



# Hỗ Trợ Lúc Đau Buồn trong Hạt Santa Clara

Grief Support in Santa Clara County - Vietnamese

Hãy tìm sự hỗ trợ địa phương trong lúc đau buồn vì người thân qua đời hoặc mất mát.



COUNTY OF SANTA CLARA  
**Behavioral Health Services**

# Cố Vấn Lúc Đau Buồn

Cơ Quan	Trang Mạng	Địa Điểm	Điện Thoại	Giờ	Hỗ Trợ	Các Dịch Vụ
<b>KARA</b>	<a href="http://kara-grief.org">kara-grief.org</a>	457 Kingsley Avenue Palo Alto, CA 94301	650-321-5272	Thứ Hai- Thứ Năm 9 g. sáng- 4 g. chiều  Thứ Sáu: 9 g. sáng –1 g. chiều	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trẻ em và thiếu niên</li><li>• Gia đình</li><li>• Người Lớn</li><li>• Trường học</li><li>• Tổ chức</li><li>• Người chăm sóc</li><li>• Người đáp ứng đầu tiên</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hỗ trợ cùng lứa tuổi</li><li>• Đáp ứng khủng hoảng</li><li>• Huấn luyện &amp; Giáo dục</li><li>• Trị liệu về đau bu</li><li>• Hỗ trợ người chăm sóc</li></ul>
<b>Bill Wilson Center – Center for Living with Dying</b>	<a href="http://billwilsoncenter.org/services/all/living.html">billwilsoncenter.org/services/all/living.html</a>	3490 The Alameda Santa Clara, CA 95050	408-243-0222	Thứ Hai- Thứ Sáu 9 g. sáng- 5 g. chiều	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trẻ em</li><li>• Thanh thiếu niên</li><li>• Người Lớn</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hỗ trợ về cảm xúc cho người lớn và trẻ em đối diện căn bệnh đe dọa mạng sống</li><li>• Dịch vụ can thiệp cơn khủng hoảng</li><li>• Chương trình hướng dẫn khi đau buồn và mất mát</li><li>• Chương Trình Healing Heart</li><li>• Các nhóm hỗ trợ</li></ul>
<b>Hospice of the Valley Center for Grief &amp; Loss</b>	<a href="http://hospicevalley.org">hospicevalley.org</a>	4850 Union Avenue San Jose, CA 95124	408-559-5614	Thứ Hai- Thứ Sáu 9 g. sáng- 4 g. chiều	<ul style="list-style-type: none"><li>• Những người mắc bệnh nghiêm trọng</li><li>• Những người cần chăm sóc cuối đời (cao niên)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sống với căn bệnh</li><li>• Chăm sóc người thân yêu</li><li>• Nhận sự chăm sóc tại nhà</li><li>• Đau buồn vì mất mát</li></ul>

# Cố Vấn Lúc Đau Buồn *tiếp theo*

Cơ Quan	Trang Mạng	Địa Điểm	Điện Thoại	Giờ	Hỗ Trợ	Các Dịch Vụ
<b>Pathways Hospice</b>	<a href="http://pathwayshealth.org/grief-support">pathwayshealth.org/grief-support</a>	585 North Mary Avenue Sunnyvale, CA 94085	408-773-4329	Thứ Hai- Thứ Sáu 8:30 sáng- 5 g. chiều	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tất cả</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cố vấn lúc đau buồn</li> <li>Nhóm hỗ trợ lúc đau buồn</li> <li>Lớp Hội Thảo</li> <li>Các dịch vụ tưởng niệm</li> </ul>
<b>Cơ Quan Công Giáo Từ Thiện</b>	<a href="http://catholiccharitiesscc.org/behavioral-">catholiccharitiesscc.org/behavioral-</a>	2625 Zanker Road Suite 201 San Jose, CA 95134	408-468-0100	Thứ Hai- Thứ Sáu 9 g. sáng- 5 g. chiều	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trẻ em</li> <li>Thiếu niên</li> <li>Gia đình</li> <li>Người Lớn</li> <li>Người cao niên</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dịch Vụ Y Tế Tâm Trí CalWORKs</li> <li>Dịch Vụ Y Tế Tâm Trí Trẻ Em</li> <li>Chương Trình Golden Gateway</li> <li>Dịch Vụ Y Tế Tâm Trí Người Cao Niên</li> </ul>
<b>Discovery Counseling</b>	<a href="http://mydiscoverycc.com/index.html">mydiscoverycc.com/index.html</a>	16275 Monterey Road Suite C Morgan Hill CA 95037	408-778-5120	Thứ Hai- Thứ Năm 9 g. sáng- 5 g. chiều  Thứ Sáu, Thứ Bảy Làm theo các cuộc hẹn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cá nhân</li> <li>Vợ chồng</li> <li>Gia đình</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dịch vụ Cố Vấn</li> </ul>
<b>Community Solutions</b>	<a href="http://Communitysolutions.org">Communitysolutions.org</a>	9015 Murray Avenue Suite 100 Gilroy CA 95020	4087-842-7138	Thứ Hai- Thứ Sáu 8:30 sáng-5:30 chiều	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trẻ em &amp; giới trẻ</li> <li>Người lớn &amp; Cao Niên</li> <li>Những người đã trải qua bạo hành</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Các chương trình hỗ trợ</li> <li>Giáo dục</li> <li>Các dịch vụ ngăn ngừa</li> </ul>

# Hỗ Trợ Đặc Biệt – Tự Tử

Cơ Quan	Trang Mạng	Địa Điểm	Điện Thoại	Giờ	Hỗ Trợ	Các Dịch Vụ
<b>Santa Clara County Suicide Prevention &amp; Crisis: Survivors of Suicide Support Group</b>	<a href="http://bit.ly/supportgroupsc">bit.ly/supportgroupsc</a>	871 Enborg Court San Jose, CA 95128	408-885-6216	Gọi để biết giờ họp	<ul style="list-style-type: none"><li>• Người có thân nhân chết vì tự tử</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nhóm hỗ trợ trực tiếp với cá nhân</li></ul>
<b>Hospice of the Valley Suicide Loss Support Group</b>	<a href="http://hospicevalley.org">hospicevalley.org</a>	4850 Union Avenue San Jose, CA, 95124	408-559-5600		<ul style="list-style-type: none"><li>• Người có thân nhân chết vì tự tử</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nhóm hỗ trợ trực tiếp với cá nhân</li></ul>
<b>Nhà Thờ Cộng Đồng Gia Đình “Hope after Suicide Loss”</b>		478 Piercy Road San Jose, CA 95138	408-640-7144	Thứ Tư: 7 g.tối - 8:30 tối	<ul style="list-style-type: none"><li>• Người có thân nhân chết vì tự tử</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nhóm hỗ trợ trực tiếp với cá nhân</li></ul>
<b>AFSP Healing Conversations</b>	<a href="http://afsp.org/healingconversations">afsp.org/ healingconversations</a>	Email: <a href="mailto:surviving-suicidelos@afsp.org">surviving-suicidelos@afsp.org</a>			<ul style="list-style-type: none"><li>• Người có thân nhân chết vì tự tử</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trên mạng và qua điện thoại</li></ul>

# Các Nhóm Hỗ Trợ Khác

Cơ Quan	Trang Mạng	Địa Điểm	Điện Thoại	Giờ	Hỗ Trợ	Các Dịch Vụ
Zephyr Self-Help Center	<a href="http://sccbhd.org">sccbhd.org</a>	1075 E. Santa Clara (back of building) San Jose, CA 95116	408-792-2140	Thứ Hai: 2 g. chiều – 3 g. chiều	<ul style="list-style-type: none"><li>• Người Lớn</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nhóm hỗ trợ cùng lứa tuổi khi có thân nhân chết và mất mát</li></ul>
The Compassionate Friends of Santa Clara County Supporting Family After a Child Dies	<a href="http://compassionatefriends.org">compassionatefriends.org</a>	1957 Pruneridge Avenue Santa Clara, CA 95050	408-249-9570	Ngày Thứ Ba đầu tháng 7:30 sáng	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gia đình mất một người con</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nhóm hỗ trợ</li><li>• Cộng đồng trên mạng</li></ul>

## Các Sự Kiện Tưởng Niệm

Sự Kiện	Trang Mạng
AFSP International Survivors of Suicide Loss Day	<a href="http://afsp.org/find-support/ive-lost-someone/survivor-day">afsp.org/find-support/ive-lost-someone/survivor-day</a>
AFSP Overnight Walk	<a href="http://bit.ly/afspovernight">bit.ly/afspovernight</a>
AFSP South Bay Walk	<a href="http://bit.ly/southbaywalk">bit.ly/southbaywalk</a>
The Dinner Party: Life After Loss	<a href="http://thedinnerparty.org">thedinnerparty.org</a>
Kara Walk'n'Run to Remember	<a href="http://bit.ly/walknrun">bit.ly/walknrun</a>

## Muốn Biết Thêm Chi Tiết

Trang Mạng	Mô Tả Sự Việc
<a href="http://grievingchildren.org">grievingchildren.org</a>	Uplift Center for Grieving Children giúp các trẻ em đau buồn vì thân nhân chết, để các em vượt qua nỗi buồn, và củng cố kiến thức của gia đình, cộng đồng và các chuyên gia để biết cách đáp ứng nhu cầu các em một cách tốt nhất.
<a href="http://dougy.org">dougy.org</a>	Trung Tâm Dougy cung cấp sự hỗ trợ cho trẻ em, thiếu niên, người trẻ tuổi và gia đình đau buồn vì thân nhân chết
<a href="http://goodgrief.org">goodgrief.org</a>	Hỗ trợ cho trẻ em, thiếu niên, người trẻ tuổi và gia đình sau cái chết của người mẹ, cha, hoặc anh chị em, qua Chương trình hỗ trợ cùng lứa tuổi, giáo dục và bệnh viện.
<a href="http://heardalliance.org/youth-grief">heardalliance.org/youth-grief</a>	The HEARD Alliance (Health Care Alliance for Response to Adolescent Depression) cung cấp nguồn hỗ trợ để điều trị trầm cảm và các bệnh trạng liên hệ, và ngăn ngừa tự tử trong giới thanh thiếu niên và những người lớn trẻ tuổi.

# Sách

## Tên của Quyển Sách

## Tác Giả

### TRẺ EM

**Tear Soup: A Recipe for Healing After Loss**

P. Schweibert &  
C. DeKlyen

### THIẾU NIÊN

**Straight Talk about Death for Teenagers: How to Cope with Losing Someone You Love**

E.A. Grollman

**Fire in My Heart, Ice in My Veins: A Journal for Teenagers Experiencing a Loss**

E. Samuel Traisman

**You Are Not Alone: Teens Talk About Life After the Loss of a Parent**

L. Hughes

**The Grieving Teen: A Guide for Teenagers and Their Friends**

H. Fitzgerald

## Tên của Quyển Sách

## Tác Giả

### NGƯỜI LỚN

**After a Parent's Suicide: Helping Children Heal**

Margo Requarth

**Children, Teens and Suicide Loss**

AFSP

**After Suicide Loss: Coping with Your Grief**

Jack Jordan and  
Bob Baugher

**A Journey Toward Health and Hope**

SAMHSA

**Living When a Loved One Has Died**

E.A. Grollman

**The Courage to Grieve: The Classic Guide to Creative Living, Recovery, And Growth Through Grief**

J. Tatelbaum

**Breaking the Silence: A Guide to Helping Children with Complicated Grief – Suicide, Homicide, AIDS, Violence and Abuse**

E.A. Grollman

**The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It**

K. McGonigal

**The Rite of Return: Coming Back from Duty-Induced PTSD**

K. Lansing

**Trauma Stewardship: An Everyday Guide to Caring for Self While Caring for Others**

L. Van Dernoot Lipsky

**Permission to Mourn: A New Way to Do Grief**

T. Zuba

# CÁC NGUỒN HỖ TRỢ Y TẾ TÂM TRÍ HẠT SANTA CLARA

Có các dịch vụ bằng ngôn ngữ khác, trừ khi có ghi chú khác.

## Mental Health Services Call Center

(800) 704-0900

24/7 trợ giúp nhận dịch vụ y tế tâm trí của Quận Hạt, giới thiệu đến các dịch vụ cộng đồng, và trợ giúp trong cơn khủng hoảng tâm trí.

## Gateway Call Center

(800) 488-9919

Giúp nhận các dịch vụ cai nghiện. Thứ Hai – Thứ Sáu 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.

## Đường Dây Nóng Tự Tử và Khủng Hoảng 24/7

(800) 278-4204

Đường dây nóng ngăn ngừa tự tử làm việc 24/7, miễn phí, can thiệp bảo mật qua điện thoại, và hỗ trợ về cảm xúc cho những cá nhân trong cơn khủng hoảng.

## Crisis Text Line

Text RENEW đến số 741741

Hỗ trợ miễn phí trong cơn khủng hoảng, làm việc 24/7, hỗ trợ qua tin gửi qua text. Chỉ bằng Anh Ngữ.

## Khoa Y Tế Tâm Trí Cấp Tính

(408) 885-7855

Khoa khám cấp tính ngoại chấn, không cần hẹn, cho cư dân trong cơn khủng hoảng tâm trí và cần được giúp đỡ. Thứ Hai – Chủ Nhật, 8 sáng đến 10 giờ tối.

## Nhóm Đáp Ứng Khủng Hoảng Di Động

(800) 704-0900; nhấn số 2

Nói chuyện với một y sĩ để được kiểm tra giám định tình trạng khủng hoảng qua điện thoại, và can thiệp ở bất cứ nơi nào mà cơn khủng hoảng đang xảy ra. Thứ Hai – Thứ Sáu, 8 g. sáng đến 8 g. tối.

## Uplift Mobile Crisis Unit

(408) 379-9085

Can thiệp 24/7 cho trẻ em và thiếu niên trong cơn khủng hoảng tâm lý cấp tính.

## C.I.T. Officer

911

Trong trường hợp khẩn cấp, yêu cầu gặp viên chức C.I.T. đã được huấn luyện về các vấn đề sức khỏe tâm trí.

THEO DÕI TRÊN FACEBOOK: @cscbehavioralhealth

THEO DÕI TRÊN INSTAGRAM: @cscbehavioralhealth

THEO DÕI TRÊN YOUTUBE: @behavioralhealth

EMAIL: SuicidePrevention@hhs.sccgov.org



COUNTY OF SANTA CLARA  
Behavioral Health Services