

- Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần Là Gì? *(bảng tiếng Việt)*
- Nghiện Là Gì? *(bảng tiếng Việt)*
- Chứng Trầm Cảm *(bảng tiếng Việt)*
- Chứng Rối Loạn Tâm Thần Lưỡng Cực
- Chứng Trầm Cảm Hậu Sản *(bảng tiếng Việt)*
- Chứng Rối Loạn Tâm Thần Nhất Thời
- Các Chứng Rối Loạn Lo Âu *(bảng tiếng Việt)*
- Chứng Rối Loạn Âm Ảnh-Thời Thức
- Chứng Rối Loạn Căng Thẳng Hậu Chấn Thương *(bảng tiếng Việt)*
- Chứng Rối Loạn Hoàng Sơ
- Chứng Tâm Thần Phân Liệt
- Các Chứng Rối Loạn Ăn Uống và Hình Ảnh Cơ Thể
- Bệnh Alzheimer's và Những Dạng Mất Trí Khác
- Các Chứng Rối Loạn Đồng Thời: Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Các Vấn Đề Dùng Chất Kích Thích
- Chứng Rối Loạn do Rượu trong Thai Nhi
- Thuốc Lá
- Tự Sát: Các Dấu Hiệu Cần Cảnh Giác *(bảng tiếng Việt)*
- Những Cách Điều Trị Rối Loạn Tâm Thần
- Những Cách Điều Trị Khác về Rối Loạn Tâm Thần
- Những Cách Điều Trị Nghiện Ngập
- Bình Phục Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần
- Nghiện Ngập và Ngăn Ngừa Tái Phát
- Giảm Thiểu Tác Hại
- Ngăn Ngừa Nghiện Ngập
- Có Được Sức Khỏe Tâm Thần Tốt
- Căng Thẳng
- Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Nghiện Ngập tại Nơi Làm Việc
- Những Vấn Đề về Sức Khỏe Tâm Thần và Nghiện Ngập ở Người Cao Niên
- Trẻ Em, Thiếu Niên và Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần
- Thanh Thiếu Niên và Dùng Chất Kích Thích *(bảng tiếng Việt)*
- Hành Hạ Tinh Dục Trẻ Em: Một Vấn Đề Sức Khỏe Tâm Thần
- Tiếng Xấu và Kỳ Thị Quan Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Nghiện Ngập
- Các Vấn Đề về Sức Khỏe Tâm Thần và Nghiện Ngập Liên Văn Hóa
- Thất Nghiệp, Sức Khỏe Tâm Thần và Nghiện Ngập
- Gia Cư
- Các Phí Tồn Kinh Tế của Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Nghiện Ngập
- Các Phí Tồn Cá Nhân của Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Nghiện Ngập
- Vấn Đề Bạo Động
- Đối Phó với Những Cuộc Khủng Hoảng và Trường Hợp Khẩn Cấp về Sức Khỏe Tâm Thần
- ▶ Gia Đình và Bạn Bè Có Thể Làm Gì để Giúp *(bảng tiếng Việt)*
- Nhờ Giúp về Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần *(bảng tiếng Việt)*
- Nhờ Trợ Giúp về Các Vấn Đề Dùng Chất Kích Thích

# Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần: Gia Đình và Bạn Bè Có Thể Làm Gì để Giúp

## Mental Disorders: What Families and Friends Can Do to Help

**T**rước đây khi mà những người rối loạn tâm thần bị đưa thẳng vào các bệnh viện tâm thần, người trong gia đình chỉ thỉnh thoảng được phép vào thăm viếng.

Nhưng với khuynh hướng chuyển sang một hệ thống chăm sóc sức khỏe quần bình hơn, các chuyên viên chăm sóc sức khỏe tâm thần công nhận rằng việc bạn bè và gia đình hỗ trợ là một trong những cách tốt nhất để giúp người bệnh. Gia đình có thể tham gia toàn điều trị, và gia đình được xem là một hệ thống rộng rãi gồm cha mẹ, con cái, anh chị em, vợ chồng, và các thân nhân và bạn bè thân cận khác.

Vì cách điều trị tốt nhất là áp dụng các biện pháp can thiệp sớm, những người trong gia đình có thể giúp bằng cách nhận ra sớm các dấu hiệu của bệnh tâm thần, có thể gồm các thay đổi về ăn ngủ, căng tỏ ra ghét bỏ hoặc nghi ngờ, lãnh đạm, né tránh những người khác, nhân cách họ có các thay đổi quan trọng, hồi hộp và dùng chất kích thích.

Những người trong gia đình nên nhớ đến một người chăm sóc chuyên nghiệp nếu có thân nhân biểu lộ bất cứ triệu chứng nào. Nhưng sau khi nhớ thì bạn bè và thân nhân nên chú trọng vào việc điều trị cho người trong gia đình trong tinh thần yêu thương, kính trọng và nhân từ. Đó là lời của Miriam, 31 tuổi, đang bình phục sau khi bị bệnh trầm cảm.

Bà nói rằng: “Điều quan trọng nhất [mà các gia đình] cần làm là hoàn toàn chấp nhận quý vị, dù quý vị có bất cứ khuyết điểm gì,” và bà thêm rằng gia đình có thể giúp bằng cách nói “Anh/chi/em không sao cả, ai cũng thương hết và rồi anh/chi/em sẽ đỡ hơn.”

Gia đình nên nhớ là phải kiên nhẫn. Miriam nói rằng: “Ngay khi quý vị bắt đầu nhìn thấy đỡ hơn và có hành vi khá hơn, họ nghiễm nhiên cho rằng quý vị đã đỡ rồi. Họ không thông cảm với những lúc lên xuống của tiến trình bình phục,” và bà cũng nói đến nhu cầu cần tài trợ. “Đối với đa số mọi người, khi bị bệnh này thì họ không thể tự lo liệu về tài chính được.”

Gia đình có thể giúp về vấn đề thuốc men bằng cách bảo đảm mua thuốc đều đặn, nhắc người bệnh dùng thuốc và báo cho người chăm sóc chuyên nghiệp biết nếu người trong gia đình biểu lộ các dấu hiệu cho thấy đã ngưng dùng thuốc. Việc gia đình đề ý quan sát cũng có thể giúp bác sĩ tìm đúng thuốc và đúng liều lượng, vốn phải qua tiến trình thử tìm dần. Gia đình cũng giúp yểm trợ tinh thần, giải quyết khó khăn, yểm trợ tài chính và gia cư.

Thân nhân có thể giúp một người trong gia đình bị bệnh tâm thần phân liệt bằng cách nói chuyện với người đó và bác sĩ điều trị để tổ chức những chương trình giáo dục gia đình. Theo một cuộc nghiên cứu

### Gia Đình Có Thể Làm Gì để Giúp What Families Can Do to Help

- Khuyến khích người bệnh nhờ bác sĩ hoặc chuyên viên được huấn luyện giúp họ—can thiệp sớm là cách điều trị tốt nhất
- Nếu cần phải vào bệnh viện, tìm cách cho thân nhân tự nguyện vào
- Cố hỗ trợ, thông hiểu và kiên nhẫn càng nhiều càng tốt
- Biểu lộ tình yêu thương với người đó bằng những lời lẽ triu mến và ôm ấp nồng nàn (trừ phi người đó không muốn ai đụng vào họ)
- Nghĩ đến việc gia nhập một nhóm cha mẹ/người phối ngẫu hoặc nhóm tương trợ gia đình khác để tự tìm cách giải quyết các cảm xúc của chính mình và nhờ những người khác giúp
- Tránh đổ lỗi cho người đó về bệnh của họ

mới đây, giáo dục gia đình có thể giảm bớt tỷ lệ tái phát đến phân nửa trong năm đầu, và cũng có thể gia tăng tỷ lệ làm việc toàn thời gian cho người bị bệnh tâm thần gần gấp đôi. Những cách này đã cho thấy các lợi ích tương tự cho nhiều chứng rối loạn tâm thần khác gồm cả rối loạn tâm thần lưỡng cực, trầm cảm nặng, rối loạn ám ảnh-thôi thức, chứng biếng ăn, và chứng gần như rối loạn nhân cách.

Theo Hội Sức Khỏe Tâm Thần Canada (Canadian Mental Health Association – CMHA) thì những nhóm tương trợ gia đình có thể chăm sóc đỡ tay và giúp những người trong gia đình, kể cả trẻ em, đối phó với các cảm nghĩ của mình về bệnh này như thương xót, lo âu, tội lỗi, oán ghét, hổ thẹn, cảm thấy tuyệt vọng và muốn thoát ly. Họ có thể giải thích cho những người trong gia đình biết rằng điều trị bệnh tâm thần cũng không khác gì nhờ giúp về bệnh thể chất khác. Ngoài ra, những nhóm này cũng có thể giúp đem lại và duy trì niềm hy vọng bằng cách nhắc nhở những người trong gia đình là có thể bình phục nếu được điều trị và yểm trợ đúng cách.

### XUẤT XỨ SOURCES

- Murray-Swank, A.B. & Dixon, L. (2004). “Family psychoeducation as an evidence-based practice.” *CNS Spectrums*, 9(12), 905-912. Trích ngày 10 Tháng Giêng, 2006, tại [www.cnsspectrums.com/pdf/art\\_618.pdf](http://www.cnsspectrums.com/pdf/art_618.pdf)
- Wolk, L.G. et al. (1993). *Who Turned Out the Lights: A Guide For Families Who Have a Relative with a Mental Illness*. Vancouver: Canadian Mental Health Association, BC Division.

*Những nguồn xuất xứ được cập nhật vào năm 2006*

## Một Số Hành Động Yểm Trợ Cho Các Bệnh Tâm Thần Cụ Thể Some Supportive Actions For Specific Mental Illnesses

### Chứng Tâm Thần Phân Liệt (Schizophrenia)

- Quyết định với người trong gia đình quý vị về các sinh hoạt thường nhật thích ứng và đơn giản
- Hãy kiên nhẫn chờ trả lời các câu hỏi: khi mà cơ chế não bộ để suy nghĩ không hoạt động đúng mức, có thể cần một thời gian khá lâu để trả lời câu hỏi
- Khuyến khích giữ gìn vệ sinh cá nhân
- Yểm trợ và khuyến khích để giúp thân nhân cảm thấy thoải mái hơn và mời tham gia các sinh hoạt xã giao
- Hãy nhớ rằng nếu người trong gia đình quý vị đang có các triệu chứng tiêu cực như trầm cảm hoặc lãnh đạm, họ có thể muốn phần lớn cứ để mặc họ một mình

### Tự Sát

- Phải để ý đừng xem thường tất cả những lời nào ngờ ý muốn tự sát
- Nói với người quý vị chăm lo là: “Tôi không muốn anh chết” và “Anh rất quan trọng với tôi”
- Gọi số khẩn cấp địa phương

### Các Chứng Rối Loạn Ăn Uống

- Đừng xem thường các dấu hiệu cần để ý; nếu không điều trị, các chứng rối loạn ăn uống có thể đe dọa đến mạng sống
- Chấp nhận rằng người bệnh sợ nhìn nhận là đang bị một bệnh trạng không còn tự chủ được nữa
- Khi người bệnh trong gia đình được điều trị, tránh nói về hành vi thức ăn hoặc diện mạo; nêu mối lo ngại với chuyên viên trị liệu, bác sĩ hoặc cả hai

### Các Chứng Rối Loạn Lo Âu

- Tránh hạch hỏi, nhưng khuyến khích người đó viết ra các quan ngại của họ kể cả các đòi hỏi của gia đình hoặc việc làm
- Đừng nói với người đó là “tĩnh lại đi”
- Yểm trợ và khuyến khích người đó thay đổi lối sống như theo các chương trình tập thể dục, các kỹ thuật giữ cho người thoải mái và bớt dùng đường, caffeine và nicotine

### Trầm Cảm (Depression)

- Lắng nghe các quan ngại của người đó hơn là bảo họ phải làm gì
- Đừng nói người đó là “tĩnh lại đi” hay “vui lên đi”; làm như vậy chỉ khiến người kia thấy tội lỗi và cô lập hơn
- Để ý các ý nghĩ hoặc hành vi tự sát
- Khuyến khích người đó vận động nhiều hơn và đảm nhiệm lại các trách nhiệm trước đây khi họ đỡ hơn
- Yểm trợ cho người đó nhờ trợ giúp và hẹn với bác sĩ và/hoặc nhân viên cố vấn

### Hưng Trầm Cảm (Chứng Rối Loạn Tâm Thần Lưỡng Cực) [Manic Depression (Bipolar Disorder)]

- Cố gắng khuyên người đó không tham gia những cuộc thảo luận sôi nổi—người trong trạng thái hưng trầm cảm càng trở nặng hơn khi được chú ý và tranh cãi
- Nghĩ đến việc gia nhập một nhóm tự giúp đỡ nhờ yểm trợ và giáo dục; có thể rất khó sống với một người đang trong thời kỳ hưng trầm cảm và không chịu đi bác sĩ hoặc không chịu điều trị
- Tránh cãi nhau với người đó khi khó mà lý luận phải trái với họ vì họ có thể trở nên hung hãn

### Hành Vi Hung Hãn

(gồm đấm bàn, đá vào tường, đi đi lại lại thật nhanh, la hét, cung tay, chửi rủa)

- Không nên coi thường những lời đe dọa: nếu quý vị cảm thấy bị đe dọa bất cứ lúc nào, hãy rời nơi đó để tự bảo vệ bản thân
- Tránh đụng chạm thân thể và chừa khoảng cách xa giữa quý vị với người đó càng xa càng tốt
- Trả lời ngắn gọn các câu hỏi để người đó đừng cảm thấy bị lơ đi, nhưng khi gặp các câu hỏi khiêu khích thì đừng trả lời theo kiểu như “Anh ngu quá chẳng giúp được gì cả”
- Giữ bình tĩnh và cố không làm những việc sau đây: nói quá nhanh hoặc quá lớn, khoanh tay, chỉ ngón tay, đứng chống nạnh hoặc đút tay túi quần, chân chuyển đi chuyển lại hoặc bồn chồn, có cử động nhanh đột ngột
- Chuẩn bị gọi cảnh sát nếu cần

### Các Cơ Quan Hợp Tác:

#### Partners:

Hội Các Chứng Rối Loạn  
Lo Âu British Columbia  
(Anxiety Disorders  
Association of British  
Columbia)

Hội Tâm Thần Phân Liệt  
British Columbia  
(British Columbia  
Schizophrenia Society)

Hội Sức Khỏe Tâm Thần  
Canada, Phân Hội BC  
(Canadian Mental Health  
Association, BC Division)

Trung Tâm Khảo Cứu  
Nghiện Ngập BC  
(Centre for Addictions  
Research of BC)

Hội Chăm Sóc Sức Khỏe  
Tâm Thần Trẻ Em FORCE  
(FORCE Society for Kids'  
Mental Health Care)

Hội Hy Vọng của Jessie  
(Jessie's Hope Society)

Hội Các Chứng Rối Loạn  
Tâm Trạng BC  
(Mood Disorders  
Association of BC)

Muốn biết thêm chi tiết,  
xin gọi cho Đường Dây  
Thông Tin Sức Khỏe  
Tâm Thần BC tại số  
**1-800-661-2121**

hoặc email cho  
**bcpartners@  
heretohelp.bc.ca**

web:  
**heretohelp.bc.ca**



**BC Partners for  
Mental Health and  
Addictions Information**