

## Một vài triệu chứng của trầm cảm

- Không quan tâm hoặc thích thú những thứ đã từng thích
- Cảm thấy buồn và trống trải
- Dễ khóc hoặc khóc mà không có lý do
- Cảm thấy chậm chạp hoặc cảm thấy không nghỉ ngơi được và không thể ngồi yên
- Cảm thấy vô dụng hoặc tội lỗi
- Tăng cân hoặc giảm cân
- Suy nghĩ về cái chết hoặc tự sát
- Khó khăn khi suy nghĩ, nhớ lại hoặc tập trung vào việc đang làm
- Khó khăn trong việc ra quyết định mỗi ngày
- Gặp vấn đề về giấc ngủ, đặc biệt vào sáng sớm hoặc muốn ngủ mọi lúc.
- Cảm thấy mệt mọi lúc
- Cảm thấy không có cảm xúc, có lẽ ngay cả không thể khóc.



Triệu chứng được tổng hợp bởi nhân viên của [www.familydoctor.org](http://www.familydoctor.org)

## NHỮNG NGUỒN TRỰC TUYẾN KHÁC

Thông tin về những dịch vụ có thể thay đổi nhanh chóng. Chúng tôi đã liệt kê vài cơ quan chỉ tập trung hỗ trợ sức khỏe tâm thần; nhiều phòng khám chăm sóc ban đầu cũng cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần. Các websites sau đây cập nhật thường xuyên các thông tin về sức khỏe tâm thần ở New Orleans:

- [www.mhsdla.org](http://www.mhsdla.org)
- [www.jphsa.org](http://www.jphsa.org)
- [www.louisianarebuilds.info](http://www.louisianarebuilds.info)
- [www.gnocommunity.org](http://www.gnocommunity.org)
- [www.louisianaspirt.org](http://www.louisianaspirt.org)
- [www.namineworleans.org](http://www.namineworleans.org)



### Khi gặp người cung cấp dịch vụ mới lần đầu tiên, nhớ mang theo:

- Chứng cứ về thu nhập
- Chứng cứ về định cư
- Chứng minh thư
- Tất cả thuốc hiện đang sử dụng
- Sách hoặc tạp chí để đọc trong phòng đợi

## Những nguồn thông tin Sức khỏe tâm thần

New Orleans, LA



Hướng dẫn này là một ấn bản của REACH-NOLA và the Common Ground Health Clinic Dự án KATIVA-NOLA đã hỗ trợ phiên dịch và in tờ rơi này.

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

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

[http://www.sph.tulane.edu/kativanola/Vietnam/study3\\_kivanola.htm](http://www.sph.tulane.edu/kativanola/Vietnam/study3_kivanola.htm)

Vui lòng gửi bình luận, cập nhật hoặc đề nghị tới [CGHCguide@gmail.com](mailto:CGHCguide@gmail.com)

**Được cập nhật tháng 1, 2010**

## ĐƯỜNG DÂY NÓNG

ĐỂ ĐƯỢC GIÚP ĐỠ, GỌI CÁC SỐ ĐIỆN

THOẠI SAU (24 GIỜ/NGÀY)

- Phòng ngừa tự sát  
1-800-273-TALK (8255)
- COPE Line 211
- Khủng hoảng thanh niên  
1-800-442-HOPE (4673)
- Cai nghiện  
1-800-622-HELP (4357)
- Bạo hành gia đình/lạm dụng tình dục  
1-888-411-1333  
504-837-5400
- Khủng hoảng do bị cưỡng hiếp  
1-800-656-4673
- Người nghiện rượu ẩn danh  
504-779-1178  
Gọi để biết thông tin về thời gian và nơi gặp mỗi ngày, gặp miễn phí
- Rối loạn căng thẳng sau chấn thương  
1-877-507-PTSD (7873)
- Emergency 911

## TƯ VẤN VÀ HỖ TRỢ TÂM THẦN: CÁC TRUNG TÂM VỚI CHI PHÍ HỢP LÝ HOẶC MIỄN PHÍ

- **Dịch vụ gia đình của New Orleans**  
Eastbank: 2515 Canal St., NO LA 70119  
504-822-0800 [www.fsgno.org](http://www.fsgno.org)  
Westbank: 1799 Stumpf, Suite 7, Bldg 2,  
Gretna, LA 70056 504-361-0926  
Dịch vụ tham vấn cho người lớn và trẻ con  
Gọi để hẹn trước  
Thứ 2-thứ 6: 8 AM-4:30 PM
- **Algiers/Fisher trung tâm sức khỏe hành vi**  
4440 General Meyer, NO LA, 70114 (trailers kế  
bên Joellen Smith Building) 504-361-6500  
Tư vấn và hỗ trợ tâm thần; không cần hẹn trước.  
Thứ 2-thứ 6: 8 AM-4:30 PM
- **Phòng khám sức khỏe hành vi trung tâm  
thành phố**  
2221 Philips St., NOLA (Kế bên Edna  
Pillsbury), 504-568-6650 [www.mhsdla.org](http://www.mhsdla.org)  
Tư vấn và hỗ trợ tâm thần; không cần hẹn trước.  
Thứ 2-thứ 6: 8 AM-4:30 PM
- **Trung tâm sức khỏe hành vi Chartres-  
Pontchartrain** [www.mhsdla.org](http://www.mhsdla.org)  
719 Elysian Fields, NOLA, 70117,  
504-942-8101  
Tư vấn và hỗ trợ tâm thần; không cần hẹn trước.  
Thứ 2-thứ 6: 8 AM-4:30 PM *Se habla espanol*
- **Cơ quan dịch vụ con người Jefferson Parish**  
4700 Wichers Ave, Ste. 300, Marrero, 70072  
504-349-8833, 504-832-5123 Gọi hoặc xem  
website để biết về nơi gần nhất:  
[www.jpghsa.org](http://www.jpghsa.org)

Dịch vụ tham vấn cho người lớn và trẻ con;  
không cần hẹn trước.

Thứ 2-thứ 6: 8 AM-4:30 PM *Se habla espanol*

- **Tiếp cận chăm sóc hỗ trợ tâm thần LSU**  
3450 Chestnut St., NO LA, 504-412-1540  
Dịch vụ tham vấn cho người lớn và trẻ con;  
Chỉ gặp khi hẹn trước  
Thứ 2-thứ 6: 8 AM-5 PM
- **Tư vấn giải pháp (Chương trình CCANO)**  
921 Aris Ave, Metairie 504-835-5007  
1-866-891-2210 Care line [www.ccano.org](http://www.ccano.org)  
Tư vấn cá nhân, hôn nhân, gia đình và nhóm bởi  
các thạc sĩ liệu pháp. Quản lý thuốc bởi các nhà  
tâm thần học. Chỉ gặp khi hẹn trước
- **Trung tâm tư vấn Trinity**  
2108 Coliseum St., NO LA, 70130  
504-522-7557  
Tư vấn cho cá nhân, vợ chồng, gia đình và trẻ  
con; Chỉ gặp khi hẹn trước  
Thứ 2-thứ 6: 8 AM-4:30 PM

FEEL BETTER!

### Chương trình sức khỏe và hồi phục

H.A.R.P là một chương trình mới ở New Orleans  
cung cấp hỗ trợ miễn phí để cảm thấy tốt hơn và xử  
lý các căng thẳng ảnh hưởng đến cuộc sống của  
chúng ta. Các nhóm liệu pháp đánh trống, ngồi thiền  
và chữa trị cho nạn nhân bạo hành là một vài ví dụ  
về các hoạt động sáng tạo đang được cung cấp

**Để biết thêm thông tin gọi: 504-232-4496**