

# Biểu tượng Koru



Chào mừng quý vị!



## Liên minh Đánh giá và Hỗ trợ Sớm

West Gresham Plaza  
2951 NW Division St, Suite 200  
Gresham, OR 97030

**Điện thoại: 503.988.3272**

Fax: 503.988.4680

Đường Dây Trợ Giúp Khủng Hoảng 24/7:  
503.988.4888



**Mạng lưới Toàn  
Tiểu bang EASA**

[www.easacommunity.org](http://www.easacommunity.org)



Tại New Zealand, biểu tượng Koru là khởi đầu của sự sống.

Người Maori lấy biểu tượng của họ từ chiếc lá mới chưa bung mở của cây dương xỉ bạc.

Biểu tượng đó mô tả những khởi đầu mới, sự phát triển và sự hài hòa.

Liên minh Đánh giá và Hỗ trợ Sớm



Sứ mệnh của Chương trình EASA là giúp những người trẻ tuổi đã và đang trải qua chứng rối loạn tâm thần khôi phục lại lộ trình cuộc sống của họ. Chúng tôi gây dựng nhận thức trong cộng đồng và cung cấp phương pháp điều trị và hỗ trợ để tiếp cận, hiệu quả.

EASA có một đội ngũ xuyên ngành (đa chuyên môn) tiếp cận và xem xét chứng rối loạn tâm thần bằng cách sử dụng mô hình căng thẳng-đề bị tổn thương.

### Rối loạn tâm thần là gì?

Từ ngữ rối loạn tâm thần đề cập đến một trạng thái mà một người đang trải qua một số hoặc tất cả những điều sau đây:

- Cảm thấy lẫn lộn hoặc khó khăn khi sắp xếp những ý nghĩ
- Rắc rối liên quan đến việc nhìn hoặc nghe thấy điều gì đó mà người khác không nhìn thấy hoặc nghe thấy
- Trở nên sợ hãi những người khác một cách bất thường
- Những thay đổi đáng kể và vô ích trong niềm tin hoặc cảm nhận về thực tế
- Những thay đổi phiền phức trong các hình thức ngủ hoặc ăn uống patterns
- Các vấn đề gây ra do sự gia tăng độ nhạy cảm với thị giác, thính giác, khứu giác hoặc xúc giác

### Nguyên nhân nào gây ra rối loạn tâm thần?

**Có nhiều nguyên nhân gây ra rối loạn tâm thần, bao gồm: bệnh tật về thể chất, sử dụng chất gây nghiện, chấn thương, mất ngủ kéo dài, căng thẳng cường độ cao và/hoặc có khuynh hướng bẩm sinh.**

**Nhóm EASA sẽ làm việc với những cá nhân bị rối loạn tâm thần mà có thể được chẩn đoán là một tình trạng liên quan đến chứng tâm thần phân liệt.**

**Bởi vì trải nghiệm của mỗi cá nhân là khác biệt, nhóm EASA cần thời gian để xác định các nguyên nhân có thể gây ra chứng rối loạn tâm thần dựa trên việc đánh giá cá nhân.**

Rối loạn tâm thần có thể xảy ra với bất kỳ người nào. Điều này ảnh hưởng đến khoảng 3 trong số 100 người ở độ tuổi thanh thiếu niên và việc hồi phục hoàn toàn là điều tuyệt đối có thể.

### Kiểm tra Đầu vào Tham gia Chương trình:

Chúng ta sẽ cùng nhau quyết định xem liệu EASA có phải là chương trình thích hợp với quý vị. Nếu không, EASA sẽ hỗ trợ quý vị trong việc tìm kiếm sự trợ giúp khác.

### Tham khảo Ý kiến / Tư vấn / Quản lý Khủng hoảng theo từng Hồ sơ:

Tư vấn cá nhân, gia đình hoặc tư vấn theo nhóm tập trung vào việc đạt được mục tiêu của quý vị và hỗ trợ phục hồi.

### Các Dịch vụ Y tế:

Nhân viên điều dưỡng có thể hỗ trợ quý vị tiếp cận dịch vụ chăm sóc y tế và nha khoa, đồng thời tư vấn cho quý vị cách duy trì lối sống lành mạnh.

### Các Dịch vụ Tâm thần:

Các bác sĩ tâm thần của chúng tôi sẽ làm việc với quý vị để sử dụng một cách hiệu quả thuốc men với liều lượng thấp nhằm kiểm soát các triệu chứng và giảm thiểu các tác dụng phụ.

### Liệu pháp Phục hồi Chức năng:

Chúng tôi sẽ cùng làm việc với quý vị để tìm ra các hoạt động lành mạnh, có ý nghĩa nhằm giữ trình tự trong cuộc sống hàng ngày của quý vị và phát triển các phương tiện xã hội và khơi nguồn sáng tạo.

### Giáo dục & Việc làm được Hỗ trợ:

Có sẵn sàng tham gia vào trường học, công việc hoặc công tác tình nguyện hay không? Chúng tôi hỗ trợ quý vị trong việc tìm kiếm và thiết lập các cơ hội cũng như khám phá những lộ trình mới.

### Dịch vụ Hỗ trợ Đồng nghiệp/Bạn bè/Người đồng đẳng:

Các dịch vụ đồng đẳng cung cấp cho quý vị cơ hội trải nghiệm với những người đã và đang gặp phải những thử thách về sức khỏe tâm thần của chính họ và đã “từng trải qua” những khó khăn này.

### Nhóm Nhiều Gia đình:

Duy trì sự hoà đồng với những thành viên trong một gia đình và sự hỗ trợ cho những thành viên khác có thể là một thách thức. Các nhóm họp hai lần mỗi tháng để thảo luận về kỹ năng động não và giải quyết vấn đề. Hãy đến một mình hoặc đến cùng với gia đình.

### Hội thảo về Giáo dục Gia đình:

Vài lần trong năm, EASA có tổ chức một hội thảo tương tác dành cho các gia đình để tìm hiểu về chứng rối loạn tâm thần và cách điều trị.

**Quý vị có thể gọi cho chúng tôi bảy ngày một tuần, 24 giờ một ngày.**

**Đường dây Chính/Giới thiệu: 503.988.3272**  
**Đường dây Khủng hoảng: 503.988.4888**



### Các Mẹo Hữu ích:

- Nhận hỗ trợ bằng cách tham gia Nhóm Nhiều Gia đình và trò chuyện với nhóm EASA về cách thức mà quý vị có thể trở thành một đối tác trong quá trình phục hồi.
- Hãy nhớ rằng thanh thiếu niên ấy vẫn là người mà quý vị biết và thương yêu. Việc trải qua các triệu chứng có thể khiến cho họ khó trở thành một con người mà quý vị đã từng quen thuộc.
- Hãy chăm sóc cho chính bản thân mình, đặc biệt nếu quý vị là người hỗ trợ chính cho thanh thiếu niên ấy.
- Khi cá nhân đó gặp các triệu chứng, hãy tái tập trung cuộc đối thoại vào các chủ đề cụ thể hàng ngày dựa trên thực tế mà không mang tính phán xét.
- Tạo một môi trường bình yên về mặt cảm xúc càng nhiều càng tốt.
- Tăng mức căng thẳng có thể làm tăng các triệu chứng.
- Môi trường có thể được thay đổi để giảm bớt sự phân tâm; giảm tiếng ồn tạp âm xung quanh, vặn đèn mờ đi, tạm ngừng thời điểm nói từng câu chuyện một.
- Hãy nhớ rằng việc phục hồi đòi hỏi phải tốn nhiều thời gian.