

Thành kiến là gì?

Thành kiến là một thái độ tiêu cực. Nó phán xét một người nào đó là 'sai', 'không xứng đáng', hoặc khác biệt quá nên họ không được chấp nhận hoàn toàn.

- Những từ khác cho thành kiến là sự xấu hổ, kiêng kỵ, gán mác hay kỳ thị
- Thành kiến thường được áp dụng đối với người có bệnh tâm thần, những người chăm sóc họ, gia đình, bạn bè và các chuyên gia y tế tâm thần của họ
- Thành kiến có thể là hậu quả của sự sợ hãi do thiếu kiến thức về bệnh tâm thần hoặc thiếu kinh nghiệm với những người bị bệnh
- Thành kiến có từ sự học hỏi và có thể thay đổi được bằng cách gia tăng kiến thức và sự hiểu biết

Thành kiến ảnh hưởng người ta như thế nào?

Nếu người ta bị thành kiến:

- Họ có thể cảm thấy hổ thẹn và cô đơn trên thế gian này
- Có thể sẽ khó khăn hơn cho họ đi ra ngoài và tìm sự giúp đỡ - nếu bệnh tâm thần được điều trị sớm, thì khả năng phục hồi sẽ lớn hơn
- Những người bị bệnh tâm thần phải chịu khổ hai lần - từ căn bệnh của họ và từ thành kiến đối với bệnh đó



Queensland Transcultural
Mental Health Centre
1st Floor, 519 Kessels Rd
Macgregor QLD 4109

PO Box 6623
Upper Mt Gravatt
QLD 4122

Điện thoại: (07) 3167 8333

Miễn cước phí: 1800 188 189
(khu vực ngoại ô Brisbane)

Điện thư: (07) 3167 8322

www.health.qld.gov.au/pahospital/qtmhc/default.asp

Thư điện tử: QTMHC@health.qld.gov.au

Muốn biết thêm thông tin

Điện thoại:

Thư điện tử:

Stepping Out of the Shadows (Bước Ra Khỏi Bóng Tối)

Khuyến Khích Sự Chấp Nhận Và Bao Hàm

Một sáng kiến của Trung Tâm Y Tế Tâm Thần
Xuyên Văn Hóa Queensland nhằm giảm bớt thành
kiến và gia tăng sự nhận thức về y tế tâm thần
trong các cộng đồng đa văn hóa tại Queensland

Quý vị được mời gọi tham gia vào

Stepping Out of the Shadows

Một chương trình giáo dục theo nhóm miễn phí với những hoạt động tương tác, được trình bày bằng nhiều ngôn ngữ cộng đồng. Chương trình này gồm bốn suất, mỗi suất khoảng 2 tiếng rưỡi:

SUẤT 1

Thành kiến có từ đâu?

SUẤT 2

Những gì chúng ta biết về sức khỏe tâm thần và cảm nhận thế nào về nó

SUẤT 3

Chúng ta có thể làm gì?

SUẤT 4

Cùng chung làm cho một cộng đồng không có thành kiến

Sao lại là một chương trình đa văn hóa?

- Bệnh tâm thần không kỳ thị – nó có thể xảy đến cho bất cứ ai trong bất cứ văn hóa nào
- Giống như bệnh thể xác, bệnh tâm thần có thể xảy đến cho bất cứ ai, vào bất cứ giai đoạn nào trong cuộc đời của họ
- Mỗi năm 1 trong 5 người trưởng thành sẽ trải qua bệnh tâm thần
- Mỗi văn hóa đều có những chân giá trị riêng để bảo vệ chống thành kiến



i Một phần quan trọng trong việc phục hồi từ bệnh tâm thần là được cộng đồng chấp nhận và hỗ trợ, và được hòa nhập vào các sinh hoạt cộng đồng

Chúng ta có thể làm gì?

- Nghĩ xem một người có bệnh tâm thần, gia đình và bạn bè của họ nghĩ thế nào khi mà họ bị thành kiến
- Gia tăng kiến thức để hiểu biết về bệnh tâm thần
- Sẵn sàng chấp nhận và bao hàm người bị bệnh tâm thần như là những thành viên quý trong cộng đồng của chúng ta
- Sẵn sàng chấp nhận và hỗ trợ những người chăm sóc cho thân nhân bị bệnh tâm thần

Chúng ta còn có thể làm gì thêm?

- Học hỏi thêm về thành kiến và làm thế nào để giảm bớt nó bằng cách tham dự vào chương trình giáo dục *Stepping Out of the Shadows*
- Chia sẻ những gì chúng ta đã học được với những người khác trong cộng đồng

