

## Expand your language skills and get to know their vocabulary

This glossary of terms and phrases is aimed as a conversation building resource. Hopefully, this can help you communicate your feelings more clearly.

**Panic Attacks** Các cuộc tấn công hoảng loạn

**Depression** trầm cảm

**Anxiety** lo âu

**Bi-polar** lưỡng cực

**Trauma** chấn thương

**Harm/self-harm** Có hại / tự làm hại

**Suicide** tự tử

**I feel Overwhelmed** Tôi cảm thấy choáng ngợp

**Stressed** căng thẳng

**Flashbacks** hồi tưởng

**Eating disorder** rối loạn ăn uống

**Drugs/alcohol** ma túy / rượu

**Miscarriage/pregnancy** sảy thai / mang thai

**Intrusive thoughts** những suy nghĩ xâm nhập

**Mental health plan** kế hoạch sức khỏe tâm thần

**Stigma** sự kỳ thị

**I feel Lonely** Tôi cảm thấy cô đơn

**I feel anxious/anxiety** Tôi cảm thấy lo lắng / lo âu

**I can't concentrate** Tôi không thể tập trung tư tưởng được

**I have trouble sleeping** tôi khó ngủ

**I need your help** Tôi cần bạn giúp

**I'm worried about you** Tôi rất lo cho bạn

**It's been difficult for me** Thời gian này rất khó cho tôi.

**I'm worried about my mental well being**

lo lắng về tình trạng tinh thần của tôi

**I need to speak with you** Tôi cần phải nói chuyện với bạn.

**Can I speak truthfully?** tôi có thể nói một cách thành thật không?

## Expand your language skills and get to know their vocabulary

Example phrases to add to your glossary

### **Please listen to me before you say anything**

Bạn nghe mình nói trước khi bạn nói

**Telling you this makes me feel (nervous/anxious/ hopeful/embarrassed/ empowered/pro-active/mature/ self-conscious/guilty/ \_\_\_\_\_), but I'm telling you this because...**

Nói với bạn điều này khiến tôi cảm thấy (lo lắng / lo lắng / hy vọng / xấu hổ / được trao quyền / chủ động / trưởng thành / tự ý thức / tội lỗi / \_\_\_\_\_), nhưng tôi nói với bạn điều này vì...

### **I have struggled with unexplained anger or rage**

Tôi đã phải vật lộn với những cơn giận dữ hoặc thịnh nộ không giải thích được

**I would like to (talk to a doctor or therapist/talk to a guidance counsellor/talk to my teachers/talk about this later/create a plan to get better/talk about this more/ find a support group)**

Tôi muốn (nói chuyện với bác sĩ hoặc nhân viên trị liệu / nói chuyện với cố vấn hướng dẫn / nói chuyện với giáo viên của tôi / nói về điều này sau / lập kế hoạch để trở nên tốt hơn / nói về điều này nhiều hơn / tìm một nhóm hỗ trợ)

## **An example on how you may want to navigate the conversation with you parents**

Con có việc con cần chia sẻ với ba mẹ. Xin ba mẹ nghe con nói. Hiện tại con cảm thấy (lo lắng/xấu hổ/sợ hãi/trưởng thành/hy vọng/nỗ lực/tự tin khi con nói ra điều này vì con đã phải vật lộn với những cơn giận dữ mà con không giải thích được. Con muốn ba mẹ giúp và ủng hộ con trong hành trình con tìm kiếm bác sĩ tâm lý hay với nhân viên cố vấn về tâm lý và nói chuyện với thầy cô để bàn về kế hoạch sau này để giúp con tìm hiểu thêm về những nhóm hỗ trợ để giúp con trong việc phấn đấu với sự khó khăn mà con đang phải trải qua trong thời gian cần này

I have something to tell you mum and dad. Please hear me out. Right now, I feel worried/embarrassed/fearful/hopeful/effortful/confident when I say this to you because I have been struggling with unexplained anger. I want you to help and support me in the journey so that I could speak to a psychologist or a counsellor and to my teachers about preparing a plan to link me up with support groups so that I could face and cope with the difficulties that I am currently experiencing during this time.