

Baûn Tin

TRUNG TAÂM TÔNG TRÔI TÍ NAÏN MIEÀN TRUNG ÑOÃNG ILLINOIS
302 South Birch, Urbana, Illinois 61801
Ñ.T. (217) 344-8455

TAÁP 24, SOÁ10

THÀÙNG NAÊM, 2007

Sòuc Khoûe Veà Tinh Thaàn Chia Xeù Nhöõng Tin Töuc Ñeà Ngaên Ngöøa

TAÏI SAO CHUÙNG TA LAÏI NOÙI ÑEÁN SÒUC KHOÛE VEÀ TINH THAÀN?

Beänh thaàn kinh còu chöøa trò ñöøic khoâng? Thaønh thaät maø noùï toái khoâng bieát, nhöng sòuc khoûe veà tinh thaàn laø ñieàu ñaùng quan taâm vì hai lý do:

Laø ngöøøi tò naïn, ngöøøi taïm dung, vaø ngay caù laø moät di daân, chuùng ta döøøng nhö laø nhöùm còu nhieàu ruûi ro bò beänh taâm thaàn bôøi vì chuùng ta ñaõ traûi qua quaù nhieàu bieán coá trong cuoác ñöøi. Chieán tranh, di taùn, söï thay ñoái ñoät ngoät vaø quaù khaùc bieät veà phong caùch sinh soáng vaø nhieàu nhöõng ñieàu chænh caàn phaûi laøm ñeà còu theá

hoài nhaäp vaøo hoazn caùnh soáng möüi. Cho caù ngöøøi lòn vaø treû con, nhöõng loaïi kinh nghiêm naøy còu theá gaây ra nhöõng caêng thaúng traàm troïng vaø theo thôøi gian chuùng còu theá laáy heát nhöõng nguoàn caùm xuuc vaø sinh löïc cuûa chuùng ta. Noùï chung chuùng ta khoâng còu ruûi ro phaùt trieån nhöõng roái loaïn ñeèc bieät naøo, nhöng chuùng ta döøøng nhö còu moät phaïm vì roäng lòn cuûa nhöõng tình traïng goàm còu phieàn muoän, còu vaán ñeà veà vieäc keàm cheá söï noùng giaän, lo laéng, laïm düng thuoác nghièn vaø röøiu vaø ngay caù beänh taät trong cô theá.....

Ñöøi soáng ôu Hoa Kyø raát khaùc bieät vôùi ñöøi soáng cuûa haàu heát caùc nöøuc meï ñeù cuûa chuùng ta. Söï di chuyeån nhanh choùng , söï ñoøi hoùï chuùng ta phaûi chaïy theo ñoàng hoà, con caùï khoâng vaâng löøi laø taát caù nguyeân nhaân gaây cho chuùng ta nhieàu caêng thaúng vaø aùp löïc hôn. Vì nhöõng lý do naøy chuùng toái caùm thaáy chia xeù nhöõng tin töuc veà sòuc khoûe tinh thaàn laø ñieàu quan troïng. Chuùng ta bieát caøng nhieàu thì chuùng ta caøng còu nhieàu cô hoài nhaän ra nhöõng trôù ngaiï tieàm taøng vaø còu theá ngaên ngöøa ñeà chuùng khoâng xaùy ra.

CHUÙNG TA BIEÁT GÌ VEÀ MOÄT SÒUC KHOÛE TINH THAÀN TOÁT:

Sòuc khoûe veà tinh thaàn toát lieân quan ñeán moät cô theá khoûe maïnh. Còu nghóa raèng khoâng bò nhöõng roái loaïn nghiêm troïng veà thaàn kinh. Noù löai keuo theo theo khaù naêng hoøa ñoàng vôùi ngöøøi khaùc, khaù naêng daøn xeáp ñöøic nhöõng bieán coá hoaëc nhöõng vaán ñeà nghiêm troïng, vaø còu ñöøic caùm giaùc töï kieám soaùt ñöøic caù nhaân mình.

CHUÔNG TA BIEÁT GÌ VEÀ SỞI KHUYEÁ TAÁT VEÀ TINH THAÀN/ CAÛM XUÙC:

Moät ngöôøi coù trôu ngaïi veà tinh thaàn thöðøng khoâng theá (nhöng khoâng phaui luôn luôn laø nhö vaäy) laøm vieäc nhö hoï haèng troàng mong chính hoï hoaëc nhö söi lo laéng vaø quan taâm cuûa ngöôøi khaùc. Söi trôu ngaïi coù theá keuo daøi raát laâu.

Khi chuông toái duøng chöõ khuyeát taát, chuông toái mong öðùc dieãn taù moät ñieàu gì ñoù khaùc vôùi nhöõng traù lôøi thoáng thöðøng veà caèng thaúng hoaëc nhöõng trôu ngaïi cuûa ñôøi soáng haèng ngaøy – khaùc vôùi nhöõng caùm giaùc baát chöit cuûa ñieàu khoâng vui. Chöõ khuyeát taát veà “tinh thaàn/veà caùm xuùc” bao goàm moät phaïm vi roäng lòun veà nhöõng trôu ngaïi veà caùm xuùc tinh thaàn raát traàm troïng. Traàm troïng ñuù ñeå can thieáp vaøo ñôøi soáng vaø khaù naèng xöù söi öu choã laøm, tröðøng hoïc vaø trong quan heä vôùi ngöôøi khaùc cuûa moät ngöôøi. Moät ngöôøi vôùi nhöõng trôu ngaïi naøy seõ KHOẢNG THEÁ “tieáp tuïc” cuoäc soáng haèng ngaøy cuûa hoï.

CAÛU HOÛI VEÀ NGUYEÂN NHAÂN VAØ AÛNH HÖÖÛNG:

Khi vaán ñeà tinh thaàn/caùm xuùc phaùt trieãn, hieám khi chæ coù moät ñi vôùi moät söi quan heä giöõa moät nguyeân nhaân nhaát ñònh vaø moät loaïi beänh nhaát ñònh. Luôn luôn coù moät söi quan heä phöüc taïp giöõa moät soá yeáu toá. Thí duï, chuông ta bieát raèng bieán coá ñôøi soáng ñaày caèng thaúng thöðøng ñeán tröðùc söi khöü ñaàu cuûa nhöõng vaán ñeà nghieâm troïng. Töø nhöõng nghieân cöùu moät caùch khoa hoïc chuông ta bieát raèng söi buoàn phieàn lòun lao vaø caùm giaùc maát maùt (nhö khi moät ngöôøi thaân yeäu qua ñôøi) coù theá gaây ra beänh phieàn muoän traàm troïng keuo daøi cho moät soá ngöôøi. Nhöõng nghieân cöùu naøy cuõng chöùng toú raèng nhöõng vaán ñeà veà caùm xuùc thöðøng daãn ñeán vieäc duøng röõu vaø thuoác nghieãn nhö moät “loái thoaùt”.

Söi ñau ñòun veà caùm xuùc cuõng coù theá laø nguyeân nhaân cuûa raát nhieàu loaïi vaán ñeà veà caùm xuùc vaø vaät lyù. Hy voïng raèng chuông ta bieát caøng nhieàu veà nhöõng nguyeân nhaân vaø aÛnh hööùng cuûa vaán ñeà veà söùc khoûe tinh thaàn, chuông ta seõ chuaån bò toát hôn ñeå ñöông ñaàu vôùi chuông vaø coù theá ngaên ngöøa khoâng ñeå chuông xaùy ra.

Nhöõng Ñaëc Tính Cuûa Ngöôøi Coù Söùc Khoûe Tinh Thaàn Toát:

1. Hoï caùm thaáy thoaui maui vôùi chính hoï:

- Hoï khoâng bò nhöõng caùm xuùc cuûa hoï ñaunh baïi (nhö söi söi haõi, söi töüc giaãn, tình yeäu, ghen töüc, toái loái hay lo laéng cuûa hoï)
- Hoï chaáp nhaän söi thaát voïng trong cuoäc ñôøi nhö moät phaàn cuûa ñôøi soáng.
- Hoï coù moät thaui ñoã thö giaõn vaø chöu ñöïng ñoái vôùi chính hoï, cuõng nhö vôùi ngöôøi khaùc. Hoï coù theá töï cöðøi chính hoï.
- Hoï khoâng ñaunh giaù khaù naèng cuûa hoï quaù cao hoaëc quaù thaáp.
- Hoï coù theá chaáp nhaän nhöõng ñieàu khoâng hoaøn haùo cuûa hoï.
- Hoï töï troïng.
- Hoï thaáy thoúa maõn töø nhöõng nieàm vui ñôn giaùn haèng ngaøy.

2. Hoï caùm thaáy ñuùng veà ngöôøi khaùc:

- Hoï coù theá tìm ñöðic tình yeäu vaø quan taâm ñeán nhöõng söu thích cuûa ngöôøi khaùc.

- Hoi cou nhöõng quan heä toát ñeïp vaø laâu beàn vôi gia ñinh vaø baïn beø.
- Hoi mong muoán ñeä thích vaø tin töõung ngöõøi khaùc, vaø nghó raèng ngöõøi khaùc cuõng seõ thích vaø tin töõung hoi.
- Hoi toân troïng söi khaùc bieät trong ngöõøi khaùc.
- Hoi cou theä caùm thaáy hoi laø moät phaàn cuõa noum.
- Hoi caùm thaáy moät caùm giaùc veà traùch nhieäm ñoái vôi haøng xoum vaø ngöõøi khaùc.

3. Hoi cou theä ñaët ñöõic nhöõng ñoøi hoi cuõa ñoøi soáng:

- Hoi cou theä ñoái dieän vôi nhöõng trôu ngaii khi cou.
- Hoi nhaän laõnh traùch nhieäm cuõa hoi.
- Hoi thay ñoái vôi moät tröõøng xung quanh khi caàn.
- Hoi chuaån bò saün khoàng söi haõi gi veà töõng lai.
- Hoi ñoum nhaän nhöõng kinh nghieäm moui vaø nhöõng saùng kieán moui.
- Hoi laøm cho nhöõng khaù naèng töi nhieän cuõa hoi ñöõic höõu duïng.
- Hoi ñaët ra nhöõng muïc ñích maø hoi cou theä ñaët ñöõic.
- Hoi cou theä suy nghó vaø töi laøm nhöõng quyeát ñinh cho chính hoi.
- Hoi ñaët heät coá gaéng vaøo nhöõng gi hoi laøm vaø caùm thaáy thoûa maõn khi laøm vieäc ñou.

(Xuaát Xou: The Report of the National Mental Health Association Commission; Prevention of Mental-Emotional Disabilities)

Muïc Daønh Cho Cha Meï

Chuaån Bò Cho Con Baïn Vaøo Maõu Giaùo: Thöõung thöõc nhöõng aâm thanh cuõa ngoân ngöõ. Baïn cou nhöu ñeän caùc vaàn ñieäu (chöõ khaùc nhau nhöng cou cuõng aâm) luùc coøn nou khoàng? Chuùng thöõøng laøm baïn coõøi. vaäy baây giøø laø luùc ñeä chia xeù nieàm vui ñou vôi con baïn.

Ñöõc nhöõng vaàn ñieäu cho con baïn. baõu chaùu nou nhöõng vaàn chaùu öa thích vôi baïn. Chaúng bao laâu chaùu seõ cou theä ñöõc chuùng moät mình. Ñöõc nhöõng baøi thô ñon giaùn vôi con baïn vaø khuyeán khích chaùu hoaøn taát baøi thô vôi nhöõng chöõ cou vaàn ñuùng.

Choi vôi nhöõng aâm thanh cuõng vaàn. Duøng moät vaät tìm thaáy öu quanh nhaø vaø khuyeán khích chaùu nou ra moät chöõ vaàn vôi vaät ñou. Thí duï: hat/cat, hoaëc dock/clock. Chaáp nhaän nhöõng chöõ voa nghóa (nhö nhöõng chöõ töi ñaët ra khoàng cou nghóa gi heät) nhöng cou cuõng vaàn. Baïn ñang ñöõic vui vì ñaõ laøm ra caùc vaàn ñieäu.

Giup con baïn tìm nhöõng chöõ ñi ñoi ñoä vaät vaø/hoaëc hình aùnh. Chöõ moät vaät hoaëc moät böùc hình (thí duï nhö quaù chuoái) vaø cho con baïn keä teän ñoä vaät ñou ñeä nghe aâm thanh ñaàu tieän cuõa chöõ ñou. Yeâu caàu chaùu nou ra maõu töi ñi ñoi vôi aâm ñaàu ñou. Vieät chöõ ñou xoaáng vaø roài ñeä con baïn tìm moät ñoä vaät hoaëc hình aùnh khaùc cuõa ñoä vaät cuõa maõu töi ñi ñaàu ñou. taõo thaønh moät troø vui.

Saùch hay cho 4/5 tuõai:
Barnyard Banter
Green Eggs and Ham
Jamberry

Cuõa

Denise Fleming
Dr. Seuss
Bruce Degen

My Friend the Doctor
My Very First Mother Goose
Show Me Your Smile! A Visit to the Dentist
Silly Sally
There Was an Old Lady Who Swallowed a Fly
(Xuaát Xòu: U-Way Getting Ready For Kindergarten Calendar)

Joanna Cole
Iona Opie
Christine Ricci
Audrey Wood
Simms Taback

Muïc Tìm Hieáu

Cuoác Vaän Ñoäng Cuûa United-Way: Ñaõ ñeán luïc vaän ñoäng cuûa United Way naêm nay. Vôùi nhöõng ngöôøi môùi ñeán Hoa Kyø, United Way laø moät toå chöùc ñieàu haønh cuoác vaän ñoäng moãi naêm, thöôøng thöôøng laø tại ngay nôï laøm vieác cuûa quý vò, ñeã gom gòp nhöõng ñoàng gòp töø thieän. Roài United Way seõ chæ ñình (cho) nhöõng coáng hieán naøy ñeán nhöõng chöông trình töø thieän khaùc nhau. Moät soá ngöôøi trong quý vò, hoaëc gia ñình cuûa quý vò, coù leõ ñang nhaän nhöõng giuùp ñõ töø toå chöùc United Way. Moät caù nhaân coù theå taéng nhöõng coáng hieán ñeán United Way, maø noù seõ ñöïc chia cho caùc nôï töø thieän hoaëc quý vò coù theå chæ ñình coáng hieán cuûa mình (nhö choïn moät cô quan töø thieän naøo ñoù) baèng caùch vieát teân cuûa cô quan ñoù treân maâu ñôn coáng hieán. Nhöõng coáng hieán coù chæ ñình seõ ñi thaúng ñeán cô quan quý vò ñaõ choïn vaø khoâng chia xeù vôùi nhöõng cô quan khaùc.

ECIRMAC laø moät trong nhöõng cô quan töø thieän maø quý vò coù theå chæ ñình treân theù coáng hieán cuûa United Way. Thöïc ra, naêm ngoaui gaàn 3 phaàn traêm cuûa ngaân quyõ chuùng toái (hôn 4000.00\$ moät chuët) ñaõ ñeán töø nhöõng coáng hieán ñaõ ñöïc chæ ñình töø United Way cho rieäng cô quan chuùng toái. Neáu quý vò khoâng thoaui maui ñeã choïn moät nôï töø thieän naøo ñoù haøy nhôu raèng United Way seõ cho nhöõng coáng hieán khoâng chæ ñình (khi quý vò khoâng choïn cô quan) ñeán cho nhöõng cô quan töø thieän khaùc nhau trong nöôùc. Laø moät cô quan nhaän quyõ töø United Way nhöõng coáng hieán khoâng ñöïc chæ ñình cuõng nhö ñöïc chæ ñình ñeàu raát höõu ích vaø quan troïng cho cô quan chuùng toái. Xin thaønh thaät caùm ôn quý vò ñaõ nghó ñeán chuùng toái.

Tin Ñò Phöông

Chia Buoàn: Chuùng toái xin thaønh thaät chia buoàn cuøng:

- Gia ñình cuûa Marina Yefimova. Baø Yefimova, vôi cuûa Igor Shmukler, meï cuûa Semen Shmukler, qua ñôøi ngaøy 11 thaùng 5, 2007 sau thôøi gian ñaøi bò beänh.
- Gia ñình cuûa oâng Lunshin Wei. Dr. Wei, choàng cuûa baø Taâm Wei, maát ngaøy 15 thaùng 5, 2007 sau khi bò beänh khoâng laâu.

Ngöôøi Môùi Ñeán: Xin chaøo ñoàn:

- Esther Taryougar, Genever Judule vaø Jowell Logan. Baø Taryougar vaø 2 con gaui ñeán ngaøy 11 thaùng 4, 2007 töø Ghana. Baø Taryougar laø meï cuûa Toweh vaø Bernice Kpor.
- Joseph Sirleaf. Joseph, em hoï cuûa Edith Sayon, ñeán ngaøy 8 thaùng 3, 2007 töø Ghana.
- Anh Toaøn Phuoàng vaø chò Höông Buoï cuøng caùc con, Ñình (19 tuoái), Bình (17 tuoái), vaø Vi Phuoàng (14 tuoái). Gia ñình naøy laø thaân nhaân cuûa anh Vieät Buoï vaø chò Sue Ann Nguyeãn vaø hoï doïn ñeán töø California.
- OÂng Tuøng Minh Phaïm vaø baø Minh Thò Nguyeãn. OÂng Tuøng vaø baø Minh ñeán ngaøy 7 thaùng 5, 2007 töø Vieät Nam ñeã ñoan tuï vôùi con gaui, Thanh Haø Phaïm, vaø con reã, Lieâm Thanh Toã, cuøng chaäu ngoaui, Richard (Duy) Toã.