



مقاطعة لوس أنجلوس إدارة الصحة النفسية

المدير العام جوناثان إي. شيرين (JONATHAN E. SHERIN)، طبيب وحاصل على درجة الدكتوراه في الطب،
نائب المدير العام روبين كاي (ROBIN KAY)، حاصلة على دكتوراه في علم النفس،
المدير الطبي رودريك شانر (RODERICK SHANER)، طبيب أمراض عقلية.



22 مارس، 2017

عزيزي العميل:

مُرسل هذا الخطاب إليك للتأكيد على أن معلوماتك الشخصية الخصوصية التي انتمت إدارة الصحة النفسية بمقاطعة لوس أنجلوس (LACDMH) عليها حماية بعدد من قوانين الخصوصية حسب القوانين التي فرضتها الولاية والحكومة الفيدرالية. كما أن مجلس مشرفي مقاطعة لوس أنجلوس ملتزم بحماية المعلومات الشخصية الخصوصية الخاصة بسكان المقاطعة كما يقتضي القانون بغض النظر عن وضع الهجرة الخاص بكل عميل/عميلة.

وكذلك فنحن في إدارة الصحة النفسية بمقاطعة لوس أنجلوس (LACDMH) ملتزمون بالحفاظ على سلامة وسرية عملائنا. وسنقوم باتخاذ كافة الإجراءات والخطوات اللازمة لحماية المعلومات الشخصية الخصوصية الخاصة بعملائنا في كل الأوقات. ولن نقوم بتقديم هذه المعلومات إلى هيئات أو موظفي إدارة الهجرة والجمارك الأمريكية (ICE) إلا إذا أذن القانون ونصّ على ذلك.

نحن ندرك أن هذه الأوقات صعبة ومحيرة؛ لذلك فنحن ملتزمون بتوفير الرعاية الملائمة لاحتياجات صحتك النفسية قدر استطاعتنا.

إذا كانت لديك أية أسئلة بشأن مضمون هذا الخطاب، يرجى الاتصال بالمشرف على حالتك النفسية أو المعالج الأساسي.

تحياتي،

جوناثان إي. شيرين (Jonathan E. Sherin)، طبيب وحاصل على درجة الدكتوراه في الطب
المدير العام



ما الذي يمكنك عمله للمساعدة في التعامل مع الإضطراب النفسي

- حافظ على نمط معيشي منتظم
- ابق على اتصال مع العائلة و الأصدقاء
- أوجد طرقاً للإسترخاء لا تتضمن كحوليات أو مخدرات
- شارك في أنشطة تحبها
- ركز على نقاط القوة في الشخصية
- ابتعد عن التعرض المفرط لوسائل الإعلام
- اطلب مساعدة مادية، نفسية وطبية وفقاً لحاجتك

الخط الساخن للاتصال بالخدمات المختصة بالصحة النفسية

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



مقاطعة لوس أنجلوس قسم الصحة النفسية
dmh.lacounty.gov





تلبية الإحتياجات النفسية للطفل

تتأثر ردود أفعال الأطفال بالطريقة التي يستجيب بها البالغين المحيطين بهم. من المهم أن تبقى هادئاً وأن تحافظ على نظامك المعتاد.

فيما يلي، إقتراحات تساعدك في تهدئة أطفالك:

- العناق يعطي شعوراً بالإطمئنان.
- شجعهم على مشاركة أفكارهم ومشاعرهم معك.
- اسمح لهم بأن يسألوا واجب عليهم بشكل يتناسب مع سنهم و مستوى نضوجهم.
- يجب أن تفهم أن ردود أفعال طفلك معرضة للتغيير خلال اليوم الواحد
- قم بتوفير معلومات مناسبة لعمر الطفل.

الخط الساخن للاتصال بالخدمات المختصة بالصحة النفسية

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



مقاطعة لوس أنجلوس قسم الصحة النفسية
dmh.lacounty.gov





تنمية المرونة النفسية لدى الأطفال من الميلاد حتى سن الثالثة

بعد حدوث موقف ضغط عصبي، قد يعود الطفل إلى سلوكيات سابقة مثل مص الإبهام، النبول في الفراش، التعلق الشديد بالوالدين والمقيمين بالرعاية، زيادة نوبات الغضب، إلخ. هذه السلوكيات تُعد طبيعية. إليك بعض الأشياء التي يمكن أن تفعلها لمساعدة طفلك:

- كن هادئاً ومطمئناً، الأطفال الصغار جداً قد لا يفهمون ما يجري، لكنهم يعلمون متى يكون المقيمون برعايتهم منزعين. ابق هادئاً و تعامل مع عواطفك أولاً.
- أظهر حبك وطمأنتك بشكل مادي وفعلي عن طريق العناق، الهددة، وأيضاً باستخدام كلمات مهدئة تشجع الطفل على تهدئة نفسه أو نفسها.
- حافظ على النظام المعتاد (مثل المواعيد، الوجبات، وقت النوم، إلخ).
- اسمح للأطفال أن يسألوا أسئلة.
- حد من الوقت الذي يشاهد فيه الأطفال أخباراً و قصصاً مزعجة.
- دع الأطفال يعلموا أنهم غير ملومين اذا حدث شيء سيء.

الخط الساخن للاتصال بالخدمات المختصة بالصحة النفسية

1-800-854-7771
562-651-2549 tdd/tty



مقاطعة لوس أنجلوس قسم الصحة النفسية
dmh.lacounty.gov





**ԼՈՍ-ԱՆՋԵԼԵՍԻ ՇՐՋԱՆԻ
ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԲԱԺԱՆՄՈՒՆՔ**

ՋՈՆԱԹԱՆ ՇԵՐԻՆ, բժշկ. գիտ. դոկտոր, փիլ. գիտ. դոկտոր, տնօրեն
ՌՈԲԻՆ ՔԵՅ, փիլ. գիտ. դոկտոր, տնօրենի
գլխավոր տեղակալ
ՌՈԴԵՐԻԿ ՇԵՅՆԵՐ, բժշկ. գիտ. դոկտոր,
բժշկական գծով տնօրեն



Մարտի 22, 2017թ.

Հարգելի՛ հաճախորդ,

Այս նամակով հավաստիացնում ենք Ձեզ, որ այն գաղտնի անձնական տեղեկատվությունը, որ վստահել էք մեզ Լոս-Անջելեսի Շրջանի Հոգեկան Առողջության Բաժանմունքում (ԼԱՇՀԱԲ), պաշտպանվում է գաղտնիության վերաբերյալ մի շարք պետական և դաշնային օրենքներով: Ավելին, Լոս-Անջելեսի Շրջանի Հոգաբարձուների Խորհուրդը օրենքով սահմանված կարգով պարտավոր է պաշտպանել բնակիչների գաղտնի անձնական տեղեկատվությունը՝ անկախ նրանց ներգաղթային կարգավիճակից:

ԼԱՇՀԱԲ-ը հավատարիմ է իր հաճախորդներին, ինչպես նաև իր հաճախորդների անվտանգության ու գաղտնիության պահպանմանը: Մենք ցանկացած ժամանակ անհրաժեշտ քայլեր կձեռնարկենք մեր հաճախորդների գաղտնի անձնական տեղեկատվությունը պաշտպանելու համար: Մենք նմանատիպ տեղեկություններ չենք տրամադրի Ներգաղթի և մաքսային ծառայության (ՆՄԾ) մարմիններին կամ անձնակազմին, եթե այդպես չի լիազորվում կամ պահանջվում օրենքով:

Մենք հասկանում ենք, որ բարդ ու շփոթեցնող ժամանակներ են: Մենք հավատարիմ ենք Ձեզ լավագույնս ծառայելու և Ձեր հոգեկան առողջության կարիքներին համապատասխան որակյալ խնամք ապահովելու գործին:

Նամակի բովանդակության հետ կապված ցանկացած հարցի դեպքում խնդրում ենք կապվել Ձեր մենեջերի կամ հիմնական թերապևտի հետ:

Հարգանքներով՝

Ջոնաթան Շերին, բժշկ. գիտ. դոկտոր,
փիլ. գիտ. դոկտոր, տնօրեն



ԻՆՉ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ԱՆԵԼ ՀՈՒՋԱԿԱՆ ՍԹՐԵՍԸ ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

- Պահպանեք կանոնավոր ռեժիմ:
- Կապ պահպանեք ընտանիքի և ընկերների հետ:
- Լիցքաթափվելու այնպիսի միջոցներ գտեք, որոնք չեն ներառում ալկոհոլ կամ թմրամիջոցներ:
- Ընտրեք այնպիսի զբաղմունքներ, որոնք Ձեզ հաճույք են պատճառում:
- Կենտրոնացեք սեփական անձի առավելությունների վրա:
- Մահմանափակեք ՁԼՄ-ների կողմից գերազդեցության ենթարկվելու վտանգը:
- Անհրաժեշտության դեպքում դիմեք ֆինանսական, հոգեբանական և բժշկական օգնության:

ԴԻՄԵԼ ԿԵՆՏՐՈՆԻ ԹԵԺ ԳԻԾ

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Լոս-Անջելեսի Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչություն
dmh.lacounty.gov

E-ARM



ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՀՈՒՋԱԿԱՆ ՊԱՀԱՆՋՍՈՒՆՔՆԵՐԻ ԲԱՎԱՐԱՐՈՒՄ

Երեխաների արձագանքը այս կամ այն երևույթի նկատմամբ մեծապես կախված է նույն երևույթի նկատմամբ մեծահասակների արձագանքից: Կարևոր է պահպանել հանգստություն և կանոնավոր ռեժիմ:

Ստորև ներկայացված են առաջարկություններ՝ օգնելու Ձեզ մխիթարել Ձեր երեխաներին.

- Գրկախառնությունները հուսադրում են:
- Խրախուսեք նրանց կիսվել իրենց մտքերով ու զգացմունքներով:
- Թույլ տվեք նրանց հարցեր տալ և պատասխանեք դրանց՝ նրանց տարիքին ու հասունության աստիճանին համապատասխան:
- Հասկացեք, որ Ձեր երեխայի արձագանքը կարող է փոխվել օրվա ընթացքում:
- Ապահովեք տարիքին համապատասխան տեղեկատվություն:

ԴԻՄԵԼ ԿԵՆՏՐՈՆԻ ԹԵԺ ԳԻԾ

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Լոս-Անջելեսի Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչություն
dmh.lacounty.gov

E-ARM



ԽԹԱՆԵԼ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ ԾՆՈՒՆԴԻՑ ՄԻՆՁԵՎ ԵՐԵՔ ՏԱՐԵԿԱՆ ՀԱՄԱԿԸ

Սթրեսային իրադարձությունից հետո երեխան կարող է վերադառնալ վարքագծի վաղ դրսևորումներին, ինչպիսիք են, օրինակ, բուք մատը ծծելը, գիշերամիզությունը, «կաշոնությունը» խնամակալների նկատմամբ, տրամադրության անկումը և այլն: Վարքագծի այսպիսի դրսևորումները բնական են: Ահա մի քանի բան, որ կարող եք անել Ձեր երեխային օգնելու համար.

- Եղեք հանգիստ և կարեկից: Մանկահասակ երեխաները կարող են չհասկանալ՝ ինչ է կատարվում, սակայն նրան զգում են, երբ խնամակալները անտրամադիր են: Հանգստություն պահպանեք և, առաջին հերթին, կառավարեք Ձեր հույզերը:
- Ե՛վ ֆիզիկապես, և՛ խոսքով արտահայտեք Ձեր սերն ու հուսադրեք՝ գրկելով, օրորելով երեխային կամ օգտագործելով սփոփիչ խոսքեր, որոնք կհանգստացնեն նրան:
- Պահպանեք կանոնավոր ռեժիմ (սնվել, քնել և այլն):
- Թույլ տվեք երեխաներին հարցեր տալ:
- Մահմանափակեք ժամանակը, որի ընթացքում երեխաները դիտում են տխուր պատմություններ:
- Բացատրեք երեխաներին, որ իրենք մեղք չունեն, երբ վատ բաներ են պատահում:

ԴԻՄԵԼ ԿԵՆՏՐՈՆԻ ԹԵԺ ԳԻԾ

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Լոս-Անջելեսի Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչություն
dmh.lacounty.gov





洛杉矶县精神健康部

JONATHAN E. SHERIN, 医学博士, 部门主任
ROBIN KAY, 博士, 部门副主任
RODERICK SHANER, 医学博士, 主任医师



2017 年 3 月 22 日

亲爱的患者：

谨以此信向您保证，您在洛杉矶县精神健康部（LACDMH）向我们提供的个人隐私信息受到州和联邦各项隐私法的保护。此外，根据法律要求，洛杉矶县政府委员会致力于保护其居民的个人隐私信息，无论他们的移民身份是什么。

LACDMH 的所有人员将对我们的患者尽职尽责，同时保护我们患者的安全和个人隐私。我们始终会采取必要措施来保护我们患者的个人隐私信息，不会向移民和海关执法局（ICE）任何的部门和个人透露您的信息，除非由法律授权和要求。

我们理解，您正处于一个艰难和困惑的时期。我们承诺将竭尽全力为您的精神健康提供最高质量的治疗和服务。

如果您对这封信的内容存有任何疑问，请联系您的病例管理人员或主治医师。

致礼

Jonathan E. Sherin, 医学博士
部门主任



如何克服情感抑郁

- 保持生活规律
- 经常与家人、朋友联系和沟通
- 学会放松，但需排除酒精或药物的方式
- 参与自己感兴趣的活动
- 懂得欣赏自己，看到自己的强项
- 不要过多看媒体节目
- 根据需要寻求财务、情感和医疗上的援助

援助中心热线电话

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



洛杉矶县心理健康部
dmh.lacounty.gov



满足儿童的情感需求

儿童对事物的反应会受其周围成年人反应的影响，因此，与他们相处时要保持冷静及正常的生活习惯，这点很重要。

以下几条建议将为您安抚孩子提供帮助：

- 经常拥抱他们
- 鼓励他们说出自己的想法和感受
- 允许他们提出问题，并根据年龄和成熟程度来解惑
- 了解孩子的反应是多变的，即使在一天内也会有不同的反应
- 提供与孩子年龄相符的信息

援助中心热线电话

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



洛杉矶县心理健康部
dmh.lacounty.gov

[Type text]



从出生到三岁 如何提升儿童的适应能力

遇到紧张事件之后，孩子可能会回复早期的行为习惯，如吮吸拇指、尿床、过分依恋看护人、爱发脾气等。不过，这些行为都是正常的。你可以从以下几个方面帮助你的孩子：

- 保持冷静，给予及时且必要的安慰。婴幼儿可能还不太明白发生了什么事情，但他们能感受到看护人的情绪，所以，无论发生什么，请保持冷静，为了你的孩子，请管理好你的情绪。
- 与孩子进行轻柔的肢体接触，握住他们的手或拥抱他们，轻轻地摇晃他们，并柔声细语地告诉他们你爱TA，给TA足够的安慰和支持，引导他们冷静下来。
- 生活规律（用餐、就寝等）。
- 允许孩子提出问题
- 不要让孩子过多地接触负面的新闻报道。
- 让孩子们知道即使发生什么不好的事情，你也不会责怪他们。

援助中心热线电话
1-800-854-7771
562-651-2549 tdd/tty



洛杉矶县心理健康部
dmh.lacounty.gov



洛杉磯郡
心理健康部門

JONATHAN E. SHERIN, M.D., Ph.D., 部長
ROBIN KAY, Ph.D., 首席副部長
RODERICK SHANER, M.D., 醫療主任



2017 年 3 月 22 日

親愛的客戶您好:

我們向您保證：您所提供給洛杉磯郡心理健康部門(LACDMH)的個人機密資訊是受到州及聯邦各項隱私法保護的。此外，根據法律要求，無論您目前的移民身份處於何種狀態，洛杉磯郡政府委員會都會致力保護您的個人機密資訊。

我們會極力保障我們客戶的安全及隱私，無論何時都會採取各種必要措施來保護客戶的個人機密資訊。除非受到法律的授權和要求，否則我們不會將任何資訊提供給移民及海關執法局(ICE)的任何部門。

我們了解現在是艱難且混亂的時期，我們會盡全力提供最優質的服務滿足您在心理健康上的需求。

如果您對本信函內容有任何疑問，請與您的個案負責人或主治療師聯絡。

順頌 時祺

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.
醫學博士
部長



情緒困擾／苦惱時的應對方法

- 保持正常作息
- 與親朋好友保持聯繫
- 找尋除了酒精或藥物以外的方式讓自己放輕鬆
- 參加自己喜歡的活動
- 專注於自身長處
- 勿看過多的媒體節目
- 如有需要，尋求財務、情緒、和醫療上的協助

諮詢中心熱線

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



洛杉磯縣心理健康局
dmh.lacounty.gov

T-CH



滿足孩子的情緒需求

大人回應孩童的方式會對孩童的情緒反應造成影響，所以保持冷靜以及正常的作息是很重要的。

以下的建議能幫助您安撫您的孩子：

- 擁抱可以帶來安全感，使他們感到放心
- 鼓勵他們分享自己的想法和感覺
- 讓他們問問題並依據其年齡和成熟度來回答問題
- 了解您孩子的情緒反應在一天中不同的時間會有不同的變化
- 提供合乎其年齡的資訊

諮詢中心熱線

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



洛杉磯縣心理健康局
dmh.lacounty.gov



促進零至三歲幼兒的情緒調適力

孩童在經過一場令人感到壓力的事件後，有可能會出現一些倒退到早期發展階段的行為，例如吸吮拇指、尿床、對照護者變得依賴、經常鬧脾氣等，這些行為都是正常的。您可以做以下事情來幫助您的孩子：

- 保持冷靜、提供撫慰。非常年幼的孩子可能無法理解發生了什麼事，但他們知道照護者在不高興。請先保持冷靜並管理好自己的情緒。
- 以肢體和言語方式表達愛與安慰，可以透過擁抱、輕搖、以及說些安撫的話，鼓勵孩子讓自己冷靜下來。
- 保持正常作息（用餐、就寢時間等）。
- 讓孩子問問題。
- 不要讓孩子看太多會讓人不安的新聞故事。
- 讓孩子明白，不好的事情會發生並不是他們的錯。

諮詢中心熱線

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



洛杉磯縣心理健康局
dmh.lacounty.gov

T-CH



**LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH**

JONATHAN E. SHERIN, M.D., Ph.D., Director
ROBIN KAY, Ph.D., Chief Deputy Director
RODERICK SHANER, M.D., Medical Director



March 22, 2017

Dear Client:

This letter is to assure you that the confidential personal information you have entrusted with us at the Los Angeles County Department of Mental Health (LACDMH) is protected by various state and federal privacy laws. Moreover, the Los Angeles County Board of Supervisors is committed to protecting the confidential personal information of its residents regardless of their immigration status as required by law.

We at LACDMH are committed to our clients, as well as our clients' safety and confidentiality. We will at all times take the steps necessary to protect our clients' confidential personal information. We will not release such information to Immigration and Customs Enforcement (ICE) entities or personnel unless authorized and required by law.

We understand that these are difficult and confusing times. We are committed to serving you to the best of our ability with quality care for your mental health needs.

Should you have any questions regarding the content of this letter, please contact your case manager or primary therapist.

Sincerely,

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.
Director



WHAT YOU CAN DO TO HELP COPE WITH EMOTIONAL DISTRESS

- Maintain a regular routine
- Maintain contact with family and friends
- Find ways to relax that do not include alcohol or drugs
- Participate in activities you enjoy
- Stay focused on personal strengths
- Limit overexposure to media
- Ask for financial, emotional and medical assistance as needed

ACCESS CENTER HOTLINE

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Los Angeles County Department of Mental Health
dmh.lacounty.gov



MEETING THE CHILD'S EMOTIONAL NEEDS

Children's reactions are influenced by how adults around them respond. It's important to remain calm and maintain normal routines.

Below are suggestions to assist you in comforting your children:

- Hugs are reassuring
- Encourage them to share their thoughts and feelings
- Allow them to ask questions and answer them according to their age and maturity level
- Understand your child's reaction will change throughout the day
- Provide age-appropriate information

ACCESS CENTER HOTLINE

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Los Angeles County Department of Mental Health
dmh.lacounty.gov



PROMOTE RESILIENCE IN CHILDREN FROM BIRTH TO THREE YEARS OF AGE

Following a stressful event, a child may go back to early behaviors such as thumb sucking, bed wetting, become clingy with caregivers, increase tantrums, etc. These behaviors are normal. Here are things you can do to help your child:

- Be calm and comforting. Very young children may not understand what is happening, but they know when caretakers are upset. Remain calm and manage your emotions first.
- Express love and reassurance both physically and verbally by holding, rocking, and by using soothing words that encourage the child to calm him or herself.
- Maintain normal routines (meals, bedtime, etc.).
- Allow children to ask questions
- Limit the time children see upsetting news stories.
- Let children know they are not to blame when bad things happen.

ACCESS CENTER HOTLINE

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Los Angeles County Department of Mental Health
dmh.lacounty.gov



کارهایی که برای چیره شدن بر تشویش‌های احساسی عاطفی، می‌توانید انجام دهید

- یک برنامه منظم داشته باشید
- ارتباط خود را با دوستان و خانواده برقرار و حفظ کنید
- راه‌هایی برای تسکین و آرامش بیابید که شامل الکل و مواد مخدر نباشد
- در فعالیت‌هایی که از انجام آنها لذت می‌برید، شرکت کنید
- بر روی توانمندی‌های شخصی خود تمرکز کنید
- ارتباط بیش از حد خود با رسانه‌ها را محدود کنید
- در صورت نیاز، درخواست کمک مالی، احساسی و یا پزشکی نمایید

خط ویژه برای تماس

1-800-854-7771

562-651-2549

FAR

اداره سلامت روان شهر
لس‌آنجلس
dmh.lacounty.gov



**LAC
DMH**
LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH



تامین نیازهای عاطفی کودک

واکنش کودکان متأثر از عکس العملی است که از بزرگسالان پیرامون خود می‌گیرند. بنابراین مهم است که آرامش خود را حفظ کرده و از برنامه‌های عادی پیروی کنید.

پیشنهادهای زیر می‌توانند شما را در آرام کردن فرزندانتان یاری کنند:

- در آغوش گرفتن فرزندان، مایه آرامش خاطر آنان است
- کودکان را تشویق کنید تا افکار و احساساتشان را با شما درمیان بگذارند
- به آنها اجازه دهید پرسشهای خود را مطرح کرده و پاسخی متناسب با سن و میزان بلوغشان به آنها بدهید
- بدانید که واکنش کودکان شما در طی روز تغییر می‌کند
- اطلاعاتی متناسب با سن فرزندانتان به آنها بدهید

خط ویژه برای تماس

1-800-854-7771

562-651-2549



اداره سلامت روان شهر لس‌آنجلس
dmh.lacounty.gov





تقویت انعطاف پذیری در کودکان از بدو تولد تا سه سالگی

به دنبال رویدادهای اضطراب آور، کودک ممکن است به برخی رفتارهای گذشته خود مانند مکیدن انگشت شست، شب ادراری، اتکای زیاد به پدر و مادر و یا افزایش بدخلقی و غیره بازگردد. چنین رفتارهایی طبیعی هستند. برای کمک به فرزند خود می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید:

- آرام و آرامش‌بخش باشید. فرزندان در سنین پایین، شاید نفهمند که چه اتفاقی در اطرافشان رخ می‌دهد اما ناراحتی والدین خود را متوجه شده و درک می‌کنند. آرامش خود را حفظ و احساسات خود را کنترل کنید.
- حس علاقه و اطمینان خاطر را به هر دو صورت فیزیکی و کلامی و از طریق بغل کردن و به صورت حرکات گهواره ای و یا از طریق بیان کلمات آرامش‌بخش ابراز کنید تا به آرام کردن کودک کمک کنید.
- برنامه‌های عادی روزمره (مانند تغذیه، ساعات خواب و غیره) را حفظ کنید
- به کودکان اجازه دهید تا پرسش‌های خود را بپرسند
- تماشای داستان‌ها و خبرهای ناگوار را برای فرزندان محدود کنید
- به کودکان خود بگویید که در هنگام رخ دادن اتفاقات بد، آنها مقصر نیستند

خط ویژه برای تماس

1-800-854-7771

562-651-2549

اداره سلامت روان شهر لس
انجلس

dmh.lacounty.gov



**LAC
DMH**
LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH





로스앤젤레스 카운티
정신보건국

JONATHAN E. SHERIN, M.D., Ph.D., Director
ROBIN KAY, Ph.D., Chief Deputy Director
RODERICK SHANER, M.D., Medical Director



2017년 3월 22일

존경하는 고객님께:

이 서한은 로스앤젤레스 카운티 정신건강보건국(LACDMH)에 고객님의께서 제공한 개인 정보들이 연방 및 여러 주의 개인정보 보호법에 따라 기밀로 보호됨을 알려드리고자 함입니다. 또한, 로스앤젤레스 카운티 시의회 관리자들은 카운티 내 거주자분들의 개인정보를 이민법적 신분 상관없이 기밀로 보호할 책임이 있습니다.

저희 LACDMH는 님께고객 열정적으로 최선을 다할 뿐만 아니라 의님고객 안전 및 기밀유지에도 최선의 노력을 기울이고 있습니다. 저희는 항상 의님고객 기밀 정보 및 개인 정보를 보호하는데 필요한 를처조 할 것입니다. 이러한 개인 정보는 합법적인 허가 및 승인 없이 이민세관 조사 집행국 (ICE)이나 그 직원에게 공개되지 않을 것입니다.

지금 이 어렵고 혼란스러운 시기라는 것을 알고 있습니다. 고객님의 정신 건강 향상을 위해 최선을 다하겠습니다.

이 편지 내용에 질문이 있으시면, 사례관리자 또는 주 치료사에게 문의하십시오.

감사합니다.

Jonathan E. Sherin, M.D.,
Ph.D. Director



정서적인 고충을 대처하는 방법

- 일상생활 (식사시간, 취침시간등)을 그대로 유지하십시오.
- 가족과 친구관계를 그대로 유지하십시오.
- 술과 담배를 제외한, 실수 있는 방법들을 찾으십시오.
- 본인이 즐기는 활동에 참여하십시오.
- 자신의 강점에 초점을 맞추십시오.
- 불필요하게 많은 뉴스를 보는것을 제한하십시오.
- 필요한 제정적, 정서적, 의료도움을 청하십시오.

로스 엔젤레스 카운티 정신건강국

정신건강 정보및 위기 핫라인

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Los Angeles County Department of Mental Health
dmh.lacounty.gov



아동의 정서적 필요를 충족 시키는 법

- 아이들의 행동은 주변에 있는 어른들의 행동에 큰 영향을 받습니다.
- 어른들이 침착한 행동과 태도를 유지하시는것이 중요합니다.

아이들을 도울수 있는 방법은 아래와 같습니다

- 안아주세요. 안아줄때 아이들은 안정감을 느낍니다.
- 아이들이 자신의 생각과 감정을 자유롭게 표현하도록 격려해줍니다.
- 아이들이 자유롭게 질문하게 하시고, 아이의 연령과 성숙도에 맞는 대답을 해주십시오.
- 아이들의 반응은 시시각각마다 다를수 있음을 이해하십시오
- 아이들의 연령에 맞는 정보를 주십시오

로스 엔젤레스 카운티 정신건강국

정신건강 정보및 위기 핫라인

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Los Angeles County Department of Mental Health
dmh.lacounty.gov



출생부터 3 살까지의 회복탄력성을 증진하는 법

많은 스트레스를 받았을때, 아이들은 유아기적 행동으로 돌아가는 경우가 많습니다.
(예: 손가락 빨기, 자다가 이불에 소변, 짜증과 보챔) 이런 행동들은 정상입니다.
아이들을 도울수 있는 방법은 아래와 같습니다.

- 침착하게 위로해주시시오. 어린아이들은 주변에서 일어나고 있는 일들을 잘 인식못하더라도, 어른들이 화가 났다는것은 잘 압니다.
침착하게 행동하시고, 자신의 감정을 먼저 다스리십시오.
- 아이들의 마음을 안정시킬수 있는 사랑의 표현, 부드러운 말과 행동
- (안아주기, 등두드려주기 등) 을 사용하십시오.
- 일상생활 (식사시간, 취침시간등)을 그대로 유지하십시오.
- 아이들이 자유롭게 질문하는것을 허락하십시오.
- 아이들을 불안하게 하는 뉴스나 얘기들을 제한하십시오.
- 나쁜일들이 일어났을때 그것들이 아이들의 잘못이 아니라는 것을 알려주십시오.

로스 엔젤레스 카운티 정신건강국
정신건강 정보및 위기 핫라인
1-800-854-7771
562-651-2549



Los Angeles County Department of Mental Health
dmh.lacounty.gov



ខោនធី LOS ANGELES

នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

លោកវេជ្ជបណ្ឌិត JONATHAN E. Sherin, អគ្គនាយក

លោកបណ្ឌិត ROBIN KAY, អគ្គនាយករង

លោកគ្រូពេទ្យ RODERICK SHANER, ប្រធានផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ



ថ្ងៃទី២២ ខែមីនា ឆ្នាំ២០១៧

ជូនចំពោះអតិថិជនជាទីគោរព៖

លិខិតនេះមានគោលបំណងធានាជូនលោកអ្នកថាព័ត៌មានសម្ងាត់ផ្ទាល់ខ្លួនដែលលោកអ្នកបានផ្តល់មកយើងខ្ញុំនៅនាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្តខោនធី Los Angeles (LACDMH) ត្រូវបានការពារដោយច្បាប់ឯកជនភាពសហព័ន្ធ និងច្បាប់រដ្ឋផ្សេងៗ។ បន្ថែមលើនេះ ដូចតាមការតម្រូវរបស់ច្បាប់ គណៈកម្មការត្រួតពិនិត្យនៃខោនធី Los Angeles មានការប្តេជ្ញាយ៉ាងរឹងមាំក្នុងការការពារព័ត៌មានសម្ងាត់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពលរដ្ឋគ្រប់រូបដោយមិនគិតពីស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍ឡើយ។

យើងខ្ញុំនៅ LACDMH ប្តេជ្ញាបម្រើដល់អតិថិជនរបស់យើង ព្រមទាំងប្តេជ្ញាការពារសុវត្ថិភាព និងរក្សាការសម្ងាត់របស់អតិថិជន។ យើងខ្ញុំនឹងចាត់វិធានការចាំបាច់ដើម្បីការពារព័ត៌មានសម្ងាត់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អតិថិជនយើងគ្រប់ពេលវេលា។ យើងខ្ញុំនឹងមិនបញ្ចេញព័ត៌មានទាំងនោះទៅមន្ត្រី ឬអង្គភាពពង្រឹងវិធានការខាងអន្តោប្រវេសន៍ និងគយជាដាច់ខាត លុះត្រាតែមានការអនុញ្ញាត និងតម្រូវដោយច្បាប់។

យើងខ្ញុំដឹងថានេះជាពេលវេលាលំបាកនិងស្មុគស្មាញ។ យើងខ្ញុំប្តេជ្ញាបម្រើលោកអ្នកឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពដោយផ្តល់ការថែទាំប្រកបដោយគុណភាពខ្ពស់សម្រាប់តម្រូវការសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។

បើសិនជាលោកអ្នកមានសំណួរណាមួយទាក់ទងនឹងខ្លឹមសារនៃលិខិតនេះ សូមទំនាក់ទំនងអ្នកគ្រប់គ្រងករណី ឬគ្រូពេទ្យបឋមរបស់អ្នក។

ដោយក្តីគោរព

លោកវេជ្ជបណ្ឌិត Jonathan E. Sherin, អគ្គនាយក



អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បី ដោះស្រាយទុក្ខព្រួយផ្លូវចិត្ត

- រក្សាទម្លាប់ទៀងទាត់
- រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ
- ស្វែងរកវិធីដើម្បីលំហែ ដែលមិនរាប់បញ្ចូលការទទួលទានគ្រឿងស្រវឹង ឬថ្នាំញៀន
- ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលអ្នកចូលចិត្ត
- ផ្ដោតលើភាពខ្លាំងផ្ទាល់ខ្លួន
- ដាក់កម្រិតលើការទទួលយកព័ត៌មានពីប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ
- ស្នើសុំជំនួយហិរញ្ញវត្ថុ ជំនួយផ្នែកស្មារតី និងជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រតាមតម្រូវការ

លេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្តខោនធី
dmh.lacounty.gov

KHM



បំពេញតាមតម្រូវការផ្លូវចិត្តរបស់កុមារ

ប្រតិកម្មរបស់កុមារត្រូវបានជះឥទ្ធិពលដោយរបៀបនៃការឆ្លើយតបរបស់មនុស្សដែលនៅជុំវិញខ្លួនពួកគេ។ ការធ្វើចិត្តស្ងប់ និងការរក្សាទម្លាប់ធម្មតាគឺជាការសំខាន់។

ខាងក្រោមនេះគឺជាការផ្តល់យោបល់មួយចំនួនដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការល្អឯកលាមកូនរបស់អ្នក៖

- ការឱបគឺជាការធ្វើឱ្យមានទំនុកចិត្ត
- និយាយលើកទឹកចិត្តពួកគេដើម្បីឱ្យគេចែករំលែកគំនិត និងអារម្មណ៍របស់ខ្លួន
- អនុញ្ញាតឱ្យពួកគេសួរសំណួរ និងឆ្លើយសំណួរទៅវិញតាមអាយុ និងកម្រិតចាស់ទុំរបស់គេ
- យល់ពីប្រតិកម្មរបស់កូនអ្នកដែលនឹងប្រែប្រួលពេញមួយថ្ងៃ
- ផ្តល់ព័ត៌មានសមស្របតាមអាយុពួកគេ

លេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍
1-800-854-7771
562-651-2549 tdd/tty



នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្តខោនធី
dmh.lacounty.gov



ការលើកកម្ពស់ភាពរឹងមាំសម្រាប់កុមារ ចាប់ពីកើតដល់អាយុបីឆ្នាំ

បន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍គាត់តឹង កុមារអាចវិលត្រឡប់ទៅរកអាកប្បកិរិយាពីដើមវិញដូចជាជញ្ជក់មេដៃ នោមដាក់ត្រែត តាមអ្នកថែទាំយ៉ាងស្អិត ម្ហូបម៉ៅឆ្នាំង ។ល។ អាកប្បកិរិយាទាំងនេះគឺជាមូលដ្ឋាន ខាងក្រោមនេះគឺជាអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីជួយដល់កូនរបស់អ្នក៖

- ធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់ និងល្ងង់លោមគេ។ កុមារវ័យក្មេងជាច្រើនអាចនឹងមិនយល់ពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង ប៉ុន្តែពួកគេដឹងនៅពេលដែលអ្នកថែទាំអន់ចិត្ត។ ចូរធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់ និងគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់អ្នកជាមុនសិន។
- បង្ហាញក្តីស្រឡាញ់ និងជឿទុកចិត្តទាំងកាយវិការទាំងវាចារដោយកាន់ យោល និងដោយប្រើពាក្យពេចន៍ល្ងង់លោមដែលលើកទឹកចិត្តឱ្យកុមារស្ងប់ចិត្ត។
- រក្សាទម្លាប់ធម្មតា (អាហារ ពេលវេលាចូលគេង ។ល។)។
- អនុញ្ញាតឱ្យកុមារសួរសំណួរ។
- កំណត់ពេលវេលាដែលកុមារមើលព័ត៌មានដែលធ្វើឱ្យកាំចិត្ត។
- ឱ្យកុមារដឹងថាពួកគេមិនត្រូវបានស្តីបន្ទោស ពេលមានរឿងអាក្រក់កើតឡើង។

លេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្តខោនធី
dmh.lacounty.gov





**ОКРУГ ЛОС-АНДЖЕЛЕС
ДЕПАРТАМЕНТ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

JONATHAN E. SHERIN, доктор медицинских наук, директор

ROBIN KAY, доктор философии, заместитель директора

RODERICK SHANER, дипломированный врач, клинический директор



22 марта, 2017

Уважаемый клиент,

Настоящим письмом мы хотим заверить Вас в том, что персональные данные и конфиденциальная информация, которые Вы доверили нам в Департаменте психического здоровья округа Лос-Анджелес (Los Angeles County Department of Mental Health), защищаются различными государственными и федеральными законами о неприкосновенности частной жизни. Кроме того, наблюдательный совет округа Лос-Анджелес обязуется защищать персональные данные и конфиденциальную информацию жителей округа, независимо от их иммиграционного статуса, как это предусмотрено законом.

Мы в Департаменте психического здоровья округа Лос-Анджелес заботимся о безопасности и конфиденциальности наших клиентов. Мы всегда будем принимать меры, необходимые для защиты ваших персональных данных и конфиденциальной информации. Мы не будем предоставлять такую информацию Иммиграционной и таможенной полиции (Immigration and Customs Enforcement), если это не будет санкционировано или предусмотрено законом.

Мы понимаем, что это трудное время для всех нас. Мы полны решимости обслуживать Вас в полную меру наших возможностей, предоставляя Вам качественный уход в области психического здоровья.

Если у Вас есть какие-либо вопросы относительно содержания этого письма, свяжитесь с координатором по вашему делу или лечащим терапевтом.

Искренне Ваш,

Jonathan E. Sherin,
доктор медицинских наук,
директор



ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ

- Соблюдайте привычный режим дня
- Поддерживайте отношения с семьёй и друзьями
- Найдите способы расслабиться без алкоголя и наркотиков
- Занимайтесь делами, которые приносят вам радость
- Сосредоточьтесь на ваших сильных сторонах
- Ограничьте влияние СМИ
- В случае необходимости, обратитесь за финансовой и медицинской помощью, а также эмоциональной поддержкой

ЗВОНИТЕ НА ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ ЦЕНТРА

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Департамент психического здоровья округа Лос-Анджелес
dmh.lacounty.gov

RUS



УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ РЕБЁНКА

Реакция детей на какие-либо события зависит от реакции взрослых, которые их окружают. Важно сохранять спокойствие и соблюдать привычный распорядок дня.

Ниже приведены рекомендации, которые помогут вам успокоить ребёнка:

- Обнимайте ребенка.
- Вдохновляйте и поощряйте детей, когда они делятся своими мыслями и чувствами.
- Разрешайте детям задавать вопросы и отвечайте на них с учётом возраста и уровня зрелости ребёнка.
- С пониманием относитесь к тому, что реакция вашего ребёнка может меняться в течение дня.
- Сообщайте ребёнку информацию, которая соответствует его возрасту.

ЗВОНИТЕ НА ГОРЯчую ЛИНИЮ ЦЕНТРА

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Департамент психического здоровья округа Лос-Анджелес
dmh.lacounty.gov

RUS



РАЗВИВАЙТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ ДЕТЕЙ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ТРЁХ ЛЕТ

После возникновения какой-либо стрессовой ситуации ребёнок может вернуться к ранним моделям поведения, таким как сосание большого пальца, непроизвольное мочеиспускание, привязанность к родственникам, частые вспышки гнева и раздражения и так далее. Такое поведение считается нормальным. Вы можете помочь вашему ребёнку следующим образом:

- Будьте спокойны сами и постарайтесь успокоить ребёнка. Маленькие дети могут не понимать, что происходит, но они понимают, когда их родные огорчены. Сохраняйте спокойствие и управляйте своими эмоциями.
- Демонстрируйте свою любовь и поддержку как физически, так и с помощью слов. Вы можете взять ребёнка на руки, покачать его, а также говорить ласковые слова, которые помогут ребёнку успокоиться.
- Соблюдайте привычный режим дня (приемы пищи, сон и т.д.).
- Разрешайте детям задавать вопросы
- Ограничивайте время просмотра новостей, которые могут огорчить детей.
- Объясните детям, что иногда происходят неприятные события, но в этом нет их вины.

ЗВОНИТЕ НА ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ ЦЕНТРА

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Департамент психического здоровья округа Лос-Анджелес
dmh.lacounty.gov

RUS



**LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH**

JONATHAN E. SHERIN, M.D., Ph.D., Director
ROBIN KAY, Ph.D., Chief Deputy Director
RODERICK SHANER, M.D., Medical Director



31 de Marzo del 2017

Estimado cliente,

Esta carta es para asegurarle que la información personal y confidencial que usted le ha confiado al Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles (LACDMH) está protegida por varias leyes estatales y federales. Además, el Consejo de Supervisores del Condado de Los Ángeles está comprometido en proteger la información personal confidencial de sus residentes sin importar el estado migratorio como lo requiere la ley.

Nosotros en LACDMH también estamos comprometidos con nuestros clientes, al igual que la seguridad y confidencialidad de ellos. En todo momento tomaremos las medidas necesarias para proteger la información personal confidencial de nuestros clientes. No divulgaremos dicha información a entidades o al personal de Inmigración y Control de Aduanas (I.C.E.) a menos que sea autorizada o requerida por ley.

Comprendemos que estos son tiempos difíciles y confusos. Estamos comprometidos a servirle lo mejor que podamos según nuestra capacidad con un cuidado de alta calidad para sus necesidades de salud mental.

Si tiene alguna pregunta sobre el contenido de esta carta, comuníquese con su trabajador de casos o terapeuta.

Sinceramente,

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.
Director



COMO ENFRENTAR LA ANGUSTIA EMOCIONAL EN MOMENTOS DE CRISIS

- Mantenga la rutina diaria
- Mantenga contacto con familiares y amigos
- Participe en actividades que disfrute hacer
- Enfóquese en sus fortalezas personales
- Limite ver los medios de comunicación
- Pida ayuda económica, emocional y médica, según sean sus necesidades

ACCESS CENTER HOTLINE

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Los Angeles County Department of Mental Health
dmh.lacounty.gov



RESPONDIENDO A LAS NECESIDADES EMOCIONALES DE LOS NIÑOS

La reacción de los niños es influenciada por la forma en que reaccionan los adultos. Es importante mantener la calma y seguir la rutina diaria. Los niños dependen de los adultos que los rodean para sentirse seguros y protegidos.

Estos son unos consejos importantes para los padres y encargados del cuidado de los niños:

- Los abrazos los tranquilizan
- Anímelos a hablar de sus pensamientos y sentimientos (emociones)
- Deje que hagan preguntas y responda según la edad y nivel de madurez
- Comprenda que la reacción de los niños puede cambiar a lo largo del día

De información adecuada a la edad de los niños, explique lo más simple y directamente posible para que los niños puedan entender.

ACCESS CENTER HOTLINE

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Los Angeles County Department of Mental Health
dmh.lacounty.gov





COMO FOMENTAR LA RESILIENCIA EN LOS NIÑOS DESDE EL NACIMIENTO A LOS TRES AÑOS

La resiliencia es la capacidad que tiene el ser humano para afrontar a las dificultades, los problemas y las adversidades de la vida, superarlas y transformarlas. Usted puede ayudar a los niños a desarrollar la resiliencia.

Después de un evento estresante, los niños pueden regresar a tener comportamientos infantiles tales como chuparse el dedo, orinarse en la cama, querer que los cargue todo el tiempo, hacer muchos berrinches, etc. Esos comportamientos son normales. Las siguientes sugerencias pueden ayudarle para que los niños desarrollen la resiliencia:

- ¡Mantenga la calma y confórtelos! Los niños muy pequeños no siempre pueden entender lo que está sucediendo, pero saben cuándo los adultos están nerviosos o ansiosos. Mantenga control sobre sus emociones.
- Deles amor y proporcióneles seguridad tanto física como verbalmente sosteniéndolos, meciéndolos, acariciándolos y confortándolos con palabras que los tranquilicen y los calmen.
- Mantenga su rutina diaria (horarios de comidas, horarios de dormir, etc.).
- Anime a que los niños hagan preguntas y dele respuestas directas.
- Limite el tiempo que los niños pasen viendo programas de televisión no apropiados que los alteren o les den mala noticias.
- Dígale a los niños que no es culpa de ellos cuando ocurren cosas malas.

ACCESS CENTER HOTLINE

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Los Angeles County Department of Mental Health
dmh.lacounty.gov

SP



COUNTY NG LOS ANGELES
KAGAWARAN NG KALUSUGANG PANGKAISIPAN

JONATHAN E. SHERIN, M.D., Ph.D., Direktor
ROBIN KAY, Ph.D., Pangalawang Punong Direktor
RODERICK SHANER, M.D., Direktor Medikal



Marso 22, 2017

Mahal na Kliyente:

Ang layunin ng sulat na ito ay upang bigyan ka ng katiyakan na ang kompidensyal na personal na impormasyong iyong ipinagkatiwala sa amin sa Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan ng County ng Los Angeles (Los Angeles County Department of Mental Health, LACDMH) ay protektado ng iba't-ibang mga estado at pederal na batas sa pagkapribado. Higit pa rito, seryoso ang Lupon ng mga Tagapamahala ng County ng Los Angeles sa pagprotekta sa kompidensyal na personal na impormasyon ng mga residente nito nang walang pagsasaalang-alang sa katayuan ng kanilang pagiging imigrante tulad ng kinakailangan ng batas.

Kami sa LACDMH ay nakatuon sa aming mga kliyente, ganundin sa kaligtasan at pagiging kompidensyal ng aming mga kliyente. Gagawin namin sa lahat ng pagkakataon ang mga kinakailangang hakbang upang maprotektahan ang kompidensyal na personal na impormasyon ng aming mga kliyente. Hindi namin ilalabas ang naturang impormasyon sa mga entidad o tauhan ng Tagapagpatupad ng Batas ng Imigrasyon at Customs (Immigrations and Customs Enforcement, ICE) maliban na lang kung pinahihintulutan o kinakailangan ng batas.

Naiintindihan naming mahirap at nakakalito ang mga sandaling ito. Nakatuon kami sa pagsisilbi sa iyo sa abot ng aming makakaya na may dekalidad na pangangalaga para sa iyong mga pangangailangan sa kalusugang pangkaisipan.

Kung sakaling mayroon kang anumang katanungan hinggil sa nilalaman ng sulat na ito, mangyaring makipag-ugnayan sa iyong tagapamahala ng kaso o pangunahing tagagamot.

Buong katapatan,

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.
Direktor



ANO ANG MAGAGAWA MO UPANG MAKATULONG NA KAYANIN ANG EMOSYONAL NA PAGKABALISA

- Magpanatili ng regular na rutina
- Magpanatili ng ugnayan sa mga kapamilya at kaibigan
- Maghanap ng mga paraan upang makapagrelaks nang walang alkohol o droga
- Lumahok sa mga aktibidad na ikinasisiya mo
- Manatiling nakapokus sa mga personal na kalakasan
- Limitahan ang pagkakalantad sa media
- Humingi ng pinansyal, emosyonal, at medikal na tulong kung kinakailangan

HOTLINE NG SENTRO NG PAG-AKSES

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan ng County ng Los Angeles
dmh.lacounty.gov





PAGTUGON SA MGA PANGANGAILANGANG EMOSYONAL NG BATA

Ang mga reaksiyon ng mga bata ay naiimpluwensiyahan ng kung paanong tumutugon ang mga matatanda sa paligid nila. Mahalagang manatiling kalmado at magpanatili ng mga karaniwang gawi.

Nasa ibaba ang mga suhestyon upang tulungan kang aluin ang iyong mga anak:

- Nagbibigay ng katiyakan ang mga yakap
- Hikayatin silang ibahagi ang kanilang mga naiisip at nararamdaman
- Payagan silang magtanong at sagutin sila batay sa kanilang edad at antas ng paggulang
- Unawain na magbabago ang reaksiyon ng iyong anak sa buong araw
- Magbigay ng impormasyong angkop sa edad
-

HOTLINE NG SENTRO NG PAG-AKSES

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan ng County ng Los Angeles
dmh.lacounty.gov





ITAGUYOD ANG TIBAY NG LOOB NG MGA BATA MULA KAPANGANAKAN HANGGANG TATLONG TAONG GULANG

Kasunod ng isang nakababahalang pangyayari, maaaring bumalik ang isang bata sa naunang mga kaugalian tulad ng pagsipsip ng hinlalaki, pag-ihi sa kama, paghahabol sa mga tagapangalaga, mas madalas na pagliligalig, atbp. Karaniwan lamang ang mga kaugaliang ito. Narito ang mga bagay na maaari mong gawin upang tulungan ang iyong anak:

- Maging kalmado at mapag-alo. Maaaring hindi pa nauunawaan ng maliliit na bata ang nangyayari, subalit alam nila kapag nababalisa ang mga tagapangalaga. Manatiling kalmado at ayusin muna ang iyong mga emosyon.
- Magpahayag ng pagmamahal at pagtitiyak sa pamamagitan ng pisikal at berbal na paraan tulad ng paghawak, pag-ugoy, at paggamit ng mga nagpapaginhawang salita na humihikayat sa batang pakalmahin ang kanyang sarili.
- Magpanatili ng mga karaniwang gawi (mga oras ng pagkain, oras ng pagtulog, atbp.).
- Payagang magtanong ang mga bata
- Limitahan ang pagkakataong makakita ang mga bata ng nakakabalisang mga balita.
- Ipaalam sa mga bata na hindi sila ang may kasalanan kapag may mga nangyayaring masama.

HOTLINE NG SENTRO NG PAG-AKSES

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan ng County ng Los Angeles
dmh.lacounty.gov





**QUẬN LOS ANGELES
SỞ SỨC KHỎE TÂM THẦN**

JONATHAN E. SHERIN, M.D., Ph.D., Giám đốc
ROBIN KAY, Ph.D., Phó Giám đốc
RODERICK SHANER, M.D., Giám đốc Y khoa



Ngày 22 tháng 03 năm 2017

Kính gửi Quý khách hàng:

Chúng tôi gửi thư này cho quý vị như một lời đảm bảo rằng các thông tin cá nhân bí mật mà quý vị đã giao phó cho chúng tôi tại Sở Sức Khỏe Tâm thần Quận Los Angeles (Los Angeles County Department of Mental Health, LACDMH) được bảo vệ bởi nhiều điều luật của tiểu bang và liên bang về quyền riêng tư. Ngoài ra, Hội Đồng Giám Sát Quận Los Angeles (Los Angeles County Board of Supervisors) cam kết bảo vệ thông tin cá nhân bí mật của cư dân của mình bất kể tình trạng di trú của họ theo yêu cầu của luật pháp.

Chúng tôi tại LACDMH cam kết với khách hàng của mình, cũng như với sự an toàn và bảo mật của khách hàng. Chúng tôi sẽ luôn thực hiện các biện pháp cần thiết để bảo vệ thông tin cá nhân bí mật của khách hàng. Chúng tôi sẽ không tiết lộ các thông tin này cho các đơn vị hoặc nhân viên của Cơ quan Thực thi Di trú và Hải quan (Immigration and Customs Enforcement, ICE) trừ khi luật pháp cho phép và yêu cầu.

Chúng tôi hiểu rằng đây là thời điểm khó khăn và xáo trộn. Chúng tôi cam kết phục vụ quý vị tốt nhất trong khả năng của mình, và luôn mang lại sự chăm sóc chất lượng đối với nhu cầu sức khỏe tâm thần của quý vị.

Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào liên quan đến nội dung của bức thư này, xin vui lòng liên hệ với nhân viên quản lý trường hợp hoặc nhà trị liệu chính của quý vị.

Trân trọng,

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.
Giám đốc



BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ GIÚP ĐỐI PHÓ VỚI SUY SỤP TINH THẦN

- Duy trì thói quen hàng ngày
- Duy trì liên lạc với gia đình và bạn bè
- Tìm cách để thư giãn mà không sử dụng đến rượu hoặc ma túy
- Tham gia vào các hoạt động bạn yêu thích
- Tập trung vào điểm mạnh của bản thân
- Hạn chế tiếp xúc quá nhiều với phương tiện truyền thông
- Yêu cầu hỗ trợ tài chính, tinh thần và y tế khi cần thiết

ĐƯỜNG DÂY NÓNG CỦA TRUNG TÂM TIẾP CẬN

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Los Angeles County Department of Mental Health
(Sở Y Tế Tâm Thần Quận Los Angeles)
dmh.lacounty.gov

VTN



ĐÁP ỨNG CÁC NHU CẦU TÌNH CẢM CỦA TRẺ

Phản ứng của trẻ em chịu ảnh hưởng từ cách ứng xử của người lớn xung quanh. Điều quan trọng là giữ bình tĩnh và duy trì các thói quen thông thường.

Dưới đây là những gợi ý để giúp bạn trong việc xoa dịu trẻ:

- Ôm để dỗ dành trẻ
- Khuyến khích trẻ nói ra suy nghĩ và cảm xúc
- Cho phép trẻ đặt câu hỏi và trả lời trẻ phù hợp với độ tuổi và mức độ trưởng thành của trẻ
- Hiểu rằng phản ứng của trẻ sẽ thay đổi trong suốt cả ngày
- Cung cấp cho trẻ thông tin phù hợp với lứa tuổi của trẻ

ĐƯỜNG DÂY NÓNG CỦA TRUNG TÂM TIẾP CẬN

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Los Angeles County Department of Mental Health
(Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles)
dmh.lacounty.gov



KHUYẾN KHÍCH KHẢ NĂNG TỰ XOA DỊU Ở TRẺ TỪ KHI LỘT LÒNG ĐẾN BA TUỔI

Sau một hoạt động căng thẳng, trẻ có thể lặp lại các hành vi ban đầu như mút ngón tay, đái dầm, trở nên bám víu vào người chăm sóc, cáu giận nhiều hơn, v.v. Những hành vi này là bình thường. Dưới đây là những điều bạn có thể làm để giúp đỡ trẻ:

- Hãy bình tĩnh và nhẹ nhàng. Trẻ nhỏ có thể không hiểu điều gì đang xảy ra, nhưng chúng biết khi nào người chăm sóc chúng trở nên khó chịu. Trước hết hãy giữ bình tĩnh và điều khiển cảm xúc của bạn.
- Thể hiện tình yêu và trấn an trẻ bằng cả cử chỉ và lời nói bằng cách ôm, đu đưa và dùng lời nói dịu dàng để khuyến khích trẻ bình tĩnh trở lại.
- Duy trì các thói quen thông thường (bữa ăn, giờ đi ngủ, v.v.).
- Cho phép trẻ đặt câu hỏi.
- Hạn chế thời gian trẻ xem các tin tức hoặc câu chuyện buồn.
- Cho trẻ biết rằng chúng không phải là người có lỗi khi điều không hay xảy ra.

ĐƯỜNG DÂY NÓNG CỦA TRUNG TÂM TIẾP CẬN

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Los Angeles County Department of Mental Health
(Sở Y Tế Tâm Thần Quận Los Angeles)
dmh.lacounty.gov

VTN