

## Những Sự thật và Lâm tưởng về Sức khỏe Tâm thần Kém

Lâm tưởng	Sự thật
Bệnh tâm thần không chữa được – bạn sẽ không bao giờ hồi phục!	Bệnh tâm thần có thể điều trị được và nhiều người đã khỏi bệnh. Mặc dù một số tình trạng bệnh có kéo dài, nhưng khi nhận được sự hỗ trợ phù hợp từ chuyên gia sức khỏe tâm thần (ví dụ: chuyên viên tâm lý, nhân viên xã hội) thì các triệu chứng có thể giảm và đem lại một cuộc sống hạnh phúc và khỏe mạnh.
Chỉ có thuốc mới trị được bệnh	Trong một số trường hợp thì việc dùng thuốc là phù hợp và nên được dùng khi được tư vấn bởi một chuyên gia sức khỏe tâm thần thích hợp (ví dụ: bác sĩ tâm thần). Tuy nhiên, thuốc kết hợp với các liệu pháp lại đặc biệt hữu ích cho những lợi ích lâu dài.
Bệnh tâm thần là dấu hiệu của sự yếu đuối hay khiếm khuyết về tính cách.	Bệnh tâm thần có thể ảnh hưởng nhiều người bất kể tính cách nào. Tất cả các yếu tố về sinh học, xã hội và môi trường đều có thể đóng một vai trò nào đó. Tìm kiếm giúp đỡ và dễ bị tổn thương là dấu hiệu của sự kiên cường và mạnh mẽ. Chẳng sao cả nếu bạn bất ổn, và kêu gọi để được giúp đỡ cũng chẳng sao.
Người có bệnh tâm thần có thể ‘búng tay là dứt bệnh’	Các vấn đề sức khỏe thể chất, chẳng hạn như bị cúm hoặc bị sốt, đòi hỏi một quá trình hồi phục. Điều này giống chính xác như bệnh tâm thần vậy. Việc điều trị có thể là một quá trình lâu dài và có thể đòi hỏi những cuộc gặp thường xuyên với bác sĩ, và sự hồi phục là có thể.

Có bệnh tâm thần có nghĩa là bạn bị 'điên'

Thật không may điều này lại là một ngộ nhận phổ biến làm cơ sở cho sự kỳ thị bệnh tâm thần trong xã hội và có thể cản trở việc người ta tìm kiếm sự hỗ trợ về sức khỏe tâm thần. Những tổ chức như headspace và Beyond Blue đang tích cực làm việc mỗi ngày để xóa bỏ sự kỳ thị này.

Bệnh tâm thần có khả năng làm thay đổi tâm trạng và hành vi của bạn, bạn không bị điên đâu. Điều đó có nghĩa là bạn đang trải qua một căn bệnh như bất kỳ ai bị bệnh về thể chất. Cứ 5 người thì có 1 người trải nghiệm một tình trạng sức khỏe tâm thần vào bất kỳ năm nào. Bạn không cô đơn đâu.