



Đối phó với Mất Mát (Vietnamese version)

Hãy tiếc thương người thân yêu đã khuất theo cách phù hợp với bạn, việc hồi tưởng lại những kỷ niệm đẹp có thể giúp cân bằng phần nào sự tổn thương về mặt cảm xúc



Làm điều gì đó mà người đã khuất sẽ vui lòng



Giữ liên lạc với những người bạn tin tưởng, hỗ trợ lẫn nhau



Hãy chăm sóc bản thân thật tốt, duy trì thói quen sống lành mạnh



Trợ giúp

Nếu bạn và các thành viên trong gia đình phát hiện bất kỳ triệu chứng nào của vấn đề sức khỏe tâm thần (ví dụ như tâm trạng chán nản kéo dài, thay đổi đáng kể về cảm giác thèm ăn hoặc rối loạn giấc ngủ, v.v.), hãy chủ động tìm kiếm sự trợ giúp chuyên nghiệp.

Đối phó với Mất Mát



精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health

陪我講 SHALL WE TALK