

Vietnamese

Sức Khỏe Tâm Thần MENTAL HEALTH

**Một hệ thống giúp đỡ mạnh mẽ là phần chăm sóc thiết yếu cho các trường hợp bệnh tâm thần.
(A strong support system is an essential part of care for mental health issues)**

“ Ban đầu tôi không biết chuyện gì xảy ra cho tôi và tôi nghĩ người ta đang nói sau lưng tôi. Tôi ngủ không ngon giấc; và tôi còn rút lui khỏi các bạn đồng nghiệp của tôi vì sợ họ nói về tôi. Cuối cùng, một người bạn của tôi nghĩ rằng tôi không đúng và đề nghị tôi kiếm người giúp đỡ. Cũng chính vì anh ta mà tôi đã đi gặp nhân viên xã hội và người này đã giới thiệu tôi đi gặp bác sĩ tâm thần. Và bây giờ thì tôi biết rằng chữa trị càng sớm là cơ hội sẽ tốt hơn để có hiệu quả thành công và tôi không phải lo lắng quá nhiều”.

Đôi lúc người ta không muốn tin rằng họ hay một người nào đó trong gia đình họ mang bệnh tâm thần. Thường là vì họ e ngại người khác sẽ nghĩ sao nếu biết họ mang bệnh tâm thần. Nhưng nếu chần chừ không trị liệu thì chỉ làm cho tình trạng xấu hơn.

Những điều không thật về bệnh tâm thần (Myths of Mental Illness)

Có nhiều thành kiến trong cộng đồng chung quanh vấn đề bệnh tâm thần và một trong những thành kiến này là cho rằng bệnh tâm thần liên quan chặt chẽ với bạo động, nhưng thật ra, những người mang bệnh tâm thần không bạo động hơn những người khác. Một ý kiến khác cho rằng bệnh tâm thần là do tính yếu đuối nhưng điều này cũng không thật. Bệnh tâm thần cũng giống như những bệnh khác như bệnh tiểu đường hay bệnh tim, bệnh không phải là lỗi do người đó gây ra.

Bệnh tâm thần không có gì đáng sợ cả. Một số người nghĩ rằng bệnh tâm thần sẽ hay tái lại hoặc không bao giờ dứt. Hiện nay chúng ta biết rằng bệnh tâm thần có thể chữa trị được như các bệnh về thể lý. Bệnh có thể được trị liệu bằng thuốc, bằng cách cố vấn và cách xử lý căng thẳng vv.v. Đôi khi có người cần phải được chữa trị trong bệnh viện, nhưng hầu hết được trị liệu trong lúc ở nhà. Bên cạnh cách trị liệu chuyên môn, sự giúp đỡ của người trong gia đình cũng như cộng đồng có thể tạo những hiệu quả khả quan. Do không hiểu và không chấp nhận, nhiều người bệnh tâm thần và gia đình của họ cố dấu diếm không để cho cộng đồng biết về tình trạng bệnh của họ. Điều này làm cho các gia đình cảm thấy bị lạc lõng và làm cho căn bệnh xấu hơn.



Thông hiểu được bệnh tâm thần để truy tìm và trị liệu sớm. (Understanding Mental Illness for Early Detection and Treatment)

Bước đầu tiên hướng đến sự thay đổi là thông hiểu được bệnh tâm thần. Bệnh tâm thần thể hiện ở những dạng và những hình thức khác nhau vào những thời điểm khác nhau. Tính tình người đó trở nên bất thường có thể là triệu chứng của bệnh tâm thần cũng giống như họ có thể là triệu chứng của cúm. Những người khác có thể cảm thấy lo và sợ, hoặc dường như lúc nào cũng u buồn, một số người thì nghe có tiếng nói, thấy những điều không người khác không thấy hoặc tin vào những điều không thật.

Cố gắng tìm hiểu thêm về bệnh tâm thần để sớm truy tìm ra bệnh là cách làm cho bệnh nhân và gia đình đạt được sự trợ giúp phù hợp càng sớm càng tốt. Bằng cách này họ có thể làm việc với nhân viên y tế để tìm ra cách chẩn đoán chính xác hầu đưa đến cách trị liệu đúng và cách

chăm sóc tốt nhất cho người bệnh.

Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần (Access Mental Health)

Tôi xin giới thiệu đến quý vị một dịch vụ xuất sắc luôn giúp đỡ cho những người gọi đến để đạt được những dịch vụ sức khỏe tâm thần thuộc Sở Y Tế Calgary. Nếu quý vị có thắc mắc về bệnh tâm thần hoặc không biết chắc nơi nào có thể giúp đỡ cho quý vị, thì quý vị có thể gọi đến Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần.

Khi gọi đến Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần, quý vị có thể nhận được những thông tin chi tiết về các dịch vụ sức khỏe tâm thần gồm có cách để đạt sự liên lạc với các dịch vụ, những yêu cầu để được giới thiệu đến, giá chi phí và các giờ làm việc.

Ai cũng có thể gọi **943-1500** để biết thêm chi tiết về các dịch vụ sức khỏe tâm thần thuộc Sở Y Tế Calgary. Bấm số 1 nếu quý vị hỏi cho trường hợp của trẻ em hoặc thiếu niên, bấm số 2 để hỏi cho người lớn hoặc người già. Quý vị đừng bỏ điện thoại xuống vì khi có người tiếp điện thoại, quý vị hãy nói tên của ngôn ngữ mà quý vị đang sử dụng thì họ sẽ sắp xếp thông dịch viên cho quý vị. Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần làm việc từ Thứ Hai – Thứ Sáu, 8:00 sáng – 7:00 tối. Nếu gọi ngoài giờ làm việc hoặc vào cuối tuần, quý vị có thể nhấn vào máy và sau đó sẽ có nhân viên gọi lại cho quý vị. Tuy nhiên đây không phải là dịch vụ giải quyết các trường hợp nghiêm trọng. Nếu người gọi đang trong tình trạng nghiêm trọng thì họ sẽ được nối kết với một nơi phù hợp.

Người viết: Lily Kwok- Nhân Viên Liên Đới Đa Diện

Người dịch: Vũ Thu – Ban Thông Dịch và Phiên Dịch Sở Y Tế Calgary



Got a mental health question?
Not sure where to get help?
Call us!



ACCESS MENTAL HEALTH

Our professional staff will help people of all ages to:

- Get mental health information
- Understand the options for mental health support
- Connect with local community resources
- Connect to mental health services within the Calgary Health Region

943-1500



calgary health region

Got a mental health question? Call us!

ACCESS MENTAL HEALTH

Open: Mon - Fri 7:30am - 7:00pm
Phone: 943-1500 (voice relay available)
Fax: 943-7644
Email: mentalhealth@calgaryhealthregion.ca