

# 10 October



## Sự hiểu biết về bệnh tâm thần Understanding Mental Illness

**Bệnh tâm thần là một danh từ tổng quát dùng cho một nhóm bệnh có ảnh hưởng tới trí óc hoặc não bộ. Các bệnh này bao gồm các chứng rối loạn lưỡng cực, trầm cảm, tâm thần phân liệt, lo âu quá độ, và rối loạn nhân cách. Các chứng này có ảnh hưởng tới cách suy nghĩ, cảm giác và hành vi của con người.**

### Các nguyên nhân gây ra bệnh tâm thần

Nguyên nhân chính xác gây ra bệnh tâm thần đến nay vẫn chưa được biết. Điều được biết là bệnh tâm thần KHÔNG phải là một thói hư tật xấu, yếu đuối hay bị thừa hưởng di truyền xấu nào đó. Bệnh tâm thần chỉ là một chứng bệnh như bất cứ chứng bệnh nào khác. Một số yếu tố được tin là đóng góp vào bệnh tâm thần gồm có:

- Có sự thay đổi trong cấu trúc hoặc/ và chất hóa học trong não bộ. Điều này ảnh hưởng đến chức năng của não bộ và vì thế ảnh hưởng đến cảm giác, tư tưởng và hành vi của mỗi cá nhân.
- Yếu tố hoàn cảnh- Hoàn cảnh của một cá nhân, mối liên hệ của họ, hoàn cảnh gia đình, các biến cố, bị lạm dụng và những căng thẳng trong cuộc sống được cho là góp phần hoặc khởi động bệnh tâm thần.
- Yếu tố sinh hóa- Bệnh tâm thần có thể do toàn bộ hoặc một phần của sự di truyền và vì thế đó là một phần tử trong cấu trúc di truyền của một người. Tuy nhiên Một người có thể bị thừa hưởng tế bào di truyền nhưng không bị bệnh tâm thần.
- Lạm dụng rượu, ma túy hoặc dược liệu có thể làm biến đổi chất hóa học trong não bộ, làm cho người ta dễ mắc phải bệnh tâm thần.
- Cách suy nghĩ tiêu cực- Nếu một người dễ mắc bệnh tâm thần mà cứ luôn suy nghĩ một cách tiêu cực thì có thể làm cho bệnh trạng càng nặng hơn.

### Ai là người dễ bị bệnh tâm thần?

Bệnh tâm thần ảnh hưởng trực tiếp 20% người Úc Đại Lợi vào một thời điểm nào đó trong đời sống của họ, thay đổi từ nhẹ hay tạm thời cho đến trầm trọng hoặc kéo dài. Nó thường hay xảy ra cho những người trẻ tuổi ảnh hưởng đến 25% cho nhóm tuổi này.

Di dân tạo một căng thẳng quan trọng cho di dân. Những người tỵ nạn và những người bỏ trốn vì bị nhiều căng thẳng và dễ bị mắc bệnh tâm thần hơn.

### Các dấu hiệu sơ khởi:

Mỗi người đều khác nhau, nhưng những dấu hiệu thường có là khi thái độ hay hành vi của một người thay đổi đột ngột hay từ từ.

Những thay đổi của hành vi có thể đôi khi chỉ là một phản ứng cho một biến cố của đời sống đặc biệt trong tuổi thanh niên, nhưng nếu không rõ hoặc nghi ngờ nên hỏi ý kiến của bác sỹ và/hoặc chuyên viên y tế.

### Triệu chứng

Có hai loại bệnh tâm thần và triệu chứng của mỗi người mỗi khác nhau tùy theo bị loại nào.

- Loạn tâm thần: Khi một người mất đi sự liên hệ với thực tại
- Chứng rối loạn về tâm trạng: Khi người ta cảm thấy bị tràn ngập nỗi buồn, lo âu, sợ hãi, không ngủ được, không còn thấy hứng thú vào những thứ mà họ thường yêu thích, thay đổi vị giác...v.v...

Những sự thay đổi mà có thể xảy ra nhanh chóng, từ từ hoặc khó nhận thấy làm cho người ta khó đương đầu với công việc, học hành, giao tế và các yêu cầu khác.

Còn tiếp trang bên ....

## Chữa trị và phục hồi

Hầu hết bệnh tâm thần có thể chữa trị hoặc ít ra làm giảm bớt bằng thuốc men để khôi phục lại sự mất thăng bằng hóa học và chữa trị bằng một số liệu pháp tâm lý và/ hoặc cố vấn khuyến khích.

Một trong những điều quan trọng nhất để giúp cho sự phục hồi là sự thông cảm và hiểu biết. Một người bị bệnh tâm thần thường đương đầu với sự lẻ loi và sự kỳ thị của người khác bởi vì người ta có thể phản công bằng thái độ bối rối, không chấp nhận và lảng mạt nếu họ không hiểu thái độ kỳ lạ của người bị bệnh tâm thần.

Văn hóa có ảnh hưởng đến nhiều mặt của sức khỏe tâm thần và điều quan trọng là nguồn gốc của một người cũng cần được quan tâm khi chọn lựa cách trị liệu.

Điểm quan trọng cần nhớ là cứ một trong năm người trưởng thành sẽ trải qua một căn bệnh tâm thần ít nhất là một lần trong cuộc đời của họ. Bệnh tâm thần có thể chữa trị được và sự thông cảm và hiểu biết có thể hữu ích cho họ trong thời gian chữa bệnh.

## Tài liệu bổ túc

Sức khỏe Tâm thần Đa Văn Hóa là một chương trình có tầm quốc gia do chính phủ Úc Đại Lợi tài trợ. Tổ chức này làm việc chặt chẽ với các chuyên viên về sức khỏe tâm thần, thân chủ và người chăm sóc, các nhóm cố vấn và các trường cao đẳng để quảng bá về sức khỏe tâm thần và ngăn ngừa nạn tự tử cho người Úc đến từ các cộng đồng có ngôn ngữ và phong tục khác nhau qua các cuộc vận động, phương sách và tài liệu hướng dẫn.

Liên lạc với Sức Khỏe Tâm Thần Đa Văn Hóa (MMHA) qua số điện thoại 02 9840 3333  
Điện thư : 02 9840 3388  
Email : [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)  
Website : [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

