

Quan trọng hơn: Sức khỏe tâm thần

Với Alfonso Holmes

MÁY TẠO BỞI GOOGLE TRANSLATE

Diane (00:00):

Sức khỏe tâm thần giờ đây quan trọng hơn bao giờ hết, vì vậy đó là chủ đề của chúng ta ngày hôm nay trong More That Matters.

Clay (00:14):

Ngày nay, chúng ta sử dụng thuật ngữ sức khỏe tâm thần rất nhiều, nhưng đó chỉ là vì nó rất quan trọng đối với sức khỏe cộng đồng và cá nhân của chúng ta. Chỉ riêng ở Hoa Kỳ, chúng ta đang phải đối mặt với một cuộc khủng hoảng sức khỏe tâm thần cần phải giải quyết và giải quyết. Ở đây để giúp chúng ta hiểu cốt lõi của sức khỏe tâm thần là Alfonso Holmes, một cố vấn sức khỏe tâm thần được cấp phép. Cảm ơn bạn rất nhiều vì đã ở bên chúng tôi, Alfonso. Hãy cùng bắt đầu lại từ đầu. Đây là một chủ đề mà tôi rất tự hào khi nói rằng mọi người cảm thấy thoải mái hơn khi có hoặc hoặc nói về nó, và đó là sức khỏe tâm thần. Nhưng hãy đưa ra một định nghĩa rõ ràng. Sức khỏe tâm thần là gì?

Alfonso (00:49):

Ừm, vậy sức khỏe tinh thần, ừm, thường bao gồm bất cứ điều gì liên quan đến cảm xúc của chúng ta, ừm, trạng thái tâm lý của chúng ta, ừm, phúc lợi xã hội của chúng ta. Ừm, nó ảnh hưởng khá nhiều đến cách chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và hành động. Um, rất nhiều khi mọi người có thể có những ngày căng thẳng, ừm, hoặc họ, bạn biết đấy, một tuần làm việc dài, đó là lý do tại sao tôi, tôi biết ơn vì mọi người có thể có những ngày khỏe mạnh về tinh thần bây giờ hơn họ có trong quá khứ, ừm, bởi vì những thứ đó ảnh hưởng đến cách chúng ta hoạt động hàng ngày.

Clay (01:27):

Mm-hmm.

Alfonso (01:28):

Vì vậy, ý tôi là, sẽ chẳng ích gì nếu có ai đó đang làm việc và họ không ở trạng thái tốt nhất.

Clay (01:33):

Phải. Phải.

Diane (01:34):

Và đó là, và đó là rất quan trọng. Tôi rất vui vì bạn đã nói như vậy bởi vì trước đây, rất nhiều lần mọi người sẽ nói đùa rằng, "Ồ, tôi cần một ngày sức khỏe tâm thần." Không, đó là điều quan trọng.

Clay (01:44):

Nó là.

Alfonso (01:44):

Mm-hmm.

Diane (01:44):

Và điều đó không chỉ quan trọng đối với cá nhân mà còn đối với môi trường làm việc, đối với tất cả những người mà người đó tiếp xúc. Alfonso, bạn có thấy rằng mọi người khi nói về sức khỏe tâm thần, họ nghĩ, "Chà, bạn biết đấy, sức khỏe tâm thần, bệnh tâm thần, sức khỏe tâm thần"? Có một sự khác biệt rõ ràng giữa hai, phải không?

Alfonso (02:06):

Tuyệt đối. Ừm, sức khỏe tâm thần, ừm, là tất cả những thứ mà tôi đã mô tả. Ừm, nhưng bệnh tâm thần là những tình trạng được chẩn đoán, ừm, ảnh hưởng đến tất cả những thứ đó, vì vậy suy nghĩ, hành vi của bạn. Bạn biết đấy, bạn mắc các chứng rối loạn tâm trạng, rối loạn lo âu, rối loạn nhân cách và rối loạn tâm thần khác nhau. Ừm, ừm, những thứ đã bị ảnh hưởng bởi bộ não bên ngoài, ừm, ừm, kích thích. Họ đã bị ảnh hưởng... Uh, họ đã ảnh hưởng đến não và đã gây ra một số, cái mà mọi người gọi là hành vi không thích nghi, ừm, hoặc bệnh lý, ừm, khi nói đến bệnh tâm thần. Vì vậy, đó là lý do tại sao điều quan trọng là, ừm, kiểm tra với nhà trị liệu hoặc bác sĩ tâm thần hoặc thậm chí là bác sĩ của bạn-

Diane (02:59):

Mm-hmm.

Alfonso (03:00):

... vì ngay cả tại phòng khám bác sĩ, họ cũng đưa ra cho bạn, ừm, những đánh giá, ừm, để xác định xem bạn có đang trải qua một số lo lắng, ừm, hay trầm cảm hay không.

Diane (03:10):

Và một số lo lắng và một số trầm cảm, đó không phải là điều xấu.

Clay (03:14):

Phải.

Alfonso (03:15):

Mm-hmm.

Diane (03:15):

Chỉ là, nó không phải là một điều xấu. Đó là khi nó bắt đầu vượt qua thang đo, khi nó đi quá xa về bên phải hoặc quá xa về bên trái, đó là lúc chúng tôi bắt đầu, như bạn đã nói, có thể cần phải đánh giá.

Alfonso (03:30):

Tuyệt đối. Tuyệt đối.

Clay (03:31):

Thật thú vị, hiện nay chúng ta nghe rất nhiều cuộc thảo luận về sức khỏe tâm thần và rất nhiều người đang nói về nó. Và, và chúng ta đang nói về 15, 20 năm qua, vì vậy điều này đã không diễn ra trong một thời gian dài. Và tôi đã nói một cách cởi mở, tôi, tôi rất tự hào vì chúng tôi đang làm điều này, và tôi không biết làm thế nào mà trong nhiều thế hệ chúng ta đã ngăn chặn các cuộc thảo luận về điều này-

Diane (03:53):

Phải.

Clay (03:54):

... bởi vì có hàng chục nghìn mạng sống lẽ ra đã có thể được cứu hoặc, hoặc duy trì nếu, nếu mọi người có quyền tự do hoặc giấy phép để chỉ nói, "Tôi không ổn."

Diane (04:07):

Hay cứ thoải mái nói ra. Vâng.

Clay (04:07):

Đúng đúng.

Alfonso (04:07):

Vâng.

Clay (04:07):

Và, và, hoặc thậm chí là sự kỳ thị đi kèm với nó, bạn biết đấy, là đồng- Tôi đã nói chuyện với một người điều hành một cơ quan liên quan đến sức khỏe tâm thần cách đây vài ngày và nói về toàn bộ chuyện đó và, thế hệ bị bảo rằng, "Cút đi. Đó mới là cuộc sống-

Diane (04:22):

Hừm.

Clay (04:22):

... tiếp tục." Và điều đó khiến chúng ta phải trả giá bằng mạng sống trong một thời gian dài. Ừm, hãy nói về sức khỏe tinh thần, nếu bạn muốn, Al- Alfonso, ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất của một người.

Alfonso (04:37):

Ừm, hoàn toàn. Khi... bởi vì, bởi vì bộ não của chúng ta tiết ra nhiều loại, ừm, kích thích tố, và khi những kích thích tố đó dư thừa hoặc không đủ-

Clay (04:51):

Mm-hmm.

Alfonso (04:51):

... ừm, từ, một mức bình thường, hoặc tôi sẽ đặt chúng trong dấu ngoặc kép, số tiền "bình thường" được yêu cầu-

Clay (04:55):

Chắc chắn.

Alfonso (04:56):

... ừm, chúng nhiều khi gây căng thẳng cho cơ thể, ừm, căng thẳng kéo dài sẽ làm mất cân bằng cảm xúc, ừm, có thể dẫn đến các bệnh như tăng huyết áp, ừm, và gây ra tình trạng ăn uống theo cảm xúc, có thể dẫn đến các bệnh như tiểu đường.

Clay (05:17):

Mm-hmm.

Diane (05:17):

Và điều đó thực sự trở thành một hiệu ứng domino, phải không?

Alfonso (05:21):

Mm-hmm.

Diane (05:21):

Khi bạn có một thứ dẫn đến thứ khác dẫn đến thứ khác, đôi khi đó có thể là những yếu tố góp phần hoặc góp phần vào kiểu vòng xoáy đi xuống đó.

Clay (05:31):

Ồ, uống quá nhiều, nghiện ma túy.

Diane (05:34):

Vâng vâng.

Clay (05:34):

Tất cả những điều này có thể bắt đầu-

Diane (05:34):

Hút thuốc, vâng.

Clay (05:35):

... với, với một vấn đề tâm thần chưa được chẩn đoán. Vì tôi nhận thấy rằng đôi khi mọi người đặt ra những hạn chế này cho chính họ vì những gì họ nhận thấy phản ứng của người khác đối với việc họ thể hiện bản thân.

Alfonso (05:48):

Vâng.

Clay (05:48):

Và tôi tin vào việc mọi người được khuyến khích nói rằng, "Nếu bạn không ổn, bạn có thể nói rằng bạn không ổn."

Diane (05:54):

Đúng. Vâng.

Clay (05:54):

Phải? Tuy nhiên, hãy nói một chút về điều đó, nơi chúng ta đã phát triển thành một xã hội nơi chúng ta đang khuyến khích, như Di đã nói, bạn biết đấy, những ngày sức khỏe tâm thần và khả năng làm được điều đó và tại sao điều đó lại quan trọng đến vậy.

Alfonso (06:04):

Tôi nghĩ rằng nó trở thành, ừm, mặc dù nó đang thay đổi câu chuyện về sức khỏe tâm thần, ừm, và nó, nó quan trọng. Bởi vì đã có lúc nó giống như một bí mật hơn, chẳng hạn như "Đừng nói với bất kỳ ai rằng bạn đang gặp vấn đề này vì điều đó khiến gia đình xấu hổ." Ừm, bạn biết đấy, chúng tôi không muốn, bạn biết đấy, để mắt đến chúng tôi hoặc nhìn, thấy, coi chúng tôi là không hoàn hảo, ừm, theo bất kỳ cách nào. Và nó đang phát triển, ừm, như bạn đã đề cập trước đây, giống như, qua nhiều thế hệ, đến từ thế hệ mà họ thích, "Đừng nói thế. Bạn biết đấy, đừng, ừm, nói với mọi người rằng bạn, bạn biết đấy, lúc nào cũng mệt mỏi. Họ sẽ nghĩ rằng bạn bị điên," và những thứ thuộc về bản chất đó.

Alfonso (06:49):

Ừm, tôi nghĩ vậy, nó giúp thay đổi câu chuyện vì mọi người đang trở nên ý thức hơn về mặt cảm xúc, đặc biệt là, ừm, sau rất nhiều sự kiện trong thập kỷ qua hoặc lâu hơn, ừm, như chính trị, ừm, phân biệt giới tính, phân biệt chủng tộc, tất cả những thứ đó những thứ khác đi kèm với điều đó. Ừm, và mọi người đã có thể ngồi lại với chính mình nhiều hơn một chút so với trước đây. Bởi vì ý tôi là, tỷ lệ tự tử đã tăng lên.

Diane (07:24):

Trời ạ. Và tôi nghĩ rằng chúng ta sẽ chạm vào điều đó chỉ trong một thời gian ngắn. Đặc biệt là với những người trẻ tuổi, điều đó thật đau lòng. Bạn nghĩ sao, tôi biết chúng ta nói rất nhiều về số liệu thống kê, bạn biết đấy, nhưng tất cả mọi người, bạn biết đấy, ở đó, ở đó... Không ai là thống kê, nhưng đôi khi mọi người được nhóm vào đó. Bạn nghĩ gì về con người, số người bị ảnh hưởng bởi các vấn đề sức khỏe tâm thần, cho dù đó là ở Hoa Kỳ hay ở đây tại bang quê hương của chúng tôi ở Louisiana, Alfonso?

Alfonso (08:00):

Ừm, ý tôi là, tôi, tôi đã đọc một số, ừm, số liệu thống kê, ừm, và còn nhiều hơn thế nữa (cười)... Nó, nó, nó là một số lượng quá lớn, số lượng các con số ở đó.

Diane (08:11):

Vâng.

Alfonso (08:12):

Ừm.

Diane (08:12):

Hừm.

Alfonso (08:13):

Nhưng thực tế là, thực sự, những con số này thay đổi hàng ngày. Và, và khi tôi nói thay đổi, chúng tăng lên.

Diane (08:21):

Chúng tăng lên.

Alfonso (08:21):

Ừm.

Diane (08:22):

Đi sai đường rồi trời ơi.

Alfonso (08:25):

Vì vậy, vâng. Vì, vì thực sự không thể đưa ra một con số cụ thể. Um, nếu tôi đưa cho bạn một con số ngày hôm qua, ngày hôm nay, con số sẽ khác.

Diane (08:33):

Hừm.

Alfonso (08:35):

Bạn biết đấy, vì vậy có tỷ lệ rất cao, ừm, trầm cảm ở thanh thiếu niên hay cái mà mọi người gọi là thanh thiếu niên trong độ tuổi từ 11 đến 17-

Clay (08:44):

Vâng.

Alfonso (08:45):

... ừm, mắc chứng trầm cảm nghiêm trọng. Ừm-

Diane (08:50):

Và họ rất nhạy cảm.

Alfonso (08:52):

Vâng.

Diane (08:52):

Bạn biết đấy, những người trẻ tuổi, ôi trời ơi. Và họ ghi nhớ mọi thứ, và họ... Ô.

Clay (08:59):

Vâng, nó là xấu. Bạn biết đấy, một trong những số liệu thống kê mà Emma đưa ra cho chúng ta nói về năm 2020, rằng có khoảng 52,9, gần 53 triệu người đang phải đối mặt với bệnh tâm thần, và năm 2020 là một, a, a, một năm điên rồ. Và, và tôi sử dụng thuật ngữ đó để chỉ tổn thương mà nó tạo ra cho con người ở mọi phạm vi vì vì rút COVID-

Alfonso (09:20):

Mm-hmm.

Clay (09:20):

... và những gì chúng tôi đã xử lý. Nói chuyện, bạn có thể nói một chút về tác động đối với điều đó ngay cả bây giờ vào năm 2023 không? Bởi vì vẫn còn những người phải đối mặt với tổn thương của sự mất mát và thay đổi, cũng như quá trình chuyển đổi dựa trên vi-rút corona và tác động của nó đối với xã hội.

Alfonso (09:37):

Vâng. Tôi chắc chắn, ừm, và thậm chí chỉ nói về, ừm, COVID, ừm, chắc chắn phản ánh tôi vì tôi vừa nói, ừm, với một... Tôi đang nói chuyện với một đồng nghiệp và một giáo sư cũ, ừm, mới tốt nghiệp trường học, ừm, và thảo luận về việc văn hóa đã thay đổi như thế nào, ừm, uh, đáng kể kể từ khi bắt đầu, uh, COVID-19, hoặc thậm chí trong thời gian, ừm, đóng cửa.

Clay (10:08):

Vâng.

Alfonso (10:08):

Ừm, rất nhiều người đã trải qua, ừm, các vấn đề về mối quan hệ mà có lẽ họ chưa từng biết là có tồn tại. Ừm, các gia đình thậm chí còn bị chia cắt. Um, tôi, tôi gặp rất nhiều người, vâng, họ vẫn đang đau buồn vì mất việc làm, mất gia đình. Ừm, tôi nghĩ đó là điều quan trọng nhất (cười) khi mọi người nói về, bạn biết đấy, ừm, thị trường việc làm ngày nay-

Clay (10:32):

Vâng.

Alfonso (10:33):

... và làm thế nào, bạn biết đấy, họ sẽ thiếu... ở đó, thiếu sự giúp đỡ ở một số khu vực và địa điểm nhất định. Nhưng, ừm, ai đó phải, ừm, thực sự nhìn nhận vấn đề và nói, "Chà, hãy nhớ rằng có rất nhiều người đã chết."

Clay (10:46):

Vâng.

Diane (10:46):

Vâng.

Clay (10:47):

Vâng.

Alfonso (10:47):

Bạn biết đấy, chúng tôi không biết rằng chúng tôi không... Thực sự, chúng tôi vẫn đang cố nắm bắt khái niệm hiểu rằng rất nhiều người đã chết, không chỉ chết mà còn mất việc-

Clay (10:57):

Vâng.

Alfonso (10:57):

... hoặc từ chối quay lại công việc không, ừm, chắc chắn và tốt. Vì vậy, văn hóa của việc ngồi lại với chính mình cho đến tận ngày nay, ừm, đã thực sự... Ừm, tôi nghĩ, tôi thực sự, thành thật tin rằng mạng xã hội có tác động thực sự lớn-

Diane (11:14):

Hoàn toàn, vâng.

Alfonso (11:17):

... ừm, về chủ đề này vì COVID đã trở thành một thứ.

Diane (11:20):

Và bạn biết đấy, như bạn đã nói, mọi thứ xảy ra vào năm 2020, 2021, yếu tố cô lập đó-

Alfonso (11:27):

Đúng.

Diane (11:28):

... bạn biết đấy, rất nhiều người làm việc tại nhà và những người có tính cách loại A, họ phát triển dựa trên những người khác. Họ làm... Và điều đó thật khó khăn và rất khó khăn vì nhiều nơi làm việc đã thay đổi động lực của những gì họ làm bây giờ. Vì vậy, điều đó, điều đó, tất cả đều nuôi dưỡng sức khỏe tinh thần của bạn. Bạn có thấy rằng mọi người hiện đang thoải mái hơn vì có vẻ như, bạn biết đấy, mọi người đều bị ảnh hưởng theo một cách nào đó, dưới hình dạng hoặc hình thức vì COVID và vì tất cả những điều này, sức khỏe tâm thần, không chỉ ở đây, mà bạn biết đấy, trên toàn thế giới? Ý tôi là, đây là đại dịch. Có phải mọi người sẵn sàng nhận trợ giúp hơn, cởi mở hơn để giúp đỡ, có thể thừa nhận rằng tôi có một chút vấn đề ở đây không? Không biết có vấn đề gì không nhưng nếu có thì giúp mình với. Tôi, tôi, tôi cần ai đó để nói chuyện.

Alfonso (12:17):

Vâng. Tôi chắc chắn sẽ nói ngay cả từ quan điểm cá nhân là rất nhiều người đã gọi tôi là-

Diane (12:25):

Vâng.

Alfonso (12:25):

... hơn trước, xa hơn trước. Ừm, thậm chí một số đồng nghiệp của tôi nói rằng họ bị sa lầy. Và thật không may bởi vì, ừm, đôi khi bởi vì, bạn biết đấy, bạn chỉ có rất nhiều nhà trị liệu để chăm sóc cho rất nhiều người. Ừm, và vâng, mọi người cởi mở hơn về những gì có thể xảy ra với họ hoặc những gì, như bạn đã nói, những gì họ có thể nghĩ có thể đang xảy ra, ừm, uh, với chính họ hoặc thậm chí với gia đình hoặc mối quan hệ của họ với những người khác. Ừm, nhiều người có, bạn biết đấy, tôi, tôi thích gọi nó là... bây giờ nó có vẻ giống một nền văn hóa chữa lành hơn, như hãy, bạn biết đấy, hãy chữa lành. Hãy thực sự-

Diane (13:06):

Ồ, tôi thích điều đó. Điều đó nghe có vẻ tốt. Vâng.

Alfonso (13:08):

... bạn biết đấy, hãy làm điều này, hãy làm điều này mà chúng ta đã tránh, hoặc chúng ta đã được dặn phải tránh quá lâu, ừm, để chúng ta có thể ở một nơi mà chúng ta có thể tận hưởng cuộc sống tốt hơn một chút và đánh giá cao nó nhiều hơn-

Diane (13:21):

Phải.

Alfonso (13:22):

... bởi vì một lần nữa, rất nhiều người đã mất mạng. Vì vậy, tôi nghĩ mọi người đang, ừm, đánh giá cao hơn và nhiều hơn, uh, biết ơn hơn so với trước đây.

Diane (13:32):

Và tôi nghĩ đôi khi, bạn biết đấy, rằng mọi người, những người trong chúng ta đang ở đây, chúng ta đang nói về điều này, có một cuộc trò chuyện cởi mở và trung thực, có một chút khi bạn cảm thấy tội lỗi khi sống sót.

Clay (13:43):

Phải.

Diane (13:43):

Bạn biết đấy, bạn chỉ, đó là, đôi khi với rất nhiều người, đó là một tác động khiến bạn khó có thể tiến lên phía trước-

Clay (13:54):

Phải.

Diane (13:54):

... và tiếp tục đi tiếp. Vì vậy, không chỉ với cuộc trò chuyện và cời mở và trung thực, bạn còn cời mở và trung thực với chính mình như thế nào khi bạn nói, "Ồi trời, tôi, tôi đang nghĩ rằng tôi đang bắt đầu, uh, một chút về một tình huống ở đây, bạn biết không?"

Clay (14:09):

Vâng.

Diane (14:09):

Khi nào căng thẳng, tất cả chúng ta đều căng thẳng-

Clay (14:13):

Vâng.

Diane (14:13):

Ý tôi là, đó là (cười), bạn biết đấy, đó là trạng thái của một con người, của cuộc sống, nhưng khi nào thì nó trở thành một thứ gì đó hơn là căng thẳng? Chúng ta cần tìm gì? Thính giả của chúng tôi, bạn biết đấy, cuộc sống căng thẳng với gia đình, con cái, nơi làm việc, tất cả những điều đó, nhưng khi nào nó trở nên căng thẳng hơn, Alfonso?

Alfonso (14:29):

Mm-hmm. Và, và như bạn đã nói, giống như, căng thẳng, bất cứ điều gì cũng có thể gây ra căng thẳng, phải không?

Diane (14:35):

Tuyệt đối.

Alfonso (14:36):

Bất cứ điều gì có thể gây ra căng thẳng. Tôi, uh, tôi bị căng thẳng khi lái xe, được chứ.

Diane (14:42):

(cười) Đúng vậy, người anh em. Ôi trời, vâng.

Alfonso (14:46):

(cười) Bởi vì tôi thực sự quên, tôi cảm thấy như một số người quên lái xe, làm thế nào để lái xe-

Diane (14:48):

Tuyệt.

Alfonso (14:48):

... sau khi tắt máy. Ừm, nhưng vâng. Nhưng vì vậy, căng thẳng trở thành một vấn đề, ừm, khi nó bắt đầu trở nên có hại là khi nó bắt đầu ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của bạn, bạn biết không?

Diane (15:03):

Mm-hmm.

Alfonso (15:03):

Nó, nó ảnh hưởng đến bạn hàng ngày. Ừm, đôi khi ở nhà, bạn biết đấy, khi bạn có thể quên nấu bữa tối hoặc quên ăn vì bạn đã làm việc cả ngày. Ừm, có thể, bạn biết đấy, không nhớ mọi thứ thường xuyên như trước đây, ừm, hoặc thậm chí giống như không có mặt, không chỉ với bản thân bạn mà còn với những người bạn yêu thương và quan tâm.

Clay (15:29):

Phải.

Alfonso (15:30):

Ừm, và cả khi nó ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn. Ừm, đó là một trong những điều lớn nhất đối với một trong những khách hàng trước đây của tôi. Giống như, anh ấy đã không bắt đầu trị liệu cho đến khi căng thẳng thực sự ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất của anh ấy-

Diane (15:45):

Hừm.

Alfonso (15:46):

... bởi vì bác sĩ của anh ấy nói, "Bạn bắt đầu có vấn đề về tim."

Diane (15:49):

Trời ạ.

Alfonso (15:51):

Ừm, và bạn biết đấy, rất nhiều trong số này là, là phy - Mặc dù nó là thể chất, nhưng nó cũng là tâm lý nữa.

Diane (15:59):

Mm-hmm.

Alfonso (16:00):

Bạn biết đấy, vì căng thẳng mà anh ấy gặp phải ở nơi làm việc, ở nhà, v.v., nhưng luôn được nói, bạn biết đấy, "Hãy là một người đàn ông."

Clay (16:10):

Phải.

Alfonso (16:11):

Bạn biết đấy, bạn được cho là có thể lấy nó.

Clay (16:12):

Phải.

Alfonso (16:12):

Bạn được cho là có thể xử lý, bạn biết đấy, chăm sóc gia đình của bạn. Một người đàn ông được cho là có thể chăm sóc ngôi nhà của mình. Bạn biết đấy, anh ấy không nghĩ rằng đây là thứ mà anh ấy cần, thứ mà anh ấy cần, bạn biết không?

Clay (16:23):

Đó là sự kỳ thị đi cùng với-

Diane (16:26):

Vâng.

Clay (16:26):

... yêu cầu giúp đỡ hoặc thậm chí nói về nó và, và những bức tranh biếm họa giả tạo, gần như hoạt hình này về nam tính nên như thế nào so với thực tế (cười) về cách nó tác động đến bên trong bạn. Hãy nói chuyện-

Diane (16:38):

Vâng. Rất nhiều người đeo mặt nạ, Clay.

Clay (16:40):

Ồ, vâng.

Diane (16:40):

Bạn biết đấy, họ ổn, họ ổn, họ ổn với thế giới bên ngoài, với mọi người.

Clay (16:43):

Phải.

Diane (16:44):

Và bên trong, gần giống như chúng đang nổ tung-

Clay (16:47):

Vâng.

Diane (16:47):

... hoặc sắp nổ tung, nhưng... Và đó cũng là điều tôi nghĩ rất quan trọng-

Clay (16:51):

Chắc chắn, chắc chắn.

Diane (16:51):

... rằng những người khác biết họ, giống như, bây giờ có điều gì đó-

Clay (16:54):

Có gì đó không đúng.

Diane (16:55):

Vâng. Hãy cùng bàn về chuyện này. Chúng ta cần có thời gian cho nhau-

Clay (16:58):

Phải.

Diane (16:58):

... đặc biệt là khi bạn đang nói về yếu tố cô lập.

Clay (17:01):

Mm-hmm.

Diane (17:01):

Tất cả chúng ta đang cố gắng kết nối lại ngay bây giờ, và đó là... đó là một yếu tố quan trọng.

Clay (17:05):

Bạn biết đấy, và tôi rất muốn nghe điều này từ quan điểm của một bác sĩ lâm sàng, một người làm việc này. Có độc tính như vậy ra khỏi đó ngay bây giờ.

Diane (17:13):

Mm-hmm.

Clay (17:14):

Đặc biệt, ghét phải nói điều đó, tôi biết mọi người sẽ đi, bạn đi đây, trên mạng xã hội-

Diane (17:19):

Ồ.

Clay (17:19):

.. Có rất nhiều của nó. Và tôi nghĩ điều quan trọng là mọi người phải có ranh giới cho chính mình-

Alfonso (17:24):

Mm-hmm.

Clay (17:25):

... không chỉ cho người khác. Giống như, được rồi, tôi không... Tôi sẽ chỉ đi xa đến mức này về mặt tích lũy thông tin trên mạng xã hội, hoặc tôi đang onl - tôi onl - Tôi sẽ không xem tin tức nữa, uh, trong một ngày để bảo vệ sức khỏe tinh thần của chính tôi.

Diane (17:35):

Vâng.

Clay (17:36):

Hoặc, uh, hoặc có thể tôi sẽ dành một ngày, uh, tôi - ở một nơi yên tĩnh để đảm bảo rằng tinh thần của tôi vẫn ổn. Tôi nghĩ bạn phải chủ động-

Diane (17:43):

Vâng, bạn làm.

Clay (17:44):

... để bảo vệ sức khỏe tinh thần của chính bạn và không chỉ hy vọng mọi chuyện sẽ ổn. Hy vọng chắc chắn không phải là một kế hoạch, vì vậy (cười) uh, chỉ đến đó thôi. Điều gì về kích hoạt cho sự lo lắng? Vì, vì tôi biết có rất nhiều người đang lắng nghe, một số điều chỉ xảy ra thôi, phải không-

Diane (17:56):

Chuẩn rồi. Mm-hmm.

Clay (17:57):

... mà bạn không thấy sắp tới. Nhưng có trig- có biện pháp chủ động nào mà một người có thể thực hiện để tránh lo lắng không?

Alfonso (18:04):

Ừm, thành thật mà nói, vâng, có.

Clay (18:09):

Được rồi, tốt.

Diane (18:09):

Điều đó thật đáng khích lệ.

Alfonso (18:09):

(cười)

Diane (18:09):

Đó là điều đáng khích lệ.

Clay (18:12):

Tôi đã nghĩ rằng điều đó sẽ diễn ra theo cách khác trong một giây. Bạn đã làm tôi lo lắng.

Diane (18:17):

Vâng.

Alfonso (18:17):

Nhưng tôi sẽ thêm một phần bổ sung, nói rằng, hiểu rằng, ừm, lo lắng, ha- lo lắng về một số điều cụ thể-

Clay (18:24):

Mm-hmm.

Alfonso (18:25):

... ừm, là bình thường.

Clay (18:27):

Được rồi.

Alfonso (18:28):

Bạn biết?

Diane (18:28):

Đó là một điều tốt, đó là một điều tốt để đề cập đến, vâng.

Clay (18:31):

Yeah yeah yeah.

Alfonso (18:31):

Hiểu như vậy thì sự lo lắng đó là bình thường.

Diane (18:31):

Vâng, đó là bình thường.

Alfonso (18:34):

Tôi nghĩ, ừm, có những thứ, có thể có mức độ lo lắng, mức độ lo lắng cao hơn có thể bắt nguồn từ rất nhiều thứ, đôi khi là những vấn đề chưa được giải quyết, phải không?

Clay (18:45):

Vâng.

Alfonso (18:46):

Ừm, cho dù đó là những trải nghiệm thời thơ ấu bất lợi. Ngay cả việc thừa hưởng nó từ chấn thương thể hệ, bạn biết đấy, ừm, đó là một vấn đề. Giống như, đó là điều mà nhiều người có thể không nhận thức được, điều đó có nghĩa là gì. Thành thật mà nói, đôi khi chế độ ăn uống đóng một vai trò trong sự lo lắng của mọi người.

Clay (19:06):

Ra khỏi.

Alfonso (19:07):

Những gì họ ăn, những gì họ tiêu thụ, bạn biết đấy, có thể kích hoạt, ừm, một số, ừm, cảm giác hồi hộp và lo lắng. Ừm, và cũng-

Diane (19:16):

Và đó-

Alfonso (19:17):

... có khả năng... Giống như, ở một nơi mà bạn chấp nhận những khuôn mẫu, ừm, không lành mạnh. Nhưng, vâng, chắc chắn, ừm, ngăn chặn sự lo lắng, ừm, về những thứ khác, là thay đổi, sắp xếp lại suy nghĩ của bạn, phải không? Ừm, giống như, yếu tố sợ hãi của, giống như, những thứ cụ thể, ừm, bởi vì nó bắt nguồn từ những thứ khác. Vì vậy, nhiều lần chúng ta bị kích thích, ừm, vì những điều chúng ta đã trải nghiệm hoặc những điều chúng ta được dạy hoặc học. Ừm, và vì vậy nó đang định hình lại mối quan hệ của bạn với sự lo lắng.

Diane (19:50):

Hừm.

Alfonso (19:50):

Phải?

Diane (19:53):

Tôi thích thuật ngữ đó, sắp xếp lại một mối quan hệ.

Alfonso (19:56):

Chuẩn rồi.

Diane (19:56):

Và khi bạn đang nói về, bạn biết đấy, thức ăn và việc ăn uống, đó là nguồn gốc của chứng rối loạn ăn uống.

Alfonso (20:01):

Mm-hmm.

Diane (20:01):

Bởi vì nó là như vậy, đôi khi tôi nghĩ một người có thể cảm thấy họ mất kiểm soát, rằng đó là điều họ có thể kiểm soát, nhưng họ lại đi quá xa so với cách họ thực hiện điều đó, Alfonso.

Alfonso (20:12):

Mm-hmm, hoàn toàn. Ý tôi là, và như tôi đã nói, nhiều khi mọi người ăn theo cảm xúc.

Diane (20:19):

Đúng.

Alfonso (20:20):

Bạn biết đấy, bởi vì nó mang lại cho họ sự thoải mái. Đó là lý do tại sao chúng ta có thứ mà chúng ta gọi là thức ăn thoải mái.

Diane (20:25):

Mm-hmm.

Alfonso (20:26):

Bạn biết? Ừm, và không có gì sai khi ăn thoải mái vì bạn... Ý tôi là, vấn đề là, bạn có thể làm mọi thứ một cách điều độ.

Diane (20:34):

Phải.

Alfonso (20:36):

Bạn biết? Nhưng nó, khi bạn thấy mình hàng ngày, bạn biết đấy, ăn những thứ có thể, nó không phải về mặt tinh thần... chúng có ảnh hưởng xấu đến cơ thể và sức khỏe của bạn, thì điều đó trở thành một vấn đề.

Clay (20:47):

Rất vui vì bạn đã nói vậy vì tôi không thể từ bỏ bit tét.

Diane (20:53):

(cười)

Clay (20:53):

Vậy, ờ...

Diane (20:53):

Đó là thức ăn thoải mái của anh ấy, được rồi. Bây giờ chúng ta biết.

Clay (20:54):

Đúng vậy (cười). Ừm, bạn đã nói về một khách hàng trước đó, và liệu pháp, một lần nữa, là một trong những điều mà bây giờ mọi người cởi mở hơn để nói về hoặc thậm chí bày tỏ điều đó... Gần đây tôi đang trò chuyện với một người vừa trải qua một giai đoạn quan trọng. quá trình chuyển đổi và nói chuyện cởi mở về việc gặp bác sĩ trị liệu của họ để vượt qua cảm xúc. Trị liệu đóng vai trò gì trong việc giúp ai đó giải quyết vấn đề sức khỏe tâm thần hoặc bệnh tâm thần?

Alfonso (21:20):

Vi vậy, liệu pháp mang lại cho một người một người nào đó, ừm, xử lý từ một quan điểm không thiên vị, phải không? Bởi vì nhiều người sẽ nói, "Chà, bạn biết gì không? Tôi có một người bạn, người bạn thân nhất của tôi trị liệu. Bạn biết đấy, họ nói chuyện với tôi và..." Nhưng nó, nó vẫn mở ra cho sự thiên vị bước vào, Phải?

Diane (21:41):

Phải, phải.

Alfonso (21:42):

Vi họ đã biết người này trong X năm.

Clay (21:43):

Phải.

Diane (21:45):

Và bạn không muốn nói về một số điều riêng tư của mình với bạn bè và gia đình.

Clay (21:48):

Chắc chắn, chắc chắn.

Alfonso (21:48):

Phải.

Diane (21:48):

Bạn không muốn đến đó.

Clay (21:49):

Phải.

Alfonso (21:50):

Yeah tuyệt đối. Và vì vậy, bạn biết đấy, những gì nó làm là mang lại... Và, và là một chuyên gia về sức khỏe tâm thần và sức khỏe tinh thần, nó giúp cung cấp kiến thức chuyên môn về, như, sự hiểu biết, bạn biết đấy, hành vi, cảm xúc và mọi thứ mang tính chất đó. Ý tôi là, mọi người đi khám bác sĩ khi họ cảm thấy không khỏe, phải không?

Clay (22:13):

Mm-hmm.

Alfonso (22:14):

Họ được kiểm tra sức khỏe sáu tháng hoặc một năm, bạn biết không?

Clay (22:18):

Vâng.

Diane (22:18):

Phải, phải.

Alfonso (22:18):

Bạn biết đấy, vậy tại sao không thể làm điều tương tự với một nhà trị liệu, bạn biết không?

Clay (22:22):

Đối với tâm trí của bạn.

Diane (22:22):

Mm-hmm.

Alfonso (22:23):

Ý tôi là, hoặc thậm chí thường xuyên hơn đối với một số người, bạn biết không?

Clay (22:27):

Chắc chắn.

Diane (22:29):

Và bạn biết đấy, tôi có những người bạn đã tham gia trị liệu, và tôi có một người bạn đặc biệt, người vừa mới nói, "Nó đã cứu mạng tôi theo đúng nghĩa đen."

Clay (22:37):

Ồ.

Diane (22:38):

Nó thực sự đã cứu mạng tôi. Bởi vì cô ấy nói, "Diane, bạn đang ở trong phòng. Bạn là người một." Và như bạn đã nói, không phán xét, không gì cả. Và căn phòng là nơi an toàn của cô.

Clay (22:49):

Mm-hmm.

Diane (22:49):

Cô ấy nói, "Tôi có thể khóc. Tôi có thể hét lên. Tôi có thể cười và không phán xét." Và sau đó - Cô ấy nói, "Bạn không biết nó đã giúp tôi nhiều như thế nào đâu." Và cô ấy nói rằng cô ấy đã ở trong đó khá lâu bởi vì cô ấy nói, trong cuộc sống của cô ấy, khi cô ấy đang tiến bộ và trở nên tốt hơn và đến một nơi tốt hơn, mọi thứ đã thay đổi, bạn biết không? Cô ấy đã có người nói, "Bạn biết đấy, hãy ở lại với nó, ở lại với nó, bởi vì bạn không ở cùng một nơi như sáu tháng trước."

Clay (23:17):

Phải.

Diane (23:17):

Sáu tháng sau, bạn đã làm tốt hơn, nhưng sáu tháng sau bạn vẫn gặp phải thử thách nhỏ này. Vì vậy, cô ấy... Tôi đã nổi da gà khi nghĩ về việc cô ấy khỏe mạnh như thế nào và cô ấy là một phụ nữ xinh đẹp như thế nào. Và cô ấy cho rằng điều đó là do sức khỏe tâm thần. Cô biết có một vấn đề. Cô ấy đến và nói, "Không gian an toàn trong văn phòng bác sĩ trị liệu của tôi," cô ấy nói, "Tôi đã rơi nước mắt khi nghĩ về việc bác sĩ trị liệu đã giúp tôi nhiều như thế nào." Vì vậy, cảm ơn bạn-

Clay (23:43):

Ồ.

Diane (23:44):

... thay mặt cho rất nhiều người về những gì bạn làm-

Clay (23:46):

Phải.

Diane (23:47):

... và những gì liệu pháp có thể làm cho mọi người.

Clay (23:49):

Tôi, tôi... bạn biết đấy, đó là một câu chuyện rất hay và tuyệt vời. Và, và một lần nữa, bạn biết đấy, tôi làm rất nhiều việc trong cộng đồng với trẻ em và thanh niên ở mọi lứa tuổi.

Diane (24:00):

Mm-hmm.

Clay (24:00):

Và bạn thấy những cuộc đấu tranh mà những đứa trẻ này đang phải trải qua và sức nặng đè lên chúng vì xã hội và mọi thứ hiện tại. Và bạn thấy rằng có những người trẻ tuổi đang tìm kiếm liệu pháp hoặc nói chuyện với một cố vấn để giải quyết những gì đang xảy ra với họ?

Alfonso (24:22):

Ừm, tôi thấy rằng có rất nhiều... và, và từ kinh nghiệm của mình, tôi, tôi nhận được rất nhiều phụ huynh nói rằng, "Con trai tôi, hoặc con gái tôi, cần một ai đó để nói chuyện. Ừm, tôi nhận thấy điều này đang diễn ra." Bạn biết đấy, đó là một bước tiến lớn đối với cha mẹ, vì vậy-

Clay (24:42):

Vâng.

Diane (24:42):

Tuyệt đối.

Clay (24:43):

Chuẩn rồi.

Alfonso (24:43):

Đó là một... vâng. Ừm, bởi vì tôi, tôi, tôi sẽ không nhận được điều đó trước đây, ừm, đúng hơn là trước đây. Ừm, đó là một bước tiến lớn để cha mẹ nói rằng, bạn biết đấy, "Tôi nhận thấy một số điều. Tôi thấy có thể tôi đã sai ở chỗ nào với con mình." Vì vậy, bạn biết đấy, họ đang mở. Tôi đã có một cuộc trò chuyện... Tôi luôn hỏi câu hỏi đó. Tôi hỏi phụ huynh, chẳng hạn như, "Họ có sẵn sàng làm việc này không?" Bạn biết đấy, bởi vì nếu không, chúng ta có thể ngồi trước màn hình hoặc ngồi trước mặt nhau chỉ để nhìn nhau-

Clay (25:16):

Phải.

Alfonso (25:16):

... Bạn biết...

Clay (25:18):

Phải.

Alfonso (25:18):

... nói vòng vo. Và, và đôi khi phải mất điều đó, phải không?

Diane (25:22):

Phải.

Alfonso (25:22):

Bởi vì họ cần phải cảm thấy không thoải mái và thoải mái đến mức phải nói: "Chà, bạn biết không? Tôi không thích mối quan hệ của mình với bố mẹ." Hoặc tôi không thích... Tôi đang gặp vấn đề trong các mối quan hệ, và tôi không cảm thấy thoải mái khi nói chuyện với bất kỳ ai khác về điều đó, bạn biết không? Ừm, nhưng tôi nhận thấy rằng, ừm, những người trẻ hơn, ừm, mọi người chắc chắn, ừm, họ nhận thức được và họ nhiều hơn, ừm, thành thật mà nói (cười), theo ý kiến của riêng tôi là họ, họ có vẻ sẵn sàng về mặt cảm xúc hơn -

Clay (25:57):

Vâng.

Alfonso (25:57):

... hoặc thông minh hơn những gì tôi từng thấy, chẳng hạn như những đứa trẻ trong quá khứ hoặc thậm chí khi tôi còn nhỏ. Ừm-

Clay (26:05):

Bạn cho rằng điều đó là gì?

Alfonso (26:06):

Vì vậy, họ, họ không bận tâm. Họ biết tất cả các thuật ngữ.

Clay (26:08):

Chắc chắn.

Alfonso (26:08):

Tôi nghĩ có lẽ mạng xã hội đã thông báo cho họ.

Diane (26:08):

Tôi cá là vậy. Tuyệt.

Alfonso (26:08):

Vâng.

Clay (26:12):

Vâng. Tôi đã định hỏi bạn là gì, bạn cho rằng điều đó là gì, nhưng có lẽ là vậy, mạng xã hội, bởi vì có, điều đó rất... Họ rất thích những chiếc điện thoại đó.

Diane (26:19):

Trời ạ.

Clay (26:19):

Và có rất nhiều ở phía trước của họ.

Diane (26:21):

Họ là một phần cơ thể của họ.

Clay (26:22):

Đúng vậy (cười).

Diane (26:22):

Vâng.

Clay (26:22):

Và họ đang đối thoại với nó.

Alfonso (26:23):

Đó là một ảnh hưởng lớn.

Diane (26:24):

Vâng. Đúng chính xác.

Clay (26:26):

Phải. Bạn biết đấy, ai đó có thể làm gì hàng ngày để giải quyết vấn đề sức khỏe tâm thần của họ, một số công cụ mà bạn sẽ trang bị cho người nghe của chúng tôi để đảm bảo rằng họ ổn? Hoặc ngay cả khi họ không ổn, những điều mà họ có thể làm hoặc đạt được sẽ giúp ích cho họ. Cho dù đó là tài nguyên như chính bạn hay thứ gì khác, bạn có những công cụ nào?

Alfonso (26:46):

Vì vậy, tôi, tôi luôn bắt đầu với những điều cơ bản, thành thật mà nói, ừm, những điều mà mọi người không thể tưởng tượng được, như, ôi Chúa ơi, tôi không thể tin vào một điều đơn giản như, cách để thực sự thể hiện bản thân, hoặc quay đầu lại, bạn biết đấy, một số hành vi của tôi trong suy nghĩ. Nhưng, ừm, một số... điều đơn giản nhất là ngồi yên lặng trong phòng một mình. Ừm, và tôi, và tôi biết rằng đôi khi (cười) nó có thể nghe, ừm, khi mọi người nghĩ về điều đó, nó có thể giống như họ đang ở trong một trại tị nạn hoặc một căn phòng có tường đệm hoặc thứ gì đó tương tự, nhưng nó, nó... Nhưng, những kỹ thuật hay công cụ đó, uh, không được hình thành tốt. Nhưng nó, ý tưởng là để cho một người thời gian, ngồi lại với chính họ-

Clay (27:32):

Phải.

Alfonso (27:32):

... và trên thực tế, hãy chú ý đến suy nghĩ và cảm xúc của họ, ừm, bởi vì chúng quan trọng, phải không? Của bạn, bạn, tâm trí của bạn hoặc, là... Bạn đang nói và nghĩ trong đầu về những thứ có thể quan trọng hoặc chúng có thể là thứ khiến bạn bận tâm, những thứ khiến bạn bận tâm. Vì vậy, tôi không bao giờ... Tôi luôn khuyến khích viết nhật ký, bạn biết không? Và nó không nhất thiết phải là... Tôi luôn nói, "Hãy nhìn xem, thỉnh thoảng viết nhật ký. Nó không có... Nó không nhạy cảm về thời gian, bạn biết không?"

Diane (27:59):

Mm-hmm.

Clay (28:00):

Phải.

Alfonso (28:00):

Uh, nó không phải là một nhiệm vụ. Tôi cho bài tập về nhà, phải không? Ừm, viết nhật ký là một trong những việc đó, và nó có thể là viết ra ba điều mà bạn biết ơn, phải không? Ừm, đi dạo bên ngoài. Tôi nghĩ rằng nhiều người bắt đầu, bắt đầu, ừm, tiếp thu điều đó. Đặc biệt là trong thời gian bắt đầu, như, uh, COVID và tất máy, mọi người giống như nói, "Chà, tôi cần đi bộ nhiều hơn, ừm, ra ngoài, tắm nắng." Ngồi thiền, yoga, cử tạ. Ừm, làm những việc có chánh niệm chẳng hạn như, bạn biết đấy, ăn thức ăn của bạn một cách chánh niệm, ngủ thức ăn của bạn, ném nó, nhìn nó, chú ý đến nó.

Diane (28:40):

Mm-hmm.

Alfonso (28:41):

Ừm, nhâm nhi trà hoặc cà phê yêu thích của bạn hoặc bất cứ thứ gì, bạn biết không? Vì vậy, những điều đơn giản quan trọng, bạn biết không? Bởi vì rất nhiều lần chúng ta chỉ làm việc và di chuyển, và bạn biết đấy, làm việc nhà và chăm sóc con cái. Và bạn biết đấy, nó giống như, nó, nó, nó, uh, kinh doanh như bình thường.

Diane (29:03):

Phải.

Alfonso (29:03):

Bạn biết?

Diane (29:03):

Phải.

Clay (29:04):

Cả ngày đã trôi qua, và bạn không nhận thấy.

Diane (29:06):

Đúng.

Clay (29:06):

Bạn biết gì-

Diane (29:06):

Đó, đó là sự trân trọng cuộc sống.

Clay (29:08):

... Tôi yêu, tôi thích ăn trưa một mình vài lần trong tháng.

Diane (29:11):

Vâng.

Clay (29:11):

Điều đó giống như, không có gì tốt hơn thế, giống như đi và có-

Diane (29:16):

Là- bởi vì bạn đang ở với bạn, với chính mình. Vâng.

Clay (29:16):

Oh, nó là như vậy, nó là rất tuyệt vời.

Diane (29:16):

Và nó yên lặng.

Clay (29:17):

Nhân tiện, hãy tìm một góc nào đó và thưởng thức một bữa ăn tuyệt vời, không phải lúc nào cũng là một bữa bít tết, Diane.

Diane (29:21):

Không phải lúc nào cũng vậy (cười). Bạn biết đấy, tôi thậm chí đã nghe câu nói, Alfonso, sự khác biệt lớn nhất giữa hy vọng và tuyệt vọng đôi khi chỉ là một giấc ngủ ngon, chỉ để ngủ.

Clay (29:33):

Vâng.

Diane (29:34):

Và để có được giấc ngủ chất lượng, giấc ngủ phục hồi, hãy để bộ não của bạn được nghỉ ngơi. Bạn mệt mỏi, bạn mệt mỏi. Bạn cảm thấy gần như, bạn biết đấy, tôi không thể tiếp tục. Nó là vô vọng. Và bạn thức dậy, và bạn sáng khoái-

Clay (29:45):

Mm-hmm.

Diane (29:45):

... nếu bạn cho phép mình được như vậy. Bạn biết đấy, chúng ta đang nói về, trước khi chúng ta kết thúc, phiên họp này-

Clay (29:49):

Chắc chắn.

Diane (29:50):

... bởi vì điều này rất quan trọng đối với người nghe của chúng tôi.

Clay (29:51):

Tuyệt vời.

Diane (29:52):

Ừm, chúng ta hãy nói một chút về, như bạn đã nói, thanh thiếu niên và thiếu niên và lòng tự trọng thấp mà chúng ta đang nghe trên tin tức và tỷ lệ tự tử cao trong nhóm thanh niên này. Cái gì, những gì có thể được thực hiện về điều đó?

Alfonso (30:07):

Tôi- nó là...

Diane (30:12):

Tôi biết đó là một câu hỏi khó, tôi xin lỗi. Tôi chỉ... vâng.

Alfonso (30:14):

(cười) Đó là một vấn đề đang diễn ra, được chứ?

Diane (30:18):

Vâng.

Alfonso (30:18):

Ừm, nhưng điều mà tôi, tôi nhận thấy là hữu ích nhất, bởi vì thành thật mà nói, tất cả chúng ta đều là thanh thiếu niên tại một thời điểm, phải không?

Diane (30:27):

Chuẩn rồi.

Clay (30:28):

Chuẩn rồi.

Alfonso (30:30):

Tất cả chúng ta đều là trẻ em tại một thời điểm.

Clay (30:30):

Chuẩn rồi.

Alfonso (30:30):

Ừm, tôi dám nói rằng một trong những điều lớn nhất mà chúng ta mong muốn hoặc mong muốn hoặc thích thú là khi chúng ta được lắng nghe, không phải được nghe, mà là được lắng nghe, bạn biết không? Và khi nào, và lắng nghe không chỉ có nghĩa là bằng đôi tai của bạn. Nó cũng có nghĩa là với đôi mắt của bạn.

Diane (30:54):

Mm-hmm.

Alfonso (30:56):

Phải?

Diane (30:56):

Phải.

Alfonso (30:58):

Và phản hồi của bạn, đó là, bạn biết đấy, đó là lý do tại sao tôi khuyến khích các bậc cha mẹ, "Tôi có thể gặp con bạn, nhưng tôi cũng cần gặp bạn."

Clay (31:06):

Mm-hmm.

Diane (31:06):

Bạn cần kết nối.

Alfonso (31:08):

Vì bạn ở đó với chúng trong cuộc sống của chúng, và chúng, bạn đang nuôi dạy chúng trở thành những người trưởng thành và những cá nhân có uy tín trong xã hội. Ừm, lắng nghe con cái của bạn là rất quan trọng bởi vì... và thậm chí chú ý đến lối sống và cuộc sống của chúng, chỉ để nhận thức được những gì đang diễn ra trong xã hội. Ừm, và ý tôi là, rõ ràng là thông qua phương tiện truyền thông, mạng xã hội bây giờ, ừm, nhiều hơn là xem tin tức hoặc đọc báo, bạn biết đấy, như mọi người vẫn làm. Ừm, nó nhận thức được những gì đang xảy ra để bạn có thể kết nối, bạn biết không? Bởi vì họ cần chúng ta, bạn biết đấy (cười)?

Clay (31:49):

Phải.

Alfonso (31:52):

Và không chỉ, và không chỉ có phụ huynh, bạn còn có giáo viên... Ý tôi là, họ, họ ở bên họ hầu hết thời gian trong ngày, năm ngày một tuần, bạn biết không? Thành thật mà nói, đó cũng là mối liên hệ của cha mẹ với những người lớn khác đang nuôi dạy họ. Bạn biết đấy, vì vậy-

Clay (32:07):

Uh, tôi muốn hỏi ở đây vì, khi chúng ta sắp kết thúc một chút, vì... bởi vì bạn đã cung cấp rất nhiều thông tin tuyệt vời về vấn đề này, trên nhiều cấp độ, không chỉ dành cho thanh thiếu niên, mà còn cho người lớn cũng vậy, đối với người lớn chúng ta cũng vậy. Có thể khó nếu bạn nhận thấy ai đó đang giải quyết vấn đề gì đó, nhưng... vì như bạn đã nói, một số lo lắng là bình thường, phải không?

Alfonso (32:31):

Mm-hmm.

Clay (32:31):

Một số căng thẳng là bình thường. Và đặc biệt nếu bạn lái xe quanh những con phố ở Baton Rouge hay New Orleans, bạn sẽ bị căng thẳng đôi chút. Nhưng một số điều cần tìm kiếm là gì nếu bạn đang nghĩ rằng ai đó thực sự có thể đang trên bờ vực khủng hoảng hoặc, hoặc một số vấn đề sức khỏe tâm thần thực sự khủng khiếp?

Alfonso (32:50):

Ừm, tôi, tôi luôn nói, hãy tìm một số... tìm bất cứ thứ gì mà bạn có thể cho là, ừm, liên quan.

Clay (33:02):

Được rồi.

Alfonso (33:02):

Phải? Thừa nhận nó, nhưng hãy tử tế trong cùng một-

Clay (33:06):

Vâng. Tuyệt. Không phán xét.

Alfonso (33:09):

Không phán xét, phải. Tử tế. Bạn biết đấy, hãy nghĩ xem bạn sẽ muốn ai đó nói điều gì với mình như thế nào-

Clay (33:14):

Phải.

Alfonso (33:15):

... nếu họ nhận thấy điều gì đó, ừm, bất thường - điều họ cho là bất thường, ừm, và hỏi, phải không? Bởi vì điều lớn nhất mà bạn không muốn làm là nói, "Bạn nên đến gặp bác sĩ trị liệu." Phải?

Clay (33:26):

Đúng đúng.

Alfonso (33:28):

Điều đó không... điều đó, điều đó có thể rất khó khăn đối với người mà bạn có thể quan tâm. Um, tôi muốn nói là biết, hãy chú ý đến một số, một số dấu hiệu và triệu chứng và những thứ mà chúng tôi tìm kiếm và những đánh giá mà chúng tôi hỏi về, ừm, bạn có bị- bạn biết không, uh, bạn có vấn đề về thèm ăn, thiếu sự thèm ăn, hoặc bạn đã ăn quá nhiều? Ừm, có khó ngủ không, ngủ không sâu giấc hay buồn ngủ? Bạn biết? Um, bạn có dễ cáu kỉnh với mọi người hơn bình thường không? Ừm, bạn biết đấy, ai đó luôn đã kích hoặc tức giận hoặc nếu họ rút lui. Có thể họ đi vắng trong một khoảng thời gian dài. Bạn biết đấy, chỉ cần đăng ký là tốt. Thành thật mà nói, bạn có thể... Và ngay cả một người không có những triệu chứng đó vẫn nên được đăng ký. Những người trong chúng ta có thể trông bình thường-

Clay (34:24):

Phải.

Alfonso (34:24):

... và không có bất kỳ vấn đề nào, hoặc có vẻ như chúng ta không có vấn đề về sức khỏe tâm thần, những người đang mỉm cười, đi lại và có tâm trạng vui vẻ cũng cần-

Diane (34:33):

Điều đó hoàn toàn chính xác.

Clay (34:34):

Phải.

Diane (34:35):

Vâng. Chúng tôi đã nói về những chiếc mặt nạ đó.

Clay (34:36):

Mm-hmm.

Alfonso (34:37):

Chính xác. Giống như, "Sức khỏe tinh thần của bạn thế nào?"

Diane (34:38):

Vâng. Và đôi khi chúng tôi chỉ, chúng tôi rất, chúng tôi rất dễ nói những gì mọi người muốn nghe.

Clay (34:44):

Mm-hmm.

Diane (34:45):

Bạn biết đấy, chúng tôi làm, chúng tôi làm điều đó tốt. Chúng tôi là diễn viên và nữ diễn viên. Chúng tôi, chúng tôi biết những gì mọi người muốn nghe, những gì được mong đợi ở chúng tôi, vì vậy chúng tôi, bạn biết đấy, chúng tôi giỏi về điều đó.

Clay (34:53):

Phải.

Diane (34:53):

Và tôi, vì tôi biết rất nhiều lần rằng, bạn biết đấy, khi tôi gặp một vấn đề nhỏ hoặc có điều gì đó đang xảy ra, tôi sẽ gọi cho bố mẹ tôi. Và bạn biết đấy, của tôi, bố tôi có thể sẽ vắng mặt, và tôi sẽ nói chuyện với mẹ tôi. Và mẹ nói, "Chà, con biết đấy, cô ấy đang làm rất tốt. Cô ấy đang làm rất tốt." Bố tôi sẽ nói, "Nhưng cô ấy phát âm như thế nào? Cô ấy phát âm như thế nào?"

Clay (35:13):

Ah.

Diane (35:13):

Bởi vì giọng nói của bạn-

Clay (35:17):

Vâng.

Diane (35:17):

... bạn biết đấy, bạn có thể làm rất nhiều điều về việc, "Ồ, mọi thứ đều ổn. Điều đó ổn." Nhưng y-bạn biết đấy, những người biết bạn, họ biết, lời kể, dấu hiệu, lời kể. Họ biết điều đó. Bạn biết đấy, trước khi chúng ta kết thúc, một câu hỏi cuối cùng mà tôi nghĩ rằng tôi muốn hỏi bạn. Nếu một

người cần được giúp đỡ, nếu một người cần một nhà trị liệu, bởi vì điều quan trọng là bệnh nhân đó phải có nhà trị liệu hoặc một người cần có nhà trị liệu, điều đó rất phù hợp.

Clay (35:42):

Phải.

Diane (35:42):

Bởi vì bạn không muốn chỉ nói chuyện với bất kỳ ai và bạn nghĩ, "Chà, tôi không cảm thấy thoải mái."

Clay (35:47):

Phải.

Diane (35:47):

Làm thế nào để một người làm điều đó, Alfonso? Làm thế nào để một người tìm kiếm sự giúp đỡ hoặc tìm một nhà trị liệu phù hợp với họ?

Alfonso (35:57):

Ừm, tôi luôn khuyến khích sử dụng, ừm, nhiều nhà tư vấn Rolodex trên internet, ừm, psychologytoday.com. Bạn có, ừm, Sức khỏe Tâm thần Melanin cho những người da màu hoặc, hoặc những người khác. Ừm, Phòng trị liệu. Ừm, đối với các cuộc khủng hoảng, bạn biết đấy, bây giờ chúng ta có 988.

Diane (36:19):

Đúng.

Alfonso (36:20):

Và, bạn biết đấy, chúng tôi có 211 người giới thiệu.

Diane (36:23):

Vâng.

Alfonso (36:24):

Và ngoài ra, nếu họ có bảo hiểm, hãy gọi cho bảo hiểm của họ. Họ, họ sẽ cung cấp cho họ toàn bộ danh sách hoặc gửi cho họ toàn bộ danh sách các tùy chọn của nhà cung cấp. Ừm, và thậm chí, và giống như, ở đó, có những phòng khám thực sự có, ừm, liệu pháp dành cho bất kỳ ai, ngay cả khi bạn không có bảo hiểm. Bạn có thể không có bất cứ thứ gì, nhưng họ sẽ làm điều đó với chi phí thấp hoặc miễn phí. Bạn biết đấy, bạn sẽ có một số phiên. Họ sẽ, họ sẽ thiết lập một cái gì đó, ừm, với bạn bởi vì, bạn biết đấy, điều đó là cần thiết. Nhưng tôi luôn bảo mọi người hãy tham khảo ý kiến.

Diane (36:59):

Phải.

Alfonso (36:59):

Bạn biết đấy, bạn có thể tham khảo ý kiến của nhà trị liệu và chỉ để xem, bạn biết đấy, đặt câu hỏi.

Clay (37:08):

Phải.

Alfonso (37:08):

Bạn biết đấy, hãy viết các câu hỏi xuống trước khi bạn có, gặp nhà trị liệu đó và đặt câu hỏi và nói, "Này, bạn biết đấy, bạn giỏi cái gì? Giống như, bạn làm gì? Giống như, bạn biết đấy, Cái này hoạt động ra sao?" Bạn biết đấy, ừm, có thể bạn... Và bạn có thể hỏi một nhà trị liệu, chẳng hạn như lai lịch, chuyên môn của họ, và họ có thể cung cấp cho bạn, họ có thể cung cấp cho bạn một số điều cá nhân, bạn biết đấy, những điều về bản thân họ, nhưng không quá sâu.. Nhưng chỉ cần xem nơi bạn có thể phù hợp, bạn biết không? Chúng tôi làm tư vấn- Tôi làm, ừm, tư vấn miễn phí, ừm, hiện tại, vì vậy bạn biết đấy, nếu ai đó cần tư vấn với tôi, ý tôi là, họ có 15 phút, khung thời gian 15 phút để chỉ, bạn biết đấy, nói chuyện với tôi về bất cứ thứ gì họ muốn-

Diane (37:51):

Mm-hmm.

Clay (37:51):

Đúng rồi.

Alfonso (37:51):

... và tôi sẽ chỉ đưa ra phản hồi của mình cho họ.

Clay (37:54):

Thật tuyệt. Và, uh, nhìn này, công việc mà bạn làm cũng cần thiết như những gì mà các nhà thực thi pháp luật và giáo viên đang làm-

Diane (38:01):

Chính xác.

Clay (38:01):

... trong cộng đồng ngay bây giờ. Nó là, nó rất cần thiết và, và tôi xin nhắc lại, tôi ngày càng tự hào về một xã hội chấp nhận mọi người có thể nói về việc không ổn và sau đó chúng tôi tiếp cận họ trước khi họ làm điều gì đó với chính họ hoặc với người khác. Và, và đó là điều quan trọng. Chúng ta vẫn còn một chặng đường dài phía trước, nhưng-

Diane (38:23):

Chúng tôi đang tới đó.

Clay (38:24):

... nhưng ít nhất bây giờ chúng ta đang di chuyển.

Diane (38:26):

Chúng ta đang... đi đúng hướng.

Clay (38:28):

Yep yep.

Diane (38:28):

Và, Alfonso, tôi chỉ muốn nói, một lần nữa, cảm ơn bạn. Cảm ơn bạn đã ở bên chúng tôi ngày hôm nay. Và với tư cách là một cố vấn, bạn hãy chăm sóc bản thân.

Clay (38:36):

Tuyệt đối.

Diane (38:37):

Bạn chăm sóc sức khỏe tinh thần của bạn-

Clay (38:38):

Chuẩn rồi.

Alfonso (38:38):

Cảm ơn.

Diane (38:39):

... bởi vì bạn rất quan trọng-

Clay (38:40):

Chuẩn rồi.

Diane (38:40):

... đến tất cả chúng ta.

Clay (38:41):

Chuẩn rồi.

Diane (38:41):

Và đây là một, một cuộc trò chuyện tuyệt vời-

Clay (38:43):

Tuyệt đối.

Diane (38:45):

... như Clay và tôi đã nói về. Hy vọng rằng, thính giả của chúng tôi đã nghe những gì họ cần nghe để chăm sóc bản thân-

Clay (38:51):

Phải.

Diane (38:52):

... để chăm sóc bạn bè và gia đình của họ. Và chúng tôi không thể cảm ơn bạn đủ vì đã dành thời gian này với chúng tôi. Và một lần nữa, đối với tất cả thính giả của chúng tôi, chúng tôi đánh giá cao tất cả các bạn đã tham gia cùng chúng tôi hôm nay cho ấn bản đặc biệt của More That Matters.