



# Một bước tham gia Stigma Free OC

## Stigma Free OC- Thông tin đầy đủ/Giới Thiệu

Orange County Mental Health Board vui mừng thông báo về việc giới thiệu một chiến dịch tiếp thị xã hội mới tại Quận Cam được gọi là **Stigma Free OC (Không Khinh Thường)**. Chiến dịch tiếp thị xã hội này sẽ tập trung giảm và loại bỏ mặc cảm khinh thường liên quan đến các tình trạng bệnh lý hành vi bằng cách nâng cao nhận thức và khuyến khích một môi trường mà những cá nhân bị ảnh hưởng và gia đình của họ được hỗ trợ trong nỗ lực đạt được sức khỏe tinh thần và hồi phục. Mục tiêu cuối cùng của nỗ lực này là tạo nên các cộng đồng không có dấu hiệu mặc cảm khinh thường trên toàn Quận Cam để mọi người được trợ giúp khi cần.

Bệnh tâm thần tác động lên chúng ta theo nhiều cách. Cứ bốn người lớn thì có một người mắc chứng rối loạn tâm thần có thể chẩn đoán trong một năm cụ thể, và trong hai mươi lăm người lớn thì có một người sống với căn bệnh tâm thần nghiêm trọng. Tuy nhiên, nhiều người không được hỗ trợ cần thiết hoặc trì hoãn sử dụng các dịch vụ cho đến khi khủng hoảng xảy ra. Lý do chính mà các cá nhân không tìm kiếm sự hỗ trợ là do lo sợ bị người khác đánh giá khinh thường liên quan đến tình trạng bệnh lý hành vi. Những người đang cố gắng đấu tranh với chứng bệnh này thường cảm thấy xấu hổ và sợ bị đánh giá từ bạn bè, gia đình và đồng nghiệp, dẫn đến việc im lặng chịu đựng. Nhiều người chịu đựng dấu hiệu khinh thường này và phát triển một sự mặc cảm tự đánh giá khinh thường bản thân một cách mạnh mẽ, trở thành rào cản trong việc tìm kiếm trợ giúp. Có quá nhiều thông tin sai lệch về bệnh tâm thần góp phần vào nỗi lo sợ này, và có nhiều bước mà chúng ta có thể thực hiện để tự giáo dục bản thân và người khác cũng như thể hiện sự hỗ trợ với những người đang cố gắng. Nỗ lực này liên quan đến nhiều người bao gồm bất cứ người nào có liên quan; bất cứ tổ chức, bao gồm các doanh nghiệp, trường học, nhà thờ, v.v.; và các thành phố.

Chúng tôi đang tiến hành phát triển trang web Stigma Free OC (**Không Khinh Thường**) dự kiến sẽ giới thiệu vào mùa hè này. Trang web này sẽ cung cấp thông tin về mặc cảm bị khinh thường; các nguồn thông tin cho Quận Cam; các cách để hành động; và cơ hội để cam kết **Không Khinh Thường** và được nhận biết cùng với các thành viên khác trong cộng đồng, tổ chức và thành phố cam kết. Trang web này sẽ là nguồn thông tin tuyệt vời cho các cộng đồng để cùng hành động. Cho đến lúc đó, chúng tôi đã bắt đầu thực hiện cam kết từ các cá nhân, tổ chức và thành phố cùng với Mental Health Awareness Month (Tháng Ý thức về Sức Khỏe Tâm Thần) trong tháng 5.

Chúng tôi xin mời bạn tham gia nỗ lực phát triển này tại Quận Cam. Sau đây là thẻ cam kết khuyến khích các cá nhân, tổ chức và thành phố thể hiện sự hỗ trợ và đồng ý của họ với chương trình **Không Khinh Thường** bằng cách thực hiện hành động cá nhân và/hoặc thực hiện hành động phối hợp như là một nhóm để giảm tác động của dấu khinh thường trong Quận Cam. Thẻ này là mối liên kết để bạn thực hiện cam kết cá nhân hoặc cam kết thay mặt tổ chức/thành phố. Xin hãy chắc chắn rằng bạn có thẩm quyền hoặc được phép thực hiện cam kết cho tổ chức hoặc thành phố. Khi cung cấp một số thông tin cơ bản, bao gồm tên, địa chỉ email, thành phố và số mã vùng, bạn thực hiện cam kết **Không Khinh Thường**. Khi trang web đưa vào sử dụng vào mùa hè này, bạn hoặc tổ chức/thành phố của bạn sẽ được nhận biết là cam kết **Không Khinh Thường** trên trang web và sẽ được truy cập vào các nguồn thông tin để hành động trong các cộng đồng của bạn. Bạn sẽ nhận được email thông báo khi trang web hoạt động, và Health Care Agency (Cơ quan Chăm sóc Sức khỏe) sẽ định kỳ chia sẻ thông tin với bạn để hỗ trợ nỗ lực của bạn trở thành **Không Khinh Thường**. Chúng tôi đảm bảo rằng email của bạn sẽ không được phân phát hoặc sử dụng bằng bất



**Nhìn nhận con người, không phải điều kiện**



# Một bước tham gia Stigma Free OC

cứ cách nào khác. Chúng tôi hy vọng nhận được nhiều cam kết trên toàn Quận Cam trước khi khởi chạy trang web này để tạo động lực hướng đến ngày sử dụng.

Cam kết **Không Khinh Thường** tại: <https://www.surveymonkey.com/r/StigmaFreeVietnamese>

Để yêu cầu thẻ cam kết, vui lòng liên hệ Cô Pierre Tran theo số: (714) 667-5600 hoặc [pitran@ochca.com](mailto:pitran@ochca.com)

## Các điểm trao đổi:

- Orange County Mental Health Board vui mừng thông báo về việc giới thiệu một chiến dịch tiếp thị xã hội mới tại Quận Cam được gọi là **Stigma Free OC**, sẽ tập trung giảm và loại bỏ dấu hiệu khinh thường liên quan đến các tình trạng bệnh lý hành vi.
- Lý do chính mà các cá nhân không tìm kiếm hỗ trợ là vì xấu hổ và sợ bị đánh giá và có quá nhiều thông tin sai lệch về bệnh tâm thần góp phần vào nỗi sợ này.
- Có các bước mà chúng ta có thể thực hiện để tự giáo dục bản thân và người khác cũng như thể hiện sự hỗ trợ với những người đang cố gắng. Nỗ lực này liên quan đến nhiều người bao gồm bất cứ người nào có liên quan; bất cứ tổ chức, bao gồm các doanh nghiệp, trường học, nhà thờ, v.v.; và các thành phố.
- Chúng tôi đang tiến hành phát triển trang web Stigma Free OC cung cấp thông tin về dấu khinh thường; các nguồn thông tin cho Quận Cam; bộ dụng cụ để hành động; và cơ hội để cam kết **Không Khinh Thường**.
- Trang web này sẽ là nguồn thông tin tuyệt vời cho các cộng đồng hành động. Cho đến lúc đó, chúng tôi đang bắt đầu thực hiện cam kết từ các cá nhân, tổ chức và thành phố cùng với Mental Health Awareness Month (Thánh Ý thức về Sức khỏe Tâm thần) trong tháng 5.
- Chúng tôi xin mời bạn tham gia nỗ lực này tại Quận Cam. Sau đây là thẻ cam kết khuyến khích các cá nhân, tổ chức và thành phố thể hiện sự hỗ trợ và đồng ý của họ với chương trình **Không Khinh Thường** bằng cách thực hiện hành động cá nhân và/hoặc thực hiện hành động phối hợp như là một nhóm để giảm tác động của dấu khinh thường trong Quận Cam. Thẻ này là mối liên kết để bạn thực hiện cam kết cá nhân hoặc cam kết thay mặt tổ chức/thành phố.
- Bạn sẽ nhận được email thông báo khi trang web hoạt động, và Health Care Agency (Cơ quan Chăm sóc Sức khỏe) sẽ định kỳ chia sẻ thông tin với bạn để hỗ trợ nỗ lực của bạn trở thành Không dấu khinh thường. Chúng tôi đảm bảo rằng email của bạn sẽ không được phân phát hoặc sử dụng bằng bất cứ cách nào khác.
- Chúng tôi hy vọng nhận được nhiều cam kết trên toàn Quận Cam trước khi khởi chạy trang web này để tạo động lực hướng đến ngày sử dụng.



**Nhìn nhận con người, không phải điều kiện**