

Tờ Thông Tin Tinh Thần Khăng Khít: Cha Mẹ : Vấn Đề Sức Khỏe Tâm Thần

Những vấn đề về sức khỏe tâm thần rất thường xảy ra. Ngày nay có những cách điều trị, trợ giúp và nâng đỡ đối với hầu hết các vấn đề về sức khỏe tâm thần.

Bệnh tâm thần là gì?

Người bị bệnh tâm thần nặng suy nghĩ, cảm nhận hoặc cư xử theo cách hỗn loạn. Họ thường không thể tự chủ suy nghĩ, cảm nhận hoặc cách cư xử của mình. Họ dường như không thể đi học hoặc đi làm và có vẻ không thích có quan hệ với ai.¹

Hầu hết mọi người chúng ta đều cảm thấy bị căng thẳng tinh thần và buồn lo khi đang phải đương đầu với những vấn đề khó khăn trong cuộc sống.

Tuy nhiên có những lúc có một số người không thể kiểm soát được nỗi buồn, cảm xúc bị mất mát hoặc hoang mang và họ bắt đầu có những suy nghĩ và hành động theo cách bệnh hoạn. Theo nền văn hóa phương Tây, vào lúc này người ta nói họ có thể **có vấn đề về sức khỏe tâm thần hoặc trong những trường hợp nặng hơn, họ bị bệnh tâm thần.**

Có bao nhiêu người có vấn đề sức khỏe tâm thần?

Theo nghiên cứu cho thấy gần như phân nửa dân số trưởng niên của Úc, có lúc trong đời họ, sẽ trải qua những vấn đề về sức khỏe tâm thần.² Những vấn đề này có thể kéo dài trong một thời gian ngắn và chỉ xảy ra một lần hoặc có thể kéo dài trong nhiều năm.

Đa số người sẽ bình phục, còn những người khác có thể học cách đối phó tốt hơn với những triệu chứng bệnh nhưng không bao giờ trị dứt được.

Người ta thấy những thành phần sau đây thường dễ vướng các vấn đề về sức khỏe tâm thần hơn:

- thanh thiếu niên sử dụng ma túy/thuốc gây nghiện và rượu thường xuyên.
- thanh thiếu niên bắt đầu sử dụng ma túy/thuốc gây nghiện và rượu khi còn rất nhỏ tuổi.
- người thất nghiệp.
- người vô gia cư.
- người đã từng bị đi tù.³

Dấu Hiệu Bệnh

Thanh thiếu niên bị những vấn đề về sức khỏe tâm thần có thể có một hoặc nhiều triệu chứng sau đây:

- Cháu có thể cảm thấy buồn rầu vô vùng và thường có vẻ bị trầm cảm.
- Cháu có thể lo lắng và bồn chồn không ngồi.
- Cháu có thể nghe tiếng nói của người (những người) vô hình
- Phần lớn, có thể cháu nằm mãi trong giường hoặc ở mãi trong nhà.
- Có thể cháu ngưng không chăm sóc bản thân nữa – không tắm rửa, không ăn hoặc ăn mặc đàng hoàng.
- Có thể cháu làm cùng một việc lặp đi lặp lại – chẳng hạn như rửa tay hoặc kiểm tra xem cửa có khóa chưa.
- Có thể giấc ngủ của cháu bị rối loạn và lúc nào cũng cảm thấy mệt mỏi.

Nhờ giúp đỡ

Nếu con quý vị có bất cứ triệu chứng nào kể trên trong một thời gian, quý vị nên nói chuyện với bác sĩ hoặc nhân viên phúc lợi học đường về vấn đề này.

Người có nguồn gốc không nói Tiếng Anh thường chịu đựng những vấn đề về sức khỏe tâm thần trong thời gian dài rồi mới nhờ giúp đỡ.⁴

Tốt hơn là quý vị nhờ giúp đỡ sớm thay vì chờ cho đến khi vấn đề chuyển nặng và khó chữa trị hơn.

Nguyên Nhân của Bệnh tâm thần?

Thông thường, bệnh tâm thần xảy ra vì một số yếu tố. Thanh thiếu niên có thể:

- Có người trong gia đình đã bị bệnh tâm thần.
- Đã trải qua chuyện đau thương trong đời.
- Hóa chất trong não bị mất cân bằng.
- Bắt đầu sử dụng ma túy/thuốc gây nghiện hoặc uống rượu thường xuyên.

¹ The Queensland Transcultural Mental Health Centre, What is Mental illness?, <http://www.health.qld.gov.au/pahospital/qtmhc/docs/mi-eng.pdf>

² Aust. Bureau of Statistics, National Survey of Mental Health & Wellbeing 2007

³ Aust. Bureau of Statistics, National Survey of Mental Health & Wellbeing 2007.

⁴ Kiriopoulos, L. 'Managing Mental Illness in Patients from CALD backgrounds', *Psychiatry Clinical Practice*, 2005.

Tờ Thông Tin Tinh Thần Khăng Khít: Cha Mẹ : Vấn Đề Sức Khỏe Tâm Thần

Một số hoặc tất cả những yếu tố này hợp lại có thể góp phần khởi phát những triệu chứng bệnh tâm thần.

Các loại bệnh tâm thần

Bệnh tâm thần có nhiều loại, chẳng hạn như:

- trầm cảm lâm sàng
- rối loạn lưỡng cực
- tâm thần phân liệt
- rối loạn lo lắng
- rối loạn ám thực
- rối loạn nhân cách

Muốn biết thông tin chi tiết về những chứng rối loạn này bằng các ngôn ngữ khác nhau, xin vào trang mạng www.mmha.org.au của Y Tế Tâm Thần Đa Văn Hóa Úc Châu (*Multicultural Mental Health Australia*).

Có phải do lỗi của cháu không?

Trong một số nền văn hóa người ta nghĩ rằng bệnh tâm thần là do máu xấu hoặc bị trừng phạt hoặc do lời nguyền.

Điều quan trọng là quý vị phải hiểu **không phải vì lỗi của con quý vị nên cháu bị những vấn đề này** và không nên đổ lỗi cho cháu, vì làm vậy chỉ tổ có hại thêm thôi. Con quý vị cần được cảm thông và giúp đỡ để được chữa trị thích hợp.

Người khác sẽ nghĩ như thế nào?

Đôi khi người trong gia đình nghĩ rằng người bệnh chỉ cần 'thức tỉnh' và tiếp tục sinh hoạt như những người khác. Họ có thể nghĩ vấn đề bệnh tâm thần sẽ làm cho gia đình mang tai tiếng. Thái độ này không có lợi cho ai hết. Người bị những vấn đề về sức khỏe tâm thần trầm trọng khó lòng bình phục nếu không được giúp đỡ.

Điều quan trọng là người trong gia đình đặt người thân bị bệnh lên ưu tiên hàng đầu và giúp họ được điều trị.

Điều trị

Con tôi sẽ được chữa trị như thế nào?

Hồi xưa, người bị bệnh tâm thần nặng thường bị nhốt trong các viện tâm thần. Tại những quốc gia như nước Úc người ta không còn làm như vậy nữa.

Nếu một thanh thiếu niên bị bệnh, bác sĩ sẽ điều trị hoặc gọi cháu tới bác sĩ tâm thần, chuyên gia tâm lý hoặc trạm xá y tế tâm thần.

Họ sẽ tìm cách để cho thanh thiếu niên vẫn ở nhà và điều trị cũng như trợ giúp cho cháu tại nhà.

Hoặc nếu bị bệnh nặng, thanh thiếu niên sẽ được đưa vào bệnh viện gần nhà cho đến khi cháu đủ khỏe để trở về nhà.

Bảo mật

Bác sĩ và nhân viên y tế tâm thần không được phép nói với người khác về những vấn đề của con quý vị mà không có phép của quý vị và cháu.

Luôn luôn hỏi xin thông ngôn nếu quý vị cần có thông ngôn

Một số phòng mạch bác sĩ và trạm xá y tế tâm thần có nhân viên song ngữ. Tất cả các nơi đều sẽ sắp xếp thông ngôn nếu quý vị hoặc cháu cần thông ngôn.

Đừng ngại hỏi xin thông ngôn nếu quý vị nghĩ có thể mình cần thông ngôn. Tốt hơn là quý vị hiểu tình hình của con thay vì rời khỏi trạm xá/phòng mạch hoặc bệnh viện mà lòng còn hoang mang.

Toán Thẩm Định và Điều Trị Trường Hợp Khủng Hoảng (Toán CAT)

Những toán này làm việc lưu động 24/24, với trụ sở đặt ở các bệnh viện công lập lớn. Họ là những nhóm nhân viên chuyên môn về y tế tâm thần với nhiệm vụ trợ giúp người lâm vào trường hợp khủng hoảng vì những vấn đề sức khỏe tâm thần - kể cả người toan tính tự tử.

Họ có thể đến viếng người bệnh tại nhà và sắp xếp để đưa người bệnh vào bệnh viện nếu cần.

Nếu con quý vị bị bệnh tâm thần và có nguy cơ tự hại bản thân hay người khác hoặc có ý tự tử, quý vị nên gọi 000 hoặc toán CAT tại bệnh viện địa phương.

Những Phương Pháp Khác thay vì Điều Trị bằng Y Học

Một số người tìm những cách khác để giúp chữa trị những triệu chứng bệnh tâm thần của con mình, chẳng hạn như:

- Cầu nguyện
- Đổi trường cho con.
- Dọn nhà.
- Tham khảo ý kiến của thầy/cha xứ.
- Đi khám thầy lang thiên nhiên liệu pháp hoặc thầy thuốc Nam/Bắc.

Điều nên làm là cũng đi khám bác sĩ khi tìm những cách khác để trị bệnh cho con. Nếu con quý vị bị bệnh tâm thần nặng, cháu cần phải được điều trị y học để bình phục hoặc khống chế triệu chứng bệnh.

Tờ Thông Tin Tinh Thần Khăng Khít: Cha Mẹ : Vấn Đề Sức Khỏe Tâm Thần

➔ Gọi ý trong Tờ Thông Tin này

Sau khi bị những vấn đề về sức khỏe tâm thần và được điều trị, dần dà, nhiều người sẽ bình phục, còn những người khác sẽ được chăm sóc và trợ giúp để học cách đối phó tốt hơn bệnh của họ.

Người bị bệnh tâm thần thường không thể tiết chế cảm xúc, suy nghĩ hoặc kiểm soát cách cư xử của họ. Họ không thể 'thức tỉnh' là x

Điều quan trọng là quý vị hiểu những vấn đề về sức khỏe tâm thần này xảy ra không phải do lỗi của đứa con tuổi thanh thiếu niên của quý vị. Quý vị không nên đổ lỗi cho cháu.

Nếu con quý vị có vấn đề về sức khỏe tâm thần và có nguy cơ tự hại bản thân hay người khác hoặc có ý tự tử, quý vị nên gọi 000 hoặc toán CAT tại bệnh viện địa phương.

Strong Bonds
Jesuit Social Services
PO Box 1141
COLLINGWOOD VIC 3066

ĐT (03) 9415 8700
Điện thư (Email) info@strongbonds.jss.org.au
Trang mạng www.strongbonds.jss.org.au



➔ Thông tin hữu ích

LifeLine
ĐT: 13 1114

CrisisLine
ĐT: 1800 019 116

Cảnh Sát/Dịch Vụ Cấp Cứu
ĐT: 000

Toán Thẩm Định và Điều Trị Trường Hợp Khủng Hoảng (Toán CAT) Gọi cho bệnh viện công lập địa phương

Sức Khỏe Thanh Thiếu Niên Orygen
Dịch vụ y tế tâm thần thanh thiếu niên
ĐT: 1800 888 320

Foundation House – The Victorian Foundation for Survivors of Torture Inc cung cấp dịch vụ tư vấn nạn nhân bị tra tấn và chấn thương tâm lý/thể chất cho cá nhân và gia đình ở thành thị và vùng nông thôn tiểu bang Victoria
ĐT: (03) 9388 0022
Trang mạng: www.foundationhouse.org.au

Multicultural Mental Health Australia (Y Tế Tâm Thần Đa Văn Hóa Úc)
Trang mạng: www.mmha.org.au/mmha

Victorian Transcultural Psychiatry Unit (Khoa Tâm Thần Liên Văn Hóa Victoria)
www.vtpu.org.au/resources/translatedmh

➔ Những tờ thông tin liên quan

- Sự Phát Triển Tuổi Thanh Thiếu Niên
- Định Cư Tại Đất Nước Mới
- Tìm Sự Giúp Đỡ Thích Hợp.
- Vấn Đề Phức Tạp Là Gì?
- Ngược Đãi/Xâm Hại Trẻ Em