

Loạn tâm thần và các vấn đề về ma túy và rượu (Psychosis and drug and alcohol issues)

Loạn tâm thần làm thay đổi cách người ta suy nghĩ, cảm nhận và hành xử. Điều này có thể gây ra các vấn đề trong gia đình và đời sống xã hội của bệnh nhân cũng như trường học hay sở làm. Nó có thể dẫn đến việc sử dụng ma túy hoặc trạng thái trầm cảm, hoặc làm tăng nguy cơ tự gây thương tích cho mình hoặc tìm cách tự tử. Tài liệu này cung cấp thông tin về các cơn loạn tâm thần và các vấn đề sức khỏe tâm thần phức tạp như loạn tâm thần do ma túy và chẩn đoán kép, và về các cách chữa trị và những sự hỗ trợ sẵn có.

Loạn tâm thần là gì?

Đặc điểm của loạn tâm thần là bao gồm một nhóm các triệu chứng cụ thể. Người lên cơn loạn tâm thần có nhận thức méo mó về thực tại, và có thể bộc lộ những thay đổi về cá tính. Người bị triệu chứng loạn tâm thần không nhận ra họ đang lên cơn loạn tâm thần bởi vì họ đã mất đi sự nhận thức về thực tế.

Các triệu chứng ra sao?

Mỗi người bị loạn tâm thần theo một cách khác nhau, vì các triệu chứng thay đổi tùy người. Các dấu hiệu khởi đầu của loạn tâm thần gồm có:

- Thay đổi về giấc ngủ.
- Thay đổi về cảm giác ngon miệng khi ăn uống.
- Tránh giao tiếp xã hội.
- Vệ sinh cá nhân và cách ăn mặc chải chuốt trở nên tệ hại hơn.
- Có các câu nói phi lý.
- Bị ám ảnh bởi một số hành động hoặc ý tưởng.

Nói chung thì người có triệu chứng loạn tâm thần sẽ thường gặp các vấn đề về cá nhân, xã hội và nghề nghiệp.

Các triệu chứng nặng hơn gồm có:

Ảo giác – nhìn thấy, nghe thấy, cảm thấy, nếm thấy hoặc ngửi thấy những gì không có thật. Ví dụ, người đó có thể “nghe thấy tiếng nói trong đầu mình”, hoặc nhìn thấy hoặc cảm thấy những gì không có thật, chẳng hạn như “vật gì bò dưới da mình”. Ảo giác gây căng thẳng và có thể làm bệnh nhân có thái độ thù địch và khó nói chuyện.

Ảo tưởng siêu việt – ví dụ, bệnh nhân có thể nghĩ rằng họ nổi tiếng, chẳng hạn như là tài tử điện ảnh hay là một nhà lãnh đạo tinh thần. Họ có thể nghĩ rằng một số bài hát có thông điệp bí mật đặc biệt chỉ dành riêng cho họ, hoặc họ có những quyền năng đặc biệt.

Ảo giác hoang tưởng – ví dụ, bệnh nhân có thể nghĩ rằng họ đang bị theo dõi, bị âm mưu hãm hại, hoặc bị các thế lực hoặc người khác kiểm chế. Họ có thể tin rằng họ đang bị ngược đãi, hoặc họ nghi ngờ một cách vô lý.

Lời nói hoặc hành vi lộn xộn – ví dụ, bệnh nhân có thể nói nhanh và thay đổi đề tài một cách nhanh chóng, hoặc họ khó diễn đạt ý tưởng của mình. Họ có thể gặp khó khăn trong các sinh hoạt hàng ngày như nấu ăn và giặt rửa, hoặc họ có thể có phản ứng không thích hợp đối với tình hình.

Cảm xúc thay đổi – ví dụ, có thể bệnh nhân thể hiện rất ít cảm xúc hoặc không nói nhiều. Họ có thể xa lánh người khác, hoặc bị rối trí.

Lo lắng – ví dụ, bệnh nhân có thể cảm thấy rất sợ hãi hoặc căng thẳng và không thể giữ bình tĩnh.

Các triệu chứng này có thể kéo dài vài giờ hoặc vài ngày, nhưng cũng có thể kéo dài trong nhiều tuần, nhiều tháng hoặc thậm chí nhiều năm nếu bệnh nhân không được chữa trị thích hợp.



Ai sẽ bị loạn tâm thần?

Chỉ có khoảng 2% số người bị bệnh tâm thần là bị bệnh nặng đến độ có thể dẫn đến các triệu chứng loạn tâm thần. Loạn tâm thần có thể điều trị được. Ai cũng có thể bị loạn tâm thần và bệnh này có trong tất cả các nền văn hóa. Bệnh này thường xuất hiện lần đầu tiên trong độ tuổi từ 15-30 tuổi.

Loạn tâm thần do đâu mà có?

Người ta chưa hoàn toàn hiểu rõ các nguyên nhân của loạn tâm thần, và có nhiều lý do khiến bệnh bộc phát như:

- Bị chấn thương não bộ.
- Bị căng thẳng, ví dụ bị mất người thân, trải qua chiến tranh, bị tra tấn, di cư đến một đất nước mới, điều kiện sống căng thẳng, đi học ở ngôi trường mới, cha mẹ ly dị, đổ vỡ quan hệ hoặc các kỳ thi đại học.
- Lạm dụng ma túy hoặc rượu bia.
- Người ta dễ bị loạn tâm thần nếu trong gia đình đã có người bị bệnh này.

Một người đã bị các cơn loạn tâm thần mà lại dùng ma túy thì dễ bị loạn tâm thần lại, và bị trầm cảm, lo âu hoặc trực trặc về trí nhớ. Họ có thể phải mất nhiều thời gian hơn mới phục hồi được, và có các triệu chứng và cơn loạn tâm thần sẽ dai dẳng hơn.

Loạn tâm thần do ma túy là gì?

Loạn tâm thần do ma túy có thể bộc phát nếu người dễ bị loạn tâm thần dùng các loại ma túy như cần sa, hồng phiến (speed) và cocaine. Các triệu chứng của loạn tâm thần do ma túy thường xuất hiện nhanh chóng và chỉ có trong thời gian ngắn (từ vài giờ đến vài ngày) cho đến khi ảnh hưởng của ma túy mất dần. Các triệu chứng thông thường nhất của loạn tâm thần do ma túy là trực trặc về trí nhớ, bị rối loạn và ảo giác. Các triệu chứng này dễ được chữa trị.

Chẩn đoán kép là gì?

Chẩn đoán kép là khi một người bị bệnh tâm thần - ví dụ bệnh tâm thần phân liệt, trầm cảm, chứng hưng trầm cảm hoặc chứng rối loạn nhân cách - VÀ cũng có vấn đề về ma túy hoặc rượu bia.

Bị bệnh tâm thần làm người ta có thêm nhiều nguy cơ lạm dụng ma túy và rượu. Người bị bệnh tâm thần có thể dùng ma túy hoặc uống rượu để cảm thấy dễ chịu hơn, để không cảm thấy cô đơn, để được thư giãn, để vui vẻ, để đối phó với sự căng thẳng hoặc để tham gia vào một đoàn thể xã hội.

Mới đầu thì các loại ma túy hoặc rượu có thể giúp bệnh nhân cảm thấy khá hơn và làm dịu bớt các triệu chứng của họ, nhưng các triệu chứng sẽ trở nên tệ hơn khi ảnh hưởng của ma túy hoặc rượu mất dần. Đối với những người bị chẩn đoán kép thì việc phục hồi khỏi bị bệnh tâm thần sẽ khó khăn hơn.

Khi người bị bệnh tâm thần dùng ma túy hoặc rượu, họ có thể gặp vấn đề trong mọi lĩnh vực của cuộc sống của họ, chẳng hạn như tại sở làm, trường học, trong các mối quan hệ, chỗ ở, tiền bạc và luật pháp, và họ có thể có nhiều nguy cơ muốn gây thương tích cho mình hoặc muốn tự tử hơn.

Chẩn đoán bệnh tâm thần ở những người có vấn đề về ma túy hoặc rượu đòi hỏi nhiều thời gian hơn.

Làm thế nào để tôi có thể giúp người bị loạn tâm thần hoặc chẩn đoán kép?

Văn hóa đóng một vai trò quan trọng trong sự hiểu biết của con người về bệnh tâm thần, ví dụ trong một số nền văn hóa thì hành vi loạn tâm thần có thể bị coi là có nguyên nhân siêu nhiên. Điều quan trọng là phải loại bỏ sự xấu hổ và phá vỡ các trở ngại ngăn cản người ta tìm kiếm sự giúp đỡ.

Gia đình và bạn bè của người lên cơn loạn tâm thần có thể không biết phải làm gì, và có thể không biết bắt đầu sự giúp đỡ như thế nào. Điều này có thể làm cho họ thấy rất căng thẳng và họ có thể cảm thấy tội lỗi, bị sốc, bất lực hoặc rối trí. Đôi khi người bị loạn tâm thần không nhận ra là họ cần được giúp đỡ, hoặc họ có thể cảm thấy xấu hổ hay sợ sự xấu hổ đi kèm với bệnh tâm thần. Điều chủ yếu là người thân của bạn phải được giúp đỡ càng sớm càng tốt.

Gia đình và bạn bè có thể giúp đỡ bằng cách giải thích một cách rõ ràng và bình tĩnh cho người bị loạn tâm thần biết những gì họ thấy khiến họ quan tâm. Cho bệnh nhân biết là mọi chuyện có thể trở nên khá hơn, và xin được giúp đỡ là biểu hiện của sức mạnh chứ không phải của sự yếu kém. Cho bệnh nhân biết là họ có thể có được sự trợ giúp từ bác sĩ đa khoa (GP) và các dịch vụ y tế tâm thần khác. Điều quan trọng là phải luôn luôn tạo cho họ sự hy vọng, và phải kiên nhẫn và làm họ yên tâm. Bệnh tâm thần là bệnh điều trị được.

Cách điều trị loạn tâm thần và chẩn đoán kép ra sao?

Người có triệu chứng loạn tâm thần hoặc chẩn đoán kép không nên cố gắng tự đối phó với các vấn đề này. Loạn tâm thần có thể được điều trị thành công, và hầu hết mọi người đều hồi phục tốt. Một số người phục hồi nhanh chóng và chỉ cần được giúp đỡ chút ít. Những người khác có thể mất thời gian lâu hơn mới hồi phục được, và cần được hỗ trợ rất nhiều.

Có nhiều cách chữa trị như dùng thuốc, được bác sĩ tâm thần chăm sóc liên tục, dùng liệu pháp can thiệp tâm lý xã hội và dùng các nhóm hỗ trợ. Đôi khi bệnh nhân có thể cần phải được nhập viện.

Chẩn đoán kép là một tình trạng y khoa cần được chữa trị bằng thuốc. Có nhiều loại thuốc có sẵn để giúp làm dịu các triệu chứng và ngăn ngừa sự tái phát. Được điều trị sớm giúp người bệnh chẩn đoán kép hồi phục tốt hơn, và làm giảm nguy cơ tái phát bệnh.

Tôi phải làm gì nếu bị loạn tâm thần hoặc bị chẩn đoán kép?

- Bước đầu tiên là đi gặp bác sĩ (GP) của bạn.
- Tìm hiểu càng nhiều càng tốt về căn bệnh để giúp bạn và gia đình hiểu những gì đang xảy ra, sắp xảy ra, và làm thế nào để đối phó với các cơn loạn tâm thần. Tìm hiểu về các dịch vụ y tế tâm thần có sẵn, và tìm kiếm sự điều trị và hỗ trợ.
- Liên hệ với dịch vụ y tế tâm thần hoặc dịch vụ phòng chống ma túy và rượu tại địa phương để biết thêm thông tin về những trợ giúp có sẵn.
- Tìm sự tư vấn. Có người để thảo luận là một phần thiết yếu của việc điều trị. Gia đình và bạn bè của bạn cũng có thể cần được tư vấn.
- Đối phó với sự căng thẳng. Ảnh hưởng của sự căng thẳng có thể gồm có mệt mỏi, khó chịu, lo lắng, thay đổi về cảm giác ngon miệng khi ăn uống và kém ngủ. Một số cách để giảm bớt căng thẳng gồm có thư giãn, hít thở sâu, sinh hoạt có tổ chức, quản lý thời gian và giảm bớt các trách nhiệm và nghĩa vụ.
- Giữ sức khỏe. Ăn ngủ đầy đủ, tập thể dục đều đặn và đi khám sức khỏe định kỳ.
- Đặt ra các mục tiêu có thể đạt được, và ăn mừng thành tích của bạn.
- Một môi trường hỗ trợ có thể làm giảm sự cô lập và giúp bạn đối phó với các triệu chứng loạn tâm thần. Sự hỗ trợ của gia đình, bạn bè và các đoàn thể sẽ giúp bạn có thái độ tích cực về việc hồi phục, tạo ra các môi trường ổn định và đầy thương yêu, và xây dựng lòng tự trọng. Xây dựng và duy trì các mối quan hệ xã hội là điều quan trọng, và nếu các mối quan hệ hiện tại bị đổ vỡ thì hãy tìm sự tư vấn và các chiến lược giải quyết vấn đề.
- Ngăn chặn sự tái phát. Hãy xác định các nguyên nhân gây ra căng thẳng, liệt kê các dấu hiệu đầu tiên báo bệnh tái phát, vạch ra các chiến lược để đối phó, liệt kê các loại thuốc mà bạn nên dùng để đối phó với các dấu hiệu này, và xác định những người cần liên lạc để được giúp đỡ và hỗ trợ thêm.

Do các chiến lược có hiệu quả tùy người, hãy thử một số chiến lược khác nhau để coi cái nào thích hợp cho bạn. Một số người phục hồi nhanh chóng mà chỉ cần được giúp đỡ rất ít, trong khi những người khác phải có hỗ trợ lâu hơn mới phục hồi tốt.

Là người thân hoặc bạn bè, tôi làm sao đối phó với bệnh loạn tâm thần và chẩn đoán kép?

Triệu chứng loạn tâm thần gây căng thẳng cho tất cả mọi người. Là người thân hoặc bạn bè, bạn có thể cảm thấy sợ hãi, buồn rầu, giận dữ, bực bội, xấu hổ và tuyệt vọng. Đôi khi việc điều trị loạn tâm thần có thể mất nhiều thời gian, do đó hãy sẵn sàng chấp nhận những trở ngại. Đừng tự mình đối phó với mọi vấn đề. Nói chuyện với những người khác - bạn bè, gia đình, các chuyên gia - bởi vì họ có thể giúp ích và hỗ trợ. Cũng nên nhớ rằng bạn cần thời gian cho chính mình. Bạn có thể cần quan tâm hơn đến các điểm sau đây:

- Tránh bạo lực và đảm bảo là bạn được an toàn. Đừng ngần ngại kêu cứu nếu bạn cảm thấy lo ngại hoặc bị đe dọa bởi hành động của bệnh nhân. Gọi cảnh sát nếu cần.
- Soạn ra các chiến lược để hỗ trợ cho bệnh nhân mà không hỗ trợ cho bệnh ghiền ma túy hoặc rượu của họ, ví dụ mua thực phẩm hoặc trả hóa đơn tiền điện cho họ thay vì đưa tiền mặt cho họ.

- Tự tử và đe dọa tự tử nằm trong hành vi của người có chẩn đoán kép. Gia đình và bạn bè cần tìm ra cách để phản ứng và đối phó với vấn đề này.
- Khi có sự tái phát, đừng ngại tìm kiếm sự giúp đỡ và cung cấp sự hỗ trợ tích cực.
- Cho bệnh nhân thấy bạn hiểu nhận thức của họ về vấn đề của họ, và tôn trọng sự lựa chọn và lối sống của họ.
- Hãy cho họ biết bạn chấp nhận những hành vi nào. Luôn luôn nói lên điều này một cách bình tĩnh và rõ ràng.
- Duy trì các thói quen sinh hoạt và dịp liên hoan như ăn mừng sinh nhật, các lễ hội tinh thần và văn hóa, và các sinh hoạt đặc biệt của gia đình.

Cần biết thêm thông tin?

Để có thông dịch viên

Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS)

Điện thoại: 13 14 50

Các dịch vụ y tế tâm thần và các số điện thoại trực 24 giờ mỗi ngày được liệt kê trong sổ niên giám điện thoại địa phương của bạn.

Lifeline Dịch vụ tư vấn trên điện thoại 24 giờ mỗi ngày

Một dịch vụ tư vấn và thông tin do một tổ chức phi chính phủ cung cấp.

Điện thoại: 13 11 14

Trang mạng: www.lifeline.org.au

Mạng lưới Thông tin về Ma túy tại Úc (ADIN)

Thông tin về các dịch vụ phòng chống ma túy và rượu tại mỗi tiểu bang và lãnh thổ.

Trang mạng: www.adin.com.au

Carers Australia

Một tổ chức phi chính phủ, cung cấp thông tin, sự giới thiệu và nguồn tài liệu giáo dục cho người chăm sóc.

Điện thoại: 1800 242 636

Trang mạng: www.carersaustralia.com.au

Viết chi tiết liên hệ tại địa phương vào đây

.....
.....
.....

Y tế Tâm thần Đa văn hóa tại Úc (MMHA)

Điện thoại: 02 9840 3333

Fax: 02 9840 3388

Trang mạng: www.mmha.org.au

Email: admin@mmha.org.au

Sane Australia

Hội từ thiện về y tế tâm thần toàn quốc, cung cấp thông tin và sự giới thiệu, cùng với các tài liệu giáo dục và nghiên cứu, thông qua đường dây giúp đỡ miễn phí toàn quốc.

Điện thoại: 1800 18 SANE (7263)

Trang mạng: www.sane.org

beyondblue: sáng kiến tránh trầm cảm toàn quốc

Thông tin về trầm cảm, lo âu và các rối loạn liên hệ, về các phương pháp trị liệu sẵn có và về các nơi cần tới để được giúp đỡ.

Điện thoại: 1300 22 4636

Trang mạng: www.beyondblue.org.au

Liên lạc tại địa phương:

- Bác sĩ (GP)
- Dịch vụ y tế tâm thần
- Trung tâm Y tế Cộng đồng
- Nhóm y tế tâm thần tại bệnh viện địa phương của bạn
- Các Dịch vụ/Trung tâm Y tế Tâm thần Liên văn hóa (Transcultural Mental Health Centre/Service)

MMHA có thể cho biết chi tiết liên lạc tại tiểu bang hoặc lãnh thổ của bạn nếu có.

Thông tin về tài liệu này

Tờ thông tin này do tổ chức **Y tế Tâm thần Đa văn hóa tại Úc (MMHA)** đưa ra với ngân quỹ do Bộ Y tế và Cao niên Úc (Australian Department of Health and Ageing) cấp. Các tờ thông tin khác trong loạt bài này gồm có:

- Người chăm sóc cho người bị bệnh tâm thần
- Quyền và trách nhiệm của người tiêu dùng trong hệ thống y tế tâm thần
- Bản sắc văn hoá và y tế tâm thần
- Để được sự giúp đỡ của một bác sĩ về sức khoẻ tâm thần
- Chứng rối loạn căng thẳng sau chấn thương
- Phục hồi khỏi bệnh tâm thần

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA