

Vietnamese

Sức khỏe Tâm thần

Hiểu biết là bước Đầu tiên



Asian American Health Initiative
Montgomery County
Department of Health and Human Services



Thống kê Sức khỏe Tâm thần

1 trong 5 người Mỹ sống với bệnh tâm thần (National Alliance on Mental Illness).


Số người Mỹ gốc Á tìm sự giúp đỡ cho các vấn đề về cảm xúc hoặc sức khỏe tâm thần thường ít hơn khoảng 3 lần so với người Mỹ gốc da trắng (American Psychological Association).

Tự tử là nguyên nhân gây tử vong đứng hàng thứ 10 trong người Mỹ gốc Á (The Office of Minority Health).

Các phụ nữ Mỹ gốc Á tuổi từ 15-24 và 65 trở lên có tỷ lệ tự tử cao nhất trong số các phụ nữ trong các nhóm chủng tộc/dân tộc (National Alliance on Mental Illness & Centers for Disease Control and Prevention).


Nhiều người tỵ nạn chiến tranh từ các nước Đông Nam Á bị bệnh tâm thần, 50-70% bị bệnh rối loạn sau chấn thương, 40% bị bệnh trầm cảm, 35% bị bệnh lo sợ (National Asian American Pacific Islander Mental Health Association).

Abby bị mất việc cách đây hai tháng và chồng cô ta là Jonathan, làm việc toàn thời gian. Một ngày nọ, Jonathan đi làm về và tìm thấy Abby nằm trên ghế xem TV, vẫn mặc bộ đồ cô mặc đêm trước.



Chào em, hôm nay em thế nào? Em đã có thể nộp đơn tìm bất kỳ công việc nào chưa?

Không, em đã tìm trong một vài giờ, nhưng không có gì đáng quan tâm lắm.



Abby, em cảm thấy có sao không? Anh nhận thấy là em đã không rời khỏi nhà.

Em cảm thấy một chút mệt mỏi và em có một cơn đau đầu khủng khiếp. Em có thể bỏ qua ăn tối và đi ngủ.



Nhưng bây giờ chỉ mới có 5:30 chiều thôi...

Anh nhận thấy là em không được khỏe, đau đầu nhiều, và đã ăn rất ít. Em đang bị bệnh phải không?



Jonathan, em đã bảo anh là em chỉ thấy mệt mỏi và em muốn đi ngủ!


Các Dấu hiệu và Triệu chứng của Bệnh Tâm thần

Trải qua một hoặc nhiều điều sau đây có thể là một dấu hiệu cảnh báo sớm



Source: Mentalhealth.gov



Một vài ngày sau đó...



Hôm nay là Chủ nhật, chúng ta hãy đi đến hội chợ y tế tại chùa đi.

Em thực sự cảm thấy chưa sẵn sàng, có thể vào lần tới nhen.

Em thường hay thích đi đến các sự kiện cộng đồng mà. Sự kiện kế tiếp sẽ không xảy ra trong vòng năm tháng tới.



Thôi được rồi, Em sẽ đi.

Tại hội chợ y tế, Abby và Jonathan đi đến Bàn Thông tin của chương trình Asian American Health Initiative.



Abby à, tờ thông tin này trông có vẻ hấp dẫn đấy.

Chào anh chị, tôi thấy anh chị đang nhìn vào bản thông tin sức khỏe tâm thần. Anh chị có biết gì về sức khỏe tâm thần và bệnh tâm thần không?



Tôi không biết, không một ai trong gia đình tôi có bệnh tâm thần cả.

Sức khỏe tâm thần là một phần quan trọng của tổng thể sức khỏe của chúng ta. Đây là một vài thông tin về bệnh này.



Sức khỏe tâm thần là gì?

Một tình trạng hoàn hảo trong đó một người nhận ra các khả năng của chính mình, có thể đối phó với áp lực bình thường của cuộc sống, có thể làm việc có hiệu quả và tốt đẹp, và có thể đóng góp cho cộng đồng của mình.

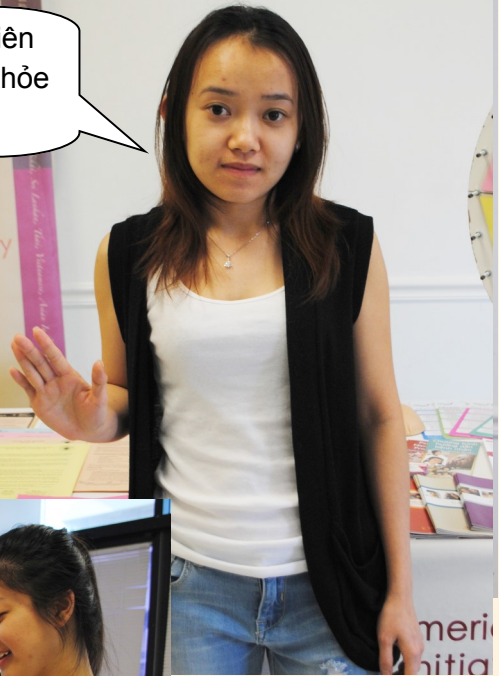
Bệnh tâm thần là gì?

Tất cả các rối loạn tâm thần hoặc điều kiện sức khỏe mà được đặc trưng bởi sự thay đổi trong suy nghĩ, tâm trạng, hoặc hành vi (hoặc một số kết hợp của chúng) liên kết với đau khổ và/hoặc chức năng bị suy giảm.

Source: Centers for Disease Control and Prevention


Cám ơn, nhưng chỉ có người điên
khùng mới có các vấn đề sức khỏe
tâm thần.

Có các vấn đề sức khỏe tâm
thần không có nghĩa là một
người bị điên khùng. Hiểu về
sức khỏe tâm thần và bệnh
tâm thần là một phần của việc
sống khỏe mạnh.



Vài người suy nghĩ bệnh tâm thần chỉ
ảnh hưởng đến não, nhưng tâm trí và
cơ thể của chúng ta kết nối với nhau.
Tâm trí của chúng ta rất mạnh mẽ; ảnh
hưởng đến cách chúng ta suy nghĩ,
cảm nhận, và hành động.






Vài người nhận thấy rằng có giúp đỡ phần nào khi trò chuyện với một người nào đó họ tin tưởng, như một thành viên gia đình, bạn bè, hoặc một bác sĩ.

Tôi không thích trò chuyện với bất cứ ai về vấn đề của tôi.

Tôi hiểu các mối quan tâm của chị và chị không chỉ là một mình. Tuy nhiên, khi một người tất nhiên cảm xúc của họ, nó có thể gây hại đến sức khỏe của họ.



Nói chuyện với một người chuyên môn về tâm thần có thể sẽ có ích lợi hơn bởi vì người này có thể cung cấp những đánh giá khách quan.

Các loại Nhà Dịch vụ Cung cấp Sức khỏe Tâm thần

Bác sĩ tâm thần có thể cung cấp các thăm định y tế và tâm thần, điều trị các rối loạn tâm thần, cung cấp các liệu pháp tâm lý, và kê toa và giám sát uống thuốc.

Bác sĩ tâm lý có thể cung cấp xét nghiệm và thăm định tâm lý, điều trị các vấn đề cảm xúc/hành vi và các rối loạn tâm thần, và cung cấp một loạt các kỹ thuật điều trị tâm lý.

Bác sĩ Sức khỏe Tâm thần/ Y tá Thực hành Sức khỏe Tâm thần có thể thăm định và chuẩn đoán, kê toa thuốc, và cung cấp trị liệu cho các cá nhân có rối loạn tâm thần hoặc các vấn đề lạm dụng thuốc.

Các Y tá/Bác sĩ Sức khỏe Tâm thần có thể cung cấp các thăm định và điều trị của các bệnh tâm thần, quản lý hồ sơ, và trị liệu tâm lý.

Nhân viên Xã hội có thể cung cấp việc quản lý hồ sơ, các dịch vụ kế hoạch cho bệnh nhân xuất viện, dịch vụ sắp xếp, và một loạt các dịch vụ nhu cầu sống hàng ngày khác cho các cá nhân.

Các nhà Tư vấn Chuyên nghiệp có Giấy phép hành nghề có thể cung cấp thăm định và chuẩn đoán về các điều kiện sức khỏe tâm thần cũng như các trị liệu các nhân, gia đình, hoặc nhóm.

Các Chuyên gia Đồng nghiệp là những cá nhân người có thể cung cấp một viễn cảnh duy nhất trong tiến trình hồi phục, từ một người nào đó "người đã từng mắc bệnh."

Source: National Alliance on Mental Illness



Không phải người đó sẽ cho tôi thuốc dùng?



Không phải tất cả cuộc điều trị là liên quan đến thuốc. Sau khi trò chuyện với một người cố vấn, nhân viên xã hội, hoặc nhà tâm lý học, họ có thể xác định nếu việc giới thiệu đến một bác sĩ tâm thần là cần thiết. Bác sĩ tâm thần có thể kê toa thuốc.

Quý vị có biết?

Mỗi tình huống của mỗi cá nhân phải được thẩm định cẩn thận và việc điều trị nên được cá nhân hoá. Thuốc có thể hữu ích trong việc giảm các triệu chứng. Thông thường, các điều trị tốt nhất liên quan đến cả hai thuốc dùng và một vài loại trị liệu đàm thoại.

Source: American Psychiatric Association

Nếu một người không thích nói chuyện với một người cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần, có các phương cách khác một người có thể giúp họ tự chăm sóc.

Tập thể dục đều đặn, có một lịch trình ngủ thường xuyên, và nói chuyện với một người bạn hoặc thành viên gia đình tin cậy là một trong những cách mà có thể giúp một người duy trì sức khỏe tâm thần.

Nếu các hoạt động này không thể giúp, đây là bản Chỉ dẫn Tài nguyên với các thông tin liên lạc cho các dịch vụ sức khỏe tâm thần trong khu vực.

Cám ơn quý vị cho các thông tin. Tôi thực sự học nhiều điều! Tôi cảm ơn quý vị dành thời gian trò chuyện với tôi.

Các Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Địa phương

Nếu quý vị hoặc người quý vị quen biết đang gặp một số triệu chứng hoặc nếu bất cứ triệu chứng nào bị nặng hơn, hãy liên lạc đến các dịch vụ hỗ trợ sẵn sàng có.

Montgomery County Department of Health and Human Services cung cấp một loạt các dịch vụ về khủng hoảng và sức khỏe tâm thần/lạm dụng thuốc. Để biết thêm thông tin về các dịch vụ này, xin vui lòng liên lạc Access to Behavioral Health tại 240-777-1770.

Ngoài ra cũng có các nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần nhạy cảm về ngôn ngữ và văn hóa có cho cộng đồng người Mỹ gốc Á. Để biết thêm thông tin, xin vui lòng liên lạc chương trình Asian American Health Initiative tại 240-777-4517.

**Hãy là người
làm nên sự thay đổi**

Lời Cảm Ơn

Chương trình Asian American Health Initiative (AAHI) xin bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc nhất đến Ủy ban Chỉ đạo AAHI, các diễn viên chụp hình phụ họa, các đối tác cộng đồng, và nhân viên cho sự cống hiến và hỗ trợ cho xuất bản này có thể hoàn thành.

Đặc biệt Cảm ơn đến:

AAHI Steering Committee

Asian Indians for Community Service, Inc. (AICS)

Association of Vietnamese Americans (AVA)

Chinese Culture and Community Service Center, Inc. (CCACC)

Cross Cultural Infotech (CCIT)

Korean Community Service Center (KCSC)

Viet Nam Medical Assistance Program (VNMAP)

Lưu ý: Các nhân vật, địa điểm, và các sự cố được mô tả trong truyện hình này là hư cấu. Bất cứ sự việc giống như các nhân vật hoặc sự kiện thực sự là hoàn toàn ngẫu nhiên.

April 2015

PN1.VIE.01



Asian American Health Initiative

Together To Build A Healthy Community



Asian American Health Initiative

Montgomery County

Department of Health and Human Services

1401 Rockville Pike, 3rd Floor

Rockville, MD 20852

Tel: 240-777-4517

Fax: 240-777-4564

Website: www.AAHInfo.org

Email: info@AAHInfo.org