



## Thành Kiến Xấu (Stigma) về Bệnh Tâm Thần

***Người bệnh tâm thần cảm thấy như thế nào ?***

Bệnh nhân có thể cảm thấy rất cô đơn và sợ sệt. Họ có thể cảm thấy rằng người khác không hiểu mình. Họ không dám nói cho người khác biết là mình bị bệnh tâm thần. Họ có thể sợ bị những đồng bào khác hoặc ngay cả người thân trong gia đình hắt hủi, bỏ bê. Điều đáng tiếc là chính vì cảm nghĩ đó, bệnh nhân không được điều trị kịp thời để có thể phục hồi sức khỏe.

***Những ai có thể giúp đỡ bệnh nhân ?***

Những chuyên viên sức khỏe tâm thần chẳng hạn như bác sĩ tâm thần (psychiatrist) hay chuyên viên tâm lý (psychologist) là những người có thể giúp đỡ và điều trị người bệnh tâm thần. Tại mỗi Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng địa phương đều có một toán chuyên viên sức khỏe tâm thần. Quý vị có thể nhờ bác sĩ gia đình giới thiệu đến những chuyên viên y tế tâm thần hay Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng địa phương. Phương cách điều trị có thể bao gồm thuốc men, cố vấn, khuyến bảo hoặc những cách điều trị khác.

Điều quan trọng là bệnh nhân cần được gia đình cũng như bạn bè và cộng đồng giúp đỡ và hỗ trợ trong việc điều trị. "Thành kiến xấu" (stigma) về bệnh tâm thần làm cho người bệnh không dám tìm sự giúp đỡ điều trị và tiếp tục bị bệnh hành hạ.

***Thành Kiến Xấu***

Thành kiến xấu là những cảm nghĩ xấu hay những điều tin tưởng sai lạc về bệnh tâm thần. Thành kiến xấu khiến chúng ta đối xử tệ với người bệnh. Chẳng hạn như

chúng ta không muốn ngồi bên cạnh họ trên xe lửa hay xe bus hoặc khi vừa nhìn thấy họ chúng ta vội tránh qua bên đường. Chúng ta cũng có thể dùng những lời nói khiến họ cảm thấy nhục nhã. Người khác có thể kỳ thị người bệnh bằng cách không thuê mướn người bệnh chỉ vì họ mắc bệnh tâm thần dù họ có đủ khả năng và có thể làm việc tốt.

***Thành Kiến Xấu có hại không ?***

Thành kiến xấu rất tai hại vì nó làm cho người bệnh đau khổ rất nhiều trong khi họ rất cần được thông cảm và giúp đỡ. Thử so sánh cách chúng ta đối xử người bệnh tâm thần với thái độ từ ái và sự nâng đỡ chúng ta dành cho những người bị bệnh tim đột quỵ (heart attack) và gia đình của họ. Nên nhớ rằng những người bệnh tâm thần cũng là những người cần đến sự giúp đỡ và an ủi của chúng ta cũng như những người bị những chứng bệnh khác như bệnh tim. Nếu chúng ta hắt hủi họ thì chính họ và gia đình họ sẽ bị đau khổ rất nhiều. Bị hắt hủi, bệnh nhân khó lòng mà cảm thấy khoẻ hoặc lành bệnh được.

***Gia đình và bạn bè nên giúp đỡ người bệnh như thế nào ?***

Gia đình và bạn bè cần phải giúp người bệnh tìm cách chữa trị càng sớm càng tốt. Chữa trị sớm không những để giúp cho người bệnh mau lành nhưng cũng là giúp cho gia đình họ được sống bình thường. Gia đình và bạn bè phải thông cảm và sẵn sàng nói chuyện với bệnh nhân, giúp họ bày tỏ nỗi lòng của họ.

***Cộng đồng có thể giúp bệnh nhân như thế nào ?***

Cộng đồng cần phải có thái độ cởi mở và đúng đắn về bệnh tâm thần với những tài liệu thông tin chính xác về bệnh tâm thần.

Cộng đồng phải đối xử với người bệnh giống như những người khác. Chúng ta không nên trách cứ người bệnh

tâm thần chỉ vì họ bị bệnh tâm thần cũng như chúng ta không thể trách cứ một người khác chỉ vì họ bị chứng áp huyết cao.

Cộng đồng cần bày tỏ sự thông cảm, hiểu biết và nâng đỡ những người bị bệnh tâm thần.

***Bệnh Lo Âu***

Có thể nói trong đời ai cũng có lúc bị căng thẳng tinh thần hoặc bị lo âu. Làm cách nào để nhận ra rằng sự căng thẳng hay lo âu đó chỉ là cảm xúc bình thường khi gặp khó khăn hay là một chứng bệnh cần được điều trị ?

Trong cuộc sống ai cũng có lúc cảm thấy lo âu : chẳng hạn như khi đi phỏng vấn xin việc hay khi dự một kỳ thi, hay khi có người thân bị bệnh nặng. Thế nhưng đôi khi những cảm xúc lo âu này mạnh đến nỗi chúng ta khó gạt bỏ qua được hay khi những cảm xúc lo âu đó làm xáo trộn cuộc sống của chúng ta, làm chúng ta nhìn đời một cách khác đi : những chuyện đơn giản bình thường đột nhiên trở nên khó khăn phức tạp. Có người bỗng nhiên cảm thấy sợ không dám ra khỏi nhà; có người lại lo sợ rằng mình sẽ bị một chứng bệnh nặng. Cảm xúc lo âu này mạnh đến nỗi người đó không thể nào hết lo được và cảm thấy cuộc sống trở nên khó khăn bội phần. Đôi khi cảm xúc lo âu này lại còn kéo theo những triệu chứng khó chịu về thể xác như nhức đầu, buồn nôn, toát mồ hôi, tay chân rung rẩy, hơi thở dồn dập và tim đập nhanh.

***Có nhiều người bị bệnh lo âu không ?***

Bệnh lo âu khá phổ biến. Có những chứng bệnh lo âu khác nhau như chứng sợ hãi vô cơ (phobia). Có những người tự nhiên đâm ra sợ nhện, có người sợ những nơi cao, có người lại sợ ở trong phòng kín hay chỗ chật chội. Họ không thể giải thích những nỗi sợ hãi này. Những cảm xúc sợ hãi và lo âu mạnh đến nỗi làm cho cuộc sống của họ bị xáo trộn.

## ***Còn những chứng lo âu nào khác không ?***

Một chứng bệnh lo âu khác là chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế (Obsessive Compulsive Disorder). Cứ một trăm người thì có hai người bị chứng bệnh này. Những người bị chứng bệnh này bị ám ảnh bởi những ý nghĩ kỳ lạ mà chính họ không muốn và cũng không dứt bỏ được. Họ hay làm đi làm lại một vài cử chỉ hay động tác để dứt bỏ những ý nghĩ đó: chẳng hạn như có người cứ rửa tay hoài cả trăm lần một ngày, có người mỗi khi ra khỏi nhà cứ quay lại để xem mình đã khoá cửa kỹ hay chưa. Chứng bệnh rối loạn ám ảnh này làm cho bệnh nhân đau khổ rất nhiều. Họ bị những ý nghĩ này kiểm chế, cưỡng bách liên miên dù chính họ nhận ra rằng mình không phải lo âu sợ hãi.

Một chứng rối loạn khác là chứng rối loạn sau khi bị khủng hoảng (Post Traumatic Stress Disorder). Chứng rối loạn này theo sau những biến cố kinh hoàng trong đời chẳng hạn như bị tai nạn khủng khiếp, bị đánh đập, bị hãm hiếp. Những nạn nhân chiến tranh hay những người tị nạn phải rời bỏ quê hương vì những biến cố kinh hoàng ở quê nhà có thể bị chứng rối loạn này.

## ***Làm sao để nhận ra rằng một người bị chứng rối loạn này ?***

Khi bị chứng rối loạn này, người bệnh thường bị khó ngủ, hay bị ác mộng, hay bị những hình ảnh kinh hoàng trong quá khứ ám ảnh, hồi tưởng như sống lại những biến cố kinh hoàng đó (flashbacks) ngay cả nhiều năm sau khi trải qua những chuyện kinh hoàng đó. Họ thường trở nên bồn chồn dễ giận, hay khóc lóc vô cớ, khó tập trung tư tưởng. Họ cũng bị những khó chịu thể xác như tim đập nhanh hay cảm thấy một phần thân thể tê dại đi.

## ***Có cách nào để giúp đỡ những người bị bệnh lo âu hay không ?***

Bệnh lo âu có thể điều trị được một cách khá hiệu nghiệm. Đa số bệnh nhân có thể phục hồi sức khoẻ tâm thần của họ sau khi được điều trị. Điều quan trọng là bệnh nhân cần được chữa trị kịp thời để khỏi bị bệnh hành hạ. Những chuyên viên sức khoẻ tâm thần mà chúng ta đề cập ở trên có thể giúp họ điều trị một cách tốt đẹp.



*For more information contact the:*

**Transcultural Mental Health Centre**  
Cumberland Hospital,  
Locked Bag 7118  
Parramatta BC NSW 2150 Australia  
Ph: (02) 9840 3800 Fax: (02) 9840 3755  
E-mail: TMHC@magna.com.au  
Internet: <http://www.magna.com.au/-tmhc/>  
Freecall: 1 800 648 911  
(For people in rural and remote areas)



Vietnamese  
1999  
Topic 2  
*Stigma & Anxiety*

**Transcultural Mental Health Centre**

# ***Let's talk mental health***

## **Thành Kiến Xấu & Bệnh Lo Âu**

**Đề Tài 2**



*Sponsored by*  
**Centre for Mental Health  
NSW Health**