



BỆNH TÂM THẦN là gì?

BỆNH TÂM THẦN LÀ GÌ?

Người mang bệnh tâm thần suy nghĩ, có cảm giác và cư xử một cách lệch lạc. Nói cách khác, sự suy nghĩ, cảm giác và cách cư xử của người bệnh đều lẫn lộn, hoặc người bệnh không kiểm soát được nhiều trong sự suy nghĩ, cảm giác và cách cư xử của mình. Tình trạng này gây trở ngại trầm trọng trong mối quan hệ, công việc và sự vui hưởng cuộc đời của người bệnh.

Mang bệnh tâm thần có thể là điều khó khăn cho người bệnh và gia đình. Đây không phải là điều đáng hổ thẹn.

NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH TÂM THẦN LÀ GÌ?

Điều quan trọng là hiểu được rằng bệnh tâm thần không phải là do lỗi của ai. Đôi khi người ta tin rằng bệnh xảy ra là do di truyền, bị trừng phạt hay bị bùa (evil eye). Ngày nay, bác sĩ tin rằng có một số yếu tố đưa đến tình trạng bệnh tâm thần:

- Sự không cân bằng giữa các hóa chất trong não bộ.
- Căng thẳng tinh thần (stress) và những vấn đề hằng ngày.
- Trải qua nỗi đau khổ khốc liệt.

Hiểu biết chắc chắn hoàn toàn về các nguyên nhân gây bệnh tâm thần trong mọi trường hợp là điều rất khó.

BỆNH TÂM THẦN CÓ PHẢI LÀ BỆNH DI TRUYỀN KHÔNG?

Các cuộc nghiên cứu cho biết rằng một vài người **có thể** có khuynh hướng di truyền phát bệnh tâm thần. Vì có nhiều yếu tố phức tạp, do đó nên bàn thảo với bác sĩ của quý vị.

BỆNH TÂM THẦN CÓ PHẢI LÀ BỆNH LÂY KHÔNG?

Bệnh tâm thần không giống như bệnh cảm hay sởi, đây là căn bệnh không lây.

NHỮNG LOẠI BỆNH TÂM THẦN CHÍNH LÀ GÌ?

1. LO LẮNG QUÁ ĐỘ (ANXIETY DISORDERS)

Một người có thể trải qua cơn buồn phiền, kinh hoàng hay lo lắng cực độ.

Triệu chứng thông thường: áp huyết cao, nhịp đập tim gia tăng, bao tử bị xáo trộn, run rẩy, bắp thịt căng thẳng, cảm thấy bồn chồn không yên, mất ngủ.

2. SUY NHƯỢC TÂM THẦN (DEPRESSION)

Suy Nhược Tâm Thần ảnh hưởng đến tâm trạng của một người.

Suy nhược tâm thần nhẹ: Nhiều người trải qua giai đoạn suy nhược tâm thần nhẹ trong đời sống của mình, chẳng hạn: buồn phiền, không muốn làm điều gì cả.

Suy nhược tâm thần nặng: Triệu chứng gồm có:

- buồn phiền cực độ hay tuyệt vọng
- mất thích thú làm mọi việc: chẳng hạn như việc làm, thú tiêu khiển, vệ sinh cá nhân
- trở ngại trong vấn đề ngủ
- ăn mất ngon
- sụt cân
- thiếu năng lực
- cảm giác muốn tự tử
- mặc cảm tội lỗi
- thất vọng
- cảm thấy vô dụng

Suy Nhược Tâm Thần dù nhẹ hay nặng đều có thể là kết quả của sự phản ứng đối với những sự kiện trong đời sống, chẳng hạn như mất một người thân yêu, bị mất việc. Tuy nhiên, cũng có thể không do nguyên nhân rõ rệt bên ngoài.

Nếu không chắc chắn về mức độ trầm trọng của tình trạng suy nhược tâm thần, xin quý vị tìm sự hướng dẫn của các nhà chuyên môn.

3. **RỐI LOẠN TÂM THẦN (PSYCHOTIC DISORDERS)**

Người rối loạn tâm thần mất hẳn liên hệ với thực tế hoặc không thể phân biệt điều gì là thật và điều gì là tưởng tượng. Hai hình thức tâm thần rối loạn thông thường nhất là Tâm Thần Phân Liệt (Schizophrenia) và Tâm Thần Cường Loạn (Manic Depressive Illness).

Tâm Thần Phân Liệt: Triệu chứng bao gồm:

- Cảm giác lẫn lộn hay buồn phiền.
- Tự cách biệt với gia đình, bạn bè và giảm thiểu giao thiệp với xã hội.
- Nghe tiếng nói của người không có mặt hay không có ai có thể nghe.
- Tin rằng có ai đang muốn ám hại mình.
- Tưởng rằng mình là nhân vật nổi tiếng hoặc có quyền thế.
- Cảm giác và ý nghĩ không phù hợp, thí dụ cười khi có ý nghĩ buồn phiền mà không có lý do rõ rệt.
- Không thể thực hiện được những việc thường lệ hàng ngày: tự chăm sóc vệ sinh cá nhân hay cách ăn uống.

Tâm Thần Cường Loạn: ảnh hưởng đến tâm trạng một người.

Một người có thể thay đổi cực độ giữa hai tâm trạng phấn khởi và chán nản.

Triệu chứng của tâm trạng "chán nản" (low mood) gồm có:

- Cảm giác thất bại và không xứng đáng.
- Cảm giác muốn tự tử.
- Trở ngại trong vấn đề ngủ.
- Ăn mất ngon.

Triệu chứng của tâm trạng "phấn khởi" (high mood) gồm có:

- Cáu kỉnh.
- Lời nói có thể lẫn lộn vì nói quá nhanh.
- Bốc đồng.
- Tưởng rằng mình là người quan trọng hay có quyền lực rất lớn.

CÓ THỂ LÀM GÌ ĐƯỢC ĐỂ GIÚP MỘT NGƯỜI?

Một người đã trải qua những triệu chứng này nên tìm sự giúp đỡ về y khoa. Bệnh tâm thần cũng giống như bệnh cơ thể. Nếu căn bệnh được điều trị ngay lúc mới phát khởi hay trước khi trở nặng, người bệnh có thể bình phục nhanh chóng hơn.

Nếu nghĩ rằng đã có điều gì không bình thường, quý vị nên tìm sự giúp đỡ hoặc bày tỏ với một người nào đó sớm chừng nào tốt chừng nấy.

Một trong những điều sau đây hay sự phối hợp có thể giúp được người trong cuộc:

Thuốc có thể trị liệu một vài hình thức bệnh tâm thần. Thuốc giúp kèm chế triệu chứng.

Hỗ trợ và cố vấn là bàn bạc với một người nào đó để giải quyết vấn đề, để giúp đỡ đối phó với căn bệnh và triệu chứng.

Nhóm hỗ trợ: gặp mặt và giao tiếp với những người khác cùng mang bệnh tâm thần. Họp mặt giữa các gia đình có người bệnh tâm thần. Những nhóm này là dịp để chia sẻ kinh nghiệm, học hỏi về bệnh tâm thần và hỗ trợ lẫn nhau.

Phục hồi: học hỏi về cách thức mới để đối phó với đời sống hàng ngày. Phục hồi giúp đỡ người bệnh tận dụng sức mạnh và khả năng của mình.

Mục đích của sự giúp đỡ này là để người bệnh tâm thần khôi phục lại niềm kính trọng, phẩm cách và lòng tự tin.

TÔI CÓ THỂ NHẬN SỰ GIÚP ĐỠ NÀY Ở ĐÂU?

Bác sĩ (General Practitioner): Bác sĩ của quý vị có thể trợ giúp qua việc giới thiệu quý vị đến dịch vụ thích hợp hay điều trị chuyên biệt cho người bệnh tâm thần.

Y Viện Tâm Thần Cộng Đồng: nhân viên làm việc gồm có bác sĩ tâm thần, bác sĩ tâm lý, y tá tâm thần, chuyên viên phục hồi sinh hoạt (occupational therapist), nhân viên xã hội. Những nhân viên này cung ứng nhiều hình thức khác nhau để trợ giúp người có bệnh tâm thần và/hoặc gia đình người bệnh. Tại một vài trung tâm, nhân viên có thể thăm viếng người bệnh tại nhà. Một vài y viện còn có dịch vụ dành cho các trường hợp khủng hoảng.

Bệnh Viện Tâm Thần: Nếu tình trạng bệnh khá nặng, người bệnh có thể cần vào bệnh viện. Một người có thể được đưa vào bệnh viện mà không cần có sự đồng ý của chính người ấy nếu có nguy cơ để người bệnh tự gây đau đớn cho chính mình hay người khác xảy ra. Một khi đã được đưa vào bệnh viện, tình trạng tâm thần của người bệnh sẽ được tái khám thường xuyên. Mục đích của việc đưa vào bệnh viện là để phục hồi tình trạng tâm thần càng sớm càng tốt để người bệnh có thể trở về nhà.

Dịch Vụ Phi Chính Phủ: do cộng đồng địa phương quản lý. Mục đích chính của các dịch vụ này là để giúp người bệnh tâm thần sống không phụ thuộc vào người khác nhiều chừng nào tốt chừng nấy. Chẳng hạn các dịch vụ này có thể giúp một người kết thêm bạn mới hoặc đôi khi cung cấp nơi trú ngụ. Tuy nhiên, dịch vụ không điều trị bệnh và không cấp thuốc.

VẤN ĐỀ CỦA TÔI CÓ ĐƯỢC GIỮ KÍN HAY KHÔNG?

Khi gặp một chuyên viên y tế, mọi chi tiết về vấn đề của quý vị sẽ không được tiết lộ cho một người nào khác mà không có sự chấp thuận của quý vị. Nếu thông ngôn viên hiện diện, thông ngôn viên cũng phải giữ kín mọi chi tiết.

Điều quan trọng là người mang bệnh tâm thần được điều trị để hết bệnh. Nếu kéo dài thời gian không điều trị căn bệnh, thời gian bình phục cũng kéo dài lâu hơn.

TÔI CÓ THỂ TÌM BIẾT THÊM CHI TIẾT Ở ĐÂU?

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- Trung Tâm Y Tế Tâm Thần Cộng Đồng địa phương của quý vị
- Trung Tâm Y Tế Tâm Thần Xuyên Văn Hóa Queensland (The Queensland Transcultural Mental Health Centre)
Điện thoại: **3167-8333**
- Hội Thân Nhân & Bạn Hữu của Người Bệnh Tâm Thần Queensland (Association of Relatives & Friends of the Mentally Ill, Queensland - ARAFMI)
Điện thoại: (07) 3254 1881
- Hội Tâm Thần Phân Liệt Queensland (Schizophrenia Fellowship of Queensland)
Điện thoại: (07) 3358 4424
- Chương Trình Y Tế Tâm Thần Sắc Tộc (Ethnic Mental Health Program)
Điện thoại: **3848-1600**

The information in this leaflet was adapted from a brochure produced by ADEC Victoria titled "What is Mental Illness?".