

# Coping with mental illness in the family (Vietnamese)

*This fact sheet is part of the Multicultural Information Series by the Queensland Transcultural Mental Health Centre*

## ỨNG PHÓ VỚI BỆNH TÂM THẦN TRONG GIA ĐÌNH

Thông thường, nếu trong gia đình có người bị bệnh kinh niên, chuyện phải lo lắng, chăm sóc đã thấy có nhiều vất vả, khó khăn rồi; huống chi nếu người thân của mình lại mắc bệnh tâm thần, thì việc săn sóc lại càng khó khăn, vất vả hơn nữa. Và mặc dù tại Úc trong số bốn người, lại có một người mắc bệnh tâm thần, thế nhưng vẫn có nhiều người chưa hoàn toàn hiểu rõ về các chứng bệnh kể trên.

Thí dụ, người ta thường nghĩ những người mắc bệnh tâm thần hay đập phá, hoặc có thái độ và hành động hung tợn, nhưng chuyện này không hoàn toàn đúng hẳn. Lại có nhiều người cho rằng, dù có hồi phục sau cơn bệnh, bệnh nhân vẫn không hoàn toàn khỏi hẳn; tinh thần họ vẫn còn bị "yếu", v.v... Cũng có nhiều người thấy khó chịu, hay mắc cỡ khi thấy một người mắc bệnh tâm thần hành động, cư xử "kỳ cục" hay "không giống ai" cả.

Những quan niệm sai lầm nói trên làm cho những gia đình có thân nhân mắc bệnh tâm thần càng thấy khổ tâm hơn. Nhiều gia đình có người bệnh phải dấu diếm không cho mọi người biết, hay cảm thấy xa cách hẳn với mọi người, hoặc vì họ không muốn người khác đến nhà thăm mình; hoặc là vì những người chung quanh (kể cả thân nhân, họ hàng) không muốn đến gần họ.

Vấn đề quan trọng là những gia đình có thân nhân mắc bệnh tâm thần đừng nên đương đầu với những khó khăn một mình, mà nên tìm nơi giúp đỡ. Giống như các chứng bệnh khác, nếu khám phá ra sớm, bệnh tâm thần có thể trị được dễ dàng. Nhiều gia đình khi thấy thân nhân của mình có những triệu chứng khác thường, thường lơ đãng, hy vọng mọi chuyện sẽ qua, và tình hình sẽ biến chuyển tốt đẹp hơn. Nhưng thường nếu để lâu, bệnh sẽ càng lúc càng tệ hơn, và người bệnh có thể sẽ phải vào bệnh viện điều trị; trong khi đó, nếu khám phá ra sớm, người bệnh có thể được điều trị ngay tại nhà.

Những gia đình có người bị chứng tâm thần phân liệt (schizophrenia) hay chứng rối loạn tâm trạng (manic depression) cũng vậy, nếu họ không chịu uống thuốc hay có những hành động kỳ lạ, thường thân nhân có khuynh hướng ngoảnh mặt làm ngơ với hy vọng một thời gian sau bệnh tự nhiên sẽ hết. Nhưng làm như vậy chỉ làm cho bệnh trạng của người bệnh tệ hơn mà thôi. Tốt nhất quý vị nên liên lạc với bác sĩ hiện đang điều trị cho thân nhân của mình, hoặc toán chuyên môn về bệnh tâm thần thuộc bệnh viện hay trung tâm y tế cộng đồng địa phương để nhờ họ giúp đỡ.

Trường hợp trong gia đình có người mắc bệnh tâm thần, nếu quý vị càng hiểu nhiều về chứng bệnh này chừng nào, càng tốt chừng ấy. Nó giúp quý vị hiểu rõ tình trạng của người bệnh ra sao, và phải đối phó như thế nào. Các nhân viên chuyên môn về bệnh tâm thần có thể hướng dẫn quý vị cách trong nôm, săn sóc người bệnh hoặc chuyện trò, an ủi những người mắc chứng ảo tưởng hay những người bị chứng tâm phiền và cứ luôn đòi tự tử.

Hiểu rõ hơn về chứng bệnh còn giúp quý vị tránh được mặc cảm tội lỗi. Nhiều người có cảm tưởng như chính mình là nguyên nhân gây ra chứng bệnh tâm thần của thân nhân mình, nhưng mặc cảm đó hoàn toàn vô căn cứ. Bệnh tâm thần do nhiều yếu tố gây ra; đôi khi nguyên nhân có thể là do di truyền, hay tác dụng bất thường của các hóa chất trong óc làm cho đầu óc mất quân bình. Lắm khi nguyên nhân cũng có thể là do lo nghĩ thái quá, tinh thần căng thẳng vì thất nghiệp, vì sắp phải về hưu, hôn nhân đổ vỡ, hoặc có khi vì chuyện di cư nữa.

Nhưng không thể vì thế mà quý vị phải đổ lỗi cho người này hay người khác. Bệnh tâm thần xảy ra không phải do lỗi của người bệnh mà cũng không phải lỗi tại thân nhân họ.

Có nhiều nơi có thể giúp đỡ những gia đình có thân nhân mắc bệnh tâm thần. Trong đó phải kể đến các trung tâm y tế cộng đồng địa phương, hoặc Trung Tâm Chuyên Môn Về Chứng Bệnh Tâm Thần Dành Cho Di Dân (Transcultural Mental Health Centre). Trung tâm này có thể hướng dẫn, giúp đỡ hoặc giới thiệu quý vị đến các nhà chuyên môn hay giúp quý vị liên lạc với các nhóm tương trợ - điện thoại số 3167-8333.

This fact sheet is available in Arabic, Bosnian, Chinese, Croatian, Greek, Italian, Serbian, Spanish, Turkish and Vietnamese.

### For more information

For more information, please contact the Queensland Transcultural Mental Health Centre.

Telephone: (07) 3317 1234

Email: [QTMHC@health.qld.gov.au](mailto:QTMHC@health.qld.gov.au)

Website: [www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp](http://www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp)

### Multicultural Information Series

Other titles available in the *Multicultural Information Series* include:

- Depression is never really 'black and white' - some facts about depression
- What is mental illness?