

Phục hồi khỏi bệnh tâm thần (Recovering from a mental illness)

Phục hồi khỏi bệnh tâm thần là điều có thể làm được. Nếu bạn bị bệnh tâm thần thì việc biết có các cách điều trị và hỗ trợ nào dành cho bạn, và phải tới đâu để được giúp đỡ là một bước quan trọng trong việc phục hồi. Tài liệu này cung cấp thông tin về các dịch vụ có thể đã có sẵn.

Làm sao có thể phục hồi khỏi bệnh tâm thần?

Đối với người bị bệnh tâm thần, kinh nghiệm của họ sẽ hình thành sự hiểu biết của họ về sự phục hồi. Phục hồi thường được mô tả là một quá trình mà trong đó người bị bệnh tâm thần góp phần tích cực trong việc làm sao để khá hơn. Phục hồi gồm việc bệnh nhân xác lập lại ý thức tích cực về bản sắc, thay đổi cuộc sống và tập trung vào những khả năng để có một cuộc sống đầy ý nghĩa.

Phục hồi là quá trình diễn ra từ từ. Đối với một số người thì phục hồi có nghĩa là khỏe lại và không còn bị bệnh nữa. Đối với những người khác thì phục hồi có nghĩa là khỏe lại nhưng vẫn phải học cách thích nghi với các ảnh hưởng của bệnh tật, hoặc chấp nhận rằng có thể có những lúc khỏe và những lúc bệnh.

Các triệu chứng của bệnh tâm thần có thể không biến mất hoàn toàn, nhưng thường thì người ta có thể kiểm soát được các triệu chứng này. Đôi khi bệnh có thể trở nặng khi bạn đang học cách đối phó với bệnh, nhưng một khi bạn đã học được cách đối phó với bệnh tâm thần của mình thì bạn có thể sống một cuộc đời vừa ý.

Còn việc đối phó với sự xấu hổ thì sao?

Điều quan trọng mà bạn và gia đình cần biết là không nên xấu hổ vì bạn bị bệnh tâm thần. Văn hóa đóng một vai trò quan trọng trong sự hiểu biết của con người về bệnh tâm thần, và điều quan trọng là phải vượt qua sự xấu hổ và các trở ngại ngăn cản người ta tìm kiếm sự giúp đỡ.

Bệnh tâm thần cũng giống như bất kỳ căn bệnh nào khác, chẳng hạn như bệnh suyễn hoặc tiểu đường. Việc người khác phân biệt đối xử với bạn vì bạn bị bệnh tâm thần là điều phạm pháp. Để biết thêm chi tiết, hãy coi tờ thông tin của Y tế Tâm thần Đa văn hóa tại Úc (MMHA) có tựa đề Quyền và trách nhiệm của người tiêu dùng trong hệ thống y tế tâm thần (Consumer rights and responsibilities in the mental health system).

Có sẵn những hỗ trợ nào?

Phục hồi khỏi bệnh tâm thần là điều có thể làm được, với sự hỗ trợ về y khoa, hỗ trợ nhóm và hỗ trợ về phương diện xã hội của gia đình, bạn bè và cộng đồng.

Có sẵn những hỗ trợ y khoa nào?

Kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần

Cách tốt nhất để bắt đầu phục hồi khỏi bệnh tâm thần là phải có một kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần, còn được gọi là kế hoạch hành động phục hồi hoặc kế hoạch điều trị y tế tâm thần. Kế hoạch sẽ vạch ra những dịch vụ mà bạn có thể sử dụng, các chuyên gia y tế tâm thần sẽ chữa trị cho bạn và chữa trị như thế nào, thuốc men của bạn và những mục tiêu mà bạn muốn đạt được.

Kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần của bạn có thể gồm những điều sau đây:

Bác sĩ đa khoa (GP)

Gặp bác sĩ (GP) thường xuyên là điều hữu ích để bạn và bác sĩ quen nhau và có thể thảo luận các vấn đề đang có. Bác sĩ (GP) có thể giúp bạn bắt đầu kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần bằng cách giới thiệu bạn tới các chuyên gia và dịch vụ y tế tâm thần thích hợp.



Nhà tâm lý học

Nhà tâm lý học có thể giúp bạn nói về các vấn đề của mình và soạn ra các giải pháp và các bước để nhận biết và đối phó với các triệu chứng của bạn.

Bác sĩ tâm thần

Bác sĩ tâm thần có thể nói chuyện với bạn về các vấn đề của bạn và giúp soạn ra một kế hoạch dùng thuốc nếu cần. Bác sĩ cũng có thể giới thiệu bạn tới các dịch vụ y tế tâm thần và các dịch vụ cộng đồng khác.

Dịch vụ y tế tâm thần

Nếu bạn đang sử dụng một dịch vụ y tế tâm thần trong cộng đồng, hãy xin gặp điều phối viên chăm sóc (care co-ordinator). Điều phối viên chăm sóc (còn được gọi là nhân viên phụ trách (case manager)) có thể phối hợp việc điều trị cho bạn và cho biết các thông tin, sự giáo dục và hỗ trợ cho cả gia đình, cũng như giới thiệu đến các cơ sở cộng đồng và nhóm xã hội.

Thuốc men

Thuốc có thể giúp đối phó với các triệu chứng của bệnh tâm thần để bệnh nhân có thể hoạt động khá hơn. Không phải ai cũng cần dùng cùng một loại thuốc hoặc cùng một liều lượng. Dùng thuốc không có nghĩa là bệnh nhân đã hồi phục khỏi bệnh tâm thần, hoặc một khi họ bắt đầu cảm thấy khá hơn là họ có thể ngưng dùng thuốc. Một số người có thể cần phải dùng thuốc vĩnh viễn để đối phó với bệnh.

Bệnh viện

Đôi khi những người bệnh nặng sẽ cần phải tới bệnh viện tâm thần để được điều trị. Nếu bạn cần được giúp đỡ khẩn cấp, hãy gọi bác sĩ tâm thần hoặc điều phối viên chăm sóc cho bạn, và họ có thể sắp xếp việc thẩm định và nhập viện nếu cần. Trong trường hợp nghiêm trọng, hầu hết các bệnh viện đều có một nhóm cấp cứu sau giờ làm việc để giúp bạn.

Tại sao hỗ trợ về phương diện xã hội lại là điều quan trọng?

Gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, hàng xóm và các thành viên trong cộng đồng là những người mà bạn có thể nói chuyện và họ sẽ giúp bạn cảm thấy rằng bạn thuộc về xã hội và làm giảm bớt cảm giác bị cô lập. Việc duy trì mối liên lạc sẽ làm tăng kỹ năng giao tiếp và sự tự tin của bạn, và như thế có thể giúp bạn phục hồi.

Còn về hỗ trợ cho nhóm thì sao?

Sự hỗ trợ cho nhóm có thể có tác động rất tích cực lên sự phục hồi của bạn, vì bạn có thể chia sẻ các sinh hoạt, kinh nghiệm, vấn đề, giải pháp, ý tưởng và tình bạn với những người có các kinh nghiệm hoặc quyền lợi tương tự. Có nhiều cách để được hỗ trợ nhóm.

Chương trình trong ngày

Các tổ chức cộng đồng điều hành nhiều chương trình trong ngày gồm có:

- Hoạt động thể dục như đi bộ.
- Các lớp học viết và nghệ thuật.
- Các lớp học thiền và thư giãn.
- Các chương trình được soạn thảo để giúp thanh thiếu niên, phụ nữ, hoặc những người thuộc các nhóm văn hóa và ngôn ngữ khác nhau.
- Các chương trình được soạn thảo để nâng cao kỹ năng làm việc và kỹ năng xã hội của bạn, nhằm giúp bạn hòa nhập vào cộng đồng.

Các nhóm hỗ trợ

Các nhóm hỗ trợ là nơi gặp gỡ cho những người đồng cảnh ngộ. Thông thường, những người có thể hiểu rõ nhất những gì bạn đang trải qua và giúp bạn phục hồi là những người đã có kinh nghiệm tương tự. Bác sĩ (GP) hoặc dịch vụ y tế tâm thần tại địa phương có thể hướng dẫn bạn tới các nhóm hoặc chương trình trong ngày gần nhà bạn nhất.

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

Có việc làm, có tiền và chỗ ở giúp ích cho quá trình phục hồi như thế nào?

Việc làm và thu nhập

Việc làm đóng một vai trò quan trọng trong việc giúp bệnh nhân phục hồi khỏi bệnh tâm thần. Việc làm có thể nâng cao sự tự tin và tạo một ý thức về bản sắc và cảm giác đoàn thể. Làm việc trong một môi trường được các đồng nghiệp và giám đốc hỗ trợ có thể tạo cho bạn cảm giác ổn định. Nếu cảm thấy thoải mái, bạn có thể nghĩ tới việc nói với giám đốc về các nhu cầu tại nơi làm việc của mình.

Các tổ chức kiểm việc chuyên biệt có thể giúp người bị bệnh tâm thần trở lại làm việc. Nếu bạn đang thất nghiệp, hãy liên hệ với văn phòng chính phủ Centrelink tại địa phương để được thẩm định và giới thiệu tới một tổ chức kiểm việc chuyên biệt.

Việc làm cũng khiến bạn có tiền để trả cho những thứ bạn cần. Giảm căng thẳng vì khó khăn tài chính có thể giúp bạn phục hồi và nâng cao sự tự tin của bạn. Làm việc thiện nguyện trong lãnh vực bạn thích cũng có thể tăng cường sự tự tin của bạn và có thể đem đến những cơ hội khác.

Trợ giúp tài chính

Nếu bị bệnh tâm thần nặng thì bạn có thể hội đủ điều kiện để hưởng trợ giúp tài chính, chẳng hạn như tiền cấp dưỡng khuyết tật (disability support pension) hoặc phụ cấp ốm đau (sickness allowance). Hãy hỏi văn phòng Centrelink tại địa phương để biết thêm chi tiết.

Chỗ ở

Sống tại một nơi an toàn và thoải mái sẽ tạo cảm giác an toàn và ổn định. Hãy hỏi bác sĩ (GP) hay dịch vụ y tế tâm thần tại địa phương về các lựa chọn chỗ ở sẵn có khác nhau.

Tôi có thể làm gì để giúp bản thân phục hồi?

Có nhiều điều bạn có thể làm để giúp bản thân phục hồi khỏi bệnh tâm thần:

- Tham gia vào các nhóm hỗ trợ. Những người trong nhóm có thể đã có kinh nghiệm tương tự, có thể giúp bạn tăng sự tự tin và giảm bớt sự cô lập.
- Tự học hỏi. Tìm hiểu càng nhiều càng tốt về bệnh tật của bạn để hiểu rõ những gì đang xảy ra. Đây là biện pháp điều trị tốt nhất mà bạn có thể có? Có sẵn những nguồn tài nguyên nào? Đọc về bệnh tật của bạn và nói chuyện với các chuyên gia chăm sóc y tế có bằng cấp là điều hữu ích.
- Xây dựng một hệ thống hỗ trợ cá nhân gồm gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và các chuyên gia y tế tâm thần mà bạn tin cậy và có thể nhờ cậy, nhất là khi gặp cơn khủng hoảng. Đừng thử chỉ dựa vào một người, chẳng hạn như người bạn đời, cha hay mẹ hoặc người bạn thân nhất.
- Tìm hiểu để nhận biết những triệu chứng bạn có và thực hiện các bước để kiểm soát các triệu chứng này.
- Học các kỹ năng như thư giãn hoặc kiểm chế nóng giận để vượt qua các thử thách. Nếu bạn bắt đầu cảm thấy căng thẳng hay lo lắng, hãy thử hít thở sâu để bình tĩnh lại.
- Không bao giờ từ bỏ hy vọng rằng bạn có thể phục hồi. Giữ thái độ tích cực và hài lòng với cuộc sống. Như vậy có thể khiến bạn tự tin để kiểm soát cuộc sống của mình được nhiều hơn.
- Dùng thuốc theo toa của bạn. Đừng ngưng dùng thuốc khi bạn cảm thấy khá hơn, vì bạn có thể bị các triệu chứng và tác dụng phụ do việc ngưng dùng thuốc. Bàn với bác sĩ tâm thần hoặc bác sĩ (GP) nếu bạn có bất kỳ mối quan tâm nào về thuốc của mình và về tín ngưỡng văn hóa của mình đối với các thuốc này.
- Hãy nghĩ tới việc giảm hút thuốc và uống rượu. Liên lạc với đường dây Quitline Toàn quốc ở số 131 848, bác sĩ (GP) hoặc cố vấn về ma túy và rượu tại Trung tâm Y tế Cộng đồng tại địa phương để được hỗ trợ. Tránh dùng các loại ma túy.
- Ăn uống lành mạnh. Hãy ăn nhiều rau quả và trái cây tươi, và giảm các loại thực phẩm nhiều chất béo, bánh kẹo và thức uống có đường.
- Tập thể dục thường xuyên. Đi bộ, bơi lội, tới phòng tập thể dục, khiêu vũ, đi xe đạp, thiền định hoặc thực hiện các sinh hoạt mà bạn thích để giữ sức khỏe và giúp bạn cảm thấy mình khá hơn.

Lập kế hoạch trước có thể giúp bạn, người chăm sóc và gia đình của bạn sẵn sàng đối phó với bất kỳ vấn đề nào có thể có.

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

- Ngủ đầy đủ. Chỗ ở có tình trạng tốt có thể giúp bạn cảm thấy an toàn và tạo giấc ngủ ngon hơn.
- Hỗ trợ tinh thần. Tới nơi thờ phụng hoặc nói chuyện với cố vấn tinh thần / tôn giáo có thể giúp bạn cảm thấy bình an hơn với chính mình.
- Giao thông. Hãy đảm bảo rằng bạn có sẵn phương tiện giao thông công cộng hoặc xe nhà. Có khả năng di chuyển có thể giúp giảm cảm giác bị cô lập.
- Giữ liên lạc. Điều quan trọng là bạn có thể điện thoại cho bạn bè hoặc những người có thể giúp bạn.

Điều quan trọng cho sự phục hồi là bạn nói với bác sĩ (GP) hay chuyên gia chăm sóc y tế về bất cứ mối quan tâm nào của mình.

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

Tổ chức về Bệnh tâm thần tại Úc (Mental Illness Fellowship of Australia Inc)

Một tổ chức phi chính phủ toàn quốc, với các tổ chức thành viên tại hầu hết các tiểu bang và lãnh thổ, cung cấp thông tin và dịch vụ cho người bị bệnh tâm thần nặng và gia đình của họ.

Trang mạng: www.mifa.org.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
- Loạn tâm thần và các vấn đề về ma túy và rượu

© 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