



# HƯỚNG DẪN CHUẨN BỊ CHO TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

Hướng dẫn cho các cá nhân bị rối loạn sức khỏe hành vi & gia đình & người chăm sóc của họ

## TẠI SAO CHUẨN BỊ CHO TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP QUAN TRỌNG

Mặc dù bất cứ ai phải đối mặt với một thảm họa tự nhiên hoặc do con người tạo ra sẽ thấy chính mình bị căng thẳng và hoảng loạn, đối với 5.7 triệu người Maryland có vấn đề về sức khỏe tâm thần (theo Mental Health America), một sự kiện như vậy có thể dẫn đến sự cố cảm xúc nghiêm trọng có thể khiến họ dễ bị tổn thương trong tình huống khẩn cấp.

Liên minh Quốc gia về Sức khỏe Tâm thần (NAMI) định nghĩa "tạm dừng cuộc sống của bạn để ứng phó với tình huống khẩn cấp" là một "yếu tố gây căng thẳng thảm khốc". Các yếu tố gây căng thẳng thảm khốc bởi bản chất của chúng là

- không thể lường trước được
- nguy hiểm cho bạn hoặc những người khác
- không giống bất kỳ trải nghiệm nào trước đây bạn từng có

## CÁCH CHUẨN BỊ

Hãy đảm bảo rằng bạn đã chuẩn bị Di chúc Tâm thần (PAD) - một tài liệu pháp lý cho phép bên thứ hai hành động thay mặt bạn nếu bạn không thể đưa ra quyết định về việc điều trị của mình.

### Thu thập những tài liệu sau:

- Tài liệu về bất kỳ tiền sử lạm dụng thuốc nào
- Tài liệu về bất kỳ yếu tố nào gây ra tự tử, các giai đoạn rối loạn tâm thần v.v.
- Danh sách các loại thuốc hiện đang được sử dụng, bao gồm bất kỳ chỉ dẫn đặc biệt nào, chẳng hạn như thời gian sử dụng trong ngày và phản ứng với các loại thuốc khác

NAMI cho biết, một sự kiện như vậy đặc biệt khó khăn đối với những người có vấn đề về sức khỏe hành vi và khuyết tật phản ứng với sự gia tăng các triệu chứng. Trên thực tế, Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia (NIMH) đã tiến hành nghiên cứu đã phát hiện ra rằng trong một cuộc khủng hoảng, những cá nhân đã hoặc đã có vấn đề về sức khỏe hành vi trong quá khứ có nhiều khả năng phát triển các triệu chứng dữ dội hơn trong một cuộc khủng hoảng. Những triệu chứng này có thể trở nên dữ dội đến mức cá nhân khó suy nghĩ về cách phản ứng với trường hợp khẩn cấp một cách hợp lý. Do đó, việc chuẩn bị là rất quan trọng.

- Danh sách dị ứng với các loại thuốc cụ thể
- Đơn thuốc cho các loại thuốc của bạn
- Thuốc trong chai được dán nhãn rõ ràng, có tên người kê đơn trên nhãn và hướng dẫn sử dụng thuốc
- Tên và thông tin liên hệ của các nhà cung cấp và các chẩn đoán liên quan
- Thông tin bảo hiểm và thẻ bảo hiểm
- Bản in của danh sách các tài liệu trên

Trong trường hợp khẩn cấp, nhu cầu từ bỏ quyền riêng tư để lấy hồ sơ y tế là không cần thiết, nhưng bạn có thể muốn bao gồm một trong những thủ tục giấy tờ của bạn.

