

Vietnamese

Bệnh tâm thần là gì?

(What is mental illness?)



Bệnh tâm thần là gì?

Cứ trong 5 người dân Úc-đại-lợi thì sẽ có một người bị một căn bệnh tâm thần, và hầu hết trong chúng ta sẽ bị một vấn đề về tâm thần trong cuộc sống của mình.

Bệnh tâm thần là một thuật ngữ tổng quát ám chỉ một nhóm bệnh tật, cũng giống như cách nói bệnh tim thì ám chỉ một nhóm bệnh tật và rối loạn ảnh hưởng đến trái tim.

Một **căn bệnh tâm thần** là một vấn đề về sức khỏe, ảnh hưởng đáng kể đến tâm trạng cách suy nghĩ, cư xử và giao tiếp của ai đó với những người khác. Bác sĩ chẩn bệnh tâm thần dựa vào những tiêu chí đã được chuẩn hóa. Thuật ngữ **rối loạn tâm thần** cũng được sử dụng để ám chỉ những vấn đề về sức khỏe này.

Một **vấn đề về sức khỏe tâm thần** cũng can dự đến cách suy nghĩ, tâm trạng và cư xử của một ai đó, nhưng ở mức độ nhẹ hơn so với một căn bệnh tâm thần. Những vấn đề về sức khỏe tâm thần thường gặp hơn và bao gồm cả bệnh tâm thần mà ta có thể bị thoảng qua tựa như là một phản ứng trước những căng thẳng trong cuộc sống.

Những vấn đề về sức khỏe tâm thần ít nghiêm trọng hơn các bệnh tâm thần, nhưng có thể phát triển thành một căn bệnh tâm thần nếu chúng không được xử lý thích đáng.

Những căn bệnh tâm thần gây nhiều khổ sở cho người mắc bệnh, cũng như cho gia đình và bạn bè của họ. Hơn nữa, những căn bệnh này đang gia tăng. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (World Health Organization), bệnh ưu

sầu hay trầm cảm sẽ là một trong những vấn đề về sức khỏe lớn nhất trên thế giới tính tới năm 2020.

Các loại bệnh tâm thần

Các căn bệnh tâm thần có những loại và mức độ trầm trọng khác nhau. Một trong số những loại chính yếu là bệnh trầm cảm, chứng lo âu, tâm thần phân liệt, chứng loạn tâm thần hưng-trầm cảm, chứng rối loạn nhân cách và chứng rối loạn ăn uống.

Các căn bệnh tâm thần thường gặp là chứng lo âu và bệnh trầm cảm. Trong khi mỗi người thỉnh thoảng đều trải qua các cảm giác căng thẳng, sợ hãi, hay buồn rầu mạnh mẽ, căn bệnh tâm thần hình thành một khi các cảm giác này trở nên quá xáo trộn và mãnh liệt đến nỗi những người này gặp nhiều khó khăn đối phó với những sinh hoạt hàng ngày, như công việc làm, vui hưởng giây phút giải trí và duy trì những mối quan hệ.

Khi lên đến cực độ, những người mắc chứng bệnh trầm cảm có thể không còn khả năng thức dậy ra khỏi giường hoặc chăm sóc cho bản thân họ nữa. Những người mắc một vài loại chứng lo âu có thể không còn khả năng rời khỏi nhà, hoặc có thể có những thói quen bắt buộc nhằm giúp họ giảm bớt nỗi sợ hãi.

Các căn bệnh tâm thần ít gặp hơn có thể gắn liền với chứng loạn tâm thần. Các chứng này bao gồm bệnh tâm thần phân liệt và chứng loạn tâm thần hưng trầm cảm. Những người trải qua một cơn loạn tâm thần cấp tính thường mất liên hệ với thực tại và cảm nhận về thế giới của họ khác hẳn với bình thường.

Khả năng của họ để hiểu được những suy nghĩ, tâm trạng và thể giới xung quanh họ bị ảnh hưởng trầm trọng.

Một cơn loạn tâm thần có thể gắn liền với ảo tưởng, như những niềm tin sai lầm bị ám hại, có tội lỗi hoặc phóng đại. Cơn này có thể gắn liền với ảo giác, khi người ấy nhìn thấy, sờ mó hay ngửi được những thứ không hiện hữu ở đó.

Các cơn loạn tâm thần có thể đe dọa và làm cho những người khác bối rối. Đối với những người nào không quen thuộc với hành vi như vậy, họ thấy khó mà hiểu được.

Chữa trị bệnh tâm thần

Hầu hết các căn bệnh tâm thần đều có thể được chữa trị hiệu quả. Nhận biết các dấu hiệu và các triệu chứng sớm ban đầu và kiếm cách chữa trị sớm và hiệu quả là điều quan trọng. Việc chữa trị càng bắt đầu sớm chừng nào thì kết quả mới càng tốt đẹp chừng nấy.

Các cơn bệnh tâm thần có thể đến rồi qua đi trong các thời kỳ khác nhau trong quãng đời con người. Một số người chỉ bị một cơn bệnh và bình phục hoàn toàn. Đối với những người khác, bệnh có thể tái diễn trong suốt quãng đời của họ.

Các chữa trị hiệu quả có thể bao gồm thuốc men, các liệu pháp tâm lý về hành vi và nhận thức, hỗ trợ về mặt tâm lý và xã hội, phục hồi thiếu năng tâm thần, tránh những yếu tố rủi ro như dùng rượu và các chất ma túy khác độc hại và học hỏi các kỹ năng tự lo liệu cho bản thân.

Rất hiếm khi mà ai đó mắc bệnh tâm thần có thể chỉ dùng sức mạnh của ý chí thôi để làm tan biến đi triệu chứng

của căn bệnh. Đề nghị làm chuyện này chẳng giúp ích được tí nào.

Những người mắc bệnh tâm thần cần sự thông cảm và hỗ trợ giống như những người mắc chứng bệnh thể lý vậy. Bệnh tâm thần cũng không khác gì – không ai đáng bị quy lỗi vì căn bệnh này.

Người mắc bệnh tâm thần có thể có nguy cơ dùng rượu và chất ma túy khác độc hại. Điều này khiến cho việc chữa trị thêm phần phức tạp, vì thế điều quan trọng là phải xử trí hiệu quả việc dùng rượu và chất ma túy khác.

Rủi ro tự tử tăng cao đối với những người mắc một số bệnh tâm thần, đặc biệt là ngay sau khi có chẩn đoán hay được xuất viện.

Các điều ngộ nhận, hiểu lầm và sự thực về bệnh tâm thần

Các điều ngộ nhận, hiểu lầm, thành kiến và thái độ xấu vây quanh bệnh tâm thần. Những điều này gây ra nỗi ô nhục, kỳ thị và cô lập cho những người bệnh tâm thần, cũng như gia đình và người chăm sóc cho họ.

Các câu hỏi thường gặp về bệnh tâm thần là:

Các bệnh tâm thần có phải là một dạng của thiếu năng trí tuệ hoặc hư hại não bộ không?

Không phải. Chúng cũng là các căn bệnh như bao căn bệnh khác, như bệnh tim, tiểu đường và hen suyễn vậy. Tuy nhiên người mắc bệnh tâm thần thường không được cái tập tục đối xử cảm thông, hỗ trợ và tặng hoa như đối với những người mắc các chứng bệnh thể lý.

Các bệnh tâm thần có phải là không chữa lành được và kéo dài suốt đời không?

Không phải. Khi được chữa trị sớm và thích hợp, nhiều người bình phục hoàn toàn và không còn bị thêm các cơn bệnh nữa. Đối với những người khác, bệnh tâm thần có thể tái diễn trong suốt cuộc đời của họ và cần chữa trị trường kỳ. Chuyện này cũng giống như những căn bệnh thể lý khác, như bệnh tiểu đường hoặc bệnh tim vậy. Giống như các căn bệnh lâu dài khác, bệnh tâm thần có thể được chữa trị để mỗi cá nhân có thể sống cuộc đời viên mãn nhất.

Mặc dù một số người trở nên khiếm tật do hậu quả của căn bệnh tâm thần trường kỳ, nhiều người thậm chí bị các cơn bệnh rất nặng nhưng vẫn sống cuộc đời trọn vẹn và hữu ích.

Người ta có bị mắc bệnh tâm thần bẩm sinh không?

Không. Khuyết tật dễ mắc bệnh đối với một số bệnh tâm thần, như chứng loạn tâm thần hưng trầm cảm, có thể lưu truyền trong gia đình. Nhưng có những người khác mắc bệnh tâm thần mà không có tiền sử bệnh trong gia đình.

Nhiều yếu tố đóng góp vào thời kỳ khởi phát của căn bệnh tâm thần. Các yếu tố này bao gồm căng thẳng tinh thần, nỗi buồn tang chế, đổ vỡ trong mối quan hệ, bị hành hạ thể xác và hăm hiếp làm nhục, thất nghiệp, cô lập trong xã hội và bệnh thể lý và khuyết tật nặng. Hiểu biết của chúng ta về nguyên nhân gây bệnh tâm thần đang mở rộng thêm.

Bất cứ ai cũng có thể mắc một căn bệnh tâm thần sao?

Đúng vậy. Thật ra, cứ trong 5 người dân Úc-đại-lợi thì có tới một người có thể bị một căn bệnh tâm thần. Người nào cũng dễ bị những vấn đề về sức khỏe tâm thần. Nhiều người cảm thấy dễ chịu hơn với ý niệm bị 'suy sụp thần kinh' hơn là bị một căn bệnh tâm thần. Tuy nhiên, điều quan trọng là nên trò chuyện cởi mở về bệnh tâm thần, bởi vì làm như thế sẽ giảm bớt được nỗi ô nhục và giúp cho người bệnh sớm kiếm cách chữa trị.

Những người mắc bệnh tâm thần có thường nguy hiểm không?

Không. Ý thức sai lầm này ẩn tàng trong một số những thành kiến tai hại nhất. Những người mắc bệnh tâm thần hiếm khi nào nguy hiểm. Thậm chí những người bị bệnh tâm thần trầm trọng nhất hiếm khi nào nguy hiểm một khi đã được chữa trị và hỗ trợ thích hợp.

Người mắc bệnh tâm thần có nên được cách ly khỏi cộng đồng không?

Không. Hầu hết người mắc bệnh tâm thần đều bình phục nhanh chóng và thậm chí không cần được bệnh viện chăm sóc. Những người khác được nhập viện trong thời gian ngắn để chữa trị. Các tiến bộ trong việc chữa trị qua những thập niên gần đây giúp cho hầu hết người bệnh sinh sống trong cộng đồng của họ, và không cần phải bị nhốt hoặc bị cách ly như vẫn thường làm trước đây. Một số rất nhỏ những người mắc bệnh tâm thần cần được bệnh viện chăm sóc, đôi khi trái với ý muốn của họ. Các tiến bộ trong việc chữa trị đã khiến cho chuyện này ngày càng ít thấy hơn, và cứ trong 1000 người bệnh mới có chưa tới một người phải bị chữa trị theo cách này.

Có phải nỗi ô nhục là một trong những trở ngại lớn nhất cho người mắc bệnh tâm thần không?

Phải. Một trong số những trở ngại lớn nhất cho những người hồi phục sau căn bệnh tâm thần là phải đương đầu với các thái độ tiêu cực của những người khác. Điều này có nghĩa là những người mắc bệnh tâm thần phải đối diện với sự cô lập và kỳ thị chỉ vì mình mắc bệnh.

Thái độ tích cực và đầy hy vọng của gia đình, bạn bè, cơ quan phục vụ, chủ nhân và những người khác trong cộng đồng đối với người mắc bệnh tâm thần là điều cốt yếu nhằm đảm bảo cho cuộc sống an vui của người bệnh tâm thần và yểm trợ cho việc bình phục bệnh.

Có thể làm được điều gì về nỗi ô nhục của bệnh tâm thần?

- Hãy nghĩ tới các căn bệnh tâm thần như bất kỳ các căn bệnh và các tình trạng sức khỏe khác và đưa chuyện này ra công khai.
- Hãy nói chuyện cởi mở về bệnh tâm thần với mọi người mà ta gặp gỡ -- thật là ngạc nhiên khi thấy biết bao nhiêu người bị ảnh hưởng bởi căn bệnh tâm thần, đặc biệt là chứng rối loạn có tần xuất cao như bệnh trầm cảm và chứng lo âu.
- Giáo dục cho cộng đồng nhằm vượt qua các thành kiến xấu do dựa vào những quan niệm sai lầm.
- Quảng bá y tế tâm thần và thái độ lành mạnh trong suốt cuộc sống trưởng niên và thời thơ ấu.
- Hỗ trợ việc phát triển tính kiên nghị: học hỏi những cách thức xử trí

những căng thẳng giữa các mối quan hệ, trong các tình huống và biến cố.

- Trợ giúp cho bạn bè và gia đình người mắc bệnh nhằm nhận được sự chăm sóc và chữa trị càng sớm càng tốt.
- Bảo đảm cho người mắc bệnh tâm thần được phục vụ chữa trị và hỗ trợ toàn hảo nhằm thúc đẩy việc bình phục bệnh.
- Hỗ trợ tích cực cho những gia đình và người chăm sóc cho người mắc bệnh tâm thần, là những người cũng thấm thía nỗi bối rối, đau khổ và nỗi ô nhục có thể gắn liền với bệnh tâm thần.
- nêu ra vấn đề kỳ thị trong mọi lãnh vực của cuộc sống, bao gồm công việc làm, giáo dục và cung cấp hàng hóa, dịch vụ và các phương tiện.
- Khuyến khích công cuộc nghiên cứu bệnh tâm thần nhằm giúp hiểu biết các căn bệnh này ảnh hưởng đến con người như thế nào và làm thế nào để có thể phòng ngừa và/hoặc chữa trị hiệu nghiệm các căn bệnh này.

Tìm nơi nào để trợ giúp

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- Trung tâm y tế cộng đồng của quý vị
- Trung tâm y tế cộng đồng về tâm thần của quý vị

Muốn biết thêm chi tiết về các dịch vụ, xin hỏi Dịch vụ Phúc lợi và Trợ giúp Cộng đồng (Community Help and Welfare Services) và các số điện thoại khẩn trực 24 tiếng có trong cuốn điện thoại niên giám địa phương của quý vị.

Nếu quý vị cần **thông dịch viên**, xin liên lạc Sở Thông dịch qua Điện thoại (TIS) số 13 14 50

Muốn được trợ giúp tham vấn tức thì, xin liên lạc Đường dây điện thoại Mạch sống (Lifeline) qua số 13 11 14. Đường dây Mạch sống này có thể cũng cung cấp cho ta những mối liên lạc, thêm thông tin và trợ giúp.

Thông tin hướng dẫn thêm hiện có tại:

www.healthinsite.gov.au

www.auseinet.com.

www.mmha.org.au

www.mifa.org.au

www.ranzcp.org

www.sane.org

Đôi điều về tập tài liệu này

Tập tài liệu này là một phần trong một bộ tài liệu về bệnh tâm thần do Chính phủ Úc-đại-lợi tài trợ thông qua Sách lược Quốc gia về Y tế Tâm thần (National Mental Health Strategy).

Các tập tài liệu khác trong bộ này bao gồm:

- *Bệnh tâm thần là gì?*
- *Chứng lo âu quá độ là gì?*
- *Chứng loạn tâm thần hưng-trầm cảm là gì?*
- *Chứng trầm cảm là gì?*
- *Chứng rối loạn về ăn uống là gì?*
- *Chứng rối loạn nhân cách là gì?*

Tất cả các bản tài liệu miễn phí này đều hiện có qua Y tế Tâm thần và Lực lượng Lao động Phân ban của Chính Phủ Úc-đại-lợi Bộ Y tế và Cao niên (Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing)

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Điện thoại 1800 066 247

Điện thư 1800 634 400

www.health.gov.au/mentalhealth

Muốn có các bản tài liệu bằng những ngôn ngữ khác xin liên lạc Cơ quan Y tế Tâm thần Đa Văn hóa Úc Đại Lợi (Multicultural Mental Health Australia)

Số điện thoại (02) 9840 3333

MMHA Website: www.mmha.org.au

Insert your local details here

