

Bạn có quen biết ai bị bệnh tâm thần không

Viết bởi Bác Sĩ George Rubin

Đôi khi con người không muốn nghĩ đến chuyện mình hay thân nhân của mình bị bệnh tâm thần thường vì họ sợ vấn đề đó sẽ ảnh hưởng đến thanh danh của họ. Như vậy không có nghĩa là người bị bệnh tâm thần không cần sự trị liệu. Hãy tưởng tượng nếu trong gia đình có người bị mắc phải một chứng bệnh về thể chất. Quý vị có muốn thấy bệnh tình của thân nhân mình càng ngày càng nặng thêm mà không đưa họ đến nhờ bác sĩ chữa trị không? Chắc chắn là không.

Bệnh tâm thần không có gì đáng sợ cả. Cũng giống như những chứng bệnh về thể xác, bệnh tâm thần có thể trị được. Phương pháp trị liệu kể cả thuốc, sự hướng dẫn và những phương pháp kiểm soát sự căng thẳng tinh thần. Đôi khi người bệnh cần phải nằm bệnh viện một thời gian. Nhưng ngoài việc chữa trị ra còn có một vài cách khác cũng giúp được người bệnh rất nhiều - đó là sự thay đổi thái độ của những người chung quanh. Người bị bệnh tâm thần cần sự giúp đỡ cũng như thông cảm của người khác. Không được sự thông cảm của những người chung quanh, nhiều bệnh nhân và gia đình của họ có khuynh hướng né tránh mọi người. Từ đó nhiều gia đình cảm thấy bị cô lập và có thể làm cho người bệnh càng trầm trọng hơn.

Muốn thay đổi quan niệm và thái độ đối với bệnh tâm thần bước đầu tiên là cần hiểu rõ về chứng bệnh này. Cũng giống như những chứng bệnh về thể xác, bệnh tâm thần (cứ năm người có một người bị bệnh tâm thần ở vào một giai đoạn nào đó trong đời họ) có nhiều hình thức khác nhau. Có một vài chứng, tâm thần phân liệt (schizophrenia) và tâm loạn (bipolar disorder), có thể chuyển sang trầm trọng, các chứng thông thường khác như lo âu (anxiety) và sợ sệt (phobias) thường nhẹ hơn.

Vài nhóm người có thành kiến rằng bệnh tâm thần gắn liền với sự hung bạo, nhưng bệnh nhân bệnh tâm thần chưa chắc gì đã hung bạo hơn những người bình thường. một quan niệm khác cũng sai lầm không kém đó là bệnh tâm thần gây ra bởi tinh thần yếu đuối. Bệnh tâm thần xảy ra không phải là do lỗi của bệnh nhân cũng giống như bệnh tiểu đường. Những người bị bệnh tâm thần cũng không phải là những người bị rối loạn về phương diện tình dục; đa số những người phạm tội hiếp dâm không phải là bệnh nhân của bệnh tâm thần.

Chúng ta có thể giúp để thay đổi quan điểm của cộng đồng bằng cách:

- Tập nhìn để thấy rằng bệnh tâm thần cũng giống như các chứng bệnh khác ngoại trừ nếu người bệnh có những hành động khác lạ thì đó có thể là triệu chứng của bệnh tâm thần, cũng như họ có thể là triệu chứng của bệnh cảm cúm. Hãy cố tìm

Does Someone You Know Have A Mental Illness
Vietnamese

hiểu thêm về chứng bệnh này nhờ đó bạn có thể hiểu rõ hơn tại sao người bệnh có những hành động kỳ lạ.

- Biểu lộ tình thân thiết và sẵn sàng giúp đỡ bạn bè, thân nhân, hàng xóm, và đồng nghiệp của mình đang bị bệnh tâm thần và khuyến khích người khác cùng giúp đỡ họ.
- Khuyến khích người bị bệnh tâm thần, và gia đình họ, tìm sự giúp đỡ.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication service. This brochure can be reproduced as required. (Các dữ kiện của cuốn sách này được phỏng theo tài liệu của NSW Cơ quan truyền đạt vấn đề sức khỏe đa văn hóa. Cuốn sách này có thể sao chép lại nếu cần.)

Canadian Mental Health Association-Edmonton Region Phone (708)414.6300 www.cmha.edmonton.ab.ca
Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone (708)424.7709 www.emcn.ab.ca
Multicultural Health Brokers Co-op Phone (708)423.1973