

**Trong bối cảnh áp lực cuộc sống ngày càng gia tăng, nhu cầu tìm kiếm các dịch vụ khám và tư vấn tâm lý tại TP.HCM đang trở nên thiết yếu hơn bao giờ hết. Việc lựa chọn đúng địa chỉ uy tín không chỉ giúp bạn hiểu rõ vấn đề tâm lý đang gặp phải mà còn định hướng giải pháp phù hợp, mang lại hiệu quả lâu dài.**

## Top 5 địa chỉ khám, tư vấn tâm lý tại TP.HCM uy tín, chuyên nghiệp

Giữa hàng loạt trung tâm và dịch vụ tư vấn tâm lý tại TP.HCM, việc chọn đúng nơi chuyên sâu và phù hợp là yếu tố quyết định hiệu quả hỗ trợ. Dưới đây là 5 địa chỉ khám, tư vấn tâm lý tại TP.HCM được nhiều người tin tưởng hiện nay.

### 1. Trung tâm Tâm lý và Phát triển Con người NHC Việt Nam – Địa chỉ hỗ trợ gỡ rối tâm lý chuyên sâu, cá nhân hóa tại TP.HCM

Trung tâm Tâm lý và Phát triển Con người NHC Việt Nam (Tâm lý NHC) là một trong những đơn vị tiên phong trong lĩnh vực hỗ trợ gỡ rối tâm lý chuyên sâu tại Việt Nam, đặc biệt nổi bật tại khu vực TP.HCM. Trung tâm hoạt động dưới sự bảo trợ chuyên môn của Viện Nghiên cứu Tâm lý và Phát triển Con người, đảm bảo nền tảng khoa học vững chắc trong toàn bộ quy trình hỗ trợ tâm lý.



TRUNG TÂM TÂM LÝ VÀ PHÁT TRIỂN CON NGƯỜI NHC VIỆT NAM

GIẢI PHÁP ĐƯỢC **VTV3** -- **HTV9** -- **THVL1**, GIỚI THIỆU

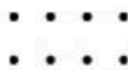
# HỖ TRỢ GỠ RỐI TÂM LÝ

KHÔNG SỬ DỤNG THUỐC - KHÔNG CAN THIỆP CƠ THỂ - KHÔNG BIẾN CHỨNG

- Trầm cảm
- Rối loạn lo âu
- Rối loạn cảm xúc
- Hỗ trợ tâm lý học đường
- Chứng mất ngủ
- Stress – Căng thẳng mệt mỏi
- Hòa hợp mối quan hệ
- Tìm điểm cân bằng trong cuộc sống

 **096 589 8008**

 tamlynhc.vn



## Phương pháp tiếp cận chuyên sâu – Tập trung vào nguyên nhân cốt lõi

Khác với nhiều mô hình can thiệp truyền thống, Tâm lý NHC lựa chọn hướng tiếp cận không dùng thuốc, tập trung vào việc hỗ trợ khách hàng nhận diện và xử lý nguyên nhân gốc rễ của các vấn đề tâm lý. Thông qua việc phân tích mối liên hệ giữa nhận thức – cảm xúc – hành vi, chuyên gia giúp khách hàng hiểu rõ cơ chế hình thành vấn đề, từ đó xây dựng khả năng tự điều chỉnh và thích nghi bền vững.

Phương pháp này đặc biệt phù hợp với các tình trạng như:

- Rối loạn lo âu (anxiety disorders)
- Trạng thái stress mãn tính
- Trầm cảm mức độ nhẹ đến trung bình

- Khó khăn trong điều hòa cảm xúc và các mối quan hệ

### **Mô hình tư vấn cá nhân hóa – Tối ưu hiệu quả hỗ trợ**

Tại Tâm lý NHC, mỗi khách hàng được thiết kế lộ trình hỗ trợ cá nhân hóa, dựa trên:

- Mức độ và đặc điểm vấn đề tâm lý
- Bối cảnh sống (gia đình, công việc, xã hội)
- Mục tiêu phát triển cá nhân

Cách tiếp cận này không chỉ giúp nâng cao hiệu quả hỗ trợ mà còn đảm bảo tính duy trì lâu dài, hạn chế tái diễn các vấn đề tâm lý.

### **Đội ngũ chuyên gia – Nền tảng quốc tế, cập nhật liên tục**

Đội ngũ chuyên gia tại trung tâm được đào tạo bài bản, sở hữu các chứng nhận từ tổ chức quốc tế uy tín và thường xuyên cập nhật các phương pháp hiện đại như:

- NLP (Lập trình ngôn ngữ tư duy)
- Timeline Therapy
- Coaching tâm lý ứng dụng

Sự kết hợp giữa lý thuyết khoa học và kỹ thuật thực hành giúp quá trình hỗ trợ đạt hiệu quả cao, phù hợp với nhiều đối tượng khách hàng.

**NHC** TRUNG TÂM TÂM LÝ VÀ PHÁT TRIỂN CON NGƯỜI NHC VIỆT NAM  
Tâm an sống khỏe

- ✓ Không sử dụng thuốc, không tác dụng phụ
- ✓ Bảo mật thông tin khách hàng
- ✓ Uy tín - Hiệu quả

- ★ TOP 20 Thương hiệu nổi tiếng hàng đầu Việt Nam 2020
- ★ TOP 10 Thương hiệu hàng đầu Việt Nam 2021
- ★ Doanh nghiệp Việt Nam hội nhập tiêu biểu năm 2022
- ★ TOP 10 Thương hiệu hàng đầu Asean 2022

096 589 8008

## Dịch vụ hỗ trợ đa dạng – Bao phủ nhiều vấn đề tâm lý phổ biến

Trung tâm cung cấp các dịch vụ hỗ trợ chuyên sâu như:

- Hỗ trợ giải quyết lo âu, stress kéo dài
- Hỗ trợ vượt qua trầm cảm, mất ngủ
- Tư vấn các vấn đề về mối quan hệ, gia đình, công việc
- Hỗ trợ cân bằng cảm xúc và phát triển bản thân
- Không gian riêng tư – Linh hoạt hình thức tư vấn

Không gian tại Tâm lý NHC được thiết kế theo tiêu chí an toàn tâm lý và bảo mật thông tin, giúp khách hàng dễ dàng chia sẻ. Đồng thời, trung tâm triển khai cả hình thức tư vấn trực tiếp và online, đáp ứng nhu cầu của người bận rộn hoặc ở xa.

## Báo chí nói về phương pháp hỗ trợ tâm lý của Trung tâm tâm lý NHC

- <https://vtcnews.vn/lieu-phap-tam-ly-tri-lieu-cua-trung-tam-nhc-viet-nam-co-that-suy-tin-ar572821.html>
- <https://giadinhvaphapluat.vn/day-lui-stress-khong-dung-thuoc-bang-phuong-phap-tam-ly-tri-lieu-tai-nhc-viet-nam-p75630.html>
- <https://www.phunuvagiadinh.vn/song-khoe-212/am-anh-tram-cam-sau-sinh-loi-khu-yen-tu-chuyen-gia-tam-ly-tri-lieu-387303>
- <https://laodong.vn/thong-tin-doanh-nghiep/tam-ly-tri-lieu-nhc-viet-nam-khai-truong-chi-nhanh-so-4-khang-dinh-thuong-hieu-hang-dau-1179425.ldo>

## VTV2 giới thiệu giải pháp tâm lý không dùng thuốc của Trung tâm NHC Việt Nam:

 Giải pháp hỗ trợ vượt qua Trầm Cảm hiệu quả được VTV2 giới thiệu

## TRUNG TÂM TÂM LÝ NHC VIỆT NAM:

- **Cơ sở 1:** Số 107 Hoàng Hoa Thám, phường Gia Định, TP Hồ Chí Minh ([Xem bản đồ](#))
- **Cơ sở 2:** Số 18 Phan Chu Trinh (nối dài), phường Bình Lợi Trung, TP Hồ Chí Minh ([Xem bản đồ](#))
- **Cơ sở 3:** Số 37 Thâm Tâm, phường Yên Hòa, TP Hà Nội ([Xem bản đồ](#))
- **Cơ sở 4:** Số 235 Quan Hoa, phường Nghĩa Đô, TP Hà Nội ([Xem bản đồ](#))
- **Hotline:** 096 589 8008
- **Website:** [tamlynhc.vn](http://tamlynhc.vn)

- **Fanpage:** [fb.com/tamlytrilieunhc](https://www.facebook.com/tamlytrilieunhc)
- **Email:** [tamlytrilieunhc@gmail.com](mailto:tamlytrilieunhc@gmail.com)
- **Email:** tamlytrilieunhc@gmail.com

## 2. Bệnh viện Tâm thần TP.HCM

Bệnh viện Tâm thần TP.HCM là một trong những đơn vị y tế chuyên khoa đầu ngành tại khu vực phía Nam, đóng vai trò quan trọng trong hệ thống chăm sóc sức khỏe tâm thần. Đây là địa chỉ phù hợp cho những trường hợp cần đánh giá chuyên sâu về mặt y khoa, đặc biệt khi các vấn đề tâm lý có dấu hiệu kéo dài, phức tạp hoặc ảnh hưởng nghiêm trọng đến chức năng sống.



Bệnh viện quy tụ đội ngũ bác sĩ chuyên khoa tâm thần được đào tạo bài bản, có kinh nghiệm trong việc đánh giá và hỗ trợ nhiều dạng rối loạn khác nhau. Tại đây, người bệnh được tiếp cận quy trình thăm khám mang tính hệ thống, bao gồm:

- Khai thác bệnh sử tâm thần và yếu tố tâm lý – xã hội
- Đánh giá trạng thái tâm thần (mental status examination)
- Sàng lọc và chẩn đoán theo tiêu chuẩn lâm sàng

Bệnh viện có khả năng tiếp nhận và hỗ trợ các tình trạng như:

- Rối loạn lo âu (Anxiety Disorders)
- Trầm cảm (Depressive Disorders)
- Rối loạn hành vi và kiểm soát xung động
- Các rối loạn tâm thần mức độ trung bình đến nặng

Hệ thống cơ sở vật chất tại bệnh viện được đầu tư theo hướng chuyên khoa, hỗ trợ hiệu quả cho công tác đánh giá, theo dõi và định hướng can thiệp tâm thần. Quy trình khám được chuẩn hóa, giúp:

- Tăng độ chính xác trong chẩn đoán
- Đảm bảo tính liên tục trong theo dõi
- Tối ưu hóa phác đồ hỗ trợ phù hợp với từng cá nhân

### **Thông tin liên hệ**

- Địa chỉ: 766 Võ Văn Kiệt, P. Chợ Quán, TPHCM
- Điện thoại: 028 9234675
- Email: [info@bvtt-tphcm.org.vn](mailto:info@bvtt-tphcm.org.vn)
- Website: <https://bvtt-tphcm.org.vn/>

### **3. Khoa Tâm Thần Kinh – Bệnh viện Đại học Y Dược TP.HCM**

Khoa Tâm Thần Kinh – Bệnh viện Đại học Y Dược TP.HCM là một trong những đơn vị chuyên khoa uy tín, cung cấp dịch vụ khám và hỗ trợ tâm lý – tâm thần theo hướng kết hợp đa chuyên khoa. Đây là lựa chọn phù hợp với những trường hợp có biểu hiện phức tạp, cần đánh giá toàn diện giữa tâm lý học lâm sàng và y học thần kinh.



Điểm nổi bật của Khoa Tâm Thần Kinh nằm ở mô hình liên kết giữa các chuyên ngành như tâm thần học, thần kinh học và tâm lý học. Người bệnh được tiếp cận quy trình đánh giá toàn diện, bao gồm:

- Khai thác bệnh sử và yếu tố tâm lý – xã hội
- Đánh giá trạng thái tâm thần (Mental Status Examination)
- Sàng lọc các rối loạn liên quan đến chức năng thần kinh

Cách tiếp cận này đặc biệt hiệu quả trong việc phân biệt nguyên nhân tâm lý và sinh học, từ đó đưa ra định hướng hỗ trợ phù hợp, tránh bỏ sót các yếu tố bệnh lý tiềm ẩn.

Không gian khám tại khoa được thiết kế theo tiêu chuẩn bệnh viện đại học, đảm bảo:

- Tính riêng tư và bảo mật thông tin
- Sự thoải mái khi chia sẻ vấn đề cá nhân
- Điều kiện thuận lợi cho quá trình đánh giá chuyên sâu

Yếu tố “an toàn tâm lý” được chú trọng, giúp người bệnh dễ dàng hợp tác trong suốt quá trình thăm khám và hỗ trợ.

Khoa tiếp nhận và hỗ trợ nhiều nhóm vấn đề tâm lý – tâm thần, bao gồm:

- Rối loạn lo âu và trầm cảm
- Rối loạn giấc ngủ (mất ngủ, ngủ không sâu giấc)
- Stress sau sang chấn (PTSD)
- Khó khăn trong các mối quan hệ cá nhân, gia đình, công việc

#### **Thông tin liên hệ**

- Địa chỉ: 20-22 Dương Quang Trung, P. Hòa Hưng, TPHCM
- Điện thoại: 1900 6923
- Email: [contact.us@umcclinic.com.vn](mailto:contact.us@umcclinic.com.vn)
- Website: <https://umcclinic.com.vn/>
- Facebook: [FB.com/pkbvdhyd1](https://www.facebook.com/pkbvdhyd1)

#### **4. Phòng khám Đa khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch**

Phòng khám Đa khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch là một trong những địa chỉ uy tín trong lĩnh vực tư vấn và hỗ trợ tâm lý tại TP.HCM, nổi bật với định hướng kết hợp giữa y học hiện đại và tâm lý học ứng dụng. Đây là lựa chọn phù hợp cho những cá nhân mong muốn tiếp cận dịch vụ hỗ trợ tâm lý theo hướng khoa học, bài bản và có tính thực tiễn cao.



Phòng khám quy tụ đội ngũ chuyên gia được đào tạo chuyên sâu trong các lĩnh vực liên quan đến tâm thần học và tâm lý học lâm sàng. Nhờ nền tảng học thuật từ môi trường đại học y khoa, quá trình hỗ trợ tại đây đảm bảo:

- Tính chính xác trong đánh giá vấn đề
- Sự liên kết chặt chẽ giữa lý thuyết và thực hành
- Khả năng cá nhân hóa giải pháp theo từng trường hợp cụ thể
- Phương pháp tiếp cận – Hướng đến nguyên nhân cốt lõi và năng lực tự điều chỉnh

Điểm nổi bật trong mô hình hỗ trợ tại phòng khám là tập trung vào việc:

- Xác định nguyên nhân gốc rễ của vấn đề tâm lý
- Phân tích mối quan hệ giữa nhận thức – cảm xúc – hành vi
- Trang bị kỹ năng quản lý cảm xúc và thích nghi tâm lý

Thay vì chỉ dừng lại ở việc hỗ trợ giảm triệu chứng, phương pháp này giúp khách hàng chủ động hơn trong việc duy trì sức khỏe tinh thần, giảm nguy cơ tái diễn các vấn đề tâm lý.

Phòng khám cung cấp các dịch vụ thiết thực, phù hợp với nhu cầu của nhiều nhóm đối tượng:

- Hỗ trợ giải quyết lo âu, căng thẳng, mất ngủ
- Tư vấn tâm lý cá nhân (các vấn đề về cảm xúc, định hướng, mối quan hệ)
- Hỗ trợ nâng cao kỹ năng quản lý cảm xúc và phát triển bản thân

#### **Thông tin liên hệ**

- Địa chỉ: 461 Sư Vạn Hạnh, P. Hoà Hưng, TP.HCM
- Điện thoại: 028 3862 0120
- Email: phongkham@pnt.edu.vn
- Website: <https://phongkhamdaihocypnt.edu.vn/>
- Facebook: [FB.com/PhongkhamDhykPNT/](https://www.facebook.com/PhongkhamDhykPNT/)

### **5. Khoa Tâm lý – Bệnh viện Nhi Đồng 1**

Khoa Tâm lý – Bệnh viện Nhi Đồng 1 là một trong những đơn vị chuyên sâu về tâm lý nhi và phát triển hành vi tại TP.HCM, được nhiều phụ huynh lựa chọn khi trẻ xuất hiện các dấu hiệu bất thường về cảm xúc, giao tiếp hoặc học tập. Khoa không chỉ tập trung vào việc nhận diện vấn đề mà còn hướng đến mục tiêu tối ưu hóa tiềm năng phát triển dài hạn của trẻ.



Khác với cách tiếp cận đơn lẻ, Khoa Tâm lý áp dụng mô hình đánh giá dựa trên tâm lý học phát triển, xem xét trẻ trong mối liên hệ với:

- Gia đình (phong cách nuôi dạy, sự gắn kết)
- Môi trường học đường
- Đặc điểm sinh học và thần kinh

Nhờ đó, việc xác định khó khăn của trẻ không chỉ dừng ở biểu hiện bề mặt mà còn làm rõ các yếu tố tác động đa chiều, giúp định hướng hỗ trợ chính xác và phù hợp hơn.

Quy trình đánh giá tại đây được thực hiện bài bản, có thể bao gồm:

- Quan sát hành vi và tương tác xã hội của trẻ
- Sử dụng các thang đo phát triển và công cụ sàng lọc chuyên biệt
- Trao đổi chuyên sâu với phụ huynh để thu thập dữ liệu lịch sử phát triển

Việc chuẩn hóa theo từng độ tuổi giúp phân biệt rõ giữa chậm phát triển tạm thời và rối loạn cần can thiệp, từ đó tránh can thiệp không cần thiết hoặc bỏ sót vấn đề quan trọng.

Các chương trình hỗ trợ tại khoa được thiết kế theo hướng:

- Can thiệp sớm (early intervention) đối với các dấu hiệu nguy cơ
- Tăng cường kỹ năng giao tiếp, kiểm soát cảm xúc và hành vi
- Hỗ trợ cải thiện khả năng thích nghi trong môi trường học tập

Điểm đáng chú ý là các hoạt động hỗ trợ không mang tính áp đặt mà được xây dựng phù hợp với nhịp phát triển tự nhiên của từng trẻ, giúp trẻ tiếp nhận một cách tích cực và bền vững.

### Thông tin liên hệ

- Địa chỉ: 15 Võ Trần Chí, Tân Nhựt, TP.HCM
- Điện thoại: 19001217
- Email: [bv.nhidong@tphcm.gov.vn](mailto:bv.nhidong@tphcm.gov.vn)
- Website: [www.bvndtp.org.vn](http://www.bvndtp.org.vn)
- Facebook: [FB.com/BVNDTP](https://www.facebook.com/BVNDTP)

## Tiêu chí lựa chọn trung tâm khám, tư vấn tâm lý tại TP.HCM

Để lựa chọn được một trung tâm khám và tư vấn tâm lý uy tín tại TP.HCM, người tìm kiếm cần dựa trên những tiêu chí mang tính chuyên môn và trải nghiệm thực tế. Dưới đây là các yếu tố quan trọng giúp bạn đánh giá và đưa ra quyết định phù hợp:

- **Đội ngũ chuyên gia có chuyên môn cao:** Trung tâm uy tín cần có chuyên gia được đào tạo bài bản về tâm lý học lâm sàng hoặc tham vấn tâm lý, có kinh nghiệm xử lý các vấn đề như lo âu, trầm cảm, sang chấn.
- **Phương pháp hỗ trợ khoa học:** Ưu tiên các trung tâm áp dụng phương pháp dựa trên bằng chứng (evidence-based) như CBT, ACT... giúp đảm bảo hiệu quả và tính an toàn trong can thiệp tâm lý.
- **Cá nhân hóa lộ trình hỗ trợ:** Mỗi khách hàng có đặc điểm riêng, vì vậy cần được đánh giá ban đầu và xây dựng kế hoạch can thiệp phù hợp, thay vì áp dụng một mô hình chung.
- **Môi trường an toàn, bảo mật:** Không gian tư vấn cần đảm bảo an toàn tâm lý, tôn trọng và bảo mật thông tin tuyệt đối để khách hàng yên tâm chia sẻ.

- **Cơ sở vật chất và trải nghiệm:** Không gian yên tĩnh, riêng tư cùng quy trình dịch vụ chuyên nghiệp sẽ giúp khách hàng thoải mái và dễ mở lòng hơn trong quá trình trị liệu.
- **Chi phí minh bạch:** Trung tâm cần công khai rõ ràng chi phí, tránh phát sinh không cần thiết, giúp khách hàng chủ động lựa chọn dịch vụ.
- **Đánh giá từ khách hàng:** Phản hồi thực tế từ người đã trải nghiệm là nguồn tham khảo quan trọng để đánh giá chất lượng và độ uy tín của trung tâm.

Việc lựa chọn đúng địa chỉ khám và tư vấn tâm lý tại TP.HCM có thể tạo ra sự khác biệt lớn trong quá trình cải thiện sức khỏe tinh thần. Mỗi đơn vị đều có thế mạnh riêng về chuyên môn, phương pháp và đối tượng hỗ trợ. Do đó, bạn nên cân nhắc kỹ dựa trên nhu cầu cá nhân, mức độ vấn đề và mục tiêu lâu dài để đưa ra quyết định phù hợp, giúp quá trình hỗ trợ đạt hiệu quả tối ưu.

**Tham khảo thêm kiến thức về tâm lý tại:**

- <http://khucxake.com.vn/ckfinder/userfiles/files/t12/bai-tap-giam-roi-loan-lo-au-lan-toa.pdf>
- [https://www.tokyo-eiyo.or.jp/user\\_data/editor/ckfinder/core/connector/php/upload/files/293844.pdf](https://www.tokyo-eiyo.or.jp/user_data/editor/ckfinder/core/connector/php/upload/files/293844.pdf)
- <https://www.eralkan.com.tr/ckfinder/userfiles/files/cctctn.pdf>
- <https://mamnonhieutrong.edu.vn/ckfinder/userfiles/files/1724800492.pdf>
- <https://vitquayphatthanh.com/Images/Editor/files/1192075.pdf>
- <https://www.genelmakina.com/ckfinder/userfiles/files/1829bsctcttphcm.pdf>