

Vietnamese | Tiếng Việt



# Hiểu bệnh rối loạn tâm thần

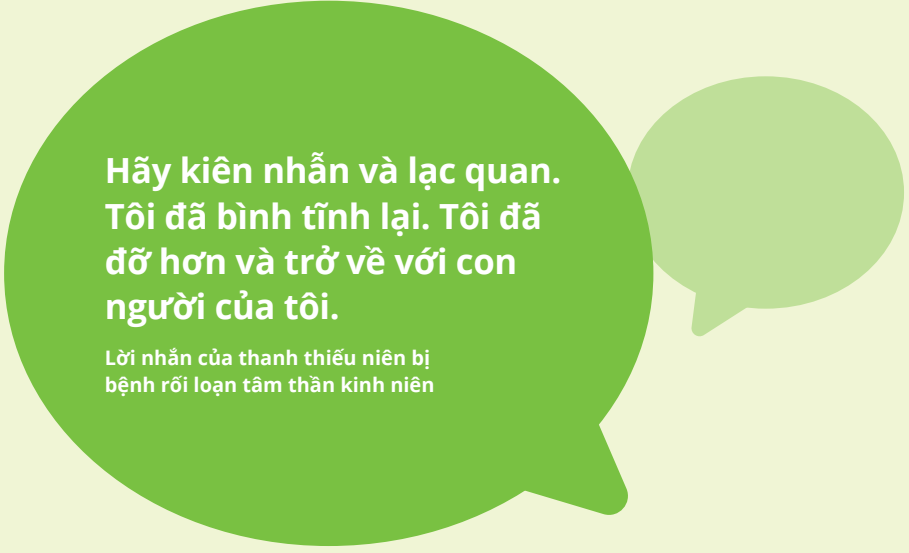
Các cách thức để cảm thấy đỡ hơn và luôn luôn có thể nhờ giúp đỡ



Tập sách này có phần đóng góp của thanh thiếu niên từng bị bệnh rối loạn tâm thần, cũng như gia đình và nhân viên song ngữ trợ giúp thanh thiếu niên bị bệnh rối loạn tâm thần kinh niên. Quý vị sẽ thấy trong tập sách này có những câu trích dẫn của thanh thiếu niên và gia đình về việc họ đối phó với các trải nghiệm liên quan đến rối loạn tâm thần.

Tập sách này rất hữu ích cho thanh thiếu niên bị bệnh rối loạn tâm thần lần đầu tiên. Chúng tôi hy vọng rằng tập sách này sẽ giúp bạn hiểu những gì mình đang trải qua và giúp bạn biết một số thông tin để nhờ giúp đỡ. Chúng tôi cũng hy vọng rằng tập sách sẽ giúp gia đình, bạn bè, cộng đồng và nhân viên của bạn có thể trò chuyện có ích với bạn. Bạn có thể muốn sử dụng tập sách này với nhân viên, thân nhân hoặc người hỗ trợ khác để nói về cảm xúc của bạn hiện giờ.

Trải nghiệm của mọi người khác nhau và nhiều người và dịch vụ có thể giúp đỡ và hỗ trợ. Nhờ giúp đỡ càng sớm càng tốt có thể có nghĩa là bạn cảm thấy đỡ hơn sớm hơn.



**Hãy kiên nhẫn và lạc quan.  
Tôi đã bình tĩnh lại. Tôi đã  
đỡ hơn và trở về với con  
người của tôi.**

Lời nhắn của thanh thiếu niên bị  
bệnh rối loạn tâm thần kinh niên

**Bãi miễn trách nhiệm:** Thông tin này không phải là lời hướng dẫn về y tế mà chỉ có tính cách chung chung và không xét đến hoàn cảnh cá nhân của bạn, an sinh thể chất, tình trạng tâm thần hoặc các yêu cầu về tinh thần. Xin đừng sử dụng thông tin này để điều trị hoặc chẩn đoán tình trạng sức khỏe của chính mình hoặc của người khác và đừng bao giờ làm ngơ lời hướng dẫn y tế hoặc trị hoãn nhờ giúp đỡ về y tế vì căn cứ vào thông tin này. Mọi thắc mắc về y tế nên hỏi chuyên viên y tế chuyên nghiệp. Nếu phân vân, xin bạn luôn luôn hỏi chuyên viên y tế.

# Bệnh rối loạn tâm thần là gì?

Bệnh rối loạn tâm thần là thuật ngữ y khoa mô tả một nhóm trải nghiệm bao gồm các ví dụ dưới đây:

- Cảm thấy lẫn lộn về những gì là có thật và những gì là không có thật ('rối loạn tâm thần')
- Nghe tiếng nói khi không có ai ở đó ('ảo giác')
- Nhìn thấy, nếm hoặc ngửi được những thứ mà người khác không nhìn thấy, nếm hoặc ngửi được ('ảo giác')
- Tin vào những điều mà người khác thấy lạ ('ảo tưởng')
- Cảm thấy mọi người sẽ làm hại bạn khi thực sự không phải vậy ('hoang tưởng')
- Nói chuyện theo cách mà người khác thấy khó hiểu nổi ('rối loạn suy nghĩ')

Hiểu thuật ngữ y khoa các bác sĩ sử dụng khi giải thích những gì đang xảy ra là điều có ích. Một người bị bệnh rối loạn tâm thần có thể có một số hoặc tất cả những trải nghiệm trên. Một 'đợt bệnh rối loạn tâm thần' là thuật ngữ y khoa mô tả thời điểm một cá nhân có triệu chứng bệnh rối loạn tâm thần rõ rệt hơn, kéo dài hơn một tuần và ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống hàng ngày của họ. Một số người sẽ chỉ bị một đợt bệnh rối loạn tâm thần trong đời họ, trong khi những người khác sẽ mất nhiều thời gian hơn để hồi phục và bị nhiều hơn một đợt.

Trải nghiệm của mọi người về bệnh rối loạn tâm thần khác nhau. Trải nghiệm này có thể rất căng thẳng. Bạn có thể cảm thấy sợ hãi, buồn bã, bị trừng phạt, đặc biệt hoặc bạn có thể không chắc chắn về cảm xúc của mình. Không có cảm xúc đúng hay sai. Điều quan trọng là bạn cần được trợ giúp nếu bất kỳ trải nghiệm nào làm cho bạn khó chịu hoặc nếu bạn có nguy cơ làm hại bản thân hoặc người khác.

“**Bệnh rối loạn tâm thần không có nghĩa là bạn bị bệnh tâm thần hay điên khùng.**”

“**Tôi nghĩ rằng tôi sắp chết khi được cho biết rằng tôi bị bệnh rối loạn tâm thần. Sau đó, họ giải thích rằng bệnh này hơi giống như bị gãy chân và tôi cần được trợ giúp. Bây giờ tôi cảm thấy đỡ hơn.**”



## Có nhiều cách để hiểu bệnh rối loạn tâm thần

Một số nền văn hóa và ngôn ngữ có từ ngữ khác nhau để mô tả bệnh rối loạn tâm thần; các nền văn hóa và ngôn ngữ khác có thể không có từ ngữ để mô tả trải nghiệm của họ. Một số người thấy có ích khi nghĩ về bệnh rối loạn tâm thần theo thuật ngữ y khoa, những người khác thì không nghĩ như vậy.

**“ Nếu nó thiên về thuật ngữ y khoa hơn, người trong nền văn hóa của tôi thường sẽ coi đó là vấn đề nghiêm trọng.”**

Cộng đồng của bạn có khuyến khích mọi người nói về trải nghiệm của họ về bệnh rối loạn tâm thần không? Một số nền văn hóa có thể khuyến khích mọi người nói chuyện với nhau và người thuộc các nền văn hóa khác có thể không cảm thấy thoải mái nói về trải nghiệm của họ.

Những trải nghiệm như nghe tiếng nói có thể được hiểu là tổ tiên, linh hồn hay thần linh nói chuyện. Một số người không thấy trải nghiệm nghe tiếng nói làm cho họ khổ sở nhưng rất nhiều người thì cảm thấy khổ sở. Ví dụ như một số người nghe tiếng nói có thể nói về những điều tốt hoặc trung lập (không tốt hay xấu), vì vậy đây không nhất thiết là vấn đề.

Trong một số cộng đồng nghe tiếng nói hoặc nhìn thấy những thứ mà người khác không nhìn thấy là trải nghiệm có tính cách tôn giáo hoặc một phần của cảm xúc đau buồn sau khi người thân qua đời. Nói chuyện với nhân viên của bạn về cách nền văn hóa của mình hiểu những gì bạn đang trải qua có thể có lợi.

Bất kể hiểu bệnh rối loạn tâm thần theo cách nào đi nữa, nếu trải nghiệm của bạn đang làm cho bạn khổ sở hoặc khiến bạn không thể làm những gì bạn thích, bạn cần được giúp đỡ. Tương tự bất kỳ căn bệnh nào, khi một người nào đó trở nên không khỏe, họ cần được giúp đỡ để họ cảm thấy đỡ hơn.

## Tại sao một số thanh thiếu niên bị bệnh rối loạn tâm thần?

Không có một lý do đơn lẻ nào giải thích lý do vì sao một người nào đó sẽ bị bệnh rối loạn tâm thần. Nó có thể là họ sinh ra như vậy (sinh học của họ) và những gì họ đã thấy, nghe hoặc trải qua trong đời họ có thể làm cho họ dễ bị bệnh rối loạn tâm thần hơn.

Một số lý do có thể gây ra bệnh rối loạn tâm thần bao gồm:

- Trải nghiệm sang chấn hoặc bị ngược đãi, ví dụ như bị đánh đập hoặc nhìn thấy người khác bị thương
- Sự kiện cực kỳ căng thẳng
- Sử dụng ma túy và một số thuốc mua phải có toa bác sĩ
- Bệnh tật hoặc thương tích; ví dụ như sốt nặng hoặc chấn thương đầu
- Bệnh sử gia đình hoặc người khác trong gia đình bị bệnh rối loạn tâm thần

Nói chuyện với nhân viên của bạn về những trải nghiệm trong cuộc sống của bạn trước khi đợt bệnh rối loạn tâm thần xảy ra có thể giúp bạn hiểu những gì đang xảy ra và tìm những cách hữu ích nhất để giúp bạn.



# Các dịch vụ về tình trạng chớm bị bệnh rối loạn tâm thần có những cách điều trị và trợ giúp gì?

Điểm thuận lợi để bắt đầu là bác sĩ gia đình (còn gọi là 'GP'), dịch vụ sức khỏe tâm thần cộng đồng địa phương của bạn hoặc dịch vụ sức khỏe tâm thần thanh thiếu niên (ví dụ như **headspace** Youth Early Psychosis Program). Những dịch vụ này biết về tình trạng chớm bị bệnh rối loạn tâm thần và sẽ giúp bạn với bước tiếp theo để bạn được chăm sóc đúng mức.

“**Các nhân viên tử tế và nâng đỡ.**”

“**Ngay cả khi họ không cùng sắc tộc với bạn, họ cũng giúp bạn; họ làm cho gia đình bạn cảm thấy hy vọng.**”

## headspace Youth Early Psychosis Program (hYEPP)

Dịch vụ này trợ giúp thanh thiếu niên đang bị hoặc có nguy cơ bị bệnh rối loạn tâm thần đầu tiên. hYEPP có nhóm nhân viên có thể làm việc với bạn để giúp bạn cảm thấy khỏe. Họ có nhân viên khác nhau như bác sĩ, y tá, nhân viên xã hội, nhân viên tư vấn, bác sĩ tâm thần, chuyên viên phục hồi chức năng (hoặc OT) và chuyên viên tâm lý. Ngoài ra còn có nhân viên đồng bạn, những người có trải nghiệm khó khăn về sức khỏe tâm thần tương tự như bạn.

“**Họ đã giúp tôi được nhận vào Chứng chỉ 1 Giáo dục Phổ thông để tôi có thể tìm được việc làm.**”

## Khi tôi đến dịch vụ thì sao?

Điều đầu tiên mà dịch vụ sẽ thực hiện là cùng với bạn đối phó với bất kỳ trải nghiệm xấu nào. Họ cũng sẽ:

- Nói chuyện với bạn để giúp bạn hiểu những gì đang xảy ra với bạn. Họ có thể hỏi nhiều câu hỏi để giúp họ hiểu và vẽ ra bức tranh những triệu chứng tâm thần của bạn như thế nào và chúng có thể ảnh hưởng đến bạn ra sao.
- Giúp bạn hiểu trải nghiệm về bệnh rối loạn tâm thần của mình và đối phó với bất kỳ cú sốc nào bạn có thể cảm thấy.
- Trợ giúp về bất kỳ điều gì khác bạn có thể gặp phải, chẳng hạn như không muốn gần gũi với bạn bè, gia đình và cộng đồng; không cảm thấy có động lực; hoặc gặp trở ngại với suy nghĩ hoặc biểu hiện cảm xúc của bạn.
- Cho bạn thuốc men và thông tin về thuốc nếu cần.
- Hướng dẫn và trợ giúp thân nhân của bạn.
- Giúp bạn với bất kỳ khó khăn nào tại nơi làm việc, trường học hoặc các mặt khác trong cuộc sống của bạn bao gồm bạn hữu, gia đình hoặc cộng đồng của bạn.
- Đối phó với bất kỳ vấn đề sức khỏe nào khác.
- Giúp bạn tìm cách giảm xác suất bệnh rối loạn tâm thần xảy ra nữa.
- Giúp bạn xác định mục tiêu và tìm cách đạt được mục tiêu.

“**Mọi người thường lo lắng rằng bác sĩ tâm thần và thuốc men tốn rất nhiều tiền nhưng không phải vậy.**”

## Dịch vụ về tình trạng chớm bị bệnh tâm thần sẽ có những cách điều trị như thế nào?

Nếu bạn không chắc chắn những gì sẽ có ích, không sao; bạn có thể thư thả và hỏi nhân viên của bạn về những gì có sẵn. Ví dụ như bạn có thể có nhiều hơn một nhân viên để họ giúp đỡ bạn về các mặt khác nhau trong cuộc sống của bạn. Bạn cũng có thể yêu cầu để bạn có nhân viên đồng bạn giúp mình.

Làm thế nào để một cá nhân cảm thấy đỡ hơn hoặc học cách đối phó với trải nghiệm bệnh rối loạn tâm thần của họ có thể liên quan đến một số phương pháp điều trị.

“**Họ lắng nghe bạn.**”

### Liệu pháp trò chuyện

Có người để nói chuyện là một phần quan trọng của việc điều trị và cảm thấy đỡ hơn. Liệu pháp trò chuyện có thể giúp bạn hiểu trải nghiệm của mình và nghĩ ra các cách thức đối phó với chúng. Phương pháp chính xác của liệu pháp trò chuyện có thể thay đổi cho hợp nhu cầu của bạn.

### Hỗ trợ thiết thực

Hỗ trợ thực tế liên quan đến cùng với bạn tìm hiểu những gì quan trọng đối với bạn để cảm thấy đỡ hơn hoặc khỏe mạnh. Điều này là khác nhau cho những người khác nhau. Nó có thể có nghĩa là đi học trở lại, tìm việc làm, tìm chỗ ở, nhờ trợ giúp về vấn đề tiền bạc hoặc gặp gỡ những người mới và kết bạn mới. Tư vấn gặp mặt, các sinh hoạt theo nhóm và phương pháp điều trị dựa trên sinh hoạt, có thể giúp đạt được những điều này.

### Thuốc men

Thuốc men có thể là cách điều trị quan trọng đối với bệnh rối loạn tâm thần. Hiện nay có một số loại thuốc khác nhau để giúp giảm bớt trải nghiệm bệnh rối loạn tâm thần và lo âu và khó chịu do những trải nghiệm này có thể gây ra. Bác sĩ sẽ giúp xác định liều lượng thuốc cần sử dụng và uống vào lúc nào. Nên theo dõi về thuốc men và nếu bị tác dụng phụ, loại thuốc hoặc liều lượng có thể cần phải được thay đổi.

### Thuốc men có giúp tôi không?

Nhiều người thấy thuốc giúp họ cảm thấy khỏe hơn; một số người thậm chí còn gọi nó là “thuốc cứu mạng”. Những người khác không thấy uống thuốc có lợi gì nhiều hoặc có lợi gì hết. Bác sĩ có thể thử những loại thuốc khác nhau để tìm ra thuốc nào tốt nhất cho bạn. Bác sĩ khuyên bạn nên uống đúng liều lượng. Uống nhiều hay ít thuốc hoặc đột ngột ngừng uống thuốc có thể làm cho các triệu chứng của bạn tệ hơn. Bạn luôn luôn có thể nói chuyện với bác sĩ nếu bạn cảm thấy lo ngại hoặc gặp bất kỳ khó khăn gì với thuốc men của mình.

Các câu hỏi có ích để đặt câu hỏi:

- Tại sao lại đề nghị loại thuốc nhất định này?
- Có phản ứng phụ nào không?
- Phải mất bao lâu rồi tôi mới cảm thấy có lợi hoặc biết nếu đây là loại thuốc tốt nhất cho tôi?
- Tôi cần uống thuốc này bao lâu — tôi có cần uống thuốc này mãi mãi không?

Bạn nên có cuốn nhật ký về trải nghiệm của bạn khi uống thuốc để bạn có thể nói chuyện với bác sĩ về tình trạng thuốc men của mình. Nếu cảm thấy lo ngại, bạn hãy nhớ rằng bạn có thể đặt câu hỏi và có quyền gặp bác sĩ khác để có ý kiến thứ nhì về việc điều trị y khoa của bạn. Tiếp tục đặt câu hỏi cho đến khi bạn hiểu. Bạn có thể cùng đi với người bạn tin cậy đến dự các cuộc hẹn của mình.

“**Lúc đầu, tôi không đồng ý với chẩn đoán và không muốn uống thuốc nhưng bây giờ tôi thấy thuốc đang giúp tôi.**”

### Bảo mật

Sự riêng tư của bạn phải được bảo mật, đó là quyền của bạn, có nghĩa là tất cả các chuyên viên làm việc trong các dịch vụ sức khỏe tâm thần phải giữ kín thông tin của bạn. Ví dụ như nếu thân nhân bạn muốn biết thông tin về bạn, nhân viên cần được bạn cho phép của thì họ mới có thể cho thân nhân bạn biết thông tin (trừ trường hợp bạn có nguy cơ làm hại bản thân hoặc người khác).

Nếu bạn từ 16 tuổi trở lên, bạn có thể được dịch vụ trợ giúp mà không cần được cha mẹ hoặc người giám hộ của bạn cho phép. Bạn cũng có thể xin thẻ Medicare của riêng mình, điều đó có nghĩa là bạn sẽ được điều trị miễn phí hoặc trả chi phí rất thấp.

## Điều gì có thể giúp tôi cảm thấy thoải mái hơn với dịch vụ về tình trạng chớm bị bệnh rối loạn tâm thần?

Nhờ giúp đỡ cần phải can đảm; chúc mừng bạn đã thực hiện bước đầu tiên!

Bạn có thể cảm thấy thoải mái hơn nếu bạn nói về:

- Những gì đã giúp bạn trong quá khứ để bạn cảm thấy thoải mái khi nói về những lúc khó khăn.
- Những gì bạn thích và không thích khi nhân viên đề nghị giúp bạn. Ví dụ như bạn có thể muốn nhân viên của bạn sử dụng từ ngữ khác thay vì bệnh rối loạn tâm thần.
- Điều gì là quan trọng đối với bạn khi bạn được trợ giúp? Ví dụ như cảm giác như nhân viên của bạn hiểu bạn cảm thấy thế nào và tôn trọng ý tưởng của bạn.
- Làm thế nào để gia đình, bạn bè hoặc các nhà lãnh đạo cộng đồng là một phần bạn cảm thấy đỡ hơn. Nếu muốn một số người trong số những người này đi cùng bạn đến dự các buổi tiếp xúc, bạn có thể yêu cầu nhân viên của bạn giúp sắp xếp việc này.
- Hãy cho nhân viên biết nếu bạn muốn diễn đạt bản thân bằng những cách khác ngoài nói chuyện, ví dụ: vẽ hoặc viết.
- Hãy cho nhân viên biết những gì bạn thích và những gì bạn không thích. Ví dụ như bạn có thể không thích tiếp xúc bằng mắt.
- Hãy nói cho nhân viên biết khi nào bạn cảm thấy thích nói chuyện và khi nào bạn thích im lặng hơn.

“Rất nhiều người đến đây, nó là vấn đề phổ biến.”

“Lúc đầu tôi thích vẽ hơn; màu sắc đã giúp tôi cảm thấy đỡ hơn. Tôi không muốn nói chuyện.”

“Nhân viên của tôi lắng nghe tôi. Tôi lập tức cảm thấy hợp với nhân viên phụ trách của mình, tôi thích cách cô ấy nói chuyện.”

“Hãy suy nghĩ về cá tính bạn thích và những gì bạn muốn cảm thấy an toàn.”

“Nó đã giúp tôi nói về loại nhân viên tôi có thể thích.”

## Văn hóa và tập tục của tôi giữ vai trò gì trong việc điều trị của tôi?

Đối với một số nền văn hóa khi kết hợp sức khỏe tâm thần và các loại hỗ trợ khác như: người chữa bệnh, pháp sư, lãnh đạo cộng đồng, trưởng lão hoặc lãnh đạo tín ngưỡng hoặc tôn giáo có thể có lợi. Các độ tuổi khác nhau trong một nền văn hóa có thể có ý kiến khác nhau. Ví dụ như thanh thiếu niên có thể cảm thấy thoải mái hơn với nhân viên y tế tâm thần và cha mẹ của họ có thể cảm thấy thoải mái hơn với người chữa bệnh truyền thống hoặc người lãnh đạo cộng đồng.

Ngoài ra những người trong cùng một gia đình cũng thường có ý kiến khác nhau về nguyên nhân gây ra bệnh rối loạn tâm thần, nên thực hiện những gì để cảm thấy đỡ hơn và những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Nhiều khi bạn nên nói về bất kỳ điểm khác biệt nào giữa bạn, gia đình hoặc cộng đồng của bạn với các nhân viên y tế tâm thần của mình.



# Làm thế nào tôi có thể tự giúp mình?

Bạn có thể thực hiện nhiều điều khác nhau để đối phó với trải nghiệm bệnh rối loạn tâm thần của mình. Mọi người đều khác nhau và một số điều sẽ có kết quả với một số người nhưng lại không có kết quả với người khác. Hãy tìm hiểu những gì hợp với bạn và chủ động. Hãy nhớ rằng bạn không đơn độc, thanh thiếu niên khác đã trải qua bệnh rối loạn tâm thần và đã tìm cách để cảm thấy đỡ hơn khi được các dịch vụ và gia đình và bạn bè trợ giúp.

“**Đừng đổ lỗi cho bản thân. Đó là điều bạn cần được giúp đỡ.**”

## Sớm nhờ giúp đỡ

Nhờ giúp đỡ càng sớm càng tốt có thể giúp bạn cảm thấy đỡ hơn sớm hơn. Nhiều thanh thiếu niên đã cảm thấy đỡ hơn khi bị bệnh rối loạn tâm thần lần đầu tiên và có thể đi học hoặc đi làm và sinh hoạt bình thường trở lại. Nếu tiếng nói bạn nghe được là tiêu cực và nói những điều xấu về bạn hoặc xúi bạn làm hại bản thân hoặc người khác, bạn đang bị khủng hoảng và bạn cần phải khẩn cấp nhờ giúp đỡ.

Hãy nói cho gia đình, bạn bè, cộng đồng và các dịch vụ sức khỏe tâm thần biết những gì có thể giúp bạn. Bạn có thể cần được trợ giúp khác nhau vào những thời điểm khác nhau và điều đó là bình thường.

“**Sớm nhờ giúp đỡ. Bạn có thể cảm thấy đỡ hơn. Kiên trì, tiếp tục dẫn bước và cuối cùng bạn sẽ đến nơi.**”

## Biết những yếu tố khởi phát của bạn; điều gì khiến bạn cảm thấy không khỏe?

Hiểu được những gì khiến bạn cảm thấy bối rối hoặc khổ sở hơn có thể giúp bạn nghĩ ra các cách thức hữu ích. Hãy tự hỏi: có những địa điểm, tình huống hoặc người cụ thể nào khiến tôi cảm thấy căng thẳng hơn không? Tôi có thể làm gì để giúp bản thân mình với những tình huống này? Bạn có thể muốn nói về những điều này với người bạn tin cậy.

“**Tôi hiểu những gì khiến tôi cảm thấy buồn. Bây giờ tôi không sử dụng ma túy và tôi chơi nhạc cụ.**”





## Chăm sóc bản thân; những gì quan trọng với bạn và giúp bạn cảm thấy khỏe?

- Điều gì giúp bạn cảm thấy thích thú, vui vẻ, thư giãn hoặc có mục đích? Bạn có thích làm vườn, nghe nhạc, chơi thể thao hay xem phim không? Bạn có thể thích làm công việc thiện nguyện hoặc giúp đỡ ai đó trong cộng đồng của bạn.
- Dành thời gian sinh hoạt trong cộng đồng của bạn.
- Kết nối với văn hóa và truyền thống.
- Chăm sóc sức khỏe thể chất của bạn. Ăn thức ăn ngon, tập thể dục thường xuyên và ngủ đủ giấc có thể giúp bạn cảm thấy phấn chấn hơn và sung sức hơn.
- Dành thời gian với bạn bè và gia đình và những người khác khiến bạn cảm thấy thoải mái về bản thân.
- Chăm sóc sức khỏe tinh thần của bạn. Bạn có niềm tin tâm linh hay tôn giáo cụ thể giúp bạn cảm thấy mạnh mẽ hơn hay không?
- Nhắc nhở bản thân về điểm mạnh của mình. Những gì đã giúp mình trong những tình huống khó khăn trong quá khứ?

“**Khiêu vũ có lợi cho tôi, nó giúp tôi cảm thấy vui nhất.**”

“**Hãy nói với bản thân: Bạn đẹp vì bạn rất dễ quên điều này.**”



## Lập kế hoạch chăm sóc sức khỏe

Kế hoạch chăm sóc sức khỏe có thể hữu dụng trong những lúc khó khăn. Kế hoạch này sẽ nhắc bạn về những điều bạn có thể thực hiện để cảm thấy đỡ hơn. Kế hoạch có thể bao gồm những việc bạn có thể thực hiện thường xuyên để gìn giữ sức khỏe. Có lẽ bạn nên liệt kê những người mà bạn có thể liên lạc để nhờ giúp đỡ (gia đình/bạn bè và các dịch vụ cộng đồng). Lập kế hoạch chăm sóc sức khỏe của bạn là điều bạn có thể tự làm một mình hoặc với nhân viên của bạn.

Một số người thấy hữu ích khi chia kế hoạch gìn giữ sức khỏe ra thành các phần khác nhau:

- Những gì tôi có thể thực hiện khi tôi cảm thấy khỏe, để duy trì sức khỏe của mình.
- Tôi có thể thực hiện những gì khi tôi bắt đầu cảm thấy không khỏe.
- Những gì tôi có thể thực hiện khi tôi cảm thấy rất không khỏe.
- Những người và dịch vụ mà tôi có thể nhờ giúp đỡ.

Bạn có thể cần các cách thức khác nhau vào những thời điểm khác nhau. Khi cảm thấy không khỏe, bạn có thể cần được trợ giúp nhiều hơn khi bạn khỏe mạnh. Bạn có thể nên bao gồm những người, địa điểm và sinh hoạt có ích trong kế hoạch chăm sóc sức khỏe của bạn, bao gồm những việc cần làm nếu bạn cảm thấy rất không khỏe.

Một số câu hỏi để tự hỏi mình có thể gồm có:

- Trải nghiệm này ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của tôi như thế nào?
- Tôi nghĩ hoặc sợ điều gì sẽ xảy ra?
- Có những gì xảy ra với gia đình, bạn bè, trường học hoặc việc làm đang góp phần làm cho tôi cảm thấy không khỏe không?
- Điều gì giúp tôi cảm thấy đỡ hơn?
- Ai đã giúp tôi khi tôi gặp khó khăn trong quá khứ?
- Điều gì đem lại cho tôi hy vọng?

Hãy suy nghĩ về các mục tiêu nhỏ có thể dẫn đến mục tiêu lớn hơn.

# Gia đình, bạn bè và cộng đồng có thể giúp đỡ như thế nào?

Gia đình, bạn bè và cộng đồng rất quan trọng trong việc giúp đỡ thanh thiếu niên hồi phục. Luôn sẵn sàng giúp đỡ, lắng nghe, thương yêu và nâng đỡ, đề nghị giúp tìm nguồn trợ giúp và cho thanh thiếu niên biết rằng mọi thứ sẽ bình ổn đều là những điều quan trọng mà bạn có thể thực hiện. Bạn có thể cảm thấy buồn phiền khi thấy ai đó bị bệnh rối loạn tâm thần. Là thân nhân và bạn bè, bạn có thể trải qua nhiều cảm xúc khác nhau, chẳng hạn như sợ hãi, hoang mang, cảm giác có lỗi, sợ hãi hoặc tức giận. Điều đáng mừng là nhiều người sẽ đỡ hơn. Được giúp đỡ sớm chừng nào họ sẽ dễ hồi phục chừng ấy.

**“Tôi đã đỡ hơn, tôi lại bắt đầu cảm thấy vui. Cha mẹ tôi hiểu tôi bị bệnh và tôi đã đỡ hơn.”**

**“Một điều khác rất rất quan trọng là gia đình và bạn bè nói rằng bạn là người tốt. Bạn sẽ có lợi khi họ nhắc bạn rằng cuộc sống có thể tốt hơn bởi vì đôi khi rất khó để luôn luôn cảm thấy lạc quan.”**

## Tôi nên nói chuyện với thanh thiếu niên như thế nào khi họ không khỏe?

Khi ai đó bị bệnh rối loạn tâm thần, họ có thể cư xử theo những cách có vẻ kỳ lạ hoặc đáng sợ. Điều quan trọng cần nhớ là họ vẫn là đứa con trai, đứa con gái, anh em trai, chị em gái, vợ, chồng, người bạn đời hoặc bạn bè của bạn.

- Hãy cư xử như thường lệ. Ứng xử như bình thường.
- Cố gắng đừng buồn phiền nếu người đó nói những điều gây tổn thương đối với bạn khi họ không khỏe.
- Tin rằng người đó sẽ khỏe lại; hiểu rằng điều này sẽ mất thời gian.
- Giúp người đó cảm thấy an toàn và được yêu thương.
- Khi một người nào đó bị bệnh rối loạn tâm thần nặng, họ có thể có niềm tin và ý tưởng mãnh liệt về điều gì đó có thể không thực hoặc đang xảy ra; cố gắng đừng tranh luận, lắng nghe và cố gắng hiểu tại sao họ lại cảm thấy như vậy.
- Hãy tỏ ra rằng bạn quan tâm và tôn trọng; hãy nhớ đến những điểm mạnh và khả năng của họ.

**“Đối xử với người ấy như một người bình thường – biết các triệu chứng.”**

## Tôi có thể trợ giúp bằng cách nào?

Gia đình và bạn bè rất quan trọng trong việc giúp một cá nhân khỏe trở lại. Gia đình và bạn bè có thể thực hiện nhiều điều thiết thực. Điều quan trọng là tìm hiểu về bệnh rối loạn tâm thần càng nhiều càng tốt.

Nó có thể hữu ích để:

- Tìm ra ai đang chăm sóc người đó (toán điều trị). Hãy hỏi tên của họ, vai trò của họ trong việc điều trị và làm sao để gọi điện thoại cho họ.
- Hỏi ai là người tốt nhất để giữ liên lạc và giữ chi tiết này.
- Yêu cầu cuộc họp với những người chủ chốt trong toán và soạn danh sách các câu hỏi để đem theo. Viết ra các câu trả lời tại cuộc họp; nếu không hiểu những gì bạn nghe, bạn hãy yêu cầu họ giải thích rõ ràng hơn.
- Hỏi nơi bạn có thể tìm hiểu bất kỳ thông tin nào khác mà bạn cần. Ví dụ như có những buổi phổ biến thông tin nào bạn có thể tham dự về bệnh rối loạn tâm thần không? Hoặc có các trang mạng hoặc tờ thông tin nào mà bạn có thể xem không?
- Thường các dịch vụ về tình trạng chớm bị bệnh rối loạn tâm thần có nhân viên gia đình đồng bạn đã từng trải qua trường hợp có người trong gia đình bị bệnh rối loạn tâm thần. Hãy hỏi dịch vụ xem họ có nhân viên gia đình đồng bạn mà bạn có thể nói chuyện không.

## Nếu họ không muốn được giúp đỡ thì sao?

Đưa ra quyết định nhờ giúp đỡ có thể khó khăn vì nhiều lý do. Người bị bệnh rối loạn tâm thần nhiều khi không muốn được giúp đỡ hoặc thậm chí thừa nhận rằng họ không khỏe. Hãy nhờ giúp đỡ để hỗ trợ người đó tìm hiểu chính xác những gì đang xảy ra và loại chăm sóc nào là cần thiết. Khuyến khích họ nhờ giúp đỡ và cho họ biết bạn sẽ luôn luôn có mặt để hỗ trợ họ nếu họ cần. Bạn có thể giúp họ tìm loại hỗ trợ họ muốn nhận. Ví dụ như một cá nhân có thể cảm thấy thoải mái khi nói chuyện với nhà lãnh đạo tinh thần.

## Nhớ tự chăm sóc bản thân.

Hãy nhớ rằng sức khỏe tâm thần là vấn đề rất phổ biến và nó không phải là lỗi của người bệnh. Tìm hiểu về bệnh rối loạn tâm thần có thể giúp bạn hiểu những gì đang xảy ra khi người khác không khỏe. Bạn không cần biết hết mọi điều!

Chăm sóc người bị bệnh rối loạn tâm thần có thể khó khăn. Điều quan trọng là bạn cũng nhờ giúp đỡ cho chính mình! Bạn có thể bắt đầu với bác sĩ gia đình của bạn hoặc nhà lãnh đạo cộng đồng đáng tin cậy.



# Các nơi hữu ích để liên lạc

Trên khắp nước Úc có một số dịch vụ hYEPP. Các dịch vụ này hoạt động trong giờ làm việc thường lệ nhưng có toán MATT làm việc cả ban ngày lẫn sau giờ làm việc. MATT là chữ viết tắt của Mobile Assessment Treatment Team (Nhóm Điều trị Thẩm định Lưu động). MATT là toán nhân viên như y tá, nhân viên xã hội, chuyên viên phục hồi chức năng, chuyên viên tâm lý và bác sĩ, thường gặp thanh thiếu niên lần đầu tiên để hiểu những gì các em đang trải qua và cách họ có thể giúp đỡ tốt nhất. MATT sẽ gặp thanh thiếu niên ở bất cứ nơi nào và bất cứ lúc nào theo ý muốn của thanh thiếu niên.

## New South Wales

### **hYEPP Mt Druiett**

**Điện thoại** 02 881 2500  
**Giờ làm việc** Thứ Hai-Thứ Sáu  
9 giờ sáng-5 giờ chiều-có các buổi sau giờ làm việc nếu hẹn trước

### **headspace Parramatta**

**Điện thoại** 1300 737 616  
**Giờ làm việc** Thứ Hai-Thứ Sáu  
9 giờ sáng-5 giờ chiều-có các buổi sau giờ làm việc nếu hẹn trước

### **headspace Penrith**

**Điện thoại** 02 4720 8800  
**Giờ làm việc** Thứ Hai-Thứ Sáu  
9 giờ sáng-5 giờ chiều

### **Toán MATT**

**Điện thoại** 0437 802 035  
**Giờ làm việc** Thứ Hai-Thứ Sáu  
8 giờ sáng-10 giờ tối;  
Thứ Bảy-Chủ Nhật  
10 giờ sáng-6 giờ tối

## Lãnh địa Bắc Úc

### **hYEPP Darwin**

**Điện thoại** 08 8931 5999

## Queensland

### **hYEPP Meadowbrook**

**Điện thoại** 073804 4200

### **hYEPP Southport**

**Điện thoại** 075509 5900  
**Giờ làm việc** Thứ Hai-Thứ Sáu  
9 giờ sáng đến 5 giờ chiều.

### **Toán MATT**

**Điện thoại** 04 2361 4781  
**Hours** Thứ Hai-Thứ Sáu  
8 giờ sáng-10 giờ tối;  
Thứ Bảy-Chủ Nhật  
10 giờ sáng-6 giờ tối

## Nam Úc

### **hYEPP Adelaide**

**Điện thoại** 1800 063 267  
**Giờ làm việc** Thứ Hai-Thứ Sáu  
9 giờ sáng-5 giờ chiều

### **Toán MATT**

**Điện thoại** 0475 989 619  
**Giờ làm việc** Thứ Hai-Thứ Sáu  
8:30 sáng-9 giờ tối  
Ngày lễ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều

## Victoria

### **hYEPP Bentleigh**

**Điện thoại** 03 9076 9400  
**Giờ làm việc** Thứ Hai-Thứ Sáu  
9 giờ sáng-5 giờ chiều, Thứ Tư 9 giờ sáng-7 giờ tối

### **hYEPP Dandenong**

**Điện thoại** 1800 367 968

### **hYEPP Frankston**

**Điện thoại** 03 9769 6419  
**Giờ làm việc** Thứ Hai-Thứ Sáu  
9 giờ sáng-5 giờ chiều

### **hYEPP Narre Warren**

**Điện thoại** 1800 367 968

### **Toán MATT**

**Điện thoại** 03 9076 9400  
**Giờ làm việc** Thứ Hai-Thứ Sáu  
8 giờ 30 sáng-9 giờ 30 tối; Thứ Bảy-Chủ Nhật 10 giờ sáng-5 giờ 30 chiều

## Tây Úc

### **hYEPP Joondalup**

**Điện thoại** 08 9301 8900  
**Giờ làm việc** Thứ Hai-Thứ Tư &  
Thứ Sáu 8:30 sáng-4:30 chiều, Thứ Năm 8:30 sáng-7 giờ tối

### **hYEPP Midland**

**Điện thoại** 08 9274 8860  
**Giờ làm việc** Thứ Hai-Thứ Tư &  
Thứ Sáu 8:30 sáng-4:30 chiều, Thứ Năm 8:30 sáng-7 giờ tối

### **hYEPP Osborne Park**

**Điện thoại** 08 9208 9555  
**Giờ làm việc** Thứ Hai-Thứ Sáu  
8:30 sáng-4:30 chiều

### **Toán MATT**

**Điện thoại** 08 9301 8999  
**Giờ làm việc** Thứ Hai-Thứ Sáu  
8 giờ sáng-10 giờ tối,  
Thứ Bảy/Chủ Nhật/  
Ngày lễ 10 giờ sáng-6 giờ tối

# Các nguồn trợ giúp khác

**Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health**  
Trang mạng [www.orygen.org.au](http://www.orygen.org.au)

**Hearing Voices Network**  
Trang mạng [www.hearing-voices.org](http://www.hearing-voices.org)

**Independent Mental Health Advocacy**  
Điện thoại 1300 947 820  
Trang mạng [www.imha.vic.gov.au](http://www.imha.vic.gov.au)

**SANE Australia**  
Điện thoại 13 11 14  
Trang mạng [www.sane.org](http://www.sane.org)

**Reach Out**  
Điện thoại 02 8029 7777  
Trang mạng [www.reachout.com](http://www.reachout.com)

**MIND Australia**  
Điện thoại 1300 286 463  
Trang mạng [www.mindaustralia.org.au](http://www.mindaustralia.org.au)

**Lifeline**  
Điện thoại 13 11 14  
Trang mạng [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

**Suicide Call Back Service (Dịch vụ gọi lại Liên quan đến Tự tử)**  
Điện thoại 1300 659 467  
Trang mạng [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)

**Cảnh sát**  
Điện thoại **000** trong trường hợp khẩn cấp hoặc nguy đến tính mạng, khi cần cảnh sát trợ giúp khẩn cấp; hãy gọi số 131 444 để được cảnh sát trợ giúp.

Nếu cần thông dịch viên giúp bạn liên lạc với bất kỳ dịch vụ nào ở trên, bạn có thể gọi cho Dịch vụ Thông Phiên dịch qua số: **131 450**

## Các nguồn trợ giúp khác tại địa phương



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



#### Lời cảm tạ

Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health, The Centre for Multicultural Youth và Victorian Transcultural Mental Health đã hợp tác soạn thảo tập sách này để tạo điều kiện thuận lợi cho các cuộc nói chuyện về tự giúp đỡ, các cách để cảm thấy đỡ hơn và các hỗ trợ có sẵn. Chúng tôi xin cảm ơn các thanh thiếu niên, thân nhân và nhân viên song ngữ đã tham gia các buổi tham khảo ý kiến.