Sự Bình Phục Cho Người Mỹ Gốc Á Châu/Bán Đảo Thái Bình Dương (Asian American/Pacific Islander - AAPI) Đang Sống Với Bệnh Tâm Thần

Recovery for Asian Americans and Pacific Islanders Living with Mental Illness

Khi một người được chẩn đoán mắc bệnh tâm thần, sẽ có nhiều câu hỏi về sự trợ giúp và chữa trị bắt đầu nổi lên—câu hỏi như, "Tôi có sao không?" "Sự gì sẽ xảy ra bây giờ?" hoặc "Có hy vọng cho tôi hay không?" Đặt những câu hỏi này là một phản ứng tự nhiên khi đương đầu với một vấn đề bất ngờ và lấn át. Bị chẩn đoán bệnh tâm thần có thể khó chấp nhận, nhất là vì thiếu sự hiểu biết về những chứng bệnh tạo ra sự nhục nhã, thành kiến và hiểu lầm. Đặc biệt là cộng đồng ngươì Mỹ gốc Á Châu và Dân Bán Đảo Thái Bình Dương (viết tắc AAPI), nói riêng, có sự thành kiến rất cao làm cho một hoàn cảnh đã căng thẳng càng thêm tệ hơn. Vì lý do này, hiểu biết về sự kiện của bệnh tâm thần rất là quan trọng. Như trái tim hay phổi có thể lâm bệnh, đầu óc cũng có thể đau yếu. Bệnh tâm thần không phải là lỗi của ai. Bệnh tâm thần là bệnh y khoa có ảnh hưởng đến người tầng lớp xã hội, mọi dân tộc, mọi trình độ giáo dục và taì chính. Quý vị không phải là người tạo ra chứng bệnh. Lỗi không phải là của quý vị và gia đình quý vị.

Vài Chi Tiết Về Bệnh Tâm Thần

- Bệnh tâm thần không phải tạo ra bởi sự yếu đuối của cá tính, sự giáo dục kém hay thiếu niềm tin.
- Bệnh tâm thần không phải là lỗi của ai. Như trái tim hay phổi có thể lâm bệnh, đầu óc cũng co thể đau yếu.
- Bệnh tâm thần có thể chữa trị được.

Nhận được thông tin thích hợp và được giáo dục về các bệnh chẩn đoán, những động cơ, những cách trị bệnh, tư liệu và dịch vụ có thể giúp giảm bớt sự hồi hợp và bất định mà người AAPI và gia đình gặp phải khi đương đầu vơí những vấn đề về sức khoẻ tâm thần. Ví dụ như, biết được là bệnh tâm thần có thể xảy đến cho bất cứ ai và điều đó không phải là lỗi của ai, có thể thay đổi tiêu điểm từ sự khiển trách đến sự điều trị.

Bệnh Tâm Thần Là Gì?

Theo Viện Quốc Gia Y Tế Tâm Thần (National Institute of Mental Health/NIMH), bệnh tâm thần ảnh hưởng 1 trong 4 người ở nước Mỹ mỏi năm. Không trừ dân AAPI. Thí dụ như, Tổ Chức Y Tế Phụ Nữ (Asian Women's Health Organization/NAWHO) có thông báo rằng trong các phụ nữ từ 15 đến 24 tuổi, cô gái Mỹ gốc Á Châu có tỉ lệ chết vị tự tử cao nhất so với tất cả dân tộc khác.

Bệnh tâm thần là một chứng bệnh y khoa có thể làm thay đổi lối suy nghĩ, cảm tưởng, hành vi, và cảm xúc. Những thay đổi này gây trở ngại cho những hoạt động hằng ngày, khả năng làm việc, và khả năng có những giao thiệp đầy ý nghiã. Nếu để mặc không điều trị, các bệnh tật như bệnh trầm cảm, bệnh lo âu qúa độ, chứng rối loạn tâm thần hưng-trầm cảm và tâm thần phân liệt có thể làm trở ngại cho sự đương đầu với nhu cầu của đời sống hằng ngày.

Bệnh tâm thần có thể làm cho một người hành động khác xưa. Đây không phải là lỗi của bạn. Cho dù tình trạng này có thể gây ra sự xấu hổ lúc ban đầu, nhưng người bệnh và gia đình cần phải hiểu những hành vi đó là kết quả của một chứng bệnh thật sự.

Sự Bình Phục Có Thể Thực Hiện Được

Dẫu cho sống với một chứng bệnh tâm thần có thể là một hoàn cảnh rất nghiêm trọng và lấn át, sự bình phục có thể thực hiện được. Nhiều người bị ảnh hưởng về vấn đề tâm thần đã đạt được và duy trì được sự bình phục, giúp cho họ có một cuọc sống đầy ý nghiã và thành công.

Sự binh phục được diễn tả bằng muôn màu cách khác nhau. Chính Quyền Dịch Vụ Y Tế Tâm Thần (The Substance Abuse Mental Health Services Administration/SAMHSA) định nghiã tâm thần bình phục là một hành trình lành lại và biến đổi, làm cho một người với bệnh tâm thần có thể sống một cuộc sống đầy ý nghiã trong cộng đồng mà họ lựa chọn, trong khi phấn đấu để đạt được tiềm năng cao nhất của họ. Những nơi khác định nghiã sự bình phục là hành trình dành riêng cho cá nhân và là một hành trình suốt đời.

Sự bình phục rất năng động và phức tạp. Đó là một kinh nghiệm dành riêng cá nhân chuyển động và vượt qua những hạn chế của bệnh. Sự bình phục là cải thiện đời sống và khám phá ra niềm cảm giác của ý nghiã và mục đích của sự sống. Có rất nhiều đường đi đến sự bình phục và con đường sẽ khác cho mọi người.

Người AAPI Quan Niệm Sự Bình Phục Như Sao?

Vì sự bình phục là một kinh nghiệm cá nhân, nhận biết được những thành phần trong quá trình bình phục cho tất cả mọi người là một sự thử thách. Đa số những người đang sống với bệnh tâm thần đồng ý là để đạt được sự bình phục, cuộc hành trình nên có những điều sau đây.

- **Hy vọng.** Có hy vọng là nền tảng của sự bình phục. Đó là niềm tin rằng đời sống có thể trở nên khá hơn và sự biến đổi có thể xảy ra. Thiếu hy vọng thì hoàn cảnh không thể trở nên tốt hơn được. Cho người AAPI, điều này có thể nghiã là đi từng bước nhỏ để thừa nhận là ai cũng có thể mắc bệnh tâm thần, không kể chủng tộc, tiền lương hoặc trình độ học vấn.

- **Sự ủng hộ và được thừa nhận.** Có người tin cậy được và quan tâm cho quý vị là điều rất quan trọng trong sự bình phục. Những người này gồm có gia dình, bạn thân, người đồng nghiệp hoặc những người khác. Những người trợ giúp rất quan trọng vì họ cho bạn một người để nghe ý nghĩ của bạn, để có nơi an ủi, cho niềm phấn khởi khi bạn mệt mỏi, bực bội hay đau ốm và có thể giúp bạn nhận ra những dấu hiệu của bệnh phát lại. Đối với dân AAPI, sự trợ giúp của gia đình thường rất quan trọng để đạt được sự bình phục bởi giá trị của gia đình. Tuy vậy, vì sự thành kiến với bệnh tâm thần trong cộng đồng AAPI, một vaì gia đình phản ứng không lạc quan, không ủng hộ người thân đang bệnh. Trong trường hợp này, hãy đưa tay trợ giúp những người như nhóm người đang sống vơí bệnh tâm thần, để có thể giúp họ

cảm nhận được sự ủng hộ của quý vị. Ví dụ chẳng hạn, quý vị có thể đi dự nhóm ủng hộ sự bình phục cho người mắc bệnh tâm thần do Liên Minh Quốc Tế về Bệnh Tâm Thần (NAMI - www.nami.org/connection) tổ chức, để bệnh nhân được hợp mặt hằng tuần để học hỏi từ những kinh nghiệm của các nhóm viên, chia sẽ cách đương đầu với những khó khăn và trao nhau những lời khuyến khích và sự cảm thông.

- **Giaó dục và hiểu biết.** Được thông tin và hiểu biết về chứng bệnh của mình và tư liệu có sẵn về sự bình phực cũng rất quan trọng. Hơn nữa, hiểu biết sức lực của mình, những giới hạn và thúc đẩy sẽ giúp để dự được khả năng của mình trong thời kỳ thử thách để tránh phát bệnh lại. Biết được nơi nào có dịch vụ thích hợp cho nền văn hoá cộng đồng AAPI rất quan trọng, đặc biệt là vì nền vấn hoá có ảnh hưởng đến hành vi tìm sự giúp đỡ. Cho dù tư liệu về sức khoẻ tâm thần đặc biệt cho người AAPI có hạn, vaì tổ chức quốc tế như Liên Minh Quốc Tế về Bệnh Tâm Thần (www.nami.org/AAPI), Hội Y Tế Tâm Thần Người Mỹ Gốc Á Châu và Bán Đảo Thái Bình Dương Chống Lại Làm Dụng Ma Tuý (NAAPIMHA, www.naapimha.org) và Hội Gia Đình Người Mỹ Gốc Á Châu và Bán Đảo Thái Bình Dương Chống Lại Làm Dụng Ma Tuý (NAPAFASA, www.napafasa.org), cũng như những tổ chức địa phương khác có thể cung cấp tư liệu để giúp hiểu biết và thông qua quá trình tìm dịch vụ để đạt được sự bình phục.

- **Cách đương đầu với những khó khăn.** Khả năng để đương đầu với sự thử thách liên miên là một phần của cuộc sống bình thường. Một người đang bình phục không miễn khỏi những thử thách và trừng hợp căng thẳng. Chế ngự được sự căng thẳng và duy trì một cuộc sống thăng bằng bao gồm ăn uống lành mạnh, nghỉ ngơi đầy đủ, ngủ đủ và thể thao thật quan trọng để bình phục. Đối với nhiều người AAPI, đức tin tôn giáo và thực hành đức tin (ngẫm nghỉ, nhập đạo, yoga) cung cấp cho nguồn thăng bằng và giúp tạo nên sự hoà điệu trong cuộc sống. Cách toàn diện, chú ý về tâm trí và thể xác để tiến tới sự bình phục, là một cách thích hợp cho người AAPI đang sống với bệnh tâm thần.

- **Dụa vào ưu điểm.** Tập trung vào những ưu điểm hơn là những cản trở trong đời sống là điều quan trọng để bình phục. Thay vì lúc nào cũng để ý đến chứng bệnh, hãy tập trung vào các phương diện khác của đời sống. Ca tụng sự thành công của bản thân, cho dù là sự thành công nhỏ bé.

- **Quyết tâm và chủ trương.** Lòng quyết tâm và sự chủ trương đi tay tong tay vì nó nói lên thể lực, khả năng định rõ và quyền quyết định cách tri liệu mà có thể ảnh hưởng sự bình phục. Trong cộng đồng AAPI, những quyền lợi này thường được phân phối với người trong gia đình hoặc những bậc ông bà. Vì thế, hãy nói với chuyên gia chữa trị về vai trò của gia đình trong quá trình chữa trị của bạn. Thí dụ như, có người lớn nào trong gia đình hoặc bậc ông bà nào trong cộng đồng mà cần phải có phần trong sự quyết định hay không? Nên cho chuyên gia y tế biết điều này.

Hơn nữa, biết được quyền lợi của quý vị khi đi chữa trị là điều rất quan trọng. Quý vị có quyền được sự giúp đỡ để lui tới tư liệu và di chuyển trong hệ thống một cách có hiệu qủa. Thí dụ, như các dịch vụ miễn phí về ngôn ngữ như hướng dẫn, thông dịch và tài liệu bằng ngôn ngữ khác nên sẵn có cho những ai không thông thạo tiếng Mỹ. Theo luật liên bang, điều luật VI của Đạo Luật Quyền Công Dân, (http://www2.ed.gov/about/offices/list/ocr/docs/hq43e4.html) những tổ chức nào nhận tiền của liên bang hết thảy phải có sẵn các dịch vụ hướng dẫn và thông dịch cho những ai cần đến. Nếu họ không tự ý nêu ra những dịch vụ này cho quý vị thì quý vị nên yêu cầu họ. Để có thêm tài liệu về dịch vụ ngôn ngữ, hãy đến Văn Phòng Quyền Công Dân (Office of Civil Rights - www.hhs.gov/ocr) hoặc liên lạc với Bộ Y Tế tiểu bang địa phương để biết những quyền của người bệnh nhân/thân chủ.

Chương Trình Tim và Tâm (NAMI Hearts & Minds) có thông tin về những dịch vụ có chuyên gia thông thạo nền văn hoá và chủ trương tại trang mạng www.nami.org/Content/NavigationMenu/Hearts_and_Minds/Medical_Self_Advocacy/Culturally_Competent_Care.htm.

Sự bình phục là một quá trình không ngừng. Đó là hành trình cá nhân mà hợp thành từ những thành phần trong cuộc sống. Cơ thể, tâm thần, tôn giáo và cảm xúc là những điều quan trọng để giữ gìn sức khỏe. Nhưng bình phục không phải là hành động của một người mà thôi; cần rất nhiều người trợ giúp bệnh nhân duy trì sự bình phục. Sự ủng hộ, kiên định và đầy tình thương từ gia đình, bạn thân và người trong cộng đồng có vai trò quan trọng bằng sự liên hệ với bác sĩ của quý vị.

Với sự hy vọng, khả năng mau phục hồi và sự ủng hộ của người chung quanh, nhiều người AAPI đang sống với bệnh tâm thần có thể bình phục, thành công và có cuộc sống đầy ý nghiã.