

Quý vị nên biết là sự sốt sắng đi tìm sự giúp đỡ và trợ giúp của quý vị cho người thân có thể có vấn đề sức khỏe tâm thần là bước quan trọng nhất --nhưng thường là bước khó nhất-- để nhận được sự giúp đỡ. Bệnh tâm thần không phải là lỗi của ai. Như trái tim hay phổi có thể lâm bệnh, đầu óc cũng có thể đau yếu. Bệnh tâm thần có thể khiến người bệnh có những hành động bất thường. Những người mắc bệnh tâm thần không thể kiểm chế những hành động và cảm xúc của họ. Đây không phải là lỗi của họ. 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.

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 có thể đau yếu.
- Bệnh tâm thần có thể chữa trị được.

Rất may, sự bình phục có thể xảy ra cho những người mắc bệnh tâm thần. Thông tin này cung cấp cho quý vị những ý kiến để suy xét khi đi tìm sự giúp đỡ với chất lượng tốt nhất cho thân nhân của quý vị.

- **Chú ý đến các dấu hiệu và triệu chứng.** Sự quan sát của quý vị rất quan trọng. Nhận ra khi có sự thay đổi hay kỳ lạ trong hành vi và chữa trị càng sớm càng tốt là bước quan trọng nhất để bệnh nhân sớm bình phục. Một điều rất quan trọng là để ý đến lời than phiền về cơ thể (thể xác) mà người thân đang cảm giác vì rất nhiều người Mỹ gốc Á Châu và Dân Bán Đảo Thái Bình Dương (viết tắt AAPI) hay biểu lộ cảm xúc buồn phiền qua cơ thể, bao gồm đau bụng, đau lưng, hay mệt mỏi, yếu đuối, nghẹt thở trong họng và ngược cảm giác như bị bó sát. Hãy ghi chép lại những quan sát và có sẵn khi đi gặp chuyên viên y tế (e.g. bác sĩ gia đình, bác sĩ tâm thần, hoặc chuyên viên cố vấn tâm thần) với người thân của quý vị.
- **Hãy Tìm Hiểu về sự kiện.** Hiểu biết những chi tiết về chứng bệnh của người thân là thêm một bước quan trọng khi tìm sự giúp đỡ. Có sẵn thông tin căn cứ theo khoa học về các triệu chứng, những cách điều trị, sự bình phục và các đề tài khác cho quý vị tìm hiểu thêm về bệnh tâm thần. Hãy bảo đảm thông tin quý vị có được là từ những nguồn đáng tin cậy như trang mạng của Liên Minh Quốc Tế về Bệnh Tâm Thần (NAMI www.nami.org/aapi), Viện Quốc Gia Y-Tế Tâm Thần (National Institute of Mental Health www.nimh.nih.gov) hoặc Hội Những Người Mỹ Gốc Á-Châu và Dân Bán Đảo Thái Bình Dương (National Asian American Pacific Islander Mental Health Association www.naapimha.org). Quý vị có thể tìm tài liệu nơi các trường học, thư viện, trung tâm y-tế quận hạt và địa phương và các hội viên của NAMI. Mặc dù, nói chung có rất nhiều tài liệu về sức khỏe tâm thần, nhưng quý vị vẫn có thể gặp khó khăn khi tìm tài liệu đặc biệt về sức khỏe tâm thần của người AAPI, nhất là tài liệu bằng các ngôn ngữ khác. Đừng nên nản lòng. Nếu quý vị không tìm được tài liệu trên mạng, hãy liên lạc các trung tâm và nhóm AAPI ở địa phương của quý vị.

- **Nói Lên Sự Lo Lắng Của Quý Vị Với Người Thân.** Cách tốt nhất để giúp người thân đang trong tình trạng buồn phiền đau khổ là nói chuyện chân thật về những gì quý vị đã quan sát nhận thấy. Trong khi thảo luận, hãy nhớ là người thân của quý vị có thể không nhận thức được họ có vấn đề hoặc không thừa nhận ngay lập tức là họ đang buồn phiền đau khổ. Quý vị nên tôn trọng, kiên nhẫn và thông cảm khi thảo luận về đề tài này. Hơn nữa, hãy nhận thức các sắc thái văn hoá ảnh hưởng đến mối quan hệ (ví dụ như nền tảng của gia đình) và nghĩ trước về cách công nhận nó. Thí dụ, một người AAPI có danh dự trong gia đình có thể không bằng lòng nói đến hoặc thừa nhận họ đang có vấn đề về sức khỏe tâm thần. Người này có thể cảm thấy xấu hổ, lo ngại bày tỏ nhược điểm và rằng họ có thể trở thành gánh nặng cho gia đình.
- **Chia Sẻ Sự Lo Lắng với Một Người Có Thể Giúp Đỡ.** Chia sẻ với một người bạn đáng tin cậy như người lãnh đạo trong tôn giáo, thầy cô giáo, bác sĩ hoặc thân nhân khác có thể là cách tìm đến sự giúp đỡ và ủng hộ mà quý vị cần. Những người này có thể giúp quý vị tìm tư liệu thích hợp và là nguồn ủng hộ tinh thần cho quý vị và gia đình. Chương Trình Giáo Dục Gia Đình Tới Gia Đình (NAMI's Family-to-Family education program - www.nami.org/f2f) là một nơi tốt để tìm sự ủng hộ.
- **Tim Sự Giúp Đỡ Của Chuyên Gia.** Rất nhiều AAPI từ chối đi tìm sự giúp đỡ của chuyên gia vì sợ là bệnh tâm thần sẽ đem đến sự xấu hổ; sự thành kiến liên hệ với bệnh tâm thần và sự mong muốn giữ các vấn đề này trong gia đình đã ngăn cản rất nhiều người tìm đến sự điều trị. Không may, khi kháng cự và tránh né có thể ngăn ngừa sự khó chịu lúc ban đầu, nhưng rồi tình trạng sẽ xấu hơn và kết quả sẽ làm tình trạng càng suy nhược và trầm trọng. Nếu người thân có dấu hiệu của bệnh tâm thần, hãy tìm sự giúp đỡ của chuyên gia càng sớm càng tốt. Sự quyết định nhận sự điều trị từ nhân viên chuyên nghiệp (e.g. bác sĩ tâm lý, bác sĩ tâm thần và chuyên viên tư vấn) sẽ giúp người thân của quý vị chẩn đoán bệnh và quan trọng nhất là được điều trị. Tài liệu mà quý vị trình bày tại những nơi khám sức khỏe sẽ được bảo mật theo luật. Điều này có nghĩa là tin tức sức khỏe đó sẽ không được trao đổi với bất cứ ai nếu không được sự đồng ý của quý vị. Người thân của quý vị có quyền tín mật vì vậy họ sẽ phải cho phép các chuyên gia y-tế để tra đổi tin tức điều trị với quý vị.
- **Học Hỏi Về Các Cách Điều Trị.** Có rất nhiều cách điều trị để chọn như các loại tư vấn mà quý vị nói chuyện với một chuyên gia y-tế (e.g., Hành-xử Nhận Thức Trị Liệu/Cognitive-Behavioral Therapy, Hành-xử Biện Chứng Trị Liệu/Dialectical Behavior Therapy), Tâm-Xác Trị Liệu/Mind-Body Therapies (e.g., châm cứu, kê đơn thuốc, yoga), các dược phẩm (dược phẩm chế ngự các triệu chứng), can thiệp về tâm thần và xã hội (e.g., hỗ trợ về việc làm), dịch vụ với người cùng hoàn cảnh (e.g., nhóm trợ giúp và giáo dục tâm lý) và những cách khác. Quá trình chọn lựa cách chữa trị cho bệnh nhân thường có sự góp phần của chuyên gia và do thân nhân của quý vị làm vai chính trong quá trình đó. Hãy

Lưu ý về dược phẩm:

Nghiên cứu cho biết rằng sự trao đổi chất của AAPI thì chậm khi dùng dược phẩm tâm thần (e.g. thuốc an thần). Vì lý do này, người AAPI cần liều thuốc nhỏ hơn dân thường để tránh tác dụng phụ của dược phẩm. Chuyên gia y-tế nên biết điều này và xem xét kỹ lưỡng.

nhớ chia sẻ với chuyên gia y-tế về các tập tục tín ngưỡng và những điều quan trọng của quý vị và người thân, những điều này giúp ích cho kế hoạch điều trị của người thân.

- **Biết Quyền Của Thân Nhân.** Khi tìm kiếm những dịch vụ về bệnh tâm thần, người bệnh tâm thần và gia đình họ được bảo đảm quyền được sự giúp đỡ để lui tới và di chuyển trong hệ thống một cách có hiệu lực. 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, 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.
- **Kết Liên Với Tư Liệu của Cộng Đồng.** Mặc dù không có dịch vụ y-tế tâm thần riêng cho người AAPI, nhưng có rất nhiều hệ thống tổ chức và chuyên gia trong cộng đồng đã tạo sự yểm trợ khác nhau cho các cá nhân và những gia đình về vấn đề tâm lý, như những nhóm trợ giúp và các lớp tư vấn giáo dục về cách chữa trị. Có những tổ chức như tổ chức trợ cấp chi phí về pháp lý, chỗ ở cho người vô gia cư và các chi nhánh của NAMI thường hay cung cấp những dịch vụ quý giá, gồm có các nhóm trợ giúp, tuyên truyền và những dịch vụ tư vấn miễn phí. Những chuyên viên này có thể cung cấp thêm nguồn nương tựa về mặt tinh thần, vì họ thường là những người có kinh nghiệm cá nhân với bệnh tâm thần.
- **Trở thành người ủng hộ tích cực để bảo đảm quyền lợi của người thân được tôn trọng và bảo vệ.** Vì quá trình tìm sự hỗ trợ và giúp đỡ thường phức tạp, căng thẳng và nhiều áp lực, quý vị nên chủ động trong quá trình này. Thường các bệnh nhân và gia đình không biết rằng các tư liệu giúp họ rất nhiều về các vấn đề mà họ sẽ phải đương đầu trong quá trình điều trị. Hãy nhớ tự nghiên cứu thêm về những tư liệu địa phương và nhớ phải đặt câu hỏi và tìm câu trả lời.
- **Làm nổi bật những ưu điểm và thành đạt của người thân.** Tập trung vào những ưu điểm hơn là những chuyện phiền muộn của người đang sống với bệnh tâm thần là một cách rất hay để dẫn đến sự bình phục. Thay vì lúc nào cũng để ý đến chứng bệnh của người thân, quý vị nên tập trung vào những mặt khác của đời sống của người bệnh. Khuyến khích và luôn khen ngợi mọi sự thành công của họ dù nhỏ nhoi. Giúp bệnh nhân phát huy những ưu điểm và năng lực có thể nâng cao cách đương đầu với những khó khăn của họ, cũng như nâng cao lòng tự trọng của họ. Hơn nữa, điều này cũng để nhắc nhở quý vị là người thân của quý vị rất can đảm và tài giỏi.

Tuy con đường đi đến sự bình phục của người thân của quý vị có thể tràn đầy đau khổ và thất vọng, nhưng sự bình phục có thể thực hiện được. Con đường hồi phục của người thân của quý vị có thể bớt khó khăn nếu quý vị biết được những việc gì mình có thể làm để giúp ích. Với sự hỗ trợ của quý vị, người thân của quý vị có thể bình phục được.