

## Những Lời Khuyên Giúp ạn Vượt Qua Cảm Giác Bị Cô Lập Trong Quá Trình Cách Ly

### Đón Nhận Sự Hỗ Trợ

Chúng tôi nhận thức được rằng cộng đồng LGBTI đang trải qua những khó khăn riêng biệt trong khoảng thời gian đầy thách thức này, đặc biệt nếu bạn sinh ra ở nước ngoài và đang học tập, làm việc hoặc mới chuyển đến đây.

Nếu bạn cảm thấy cô đơn, lo lắng hoặc bị cô lập, không sao cả - bạn có thể được hỗ trợ. Hãy đón nhận sự giúp đỡ nếu cần, đừng ngần ngại trò chuyện cùng ai đó. Hãy trò chuyện với một người bạn đáng tin cậy nếu bạn đang có những suy nghĩ tiêu cực và hỗ trợ lẫn nhau để vượt qua điều đó.

#### **Kết nối Cầu vồng:**

- Nếu bạn cảm thấy bị cô lập và muốn kết nối với người khác để được hỗ trợ, hãy gọi cho chúng tôi. Nhiều người đến từ cộng đồng của chúng tôi luôn sẵn lòng lắng nghe câu chuyện của bạn - hãy cho chúng tôi biết cảm giác của bạn như thế nào.

**Điện thoại: 1800 961 780** (9:00 - 17:00, thứ 2 - 6)

**Email: [rainbowconnection@thorneharbour.org](mailto:rainbowconnection@thorneharbour.org)**

#### **Dịch Vụ Tư Vấn:**

- Nếu bạn cảm thấy đau khổ, lo lắng, trầm cảm hay đang phải vật lộn với ma túy hoặc rượu và cần được giúp đỡ, chúng tôi hiện đang cung cấp các dịch vụ tư vấn chính thức qua Telehealth hoặc qua điện thoại. Hãy liên hệ với nhân viên tiếp nhận của chúng tôi và họ sẽ sắp xếp người phù hợp với bạn.

**Điện thoại: (03) 9865 6700**

**Email: [counselling@thorneharbour.org](mailto:counselling@thorneharbour.org)**

✂ [Nhấn VÀO ĐÂY để biết thêm thông tin về COVID-19 trên trang web của Thorne Harbour](#)

## **Nếu Bạn Cần Được Hỗ Trợ Ngay Lập Tức:**

### **Switchboard**

- Switchboard cung cấp hỗ trợ và thông tin miễn phí qua điện thoại dành cho cộng đồng LGBTIQ, bao gồm cả những người bị bạo hành gia đình hoặc phân biệt chủng tộc.

**Điện thoại: 1800 184 527 (15:00 - Nửa đêm, mỗi ngày)**

### **Q-Life**

- Q-Life là một đối tác của Switchboard, cung cấp dịch vụ trò chuyện trực tuyến miễn phí trên trang web.

[Trò chuyện trực tuyến với ai đó](#) (15:00 - Nửa đêm, mỗi ngày)

### **Lifeline**

- Nếu bạn cảm thấy muốn tự sát và cần được hỗ trợ khủng hoảng ngay lập tức.

**Điện thoại: 13 11 14**

## Những Lời Khuyên Để Giúp Bạn Vượt Qua Giai Đoạn Cách Ly

### 1. Thay Đổi Tư Duy

- Thay đổi cách chúng ta nhìn nhận về tình hình có thể được cải thiện như thế nào, và giúp chúng ta cảm thấy tích cực hơn về tình hình mới.
- Thay vì nghĩ đến “giãn cách xã hội”, chúng ta có thể nghĩ nhiều hơn về giãn cách thể chất - chúng ta vẫn có thể hòa nhập với xã hội và duy trì liên lạc với nhau, chỉ là chúng ta không thể tiếp xúc gần trong một khoảng thời gian.
- Chúng ta luôn bận rộn chạy ngược chạy xuôi mà chẳng có thời gian trong tay - có lẽ chúng ta nên xem đây là một cơ hội để thư giãn và nghỉ ngơi sau những ngày tháng bận rộn mà chúng ta đã bị bó buộc vào.
- Với quá nhiều tin tức tiêu cực và quá tải thông tin, có lẽ khó có thể trở nên tích cực trong khoảng thời gian này. Nếu mọi thứ đang khiến bạn suy sụp, hãy dành ra 5-10 phút trong ngày để suy nghĩ về những điều tích cực, những điều khiến bạn cảm thấy hạnh phúc và khiến chúng ta cảm thấy biết ơn.

## 2) Hòa Nhập Với Xã Hội

- Bây giờ chúng ta hãy nghĩ về những điều liên quan đến giãn cách thể chất, hãy nhớ, chúng ta hoàn toàn không bị cách ly với xã hội. Hãy hòa nhập với xã hội bằng cách kết nối với bạn bè và gia đình, hoặc những người bạn mà lâu rồi bạn chưa có dịp trò chuyện.
- Tham gia một vài sự kiện trực tuyến có thể đang diễn ra - bạn có thể xem trang Sự kiện của Thorne Harbour để biết [những sự kiện sắp diễn ra](#).
- Tìm hiểu một vài ý tưởng tổ chức sự kiện trực tuyến trên [Them.Ux](#) hoặc [Matador Network](#).

## 3) Tạm Ngừng Xem Tin Tức

- Tắt TV và ngừng xem tin tức 24/7 một lúc. Nếu bạn bắt buộc phải cập nhật tin tức, bạn chỉ nên cập nhật thông tin một lần mỗi ngày hoặc giới hạn xem tin tức trong 15 phút.
- Nếu bạn đang đọc tin tức, hãy cuộn qua các tiêu đề hoặc bài viết mà bạn nghĩ rằng có thể khiến bạn cảm thấy tồi tệ hơn.
- Nếu việc này khó đối với bạn, hãy nhờ một người bạn đáng tin cậy cung cấp cho bạn những thông tin cần thiết.
- Đọc một vài trang web khác dành cho người đồng tính, chẳng hạn như [MELD Magazine](#), [ARCHER](#), [Star Observer](#).

## 4) Nâng Cao Kỹ Năng Và Thư Giãn

- Dạy bản thân những điều mà bạn luôn muốn học hoặc hãy thử học một điều gì đó mới.  
Một vài ý tưởng về những lĩnh vực để nâng cao kỹ năng:
  - Học một ngôn ngữ mới
  - Trở thành đầu bếp bằng cách tham gia những lớp học nấu ăn trực tuyến
  - Vẽ, tô màu hoặc làm những món đồ thủ công, chẳng hạn như làm đồ trang sức. Ngày nay, bạn có thể học mọi thứ trực tuyến.
  - Học một kỹ năng mới mà bạn nghĩ rằng bạn có thể dùng nó để giúp đỡ người khác. Có thể giúp đỡ người khác là một sự đền đáp và giúp tránh tập trung vào tình hình hiện tại.

## 5) Trang Trí Nơi Ở

- Trang trí lại hoặc mang đến một diện mạo mới cho nơi ở của bạn.
- Dọn dẹp và sắp xếp phòng ốc ngăn nắp. Việc này có thể mang lại những điều kỳ diệu cho trạng thái tinh thần của bạn.
- Tổ chức một chương trình thời trang của riêng bạn bằng cách dọn dẹp tủ quần áo và kết hợp những bộ trang phục mới. Chụp những bức ảnh "tự sướng" hoàn hảo về diện mạo mới của bạn và chia sẻ với bạn bè.

## 6) Ra Ngoài

- Ra ngoài và hòa mình với thiên nhiên là một liệu pháp đặc biệt tốt dành cho sức khỏe tinh thần và sự khỏe mạnh toàn diện của bạn.

- Hãy ra ngoài trời và đi đến công viên. Không khí trong lành, thiên nhiên và tập thể dục đều rất tốt để xoa dịu tâm trí của bạn, kiểm soát căng thẳng và giúp bạn cảm thấy điềm tĩnh hơn.
- Vận động là một điều thực sự tốt cho sức khỏe của bạn, giúp tăng cường hệ miễn dịch và cải thiện tâm trạng của bạn một cách tuyệt vời.
- Hãy nhớ duy trì giãn cách thể chất với người khác khi thực hiện những điều này.

## 7) Thực Hành Chánh Niệm

- Khi không bị các hoạt động thường nhật làm xao lãng, chúng ta có cơ hội để bày tỏ và nhận biết những cảm xúc đang xuất hiện.
- Tự do đón nhận những suy nghĩ của bản thân và chỉ quan sát những gì đang xảy đến. thấu hiểu lý do tại sao những suy nghĩ này lại nảy sinh và thể hiện lòng từ bi với bản thân.
- Bắt đầu viết nhật ký và ghi lại những suy nghĩ của bản thân lên giấy. Việc này sẽ giúp xoa dịu đi một tâm trí ngập tràn những suy nghĩ khi bạn có thể nhìn thấy chúng trước mặt mình, thay vì để chúng lấn át bản thân.
- Thực hiện những hoạt động như [thiền](#), [hít thở Wim Hoff](#), tập [Khí Công](#) hoặc [yoga](#) đều rất tốt.

## 8) Giúp Đỡ Người Khác

- Nếu bạn có thời gian rảnh, tại sao không tình nguyện giúp đỡ người khác. Thorne Harbour có một chương trình tình nguyện tuyệt vời với nhiều cách thức để bạn có thể giúp đỡ người khác.
- Truy cập trang Tình nguyện của Thorne Harbour và liên hệ với chúng tôi để tìm hiểu thêm.

**Email:** [volunteer@thorneharbour.org](mailto:volunteer@thorneharbour.org)

## 9) Thực Hành Chăm Sóc Bản Thân

- Hãy quan tâm đến những gì bạn ăn và duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh. Hãy chăm sóc cơ thể, vì một cơ thể và tâm trí khỏe mạnh đồng nghĩa bạn sẽ có một hệ miễn dịch mạnh mẽ hơn.
- Đã khi nào chúng ta ngủ đủ giấc chưa? Hãy cố gắng ngủ ít nhất 7-8 giờ mỗi đêm, điều này rất có lợi cho cơ thể và tâm trí của bạn.
- Mỗi ngày hãy vận động một chút để duy trì lưu thông máu và để tăng cường mức năng lượng của bạn.

## Hỗ Trợ Xã Hội Đa Văn Hóa

Chúng ta tôn vinh chủ nghĩa đa văn hóa và những trải nghiệm độc đáo của các cá nhân đến từ những nền văn hóa hoặc tôn giáo khác nhau. Hòa hợp những khía cạnh khác biệt trong bản sắc của chúng ta có thể là một thách thức, nhưng nó cũng giúp xây dựng niềm tự hào về văn hóa và khả năng phục hồi sau những biến cố, đặc biệt khi là một phần trong cộng đồng LGBTI của chúng tôi.

Duy trì liên lạc với các cộng đồng sẽ là một sự ủng hộ to lớn dành cho chúng tôi trong thời điểm này. Có một số nhóm hỗ trợ xã hội khác nhau dành cho những cộng đồng khác nhau. Hầu hết các nhóm đã thay đổi cách thức gặp mặt thành những cuộc gọi và hoạt động trực tuyến.

Đừng ngại liên lạc với mọi người, họ luôn chào đón và rất vinh dự khi có sự góp mặt của bạn.

Có nhiều nhóm hỗ trợ xã hội dành cho một số cộng đồng LGBTI khác nhau. Một vài nhóm trong số này bao gồm:

- Nói tiếng Hoa và tiếng Quảng Đông
- Người Do Thái
- Balkik
- Người Nam Á
- Người Mỹ La-tinh
- v.v...

Để tìm hiểu thêm về công việc mà chúng tôi đang thực hiện trong các Nhóm Đa văn hóa, vui lòng truy cập trang Sức khỏe Đa văn hóa của Thorne Harbour hoặc liên hệ với chúng tôi.

**Email:** [multicultural@thorneharbour.org](mailto:multicultural@thorneharbour.org)

