tay ra và sử dụng các phương tiện để giúp người thân yêu của bạn có thể có những sự đáng lưu tâm đến điều này.”

Một Vài Dấu Hiệu Mà những người thân yêu đang có ý tưởng tự vẫn như:

- Thu xếp mọi công việc một cách thứ tự/ hay cho đi những vật dụng
- Có những hành vi bất thường/gia tăng việc sử dụng rượu hay các chất nghiện ngập
- Lo lắng, kích động, giận dữ, vô vọng, thay đổi tính tình bất ngờ
- Nói năng liên hệ đến việc muốn chết hay trở thành gánh nặng cho người khác

Tìm Những Chỗ:

- Lắng nghe, bày tỏ mối quan tâm, trấn an
- Nếu an toàn, đem đầu vũ khí ra khỏi nhà

Vươn Ra:

- Thêm vào đó gọi đường dây lifeline 9-8-8, những tài nguyên phụ trợ có sẵn xin vào www.OCNavigator.org hay gọi số (855) OC-LINKS.

Xin vào LightUpHOpeOC.com để có danh sách các nơi nổi tiếng và các địa điểm để biết cách làm thế nào bạn có thể ủng hộ thông điệp. Để biết thêm làm thế nào có thể giúp những người hiện đang vật lộn. Xin vào www.suicideispreventable.org.

Nếu bạn hay những người bạn biết hiện đang cần sự hỗ trợ với những khủng hoảng tinh thần hay ý tưởng về tự vẫn, xin liên lạc **Đường Dây Tự Vẫn và Khủng Hoảng, có sẵn 24/7 tại 9-8-8.**

###