



Nguồn Lực Hỗ Trợ Sức Khỏe Tâm Thần cho Cộng Đồng Người Nhập Cư tại Boston

Hỗ Trợ Sức Khỏe Tâm Thần 24/7:

Không cần cung cấp giấy tờ khi gọi BHHL hoặc 988.

- [988 – Đường Dây Cứu Trợ Người Gặp Khủng Hoảng và Ngăn Ngừa Tự Tử \(Hoa Kỳ\)](#): Hỗ trợ 24/7 cho bất kỳ ai gặp khủng hoảng sức khỏe tâm thần.
 - Ngôn ngữ: Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha
 - Số liên hệ: Gọi 988 hoặc nhắn tin “HELLO” (XIN CHÀO) gửi đến 741741 để được hỗ trợ ngay lập tức
- [Đường Dây Nhắn Tin Hỗ Trợ Người Gặp Khủng Hoảng](#): Dịch vụ miễn phí, bảo mật hỗ trợ 24/7 cho những người gặp khủng hoảng. Quý vị có thể yêu cầu xóa thông tin quý vị chia sẻ bằng cách nhắn tin từ “DELETE” (XÓA).
 - Ngôn ngữ: Tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha
 - Số liên hệ: Nhắn tin “HELLO” (XIN CHÀO) gửi đến 741741 để kết nối với chuyên viên tư vấn bài bản về khủng hoảng
- [Đường Dây Trợ Giúp SAMHSA](#): Hỗ trợ các cá nhân và gia đình gặp vấn đề về lạm dụng chất kích thích hoặc sức khỏe tâm thần.
 - Ngôn ngữ: Tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha
 - Số liên hệ: Gọi số 1-800-662-HELP (4357) để được hỗ trợ miễn phí, bí mật
- [Phụ Huynh Ẩn Danh Hỗ Trợ](#): Các nhóm hỗ trợ miễn phí, do phụ huynh điều hành để ứng phó áp lực trong việc nuôi dạy con và cuộc sống gia đình.
 - Ngôn ngữ: Tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha và hơn 240 ngôn ngữ khác
 - Số liên hệ: [855-427-2736](tel:855-427-2736) hoặc gửi email tới help@nationalparentyouthhelpline.org
- [Đường Dây Trợ Giúp về Sức Khỏe Hành Vi](#): Dịch vụ miễn phí, bí mật có thể kết nối quý vị với sự trợ giúp lâm sàng. Không cần có bảo hiểm. BHHL hỗ trợ *tất cả mọi người*, bao gồm người thuộc cộng đồng LGBTQIA+, Người Da Đen, Người Bản Địa và Người Da Màu (BIPOC)
 - Ngôn ngữ: Người lãng tai hoặc khiếm thính, người khuyết tật và người có tiếng mẹ đẻ không phải là tiếng Anh – hỗ trợ hơn 200 ngôn ngữ – 24/7
 - Số liên hệ: Gọi hoặc nhắn tin tới số 833-773-2445
- [Đường Dây Trợ Giúp về Lạm Dụng Chất Kích Thích MA](#): nguồn lực công cộng trên toàn tiểu bang để tìm các dịch vụ như giảm thiểu tác hại, điều trị, phục hồi sau khi sử dụng chất kích thích và hỗ trợ người gặp vấn đề về cờ bạc
 - Số liên hệ: Gọi số 800-327-5050



- Ngôn ngữ: [Tiếng Anh](#) và [tiếng Tây Ban Nha](#)
- [Đường Dây Hỗ Trợ Người Da Đen](#): Đường Dây Nóng Nhắn Tin hoặc Gọi Điện 24/7: hỗ trợ đồng đẳng, tư vấn, thấu hiểu và tôn trọng trải nghiệm thực tế của những người chịu ảnh hưởng nặng nề từ sự bất công trong hệ thống, dưới góc nhìn của phụ nữ da màu thuộc cộng đồng LGBTQ+. Hướng đến cộng đồng Người Da Đen, Người Da Đen LGBTQI, Người Da Nâu, Người Bản Địa và Người Hồi Giáo. Tuy vậy, Đường Dây Nóng này vẫn sẵn sàng hỗ trợ tất cả mọi người.
 - Số liên hệ: 800-604-5841
- [Đường Dây Cứu Trợ THRIVE](#): Nếu quý vị đang gặp khủng hoảng sức khỏe tâm thần và cần trò chuyện với nhân viên ứng phó khủng hoảng đủ trình độ, chúng tôi sẵn sàng hỗ trợ. Nếu quý vị thuộc cộng đồng chưa được chú trọng (người da màu, người LGBTQ2S+, người khuyết tật, người có sự khác biệt về thần kinh và/hoặc thuộc các nhóm yếu thế khác trong xã hội) và gặp trở ngại vì (hoặc đơn giản là có câu hỏi về) bản dạng của mình, chúng tôi sẵn sàng trợ giúp quý vị giải quyết.
 - Số liên hệ: Nhắn tin “THRIVE” (Hưng Thịnh Nhờ Tôn Trọng, Hòa Nhập và Thấu Cảm Sâu Sắc) tới số [+1.313.662.8209](#)

Hỗ Trợ Con Cái của Cha Mẹ Nhập Cư:

Tin tức tiêu cực hay sang chấn tâm lý có thể khiến trẻ lo âu. Cha mẹ cần xác nhận cảm xúc của con và trấn an kịp thời. Đảm bảo với trẻ về sự an toàn, ổn định và trao đổi thẳng thắn về tình hình thực tế theo cách phù hợp với lứa tuổi.

- [Giúp Trẻ Vượt Qua Tin Tức Đáng Sợ](#): Những điều cha mẹ có thể làm để giúp con vượt qua nỗi sợ và đau buồn một cách đúng đắn. Cũng hỗ trợ [tiếng Tây Ban Nha](#).
- [Những Điều Nên và Không Nên Làm Khi Trẻ Lo Âu](#): Cách tôn trọng cảm xúc của con mà không làm con sợ hãi thêm. Cũng hỗ trợ [tiếng Tây Ban Nha](#).
- [Hỗ Trợ Trẻ Nhỏ Sau Sự Kiện Khủng Hoảng](#)
- **Cách Trò Chuyện Trấn An Trẻ Trước Nỗi Lo Bị Trục Xuất** ([tiếng Anh](#) và [tiếng Tây Ban Nha](#))

Cách Tiếp Cận Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần cho Người Nhập Cư

Người nhập cư, bao gồm người tị nạn và người không có giấy tờ, có thể được điều trị sức khỏe tâm thần, thường thông qua nguồn lực và dịch vụ cộng đồng không yêu cầu giấy tờ về tình trạng nhập cư. Vui lòng xem xét kỹ từng nguồn lực để biết loại giấy tờ cần có.



Cách Tiếp Cận Sự Hỗ Trợ

- [Tiếp cận sự hỗ trợ sức khỏe tâm thần với tư cách người nhập cư](#): Thông tin về việc nhận hỗ trợ và điều trị sức khỏe tâm thần với tư cách người nhập cư, người tị nạn hoặc người không có giấy tờ tại Hoa Kỳ.
- [Nguồn Lực Hỗ Trợ Người Nhập Cư LGBTQ+](#): Nguồn lực dành cho người nhập cư thuộc cộng đồng LGBTQ+ về mọi vấn đề, từ hướng dẫn pháp lý đến hỗ trợ cảm xúc.
- [Nguồn Lực Hỗ Trợ Sức Khỏe Tâm Thần Người Nhập Cư](#) từ CLASP: Hợp nhất các nguồn lực từ CLASP cùng đối tác về sức khỏe tâm thần của người nhập cư tại Hoa Kỳ. Trong đó gồm có các tờ thông tin, báo cáo và tài liệu cho người bệnh vực quyền lợi, người nhập cư, người hành nghề và nhà hoạch định chính sách. Bao gồm các khóa đào tạo, ứng dụng, bộ công cụ, tài liệu, nhà cung cấp và danh mục hỗ trợ đồng đẳng, đường dây trợ giúp và tài nguyên trị liệu trực tuyến, báo cáo và thông tin.

Tìm Các Tùy Chọn Hỗ Trợ

- [Danh Bạ Bác Sĩ Sức Khỏe Tâm Thần Quốc Gia UndocuHealth](#): Danh bạ nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần chuyên hỗ trợ các cộng đồng người nhập cư và không có giấy tờ.
- [Tìm tổ chức dịch vụ gần quý vị](#): Quý vị có thể lọc cơ sở dữ liệu của Informed Immigrant theo mã zip và lĩnh vực (trợ giúp pháp lý; hành động và tổ chức cộng đồng; hỗ trợ sức khỏe tâm thần; hỗ trợ tài chính; tiếp cận chăm sóc sức khỏe; và trường học, cao đẳng cộng đồng và trường đại học).

Đài Thọ Thông Qua Bảo Hiểm hoặc Tự Chi Trả:

- [Nguồn Lực Hỗ Trợ Trị Liệu theo Khía Cảnh Bản Dạng và Văn Hóa](#): Tìm nguồn lực phù hợp với nhu cầu hoặc bản sắc văn hóa cụ thể.

Các Tùy Chọn Trị Liệu Có Giá Phải Chăng:

- [Dịch Vụ Trị Liệu Giảm Mức Phí \(Open Path Collective\)](#) (\$30 – \$70/lần khám cộng với phí thành viên \$65 đóng một lần)
- [Dịch Vụ Trị Liệu Chi Phí Thấp \(De Novo\)](#) (\$2 – \$60/lần khám)
- [Nhóm Hỗ Trợ Phục Hồi Sức Khỏe Người Nhập Cư](#): **Các phiên tư vấn nhóm miễn phí, trực tuyến trong 6 tuần** cho người không có giấy tờ chia sẻ kinh nghiệm và nhận sự hỗ trợ.



Nguồn Lực Hỗ Trợ Sức Khỏe Tâm Thần cho Người Nhập Cư tại Boston

Có nhiều nguồn lực hỗ trợ sức khỏe tâm thần dành cho đa dạng cộng đồng người nhập cư của Boston. Dưới đây là danh sách một số tổ chức và dịch vụ trên toàn thành phố:

- [Trung Tâm Sức Khỏe Người Nhập Cư và Người Tị Nạn thuộc Trung Tâm Y Khoa Boston](#): Các dịch vụ bao gồm tiếp cận dịch vụ tâm thần và quản lý trường hợp và hỗ trợ để đáp ứng các nhu cầu đặc biệt của người tị nạn và người sống sót sau tra tấn, người xin tị nạn và người nhập cư. Thông dịch tại chỗ và qua điện thoại bằng hơn 30 ngôn ngữ.
 - o Địa chỉ: 725 Albany Street Boston, MA 02118
 - o Số điện thoại: 617-414-1994
- [Trung Tâm Người Nhập Cư Rian](#): Đồng hành và tạo điều kiện cho người nhập cư, người tị nạn cùng các khách nhân trao đổi quốc tế vững bước tới cơ hội, sự an toàn và tương lai tươi đẹp. Cung cấp các dịch vụ tư vấn và hỗ trợ.
 - o Địa chỉ: 1 State St #800, Boston, MA 02109
 - o Số điện thoại: 617-542-7654
- [Liên Minh Người Nói Tiếng Bồ Đào Nha tại Massachusetts \(MAPS\)](#): Hợp tác và phục vụ các cộng đồng nói tiếng Bồ Đào Nha Brazil, Cabo Verde, Bồ Đào Nha và các cộng đồng nói tiếng Bồ Đào Nha khác để tăng khả năng tiếp cận và loại bỏ rào cản đối với y tế, giáo dục và xã hội thông qua các dịch vụ trực tiếp, bệnh vực quyền lợi, lãnh đạo và phát triển cộng đồng. Các dịch vụ bao gồm hỗ trợ sức khỏe tâm thần. Quý vị có thể đặt [lich hẹn miễn phí và bí mật](#) mà không cần bảo hiểm y tế. Đội ngũ bác sĩ lâm sàng có năng lực về ngôn ngữ và văn hóa của MAPS cung cấp liệu pháp tạm thời, hạn chế và có thể kết nối quý vị với bác sĩ chăm sóc sức khỏe và bác sĩ tâm thần nếu cần.
 - o Số điện thoại để đặt lịch hẹn: 617-864-7600
- [Trung Tâm Hỗ Trợ Người Tị Nạn và Nhập Cư](#): Cơ quan dịch vụ nhân sinh quần chúng, phi lợi nhuận tại cộng đồng cung cấp các dịch vụ toàn diện cho người tị nạn, người được bảo trợ tị nạn và người nhập cư. Các dịch vụ bao gồm tư vấn cá nhân và gia đình, nhóm hỗ trợ, dịch vụ thẻ xanh và nhập tịch. Hỗ trợ các ngôn ngữ: tiếng Somali, tiếng Anh, tiếng Ả Rập, tiếng Farsi, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Swahili, tiếng Ibo và và tiếng Hausa.
 - o Địa chỉ: 253 Roxbury St, Boston, MA 02119
 - o Số điện thoại: [\(617\) 238-2430](tel:6172382430)
- [Casa Esperanza, Inc.](#): Trung tâm sức khỏe hành vi song ngữ và song văn hóa chuyên cung cấp liên tục các dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi, chăm sóc ban đầu và hỗ trợ toàn diện bằng tiếng Tây Ban Nha và tiếng Anh cho cộng đồng người Mỹ Latinh ở Massachusetts. Dịch vụ bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha. Các dịch vụ bao gồm chương trình điều trị lạm dụng chất kích thích, liệu pháp tâm lý, tâm thần học, khai vấn phục hồi đồng đẳng. Các nhóm



điều trị ngoại trú tập trung vào các chuyên đề như: tìm kiếm sự an toàn, nhóm chăm sóc sức khỏe toàn diện, nhóm thực hành tình thức và nhóm hỗ trợ phục hồi đồng đẳng.

- o Số điện thoại: [\(617\) 445-1123](tel:6174451123)

Hỗ Trợ Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần Người Nhập Cư – dành cho Nhà Cung Cấp Dịch Vụ:

- [Có các công cụ, nội dung đào tạo và chiến lược](#) để hỗ trợ sức khỏe tâm thần của người nhập cư và người tị nạn. Tìm hiểu về các biện pháp dựa trên bằng chứng và thông tin chi tiết để giúp các nhà cung cấp dịch vụ tạo ra môi trường chăm sóc an toàn và thân thiện.
- [Quyền của Học Sinh và Gia Đình Nhập Cư tại Trường Học](#): Tìm hiểu về quyền của học sinh và gia đình tại trường học, nguồn lực hỗ trợ khi quyền của trẻ em bị vi phạm tại trường học và tài nguyên giải đáp liên quan đến nhập cư.
- [Cách Hỗ Trợ Học Sinh Bị Lo Âu](#): Nguồn lực dành cho các nhà giáo dục để hỗ trợ học sinh không có giấy tờ và học sinh từ các gia đình có tình trạng di trú hỗn hợp đang gặp vấn đề về sang chấn tâm lý và lo âu.
- [Cách Hỗ Trợ Học Sinh Bị Sang Chấn Tâm Lý](#): Nguồn lực dành cho các nhà giáo dục để hỗ trợ học sinh không có giấy tờ và học sinh từ các gia đình có tình trạng di trú hỗn hợp đang gặp vấn đề về sang chấn tâm lý và lo âu
- Các [Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe và Hoạt Động Cường Chế Di Trú – Biết Quyền Của Quý Vị, Biết Quyền Của Bệnh Nhân Mà Quý Vị Điều Trị](#): Thông tin cho các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về cách chuẩn bị và ứng phó với những hoạt động cường chế của cơ quan di trú và tình huống làm việc với lực lượng hành pháp.
- [Biết Quyền Của Quý Vị – Chăm Sóc Sức Khỏe và Bảo Hiểm Y Tế cho Người Nhập Cư](#): Nguồn lực này cung cấp thông tin mà tất cả các gia đình nhập cư nên biết khi quyết định yêu cầu dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc đăng ký tham gia các chương trình bảo hiểm y tế.
 - o Có sẵn hướng dẫn bằng [tiếng Anh](#), [tiếng Hàn](#), [tiếng Trung](#), [tiếng Tây Ban Nha](#)

Tìm Trợ Giúp Pháp Lý cho Người Nhập Cư:

[Dịch Vụ Pháp Lý De Novo](#): De Novo cung cấp dịch vụ hỗ trợ pháp lý miễn phí cho người nhập cư và người xin tị nạn tại Massachusetts. Họ hỗ trợ các trường hợp như xin tị nạn, VAWA (Đạo Luật Chống Bạo Hành Phụ Nữ), Thị Thực T, Thị Thực U, Trẻ Vị Thành Niên Nhập Cư Đặc Biệt và Giám Định Tâm Lý Pháp Lý.



- Địa chỉ: 47 Thorndike Street, SB-LL-1, Cambridge, MA 02141
- Số điện thoại: 617-661-1010 | Fax: 617-661-1011
- Số Dịch Vụ Chuyển Tiếp: 711
- **Đường Dây Nóng Về Nhập Cư**: (617) 405-5479 (Tư vấn miễn phí)

Để được **hỗ trợ pháp lý**, hãy liên hệ số (617) 661-1010, Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 9:00 sáng đến 5:00 chiều

- **Casa Myrna**: Các dịch vụ bao gồm Chương Trình Bệnh Vực Pháp Lý, để cho phép những người vượt qua bạo lực gia đình tiếp cận nhanh các dịch vụ pháp lý trao quyền và dựa trên hiểu biết về tâm lý sang chấn. Chương trình của chúng tôi cũng cung cấp đại diện cho những người vượt qua các vụ việc về luật gia đình, lệnh cách ly và di trú ở khu vực Greater Boston.

- Ngôn ngữ: Tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Creole của Cabo Verde và tiếng Armenia. Chúng tôi có thể cung cấp dịch vụ thông dịch qua điện thoại bằng các ngôn ngữ và phương ngữ bổ sung.

Đường Dây Trợ Giúp: Người vượt qua và người bệnh vực quyền lợi có thể gọi **Đường Dây Trợ Giúp Pháp Lý theo số (617) 521-0146**

- **Đường Dây Trợ Giúp Bệnh Vực Quyền Lợi Di Trú của Liên Minh MIRA**: MIRA giải đáp các câu hỏi pháp lý thường gặp cho các tổ chức dựa trên cộng đồng giúp đỡ người nhập cư và người tị nạn. Đường dây trợ giúp này phục vụ toàn bộ cư dân Massachusetts, nếu quý vị gọi từ bên ngoài tiểu bang, có thể chúng tôi không giới thiệu được trong khu vực của quý vị.

Đường Dây Trợ Giúp Nhập Cư theo số (508) 293- 1871

- Đường dây trợ giúp này không thể cung cấp cho quý vị lời khuyên hoặc đại diện pháp lý cá nhân, nhưng có thể chia sẻ thông tin và nguồn lực quan trọng bao gồm:
 - Hướng dẫn cách tìm thông tin về vụ việc của quý vị tại tòa án di trú hoặc đơn xin nhập cư đang chờ xử lý
 - Thông tin chung về các lộ trình và quy trình nhập cư
 - Thông tin về nguồn lực hỗ trợ người nhập cư
 - Thông tin Biết Quyền Của Quý Vị
 - Thông tin về những việc cần làm sau khi có người bị cơ quan di trú tạm giữ
- **Trung Tâm Nguồn Lực Pháp Lý Cho Người Nhập Cư (ILRC)**: Cung cấp nguồn lực hỗ trợ người nhập cư về cách giải quyết các vấn đề pháp lý liên quan đến sức khỏe tâm thần, đặc biệt là những người gặp phải vấn đề trục xuất hoặc ly thân.
- **Hiệp Hội Luật Sư Di Trú Hoa Kỳ (AILA)**: Nếu quý vị cần luật sư hiểu cả vấn đề nhập cư và sức khỏe tâm thần, quý vị có thể bắt đầu từ AILA. Họ không cung cấp dịch vụ miễn phí, đây là các luật sư tư nhân.



- [Viện Dịch Vụ Gia Đình Nhập Cư](#): Các dịch vụ bao gồm hỗ trợ người nhập cư và trợ giúp pháp lý. Trong đó gồm có: đơn xin tình trạng bảo vệ tạm thời (TPS), đơn xin ân xá nhân đạo (CHNV), đơn xin tị nạn và đơn xin giấy phép lao động.
 - Địa chỉ: 1626 Blue Hill Avenue, Mattapan, MA 02126
 - Số điện thoại: 617.322.1348 hoặc 857.251.9806
- [Tổ Chức Bệnh Vực Quyền Lợi Trẻ Em Massachusetts](#): Sứ mệnh của Tổ Chức Bệnh Vực Quyền Lợi Trẻ Em Massachusetts là loại bỏ rào cản tiếp cận cơ hội giáo dục và cuộc sống cho trẻ em và thanh thiếu niên.
 - [Đường Dây Trợ Giúp](#): Cung cấp hướng dẫn, nguồn lực và giới thiệu khi cần, cho các gia đình có trẻ em đang gặp phải rào cản trong việc nhận dịch vụ và hỗ trợ giáo dục mà trẻ đáng được hưởng một cách hợp pháp.
 - Số liên hệ: 617-357-8431
- [Dự Án Đại Diện Di Trú/Tị Nạn Chính Trị \(PAIR\)](#): Cung cấp các dịch vụ di trú miễn phí cho người xin tị nạn và người nhập cư đang bị tạm giữ, hỗ trợ họ về quyền lợi pháp lý và đại diện pháp lý.
 - Địa chỉ: 98 North Washington Street, Suite 106 Boston MA 02114
 - Số điện thoại: 617-742-9296
- [Agencia ALPHA](#): Tổ chức quần chúng do người nhập cư lãnh đạo và là cơ quan mục vụ xã hội của Giáo Đoàn Lion of Judah, hoạt động vì quyền lợi của người nhập cư từ mọi tầng lớp xã hội, tập trung chủ yếu vào cộng đồng người Mỹ Latinh. Cung cấp đa dạng các dịch vụ bao gồm tư vấn di trú, hỗ trợ miễn phí thủ tục nhập tịch và giới thiệu.
 - Địa chỉ: 62 Northampton Street, #203, Boston, MA 02118
 - Số điện thoại: 617-522-6382
 - Email: info@agenciaalpha.org