COMPOSITION

Hướng Dẫn Sức Khỏe Tinh Thần

KHÔNG CHỈ KHÁC

IEHP

Inland Empire Health Plan

GIỚI THIỆU

Chăm sóc tâm trí của quý vị là một trong những điều tốt nhất quý vị có thể làm cho chính mình. Sức khỏe tinh thần của quý vị có thể ảnh hưởng đến toàn bộ cơ thể quý vị. Nếu quý vị hoặc ai đó quý vị biết đang gặp khó khăn hoặc gặp khủng hoảng, chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp, 24/7.

Sức khỏe tinh thần là tất cả về cách chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và hành động. Sức khỏe tinh thần ảnh hưởng đến tất cả các khía cạnh trong cuộc sống của chúng ta, từ các mối quan hệ, trường học cho đến việc vui chơi.

Tất cả chúng ta đều có những lúc sức khỏe tinh thần của mình không ở trạng thái tốt nhất, và điều đó không sao cả. Nhưng khi sức khỏe tinh thần của chúng ta không tốt trong một thời gian dài, điều quan trọng là phải được giúp đỡ.

Rối loạn sức khỏe tinh thần là những loại tình trạng ảnh hưởng đến cảm giác, cách chúng ta suy nghĩ và hành động. Rối loạn sức khỏe tinh thần phổ biến hơn bệnh tim, bệnh phổi và ung thư cộng lại. Một phần năm thanh thiếu niên sẽ bị rối loạn sức khỏe tinh thần vào một thời điểm nào đó trong cuộc đời. Khi nào và nếu điều này xảy ra với quý vị hoặc người mà quý vị quan tâm, chúng tôi ở đây để trợ giúp quý vị.

Trong hướng dẫn này, quý vị sẽ tìm thấy:

- Sự thật về các rối loạn sức khỏe tinh thần phổ biến
- Làm thế nào quý vị có thể nhận thấy rối loạn sức khỏe tinh thần
- Những cách quý vị có thể trở nên tốt hơn
- Những lời khuyên hữu ích khác về sức khỏe tinh thần
- Tài nguyên Hỗ trợ

MỤC LỤC

Điều gì gây ra rối loạn sức khỏe tinh thần? 2

Căng thẳng 3-6

Rối loạn sức khỏe tinh thần thường gặp 7-28
- Sự Lo lắng 7
- Rối Loạn Tăng Động Giảm Chú Ý (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, hoặc ADHD) 11
- Trầm Cảm 13
- Rối Loạn Lưỡng Cực 16
- Tâm Thần Phân Liệt 17
- Rối Loạn Do Sử Dụng Chất Gây Nghiện 18
- Rối Loạn Ăn Uống 22
- Tự Làm Hại Bản Thân 24
- Tự Tử 26

Sức khỏe tinh thần và sự kỳ thị 29

Tôi có bị rối loạn sức khỏe tinh thần không? 30

Ai có thể giúp đỡ? 31

Đối Phó 32

Lòng Tự Trọng 33

Bảng Tầm Nhìn 35

Tài nguyên Hỗ trợ 36

Đường Dây Trợ Giúp 37

Bảng Thuật Ngữ 38

ĐIỀU GÌ GÂY RA RỐI LOẠN SỨC KHỎE TINH THẦN?

Nguyên nhân chính xác của nhiều rối loạn sức khỏe tinh thần vẫn chưa được biết đến. Chúng tôi biết rằng mỗi người chúng ta đều có:

- **Di truyền** của chính chúng ta - những đặc điểm mà chúng ta sinh ra và có thể được truyền lại trong các gia đình; Và
- **Những trải nghiệm** hoặc những điều có thể xảy ra với chúng ta trong suốt cuộc đời, chẳng hạn như:
  - Chấn thương não (do bệnh tật hoặc tai nạn)
  - Sử dụng chất gây nghiện
  - Những khoảng thời gian đau đớn hoặc khó khăn, chẳng hạn như chứng kiến bạo lực, bị bỏ mặc hoặc lạm dụng, thay đổi công việc hoặc trường học, gặp vấn đề trong gia đình, cái chết của người thân, ly hôn, v.v.
- Chế độ ăn uống kém hoặc tiếp xúc với chất độc

Trong suốt cuộc đời của chúng ta, những điều này có thể tương tác với nhau. Đối với một số người trong chúng ta, chúng có thể dẫn đến rối loạn sức khỏe tinh thần. Bị rối loạn sức khỏe tinh thần không phải là một điểm yếu hay khuyết điểm. Bất kỳ ai trong chúng ta đều có thể mắc chứng rối loạn sức khỏe tinh thần. Họ có thể được điều trị và có thể trở nên tốt hơn.

Lưu ý:

Tập sách này đóng vai trò như một hướng dẫn thông tin và không thay thế lời khuyên của bác sĩ hoặc chuyên gia sức khỏe tinh thần.

CĂNG THẲNG

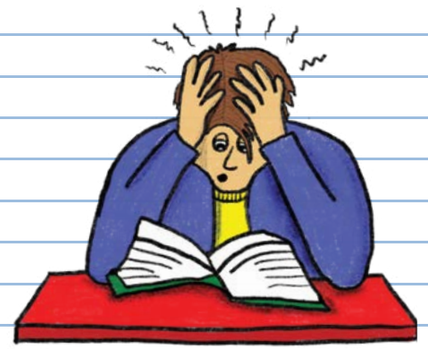
Điều này là gì?

Mặc dù căng thẳng không phải là rối loạn sức khỏe tinh thần, nhưng bàn về căng thẳng là việc quan trọng vì nó có thể gây tổn hại. Căng thẳng (Stress) là một cảm giác căng thẳng về tinh thần và thể chất. Căng thẳng là phản ứng của cơ thể trước một mối đe dọa, áp lực hoặc thách thức. Chúng ta thường có thể cảm thấy căng thẳng khi tức giận, lo lắng hoặc buồn bã. Căng thẳng có thể xuất hiện từng đợt ngắn hoặc kéo dài trong một thời gian dài. Cảm thấy căng thẳng là điều bình thường. Căng thẳng có thể hữu ích cho chúng ta – chẳng hạn như khi chúng ta cần chạy trốn khỏi nguy hiểm hoặc phải đến hạn, nhưng căng thẳng cũng có thể gây tổn thương cho chúng ta khi chúng ta căng thẳng quá nhiều hoặc quá lâu.

Có hai loại căng thẳng chính:

1. **Căng thẳng Cấp tính** xuất phát từ những áp lực cuộc sống hàng ngày. Loại căng thẳng này kéo dài trong một thời gian ngắn. Căng thẳng cấp tính có thể gây hứng thú với liều lượng nhỏ, nhưng quá nhiều sẽ rất mệt mỏi. Chúng ta cảm thấy căng thẳng tột độ khi đi trên một chiếc tàu lượn siêu tốc lớn, trước một bài kiểm tra, khi tranh cãi với bạn bè hoặc bạn đời, hoặc khi chúng ta đạp phanh để tránh va chạm ô tô. Điều này giúp chúng ta được an toàn. Tất cả mọi người đều thỉnh thoảng cảm thấy căng thẳng cấp tính.

2. **Căng thẳng mãn tính** là khi căng thẳng kéo dài trong thời gian dài – như hàng tuần hoặc hàng tháng. Một số nguyên nhân gây căng thẳng mãn tính có thể là vấn đề ở nhà, mối quan hệ không hạnh phúc hoặc lo lắng về tương lai. Theo thời gian, loại căng thẳng này có thể có hại cho sức khỏe của chúng ta. Nó có thể dẫn đến các vấn đề như huyết áp cao, bệnh tim, tiểu đường, v.v. Nó cũng có thể dẫn đến các rối loạn sức khỏe tinh thần như trầm cảm và lo lắng. Để ngăn chặn điều này, chúng ta cần kiểm soát căng thẳng.



Triệu chứng:

- Tiêu chảy hoặc táo bón
- Đau đầu
- Khó ngủ hoặc ngủ quá nhiều
- Sử dụng ma túy hoặc rượu để thư giãn
- Đau nhức thường xuyên
- Cảm thấy tức giận, choáng ngợp hoặc ủ rũ
- Quên mọi thứ
- Cảm thấy mệt mỏi
- Giảm cân hoặc tăng cân
- Đau dạ dày
- Rắc rối tình dục
- Cứng hàm hoặc cổ

Điều trị:

Chúng ta có thể kiểm soát căng thẳng theo những cách lành mạnh. Dưới đây là một số phương pháp của Hiệp Hội Tâm Lý Hoa Kỳ (American Psychological Association) mà nghiên cứu đã chứng minh là giúp giảm căng thẳng:

- Hãy nghỉ ngơi khỏi tác nhân gây căng thẳng. Cho phép bản thân tránh xa những gì đang khiến quý vị căng thẳng. Tốt nhất là quý vị không nên tránh xa tác nhân gây căng thẳng mà hãy cho bản thân nghỉ ngơi một thời gian ngắn để thoát khỏi nó. Chỉ dành 20 phút để làm việc khác có thể mang lại cho quý vị một thái độ mới và giúp quý vị bớt cảm thấy choáng ngợp hơn.
- Tập Thể Dục! Tập thể tục giúp ích cho tâm trí và cơ thể của quý vị! Một thói quen tập luyện thường xuyên là điều tuyệt vời, nhưng bất cứ điều gì cũng có giá trị. Thậm chí 20 phút đi bộ, khiêu vũ, chạy hoặc bơi lội cũng có thể giúp quý vị cảm thấy dễ chịu hơn.
- Mỉm cười và cười phá lên nào! Bộ não, cảm xúc và nét mặt của chúng ta đều được liên kết với nhau. Khi chúng ta căng thẳng, rất nhiều điều sẽ hiện rõ trên mặt. Cười hoặc mỉm cười có thể giúp giảm bớt căng thẳng và khiến chúng ta cảm thấy dễ chịu hơn.
- Nhận hỗ trợ xã hội. Nói chuyện với người mà quý vị tin tưởng và người hiểu quý vị. Chỉ cần chia sẻ những gì đang khiến quý vị căng thẳng sẽ có ích.
- Suy nghĩ. Chánh niệm, thiền định và cầu nguyện chánh niệm có thể giúp tâm trí và cơ thể thư giãn và tập trung. Điều này cũng có thể giúp chúng ta dễ dàng hơn với bản thân và hình thành thái độ tích cực. Ngay cả một buổi thiền ngắn cũng có thể khiến quý vị cảm thấy dễ chịu hơn ngay lập tức.

TIẾP THEO...

CĂNG THẲNG

Hãy thử những kỹ thuật sau:

Cảm thấy căng thẳng? Dưới đây là hai ý tưởng có thể giúp quý vị bình tĩnh lại.

Thiền Chánh Niệm

Thiền chánh niệm là ngồi trong thời điểm hiện tại. Quý vị tập trung vào hơi thở để giữ vững tinh thần và cố gắng buông bỏ những suy nghĩ khác. Việc tâm trí quý vị muốn đi lang thang là điều bình thường. Nhưng khi điều đó xảy ra, quý vị sẽ tập trung trở lại hơi thở của mình nhiều lần. Dưới đây là một số lời khuyên:

- Hãy cố gắng luyện tập mỗi ngày. Thậm chí một vài phút mỗi ngày cũng có thể giúp ích.
- Tìm một nơi yên tĩnh và tắt tiếng ồn xung quanh.
- Ngồi trên ghế với đôi chân đặt trên mặt đất. Hoặc ngồi trên sàn với hai chân bắt chéo. Thư giãn cánh tay của quý vị ở hai bên, đặt tay lên đùi.
- Chú ý đến hơi thở của quý vị - không khí khi đi vào và thoát ra từ mũi và miệng, sự lên xuống của bụng quý vị, âm thanh quý vị hít vào và thở ra.
- Sẽ không sao nếu suy nghĩ của quý vị trôi dạt nhiều. Chỉ cần thừa nhận rằng tâm trí của quý vị đã lang thang và tập trung trở lại vào hơi thở.

Kỳ Nghỉ Tức Thời

Bộ não của quý vị rất mạnh mẽ! Bằng cách sử dụng suy nghĩ của mình, chúng ta có thể thay đổi cảm xúc và làm dịu toàn bộ cơ thể.

Hãy dành một chút thời gian để nghĩ về điều gì đó thư giãn – có thể là một địa điểm hoặc kỷ niệm mà quý vị có. Quý vị đang ở trên một bãi biển ấm áp? Trong căn bếp của bà quý vị? Ở đầu một con đường mòn đi bộ đường dài? Bây giờ, hãy tưởng tượng khung cảnh này bằng tất cả các giác quan của quý vị. Quý vị nhìn thấy gì? Quý vị nghe thấy gì? Quý vị ngửi thấy gì?

Kỹ thuật 5,4,3,2,1:

Khi quý vị cảm thấy lo lắng, hãy sử dụng các giác quan để giúp quý vị lấy lại tinh thần. Kỹ thuật tiếp đất buộc chúng ta phải tập trung vào thời điểm hiện tại và chuyển sự chú ý của chúng ta ra khỏi những suy nghĩ lo lắng hoặc lo lắng. Với kỹ thuật này, quý vị sẽ nhận thấy chi tiết về thế giới xung quanh bằng cả năm giác quan của mình.

- 5 điều quý vị có thể thấy là gì? Tập trung vào những chi tiết nhỏ như hoa văn của sàn nhà, một mảnh vụn nhỏ trên bàn hoặc một đồ vật nằm đối diện phòng.

- 4 điều quý vị có thể cảm nhận được là gì? Như mặt trời trên lưng hay tấm thảm dưới chân quý vị. Nhấc thứ gì đó lên và chú ý trọng lượng cũng như kết cấu của nó.

- 3 điều quý vị có thể nghe thấy là gì? Tiếng ồn ào của xe cộ bên ngoài, tiếng quạt ở phòng khác, tiếng máy giặt kêu rền rĩ hay tiếng chim hót líu lo.

- 2 điều quý vị có thể ngửi thấy là gì? Chú ý những mùi xung quanh quý vị như mùi nấu ăn hoặc mùi không khí trong lành. Quý vị cũng có thể tìm mùi hương như ngọn nến chưa thắp hoặc quần áo mới giặt.

- 1 điều quý vị có thể nếm thử là gì? Mang theo kẹo cao su, kẹo cứng hoặc đồ ăn nhẹ cho việc này. Cho một viên vào miệng và tập trung vào hương vị.

RỐI LOẠN SỨC KHỎE TINH THẦN THƯỜNG GẶP

SỰ LO LẮNG

Điều này là gì?

Rối loạn lo âu là những rối loạn sức khỏe tinh thần phổ biến nhất ở Hoa Kỳ.

Tất cả chúng ta thỉnh thoảng đều cảm thấy lo lắng. Việc cảm thấy lo lắng trước kỳ thi, trước khi đưa ra một quyết định lớn trong đời hoặc sau khi mất đi một người thân yêu là điều bình thường. Rối loạn lo âu không chỉ là những khoảng thời gian lo lắng ngắn ngủi. Bị rối loạn lo âu có nghĩa là sự lo lắng không biến mất và trở nên tồi tệ hơn theo thời gian. Chúng có thể gây tổn hại đến các mối quan hệ, trường học, công việc và có thể cản trở các hoạt động hàng ngày.

Dưới đây là những rối loạn lo âu thường gặp:

Rối Loạn Lo Âu Lan Tỏa (Generalized Anxiety Disorder, hoặc GAD) – GAD gây lo lắng hoặc lo lắng quá mức hầu hết các ngày trong ít nhất sáu tháng. Lo lắng về những thứ như điểm số, sức khỏe, các sự kiện xã hội và các sự kiện thường ngày khác trong cuộc sống là điều bình thường. Các triệu chứng của GAD có thể bao gồm:

- Cảm giác căng thẳng hoặc căng thẳng
- Dễ dàng mệt mỏi
- Gặp khó khăn trong việc tập trung
- Trở nên ủ rũ
- Bị đau cơ hoặc căng cơ
- Gặp khó khăn trong việc kiểm soát cảm giác lo lắng
- Gặp vấn đề về giấc ngủ, như không thể ngủ hoặc không cảm thấy được nghỉ ngơi sau khi ngủ

Rối Loạn Ám Ảnh Cưỡng Chế (Obsessive Compulsive Disorder, hoặc OCD) – OCD khiến một người có những suy nghĩ và nỗi sợ hãi phi thực tế rồi biến thành nỗi ám ảnh. Những nỗi ám ảnh này gây ra những hành vi lặp đi lặp lại và trở nên cưỡng ép. Nếu những hành vi lặp lại không được thực hiện thì nỗi lo lắng hoặc sợ hãi của người đó đối với nỗi ám ảnh càng trở nên tồi tệ hơn. OCD có thể khiến các hoạt động hàng ngày trở nên rất khó khăn. OCD thường xoay quanh một chủ đề nhất định như:

- Sợ bị bẩn hoặc bị ô nhiễm
- Sự cần thiết của trật tự hoặc sự chính xác
- Những vấn đề an toàn
- Sự tấn công
- Xung lực tình dục
- Tôn giáo

Độ tuổi trung bình mà mọi người mắc chứng rối loạn lo âu là *11* tuổi.

Một số thói quen bắt buộc phổ biến đối với OCD là rửa, kiểm tra, lặp đi lặp lại, đếm, tích trữ hoặc chạm vào đồ vật nhiều lần.

Rối Loạn Hoảng Sợ – Rối loạn hoảng sợ gây ra các cơn hoảng loạn. Cơn hoảng loạn là giai đoạn sợ hãi mãnh liệt xảy ra nhanh chóng mà không báo trước. Cơn hoảng loạn có thể được kích hoạt bởi một đối tượng hoặc tình huống đáng sợ. Cơn hoảng loạn có xu hướng đạt đỉnh điểm trong vòng 10 phút. Nỗi lo lắng về thời điểm cơn hoảng loạn sẽ tấn công đôi khi thường xuyên xuất hiện. Cơn hoảng loạn có thể ảnh hưởng rất nhiều đến chất lượng cuộc sống. Một số dấu hiệu của cơn hoảng loạn là:

- Nhịp tim nhanh hoặc nhịp tim đập thình thịch
- Đổ mồ hôi
- Run rẩy
- Bị hụt hơi
- Cảm giác mất kiểm soát
- Cảm giác diệt vong

Dấu hiệu của cơn hoảng loạn có thể trông giống như cơn đau tim hoặc vấn đề y tế khác. Chỉ có Chuyên Gia Y Tế mới có thể biết liệu các dấu hiệu có nghiêm trọng hơn hay không.

TIẾP THEO...

RỐI LOẠN SỨC KHỎE TINH THẦN THƯỜNG GẶP

SỰ LO LẮNG

TIẾP THEO...

Nỗi Ám Ảnh – Nỗi ám ảnh là nỗi sợ hãi rất mạnh mẽ về một đồ vật, địa điểm hoặc tình huống. Các triệu chứng của nỗi ám ảnh là:

- Lo lắng nhiều về việc "chạm phải" một đồ vật, địa điểm hoặc tình huống đáng sợ
- Làm những việc để tránh một đối tượng, địa điểm hoặc tình huống đáng sợ
- Có sự lo lắng rất mạnh khi gặp phải đối tượng, địa điểm hoặc tình huống đáng sợ

Có nhiều loại ám ảnh. Một số loại phổ biến là:

Nỗi Ám Ảnh Cụ Thể hoặc Đơn Giản

- Có một nỗi sợ hãi cụ thể đối với một tình huống hoặc đối tượng nhất định.
- Một số nỗi ám ảnh cụ thể phổ biến là nỗi sợ:
  - Độ cao
  - Máu
  - Bay
  - Kim
  - Nhện hoặc rắn

Rối Loạn Lo Âu Xã Hội

- Có sự lo lắng mạnh mẽ hoặc sợ hãi các tình huống xã hội. Người ta thường tránh né các tình huống xã hội vì sợ người khác sẽ chú ý và đánh giá sự lo lắng của mình. Lo lắng xã hội có thể dựa trên một số môi trường nhất định. Nỗi sợ hãi có thể xoay quanh các tương tác xã hội như ở nơi làm việc, ở trường hoặc khi đi dự tiệc.

Chứng Sợ Đám Đông

- Nỗi sợ hãi mạnh mẽ về việc có một cuộc tấn công hoảng loạn. Nỗi sợ cũng có thể gây ra lo lắng về cảm giác xấu hổ nếu cơn hoảng loạn xảy ra hoặc việc thoát khỏi địa điểm xảy ra sự việc có thể khó khăn. Điều này có thể gây ra việc né tránh một số địa điểm hoặc tình huống nhất định như đám đông, không gian nhỏ, lái xe, v.v.

Rối Loạn Căng Thẳng Sau Chấn Thương Tâm Lý (Post-Traumatic Stress Disorder, hoặc PTSD) xảy ra sau một sự kiện rất đáng lo ngại, khủng khiếp như:

- Chiến tranh
- Một vụ tai nạn xe hơi hoặc một loại tai nạn khác
- Một cuộc tấn công - thể chất, cướp, hãm hiếp hoặc bạo lực gia đình
- Một cuộc tấn công khủng bố
- Một vụ nổ súng
- Các sự kiện thời tiết rất xấu như động đất, sóng thần, v.v.

Những sự kiện này có thể gây ra cảm giác bất lực, kinh hoàng và sợ hãi rất mạnh mẽ. Những cảm giác này làm tăng nguy cơ mắc PTSD. Trong PTSD, sự lo lắng do sự kiện này gây ra kéo dài hơn một tháng. PTSD có thể khiến tâm trí hồi tưởng lại sự kiện đó nhiều lần. PTSD cũng có thể gây ra những giấc mơ xấu hoặc hồi tưởng về sự kiện đó. Những điều nhắc nhở người ta về sự kiện có thể gây lo lắng và cần tránh những điều liên quan đến sự việc đã xảy ra. Các triệu chứng khác là:

- Cảm thấy tê liệt về mặt cảm xúc
- Ít quan tâm đến những điều khác hoặc người khác
- Luôn cảnh giác và đề phòng
- Trở nên ủ rũ
- Dễ sợ hãi hoặc dễ bị kích động
- Có những cảm xúc bộc phát
- Không thể ngủ được

Một người có thể có nhiều loại lo âu cùng một lúc.

Điều trị:

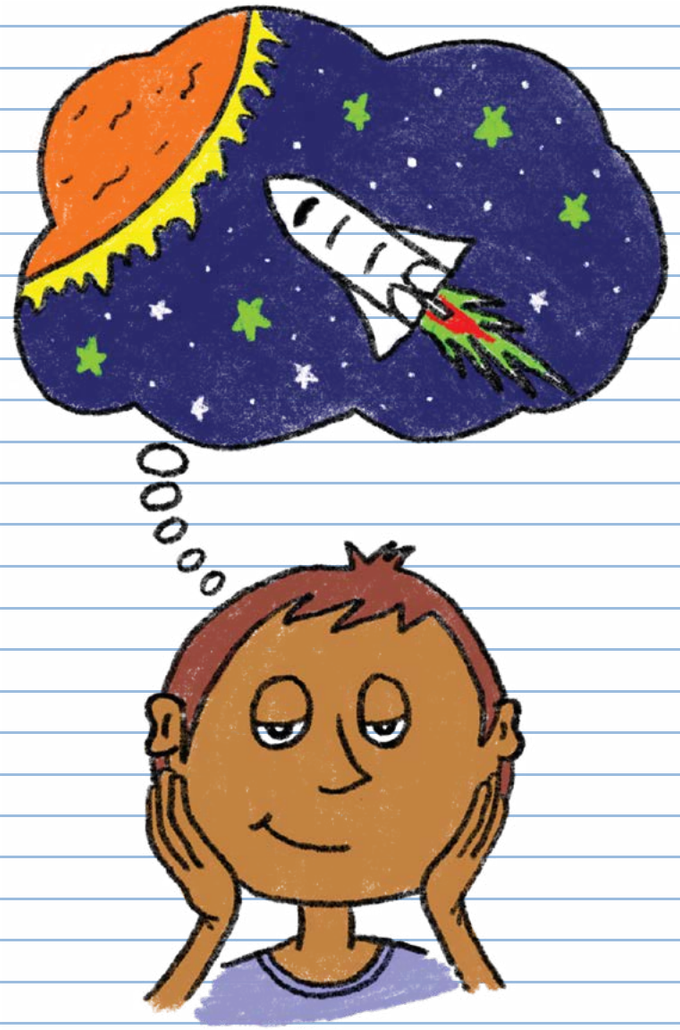
Rối loạn lo âu có thể được điều trị bằng thuốc và liệu pháp.

TIẾP THEO...

RỐI LOẠN SỨC KHỎE TINH THẦN THƯỜNG GẶP

RỐI LOẠN TĂNG ĐỘNG GIẢM CHÚ Ý (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, hoặc (ADHD))

Điều này là gì?



Rối loạn tăng động giảm chú ý (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, hoặc ADHD) là một rối loạn sức khỏe tinh thần được xác định bằng tình trạng thiếu chú ý, hiếu động thái quá và bốc đồng. ADHD thường được chẩn đoán ở người trẻ tuổi. CDC tuyên bố rằng khoảng 9% trẻ em từ 3-17 tuổi mắc chứng Bệnh ADHD. Mặc dù ADHD được chẩn đoán ở thời thơ ấu nhưng điều đó không có nghĩa là chỉ có trẻ em mới bị ảnh hưởng. Khoảng 4% người trưởng thành mắc chứng ADHD. Nếu được điều trị, những người bị ADHD có thể sống một cuộc sống thành công và hữu ích.

Triệu chứng:

Mặc dù một số hành vi liên quan đến ADHD là bình thường nhưng người mắc ADHD sẽ có những khó khăn sau:

Dấu hiệu thiếu chú ý:
- Dễ bị phân tâm
- Nhanh chóng cảm thấy nhàm chán với một nhiệm vụ
- Khó tập trung hoặc hoàn thành một nhiệm vụ

Dấu hiệu tăng động:
- Gặp khó khăn khi ngồi yên
- Gặp khó khăn khi thực hiện các nhiệm vụ hoặc hoạt động yên tĩnh

Dấu hiệu bốc đồng:
- Thiếu kiên nhẫn
- Gặp khó khăn khi thay phiên nhau
- Làm gián đoạn người khác

*Đây không phải là danh sách đầy đủ các triệu chứng. Việc chẩn đoán ADHD có thể khó khăn vì các triệu chứng của ADHD có thể trùng lặp với hành vi bình thường thông thường ở trẻ em. Không có xét nghiệm đơn lẻ nào có thể chẩn đoán một người bị ADHD. Điều quan trọng là phải gặp bác sĩ hoặc chuyên gia sức khỏe tinh thần để có được tất cả thông tin chính xác nhằm chẩn đoán.

Điều trị:

ADHD được điều trị và quản lý tốt nhất bằng thuốc và liệu pháp.

TIẾP THEO...

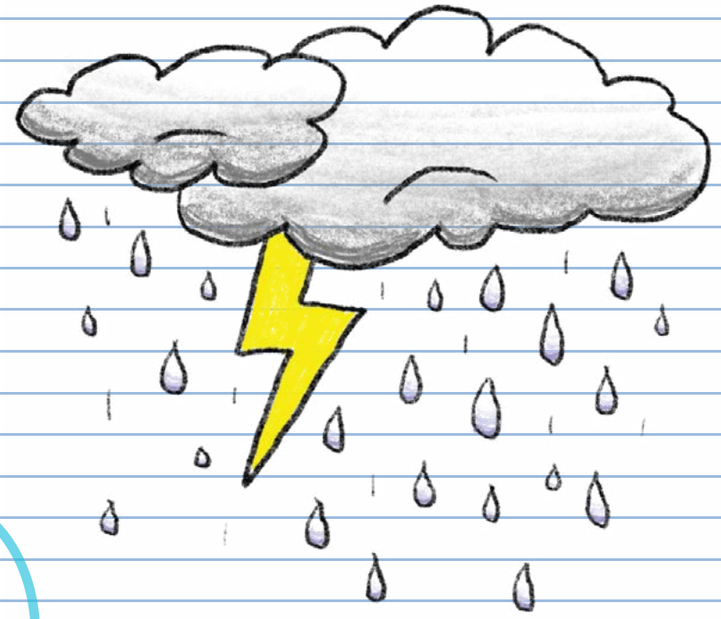
RỐI LOẠN SỨC KHỎE TINH THẦN THƯỜNG GẶP

TRẦM CẢM

Điều này là gì?

Cảm giác buồn bã hoặc buồn bã là điều tất cả chúng ta đều có thể trải qua khi điều tồi tệ xảy ra. Đôi khi, tất cả chúng ta đều có tâm trạng chán nản, nhưng chúng ta có thể đương đầu và khỏe lại mà không cần điều trị. Tuy nhiên, chứng rối loạn trầm cảm nặng kéo dài hơn hai tuần và nó có thể ảnh hưởng đến hoạt động hàng ngày, điểm số và các mối quan hệ của chúng ta.

Trầm cảm không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối và quý vị không thể "thoát khỏi" nó. Trầm cảm có thể điều trị được. Hầu hết những người bị trầm cảm đều cảm thấy tốt hơn bằng cách dùng thuốc, nói chuyện với bác sĩ trị liệu hoặc cả hai.



Trầm cảm thường xảy ra cùng lúc với chứng rối loạn lo âu hoặc rối loạn sử dụng chất gây nghiện.

Triệu chứng:

- Tâm trạng buồn bã, lo lắng hay "trống rỗng"
- Cảm thấy tuyệt vọng
- Mất hứng thú hoặc niềm vui trong các hoạt động từng khiến quý vị hạnh phúc
- Khó ngủ hoặc ngủ quá nhiều
- Ăn quá nhiều hoặc ăn quá ít

Các loại trầm cảm khác:

- **Trầm Cảm Sau Sinh:** Cảm giác buồn bã, chán nản sau khi sinh con là điều có thể xảy ra với nhiều phụ nữ. Nếu những cảm giác đó kéo dài hơn hai tuần, đó có thể là dấu hiệu của Trầm Cảm Sau Sinh. Bất kỳ người phụ nữ nào cũng có thể có triệu chứng trầm cảm sau khi sinh con. Đó không phải là dấu hiệu cho thấy người mẹ có khả năng làm một người mẹ tốt hay không. Điều quan trọng là phải điều trị nếu một người nghĩ rằng họ bị Trầm Cảm Sau Sinh. Việc điều trị sẽ giúp ích cho cả mẹ và con.

- **Rối Loạn Cảm Xúc Theo Mùa (Seasonal Affective Disorder, hoặc SAD):** Một số người sẽ có những lúc trầm cảm khi có sự thay đổi của các mùa như Thu hoặc Đông. Các triệu chứng trầm cảm bắt đầu thuyên giảm vào mùa Xuân và Hè. Nguyên nhân điều này xảy ra là do sự thay đổi mùa nên ở đây ít ánh sáng tự nhiên hơn. Những người sống ở vĩ độ phía Bắc có nhiều khả năng trải qua điều này hơn.

Điều trị:

Thuốc và liệu pháp có thể giúp ích cho hầu hết những người đang sống chung với chứng trầm cảm.

TIẾP THEO...

RỐI LOẠN SỨC KHỎE

Đây có thể là Trầm Cảm không?

Nếu gần đây quý vị cảm thấy chán nản hoặc suy sụp, quý vị có thể trả lời những câu hỏi dưới đây. Hãy mang các câu hỏi đã hoàn thành của quý vị đến nhân viên tư vấn, bác sĩ hoặc chuyên gia y tế khác để được hỗ trợ và tư vấn.

Bảng Câu Hỏi Sức Khỏe Bệnh Nhân-2 (Patient Health Questionnaire-2, hoặc PHQ-2)

PHQ-2 hỏi về tần suất tâm trạng chán nản và tình trạng không niềm vui (anhedonia) trong hai tuần qua. PHQ-2 bao gồm hai mục đầu tiên của PHQ-9.

- Mục đích của PHQ-2 là sàng lọc bệnh trầm cảm theo cách tiếp cận "bước đầu tiên".
- Những bệnh nhân sàng lọc dương tính nên được đánh giá thêm bằng PHQ-9 để xác định xem họ có đáp ứng các tiêu chí về rối loạn trầm cảm hay không.

Trong **2 tuần qua**, quý vị có thường xuyên cảm thấy khó chịu vì những vấn đề sau đây không?

1. Ít quan tâm hoặc thích thú khi làm việc:
2. Cảm thấy chán nản, chán nản hoặc tuyệt vọng:

Điểm PHQ-2 thu được bằng cách cộng điểm cho mỗi (tổng điểm)

	Không hề (**0**)
←	Vài Ngày (**+1**)
←	Nhiều hơn nửa ngày (**+2**)
TỔNG CỘNG	Gần như mỗi ngày (**+3**)

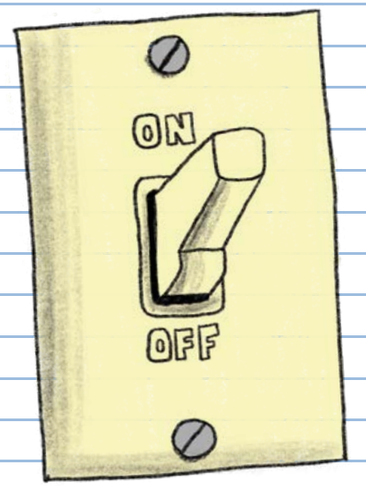
Giải thích:

- Điểm PHQ-2 dao động từ 0-6. Các tác giả đã xác định điểm 3 là điểm giới hạn tối ưu khi sử dụng PHQ-2 để sàng lọc bệnh trầm cảm.
- Nếu điểm từ 3 trở lên thì có khả năng bị rối loạn trầm cảm nặng.
- Những bệnh nhân sàng lọc dương tính nên được đánh giá thêm bằng PHQ-9, các công cụ chẩn đoán khác hoặc phỏng vấn trực tiếp để xác định xem họ có đáp ứng các tiêu chí về rối loạn trầm cảm hay không.

TINH THẦN THƯỜNG GẶP

RỐI LOẠN LƯỠNG CỰC

Điều này là gì?



Rối loạn sức khỏe tinh thần này gây ra sự thay đổi tâm trạng cực độ và có thời điểm trầm cảm hoặc hưng cảm. Giữa các chu kỳ này, tâm trạng có thể bình thường trong một thời gian dài.

Triệu chứng:

- Đôi khi có triệu chứng trầm cảm (xem trang 11-12)
- Trong cơn hưng cảm, các triệu chứng có thể là:
  - Có nhiều năng lượng
  - Cảm thấy rất hạnh phúc và rất mạnh mẽ
  - Không ngủ nhiều
  - Khó chịu nếu người khác không nhìn nhận mọi việc theo cách của họ
  - Nói nhiều
  - Có những thói quen rủi ro hơn như tiêu nhiều tiền hoặc quan hệ tình dục quá mức
  - Có lòng tự trọng rất cao như nghĩ mình là siêu nhân
  - Không nhận ra rằng họ bị rối loạn sức khỏe tinh thần

Điều trị:

Việc điều trị bao gồm thuốc men, giáo dục và trị liệu. Nhận được sự giúp đỡ càng sớm thì việc điều trị càng có thể hiệu quả tốt hơn.

TIẾP THEO...

RỐI LOẠN SỨC KHỎE TÂM THẦN PHÂN LIỆT

Điều này là gì?

Đó là một rối loạn sức khỏe tinh thần làm thay đổi suy nghĩ, cảm xúc và hành vi. Cách mọi thứ được nhìn nhận trở nên rối loạn, khiến người đó có vẻ như đã mất liên lạc với thực tế. Tâm thần phân liệt đôi khi chỉ gây ra các triệu chứng. Thời gian mắc chứng rối loạn sức khỏe tinh thần có thể khác nhau ở mỗi người. Một số người chỉ có một đợt triệu chứng trong đời và khỏi bệnh. Những người khác có thể bị rối loạn sức khỏe tinh thần suốt đời.

Triệu chứng:

- Có những suy nghĩ kỳ lạ không có thật nhưng lại có vẻ rất thực tế đối với người đó. Họ có thể tin rằng họ đang thực hiện một nhiệm vụ bí mật, cảm thấy tội lỗi vô cớ hoặc nghĩ rằng họ đang bị bên ngoài kiểm soát.
- Nghe thấy giọng nói hoặc nhìn thấy những thứ không có ở đó. Họ có thể cảm nhận, nếm hoặc ngửi thấy những thứ không có ở đó.
- Gặp khó khăn trong việc tập trung, trí nhớ, lập kế hoạch hoặc tương tác với người khác.
- Gặp khó khăn trong việc chăm sóc bản thân.

Điều trị:

Có thể phục hồi sau bệnh tâm thần phân liệt. Tâm Thần Phân Liệt có thể được điều trị bằng thuốc, trị liệu và giáo dục. Nhận được sự giúp đỡ càng sớm thì việc điều trị càng có hiệu quả tốt hơn.

TINH THẦN THƯỜNG GẶP

RỐI LOẠN DO SỬ DỤNG CHẤT GÂY NGHIỆN

Điều này là gì?

Các chất gây nghiện khác nhau (rượu hoặc các loại thuốc khác) ảnh hưởng đến cơ thể và não theo những cách khác nhau. Mọi người có thể sử dụng các chất gây nghiện để giúp thư giãn hoặc để đối phó với cảm giác đau đớn. Chỉ vì một người sử dụng rượu hoặc các loại ma túy khác không có nghĩa là họ mắc chứng rối loạn sử dụng chất gây nghiện.

Trở thành rối loạn do sử dụng chất gây nghiện khi:

- Người đó sử dụng chất này hàng ngày và thường lệ
- Người đó không thể kiểm soát việc sử dụng của họ
- Người đó phụ thuộc vào chất gây nghiện (cần nó để vượt qua cả ngày)

Bị rối loạn sức khỏe tinh thần (như lo lắng hoặc trầm cảm) và đối mặt với chứng rối loạn sử dụng chất gây nghiện có thể xảy ra cùng một lúc. Một trong hai – rối loạn sử dụng chất gây nghiện hoặc rối loạn sức khỏe tinh thần – có thể xảy ra trước tiên. Những người bị rối loạn sức khỏe tinh thần có thể sử dụng chất kích thích như một cách để giải quyết các triệu chứng sức khỏe tinh thần của họ. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng các chất có thể làm trầm trọng thêm các triệu chứng rối loạn sức khỏe tinh thần.

Một nửa số người mắc chứng rối loạn do sử dụng chất gây nghiện sẽ phát triển bệnh này ở tuổi 20.

TIẾP THEO...

RỐI LOẠN SỨC KHỎE TINH THẦN THƯỜNG GẶP

TIẾP THEO...

RỐI LOẠN DO SỬ DỤNG CHẤT GÂY NGHIỆN

Triệu chứng:

- Cảm thấy cần phải xài thường xuyên chất gây nghiện đang dùng
- Có sự thôi thúc mạnh mẽ để sử dụng chất này
- Sử dụng nhiều chất lựa chọn hơn để có được cảm giác tương tự
- Chi tiền cho chất đó, ngay cả khi họ không đủ khả năng chi trả
- Có triệu chứng cai khi cố gắng ngừng dùng thuốc

Đây là những chất phổ biến:

- **Rượu:** Rượu khiến con người kém tỉnh táo và có thể ảnh hưởng đến khả năng phối hợp và tập trung. Đôi khi, rượu có thể giúp con người thư giãn và cảm thấy tự tin hơn. Tuy nhiên, uống quá nhiều có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe.

- **Thuốc Lá:** Thuốc lá là một loại cây lấy lá được trồng khắp nơi trên thế giới. Chất gây nghiện trong thuốc lá là Nicotine. Thuốc lá được sử dụng phổ biến. Nhiều người có thể không nghĩ rằng đó là một chất gây nghiện. Một số người mắc chứng rối loạn sức khỏe tinh thần có thể sử dụng thuốc lá để đối phó với các triệu chứng của họ. Các sản phẩm thuốc lá và nicotin có nhiều dạng như thuốc lá điếu, xì gà, thuốc lá nhai và thuốc lá điện tử.

- **Marijuana (cần sa):** Cần sa là hỗn hợp của lá, thân và hoa cần sa được cắt nhỏ và sấy khô. Mọi người sử dụng cần sa bằng cách hút thuốc, ăn hoặc hít nó. Thành phần hoạt chất trong cần sa là THC (delta-9 tetrahydrocannabinol). Tác dụng của cần sa phụ thuộc vào lượng THC có trong đó. Việc sử dụng cần sa là phổ biến. Hầu hết người dùng sẽ không bị rối loạn do sử dụng chất gây nghiện.

- **Thuốc phiện:** Ma túy dạng thuốc phiện bao gồm heroin, fentanyl, morphine, thuốc phiện và codeine. Những loại thuốc này rất gây nghiện. Khi một người sử dụng những loại ma túy này, rất có thể họ sẽ mắc chứng rối loạn do sử dụng chất gây nghiện.

- **Cocain:** Cocain là một loại ma túy gây nghiện được làm từ lá coca. Mọi người sử dụng cocaine bằng cách hít hoặc tiêm nó. Người dùng có thể mắc chứng rối loạn do sử dụng chất gây nghiện.

- **Methamphetamine:** Methamphetamine là một loại thuốc kích thích rất gây nghiện. Mọi người sử dụng methamphetamine bằng cách hút thuốc, hít, nuốt (viên thuốc), hít và tiêm thuốc. Người dùng có thể mắc chứng rối loạn do sử dụng chất gây nghiện.

- **MDMA (Thuốc lắc/Molly):** MDMA là chất kích thích và gây ảo giác. Một số người sử dụng loại thuốc này như một loại "thuốc dự tiệc". Những người sử dụng MDMA thường dùng nó bằng cách nuốt một viên thuốc hoặc hít vào. Nhiều người dùng MDMA cùng với các loại thuốc khác. Không có đủ bằng chứng cho thấy MDMA gây nghiện.

- **Thuốc theo toa:** Thuốc theo toa, khi được bác sĩ kê toa, có thể rất hữu ích trong việc điều trị nhiều vấn đề sức khỏe. Khi lạm dụng thuốc theo toa, chúng có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe. Ba loại thuốc bị lạm dụng là:
  - Thuốc phiện: Thuốc phiện thường được sử dụng để điều trị cơn đau.
  - Thuốc ức chế hệ thần kinh trung ương (Central Nervous System, hoặc CNS): Thuốc này được dùng để điều trị chứng lo âu và rối loạn giấc ngủ .
  - Chất kích thích: Chất kích thích được sử dụng để điều trị chứng rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD).

Điều trị:

Có nhiều phương pháp điều trị khác nhau để giúp những người bị rối loạn do sử dụng chất gây nghiện. Mỗi phương pháp điều trị tùy thuộc vào chất được sử dụng và liệu người đó có bị rối loạn sức khỏe tinh thần hay không.

TIẾP THEO...

RỐI LOẠN SỨC KHỎE

TIẾP THEO...

RỐI LOẠN DO SỬ DỤNG CHẤT GÂY NGHIỆN

- **Giải độc ("cai nghiện")** – Mục tiêu của việc thực hiện chương trình cai nghiện là ngừng sử dụng chất gây nghiện một cách an toàn nhất có thể. Một số chương trình cai nghiện có thể áp dụng cho bệnh nhân ngoại trú, nơi quý vị không cần phải nằm viện. Phương pháp điều trị cai nghiện nội trú yêu cầu một người phải ở lại bệnh viện hoặc cơ sở nội trú. Các lựa chọn điều trị khác nhau tùy theo từng người và chất gây nghiện.

- **Trị liệu** – Trị liệu bao gồm việc gặp gỡ chuyên gia sức khỏe tinh thần. Loại trị liệu này có thể là trị liệu cá nhân, nhóm hoặc gia đình. Với sự trợ giúp của chuyên gia sức khỏe tinh thần, một người có thể học cách đối phó với cảm giác thèm chất kích thích và lập kế hoạch ngăn ngừa tái nghiện.

- **Thuốc** – Một số loại thuốc có thể giúp những người mắc chứng rối loạn sử dụng chất gây nghiện giải quyết các triệu chứng cai nghiện trong quá trình cai nghiện.

- **Nhóm hỗ trợ** – Việc đối phó với chứng rối loạn sử dụng chất gây nghiện có thể khó khăn và cô lập. Các nhóm hỗ trợ có thể cung cấp trợ giúp và nguồn lực mà mọi người cần để không sử dụng chất gây nghiện. Một số tổ chức nổi tiếng là Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh (Alcoholics Anonymous, hoặc AA) và Hội Những Người Nghiện Ma Túy Ẩn Danh (Narcotics Anonymous, hoặc NA).

Khi nào cần Nhận Trợ Giúp Y Tế cho Người Bị Ảnh Hưởng Bởi Ma Túy Hoặc Rượu.

Gọi xe cứu thương hoặc nhận trợ giúp y tế nếu người đó:

- Không tỉnh dậy hoặc bất tỉnh
- Thở không đều, nông hoặc chậm
- Mạch không đều, yếu hoặc chậm
- Da lạnh, ẩm ướt, nhợt nhạt hoặc hơi xanh
- Nôn nhiều
- Có dấu hiệu chấn thương đầu
- Có cơn động kinh

TINH THẦN THƯỜNG GẶP

RỐI LOẠN ĂN UỐNG

Điều này là gì?

Chứng rối loạn ăn uống thường xuất hiện ở tuổi thiếu niên hoặc giai đoạn đầu tuổi trưởng thành.

- Người mắc chứng rối loạn ăn uống có thể bị thiếu cân, cân nặng bình thường hoặc thừa cân. Khi một người mắc chứng rối loạn ăn uống, họ trở nên lo lắng về thức ăn, hình ảnh cơ thể và cân nặng. Những lo lắng này khiến họ khó thực hiện các hoạt động bình thường hàng ngày. Rối Loạn Ăn Uống có thể gây tử vong nếu không được điều trị.

- **Chán Ăn Tinh Thần:** Người mắc chứng chán ăn tinh thần có thể thiếu cân và sử dụng các phương pháp giảm cân khắc nghiệt. Họ có thể ăn kiêng, nhịn ăn, tập thể dục quá mức, sử dụng thuốc giảm cân và nôn mửa để kiểm soát cân nặng của mình.

- **Chứng Cuồng Ăn:** Một người mắc chứng cuồng ăn có thể thường xuyên ăn một lượng lớn thức ăn trong thời gian ngắn và sau đó loại bỏ lượng calo dư thừa bằng cách nôn mửa, nhuận tràng hoặc tập thể dục quá sức. Điều này trở thành một chu kỳ và có thể kiểm soát nhiều khía cạnh trong cuộc sống của một người và gây ra những hậu quả có hại về mặt tinh thần và thể chất. Người mắc chứng cuồng ăn có thể hơi thiếu cân, cân nặng bình thường hoặc thừa cân.

- **Rối Loạn Ăn Uống Vô Độ:** Người mắc chứng Rối Loạn Ăn Uống Vô Độ (Binge Eating Disorder, hoặc BED) sẽ mất kiểm soát việc ăn uống của mình và sẽ ăn một lượng lớn thức ăn trong thời gian ngắn. Họ cũng có thể ăn một lượng lớn thức ăn nếu họ không đói hoặc có thể đã no. Kết quả là người đó sẽ cảm thấy xấu hổ, chán ghét và tội lỗi về việc ăn uống của mình. Một người sống chung với BED sẽ không thanh lọc hoặc tập thể dục quá mức sau một lần ăn uống vô độ.

TIẾP THEO...

RỐI LOẠN SỨC KHỎE

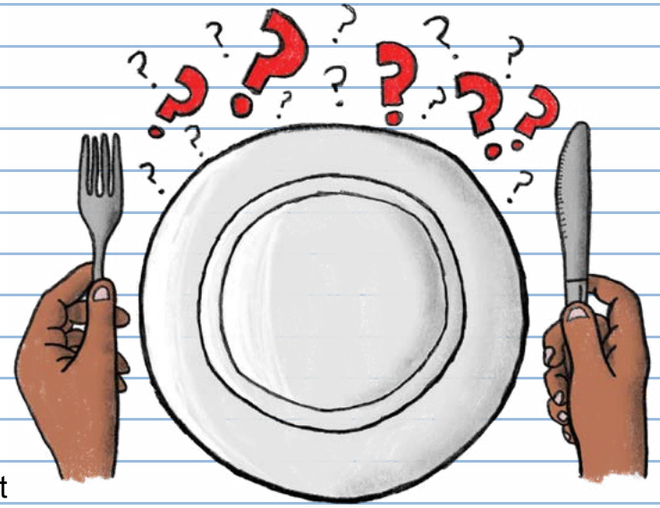
TIẾP THEO...

RỐI LOẠN ĂN UỐNG

Triệu chứng:

Một số điều có thể gợi ý rối loạn ăn uống là:

- Bỏ bữa hoặc kiếm cớ để không ăn
- Áp dụng chế độ ăn kiêng rất nghiêm ngặt
- Tự nấu bữa ăn thay vì ăn những món ăn giống mọi người trong gia đình
- Thường xuyên lo lắng về việc béo hoặc giảm cân
- Sử dụng các chất hỗ trợ giảm cân như thuốc nhuận tràng
- Tập thể dục quá sức
- Thường xuyên ăn nhiều đồ ngọt hoặc thực phẩm giàu chất béo
- Ăn uống bí mật
- Cảm thấy xấu hổ hoặc tội lỗi về thói quen ăn uống của mình



Dấu hiệu rối loạn ăn uống có thể khác nhau. Nói chuyện với chuyên gia y tế nếu quý vị lo lắng về chứng rối loạn ăn uống.

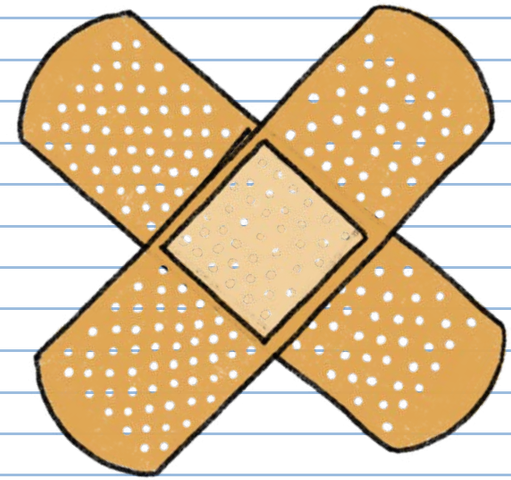
Điều trị:

Có những lựa chọn để giúp đỡ người mắc chứng rối loạn ăn uống. Mỗi phương pháp điều trị phụ thuộc vào loại rối loạn ăn uống. Việc điều trị có thể bao gồm trị liệu, dùng thuốc và tư vấn dinh dưỡng.

TINH THẦN THƯỜNG GẶP

TỰ LÀM HẠI BẢN THÂN

Điều này là gì?



Tự làm hại bản thân hoặc tự gây thương tích không có ý nghĩa tự sát có nghĩa là cố ý làm tổn thương bản thân. Những người tự làm hại bản thân có thể tự cắt da, bỏng, nhổ tóc, dùng tay hoặc đầu đánh vào đồ vật hoặc chọc vào vết thương. Những người làm tổn thương chính mình làm như vậy vì nhiều lý do.

Chẳng hạn như:

- Thoát khỏi nỗi đau tinh thần hoặc cảm xúc
- Thay đổi hành động của người khác
- Cảm thấy có cảm giác kiểm soát được cơ thể, cảm xúc hoặc tình huống cuộc sống của mình
- Thoát khỏi một tình huống hoặc cảm xúc đau đớn
- Thể hiện cảm xúc với thế giới bên ngoài

Tự làm hại bản thân là một cách để đối phó với vấn đề. Giảm đau và giải quyết vấn đề có thể giúp người bệnh khỏe hơn.

TIẾP THEO...

RỐI LOẠN SỨC KHỎE TINH THẦN THƯỜNG GẶP

TIẾP THEO...

TỰ LÀM HẠI BẢN THÂN

Dấu hiệu cảnh báo:

- Vết thương thường xuyên, không rõ nguyên nhân
- Sẹo, thường có hình dạng
- Vết cắt mới, vết trầy xước hoặc vết thương khác
- Che giấu vết thương bằng quần áo, chẳng hạn như mặc áo dài tay hoặc quần dài khi trời nóng
- Khó khăn hoặc trốn tránh các mối quan hệ
- Cảm thấy bất lực, vô vọng hoặc vô giá trị

Điều trị:

Những người tự làm hại bản thân có thể nhận được sự trợ giúp từ chuyên gia. Các Chuyên Gia Y Tế và Sức Khỏe Tinh Thần có thể điều trị việc tự gây thương tích bằng thuốc và liệu pháp. Mục tiêu của việc điều trị là đối mặt với những vấn đề hoặc trạng thái cảm xúc khiến một người tự làm hại bản thân.

Phải làm gì khi có người tự làm hại bản thân:

Nếu quý vị lo lắng một người bạn hoặc thành viên gia đình có thể đang làm tổn thương chính họ, đừng bỏ qua điều đó. Hãy cho họ biết rằng quý vị đã nhận thấy vết thương của họ. Cố gắng không phản ứng theo cách tiêu cực và sẵn sàng lắng nghe họ. Một trong những điều tốt nhất quý vị có thể làm là nói rằng quý vị ở đó để giúp đỡ và khuyến khích họ điều trị.

TỰ TỬ

Tự tử là hành vi cố ý gây ra cái chết cho chính mình. Hậu quả của việc tự tử vượt xa người có hành động tự kết liễu đời mình. Nó cũng có thể có tác động lớn đến gia đình, bạn bè và cộng đồng. Bất kỳ người nào cũng có thể có nguy cơ tự tử. Bị rối loạn sức khỏe tinh thần có thể làm tăng nguy cơ một người tự tử.

Các yếu tố rủi ro khác là:

- Một nỗ lực tự tử trước đây – khi một người cố gắng kết thúc cuộc sống của mình nhưng không chết
- Tiền sử gia đình mắc bệnh tâm thần hoặc rối loạn sử dụng chất gây nghiện
- Tiền sử tử tự trong gia đình
- Bạo lực gia đình, chẳng hạn như lạm dụng thể chất hoặc tình dục
- Có súng trong nhà
- Đang ở trong tù hoặc nhà tạm giam
- Tiếp xúc với hành động tự tử của người khác, chẳng hạn như thành viên gia đình, bạn bè hoặc nhân vật của công chúng
- Bệnh y khoa
- Ở trong độ tuổi từ 15-24 hoặc trên 60 tuổi

Một người có yếu tố nguy cơ tự tử không có nghĩa là người đó sẽ cố gắng tự tử. Thật khó để dự đoán ai sẽ hành động khi có ý định tự tử.

Cần Hỗ Trợ Ngay Bây Giờ?

Nếu quý vị hoặc ai đó quý vị biết đang gặp khó khăn hoặc gặp khủng hoảng, chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp 24/7. Gọi điện hoặc nhắn tin tới 988 hoặc trò chuyện *988lifeline.org*.

Đừng bao giờ đồng ý giữ bí mật kế hoạch tự tử của ai đó.

TIẾP THEO...

RỐI LOẠN SỨC KHỎE TINH THẦN THƯỜNG GẶP

TIẾP THEO...

TỰ TỬ

Dấu hiệu cảnh báo:

- Người đó đe dọa làm tổn thương hoặc tự tử
- Người đó tìm cách tự sát (như tìm kiếm thuốc, vũ khí, v.v.)
- Nói hoặc đăng những suy nghĩ về cái chết, cái chết hoặc tự tử trên mạng xã hội
- Thể hiện cảm xúc tuyệt vọng
- Nổi cơn thịnh nộ, giận dữ, tìm cách trả thù
- Hành động liều lĩnh
- Cảm thấy bị mắc kẹt
- Tăng cường sử dụng rượu hoặc ma túy
- Xa lánh bạn bè, gia đình và xã hội
- Lo lắng, khó chịu, thay đổi thói quen ngủ (không ngủ được hoặc ngủ liên tục)
- Những thay đổi đáng kể trong tâm trạng
- Nói về việc không có lý do hoặc mục đích sống

Mọi người có thể có một hoặc nhiều dấu hiệu trong số này và một số có thể không có dấu hiệu nào.

Tôi có thể làm gì?

- **Nói chuyện với họ.** Hãy nói với họ rằng quý vị quan tâm và muốn giúp đỡ. Hỏi trực tiếp xem họ có đang nghĩ đến việc tự tử hay không. Nếu họ nói có, hãy lắng nghe cảm xúc và lý do họ muốn chết. Hãy để người đó biết rằng vẫn còn hy vọng. Chỉ vì họ đang có ý nghĩ tự tử không có nghĩa là họ cần phải hành động. Ý nghĩ tự tử thường liên quan đến chứng rối loạn sức khỏe tinh thần có thể điều trị được. Cố gắng không phán xét và hãy tử tế nhất có thể.

- **Liên kết người đó đến nguồn trợ giúp.** Cung cấp cho người đó một số liên lạc an toàn luôn sẵn sàng, chẳng hạn như số Đường Dây Nóng Ngăn Chặn Tự Tử Quốc Gia (National Suicide Prevention Hotline) (1-800-273-TALK). Quý vị cũng có thể nói chuyện với người đó về những người có thể đã giúp đỡ họ trong quá khứ – như bác sĩ, chuyên gia sức khỏe tinh thần, cha mẹ, gia đình khác, bạn bè hoặc một nhóm cộng đồng. Đừng sử dụng cảm giác tội lỗi hoặc đe dọa để ngăn chặn việc tự sát.

Ý nghĩ tự tử thường là lời kêu gọi giúp đỡ và nỗ lực tuyệt vọng để thoát khỏi những vấn đề và đau khổ.

Nếu quý vị lo lắng về sự an toàn trước mắt của người đó – hãy gọi 911. Đừng bao giờ bỏ rơi một người đang có ý định tự tử. Nếu quý vị không thể ở lại, hãy sắp xếp để người khác đến.

SỨC KHỎE TINH THẦN VÀ SỰ KỲ THỊ

Đôi khi những người mắc chứng rối loạn sức khỏe tinh thần bị nhìn nhận theo cách tiêu cực. Chúng tôi gọi đây là **kỳ thị**. Sự kỳ thị có thể dẫn đến sự phân biệt đối xử – sự đối xử không công bằng với những người khác biệt. Sự phân biệt đối xử có thể mang tính trực tiếp, giống như việc ai đó chế nhạo tình trạng rối loạn sức khỏe tinh thần của một người. Sự phân biệt đối xử cũng có thể là gián tiếp, giống như ai đó tránh mặt người bị rối loạn sức khỏe tinh thần vì sợ. Sự kỳ thị đối với những người bị rối loạn sức khỏe tinh thần có thể gây hại.

Sự kỳ thị có thể dẫn đến:

- Một người không được điều trị chứng rối loạn sức khỏe tinh thần của mình
- Người không thể kiếm được việc làm, đi học hoặc có nơi ở an toàn
- Bắt nạt và quấy rối
- Người đang đổ lỗi cho bản thân hoặc cảm thấy mình sẽ không bao giờ khá hơn
- Những người khác không hiểu rối loạn sức khỏe tinh thần

Nếu quý vị từng bị kỳ thị, quý vị không đơn độc. Sự kỳ thị về sức khỏe tinh thần có xu hướng xảy ra vì mọi người không hiểu rõ về các rối loạn sức khỏe tinh thần.

Đây là một số cách chúng ta có thể khắc phục và ngăn chặn sự kỳ thị:

- Dạy người khác về sức khỏe tinh thần. Khi quý vị thấy sự kỳ thị về sức khỏe tinh thần, hãy lên tiếng.
- Nhận giúp đỡ. Sử dụng phương pháp điều trị rối loạn sức khỏe tinh thần, tham gia nhóm hỗ trợ, yêu cầu giúp đỡ ở trường.

Tất cả những điều này có thể mang lại sự nhẹ nhõm. Hàng triệu người bị rối loạn sức khỏe tinh thần. Sự trợ giúp đang ở ngoài kia.

TÔI CÓ BỊ RỐI LOẠN SỨC KHỎE TINH THẦN KHÔNG?

Tại một số thời điểm trong cuộc sống, nhiều người trong chúng ta có thể đặt câu hỏi liệu mình có bị rối loạn sức khỏe tinh thần hay không. Nói chung, rối loạn sức khỏe tinh thần là một tình trạng có thể chẩn đoán được:

- Ảnh hưởng đến suy nghĩ, trạng thái cảm xúc và hành vi của một người
- Làm gián đoạn khả năng của người đó trong:
  - Công việc
  - Thực hiện các hoạt động hàng ngày
  - Có những mối quan hệ thỏa mãn

Hãy nhớ rằng, mỗi người và mỗi tình trạng có thể khác nhau. Nói chuyện với Nhà Cung Cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị khi quý vị cho rằng mình có dấu hiệu hoặc triệu chứng của rối loạn sức khỏe tinh thần. Hầu hết các rối loạn sức khỏe tinh thần sẽ không tự thuyên giảm và có thể trở nên tồi tệ hơn theo thời gian nếu không được điều trị.

Các dịch vụ sức khỏe tinh thần, chẳng hạn như trị liệu hoặc thuốc men, là phúc lợi được chi trả cho các Hội Viên IEHP. Để tìm hiểu cách tiếp cận các dịch vụ sức khỏe tinh thần, vui lòng liên hệ với Ban Dịch vụ Hội viên IEHP theo số 1-800-440-IEHP (4347), Thứ Hai - Thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Người dùng TTY nên gọi 1-800-718-4347.

IEHP
Inland Empire Health Plan

TIẾP THEO...

TÔI CÓ BỊ RỐI LOẠN SỨC KHỎE TINH THẦN KHÔNG?

Ai có thể giúp đỡ?

Nhiều chuyên gia có thể giúp đỡ một người đang trải qua chứng rối loạn sức khỏe tinh thần. Những chuyên gia đó là:

- **Bác sĩ** có thể giúp xác định các rối loạn sức khỏe tinh thần, giải thích tình trạng bệnh cho bệnh nhân và giới thiệu người đó đến chuyên gia sức khỏe tinh thần. Bác sĩ cũng có thể kê toa thuốc và kết nối người đó với sự hỗ trợ của cộng đồng.

- **Chuyên Gia Sức Khỏe Tinh Thần** có thể giúp mọi người và gia đình đối phó với các vấn đề nhằm cải thiện cuộc sống của họ. Các chuyên gia sức khỏe tinh thần được cấp phép như Nhân Viên Xã Hội Lâm Sàng Được Cấp Phép (Licensed Clinical Social Workers, hoặc LCSW), Nhà Trị Liệu Gia Đình Và Hôn Nhân Được Cấp Phép (Licensed Marriage and Family Therapists, hoặc LMFT), Y Tá Tâm Thần (Psychiatric Nurse Practitioners), Nhà Tâm Lý Học (Psychologists) và cố vấn được cấp phép có thể chăm sóc cho người bị rối loạn sức khỏe tinh thần. Trong một số trường hợp, các chuyên gia có thể kê toa thuốc.

- **Chuyên gia đồng đẳng được chứng nhận** đã có kinh nghiệm sống với chứng rối loạn sức khỏe tinh thần - chính họ hoặc thông qua người thân của họ. Các chuyên gia đồng đẳng được chứng nhận được đào tạo để sử dụng kinh nghiệm của chính mình để giúp đỡ người khác. Họ thúc đẩy hy vọng, giáo dục, trao quyền, độc lập và trách nhiệm cá nhân.

- **Bác sĩ tâm thần** là các bác sĩ y khoa có thể chẩn đoán các rối loạn sức khỏe tinh thần, kê toa thuốc và cung cấp liệu pháp.

ĐỐI PHÓ

Sống chung với chứng rối loạn sức khỏe tinh thần có thể là điều khó khăn đối với một người – cũng như gia đình và những người thân thiết khác của họ. Mặc dù không có cách nào thay thế được việc thiết lập kế hoạch điều trị với chuyên gia sức khỏe tinh thần nhưng những lời khuyên này có thể giúp hỗ trợ quý vị trong thời gian này.

1. Tập thể dục

2. Thư giãn/Thiền/Thở sâu
3. Các nhóm hỗ trợ đồng đẳng
4. Các nhóm hỗ trợ gia đình
5. Những cuốn sách tự giúp đỡ
6. Nói chuyện với các thành viên trong gia đình hoặc những người khác mà quý vị tin tưởng khi quý vị cảm thấy chán nản
7. Dành thời gian tham gia các nhóm xã hội như câu lạc bộ, đội thể thao hoặc các cuộc tụ họp dựa trên đức tin
8. Tránh uống rượu và các loại thuốc không được kê toa khác

Nếu quý vị cho rằng mình bị rối loạn sức khỏe tinh thần, luôn có sự trợ giúp.

Hãy nhớ rằng - rối loạn sức khỏe tinh thần có thể được điều trị. Nếu quý vị nghĩ mình mắc bệnh này, hãy nhớ nói chuyện với bác sĩ để được giúp đỡ.

LÒNG TỰ TRỌNG

Lòng tự trọng là ý kiến của quý vị về chính mình. Những người có lòng tự trọng lành mạnh yêu thích bản thân và coi trọng thành tích của mình. Tất cả chúng ta đôi khi có thể quá khó tính với chính mình. Và tất cả chúng ta đều trải qua thời kỳ khó khăn. Nhưng hãy cố gắng không để suy nghĩ tiêu cực lấn át và thay thế những suy nghĩ khắc nghiệt bằng những suy nghĩ tích cực. Hãy thử những việc này…

- Sử dụng những tuyên bố đầy hy vọng. Hãy động viên chính mình. Giống như "Dù khó, nhưng mình có thể vượt qua được."
- Hãy tha thứ cho bản thân khi mắc sai lầm.
- Tập trung vào sự tích cực. Suy ngẫm về những phần cuộc sống của quý vị đang diễn ra tốt đẹp.
- Hãy xem xét những gì quý vị đã học được. Nếu có điều gì đó không diễn ra như kế hoạch, hãy tự hỏi bản thân "Tôi đã học được gì cho lần sau?"
- Khuyến khích bản thân. Ví dụ, nếu quý vị sợ nói trước đám đông và quý vị đã hoàn thành bài thuyết trình trước lớp, hãy ăn mừng thành tích của quý vị!

Hãy thử viết nhật ký về lòng tự trọng để thực hành những lời khuyên này!

Nhật Ký Lòng Tự Trọng

Thứ Hai.
Hôm nay tôi đã làm tốt điều gì đó...
Hôm nay tôi rất vui khi...
Tôi cảm thấy tự hào khi...

Thứ Năm.
Hôm nay tôi đã hoàn thành...
Tôi đã có trải nghiệm tích cực với...
Một điều gì đó tôi đã làm cho ai đó...

Thứ Tư.
Tôi cảm thấy hài lòng về bản thân mình khi...
Tôi đã tự hào về người khác...
Hôm nay thật thú vị vì...

Thứ Ba.
Tôi cảm thấy tự hào khi...
Một điều tích cực mà tôi đã chứng kiến...
Hôm nay tôi đã hoàn thành...

Thứ Sáu.
Hôm nay tôi đã làm tốt điều gì đó...
Tôi đã có trải nghiệm tích cực với...
Tôi đã tự hào về một ai đó khi...

Thứ Bảy.
Hôm nay tôi rất vui khi...
Một điều gì đó tôi đã làm cho ai đó...
Tôi cảm thấy hài lòng về bản thân mình khi...

Chủ Nhật.
Một điều tích cực mà tôi đã chứng kiến...
Hôm nay thật thú vị vì...
Tôi cảm thấy tự hào khi...

BẢNG TẦM NHÌN

Tạo một bảng tầm nhìn để hiển thị mục tiêu của quý vị một cách vui vẻ và sáng tạo! Đây là cách thực hiện!

Nguồn Cung Cấp:

- Bảng áp phích, giấy bìa cứng lớn hoặc bất kỳ loại giấy nào khác
- Bút, bút đánh dấu, bút chì màu, bút màu, v.v.
- Tạp chí hoặc ảnh (không bắt buộc)
- Kéo (không bắt buộc)

Các bước:

1. Bắt đầu bằng cách tạo ít nhất một mục tiêu! Lời khuyên cho mục tiêu:
   a. Viết ra những mục tiêu mà quý vị có thể đo lường được. Thay vì nói "Hãy học tập chăm chỉ hơn ở trường" hãy nói "Học ít nhất 4 đêm một tuần, mỗi tối 1 giờ".
   b. Chọn mục tiêu nằm trong tầm kiểm soát của quý vị.
   c. Hãy cân nhắc viết nhiều hơn một mục tiêu. Quý vị có thể muốn viết một mục tiêu 5 năm. Hãy tự hỏi bản thân "Quý vị muốn ở đâu sau 5 năm nữa?" Sau đó, quý vị có thể viết mục tiêu 1 năm và mục tiêu 1 tháng sẽ giúp quý vị đạt được mục tiêu 5 năm.
2. Viết/gõ mục tiêu của quý vị lên bảng tầm nhìn.
3. Thêm hình vẽ hoặc ảnh minh họa mục tiêu của quý vị.
4. Lấp đầy không gian bằng những câu trích dẫn tạo động lực, màu sắc và những hình ảnh khác về những thứ mang lại cho quý vị niềm vui.
5. Đặt bảng tầm nhìn của quý vị ở nơi quý vị có thể nhìn thấy nó hàng ngày!

TÀI NGUYÊN HỖ TRỢ

Sức khỏe Tinh thần Hoa Kỳ (Mental Health America)
Hãy truy cập Mental Health America để biết thêm thông tin về sức khỏe tinh thần và cách nhận trợ giúp.
www.mentalhealthamerica.net

NAMI (Liên Minh Quốc Gia Về Bệnh Tâm Thần)
NAMI là một tổ chức cung cấp nguồn lực và hỗ trợ cho những người mắc chứng rối loạn sức khỏe tinh thần và gia đình họ.
www.nami.org/

Viện Sức Khỏe Tinh Thần Quốc Gia (National Institute Of Mental Health, Hoặc NiMH)
Trang mạng này cung cấp thông tin cập nhật về sức khỏe tinh thần.
www.nimh.nih.gov

Cơ Quan Quản Lý Dịch Vụ Sức Khỏe Tinh Thần Và Lạm Dụng Chất Gây Nghiện (Substance Abuse And Mental Health Services Administration, Hoặc SAMHSA)
Trang mạng này cung cấp thông tin về việc sử dụng chất gây nghiện cho các cá nhân, gia đình và chuyên gia y tế. Trang mạng này cũng có định vị điều trị.
www.samhsa.gov/

HelpGuide
HelpGuide cung cấp giáo dục về sức khỏe tinh thần và sức khỏe.
www.helpguide.org

Connect IE
Tìm các dịch vụ và nguồn lực xã hội trong khu vực của quý vị.
www.connectie.org

ĐƯỜNG DÂY TRỢ GIÚP

Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Người Gặp Khủng Hoảng và Ngăn Ngừa Tự Tử (Suicide Prevention and Mental Health Crisis Lifeline)
Đường dây nóng bảo mật miễn phí 24 giờ dành cho bất kỳ ai có ý định tự tử hoặc đau khổ về mặt tinh thần, gọi số 9-8-8
Nếu quý vị cảm thấy thoải mái hơn khi trò chuyện trực tuyến, vui lòng truy cập:
https://www.988california.org/

Đường Dây Tin Nhắn Khủng Hoảng (Crisis Text Line)
Dịch vụ tin nhắn văn bản bảo mật 24 giờ dành cho những người đang gặp khủng hoảng.
Soạn tin nhắn với từ khóa HOME tới 741741
https://www.crisistextline.org/

2-1-1
Một dịch vụ miễn phí và bảo mật giúp kết nối quý vị với các nguồn hỗ trợ địa phương.
2-1-1 or www.211.org/

Dự án Trevor
Đường dây nóng liên tục 24 giờ về vấn đề tự tử bảo mật dành cho thanh thiếu niên LGBTQ.
1-866-488-7386
https://www.thetrevorproject.org

BẢNG THUẬT NGỮ

Căng thẳng cấp tính: Căng thẳng xuất phát từ áp lực cuộc sống hàng ngày và kéo dài trong thời gian ngắn.

Chứng Sợ Đám Đông: Sự lo lắng trong đó một người vô cùng sợ hãi trước những tình huống có thể khiến họ hoảng sợ hoặc cảm thấy bị mắc kẹt.

Chán Ăn Tinh Thần: Chứng rối loạn ăn uống khiến một người lo lắng quá mức về cân nặng của mình và hạn chế lượng thức ăn ăn vào.

Sự Lo Lắng: Lo lắng và sợ hãi mãnh liệt và dai dẳng về các tình huống hàng ngày.

Rối Loạn Tăng Động Giảm Chú Ý (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, hoặc ADHD): Một chứng rối loạn sức khỏe tinh thần khiến một người gặp khó khăn trong việc chú ý, kiểm soát hành vi bốc đồng hoặc hoạt động quá mức.

Rối Loạn Ăn Uống Vô Độ: Chứng rối loạn ăn uống khiến một người mất kiểm soát việc ăn uống và ăn một lượng lớn thức ăn trong một thời gian ngắn.

Rối Loạn Lưỡng Cực: Một chứng rối loạn sức khỏe tinh thần khiến một người có tâm trạng thất thường và thay đổi mức năng lượng.

Chứng Cuồng Ăn: Chứng rối loạn ăn uống khiến một người ăn một lượng lớn thức ăn và sau đó loại bỏ lượng calo dư thừa bằng cách nôn mửa, sử dụng thuốc nhuận tràng hoặc tập thể dục quá mức.

Căng Thẳng Mãn Tính: Căng thẳng kéo dài.

Đối Phó: Hành động đối mặt với vấn đề hoặc khó khăn một cách hiệu quả và bình tĩnh.

BẢNG THUẬT NGỮ TIẾP THEO...

Trầm Cảm: Rối loạn sức khỏe tinh thần khiến một người không còn hứng thú với những điều từng khiến họ vui vẻ, buồn bã và cảm giác tuyệt vọng ảnh hưởng đến hoạt động hàng ngày của họ.

Sự Phụ Thuộc: Dựa vào một chất để hoạt động.

Rối Loạn: (Các) Tình trạng ảnh hưởng đến tâm trạng, suy nghĩ và hành vi của một người.

Sự Đau Khổ: Cực kỳ lo lắng hoặc đau đớn.

Rối Loạn Lo Âu Lan Tỏa (Generalized Anxiety Disorder, Hoặc GAD): Một chứng rối loạn lo âu gây lo lắng và lo lắng quá mức hầu hết các ngày trong ít nhất sáu tháng.

Di truyền học: Những đặc điểm chúng ta sinh ra đã có. Chúng có thể được truyền lại trong gia đình.

Hưng Cảm: Một khoảng thời gian có năng lượng hoặc tâm trạng cực cao.

Sức Khỏe Tinh Thần: Một trạng thái thoải mái về mặt cảm xúc, tâm lý và xã hội. Sức khỏe tinh thần ảnh hưởng đến cách chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và hành động.

Rối Loạn Ám Ảnh Cưỡng Chế (Obsessive Compulsive Disorder, hoặc OCD): Một chứng rối loạn lo âu khiến một người có những suy nghĩ không thực tế và nỗi sợ hãi biến thành nỗi ám ảnh. Những nỗi ám ảnh đó dẫn đến những hành vi lặp đi lặp lại và trở nên cưỡng bách.

Cơn Hoảng Loạn: Những giai đoạn sợ hãi tột độ đến nhanh chóng mà không hề báo trước. Chúng có thể được kích hoạt bởi một đồ vật hoặc tình huống mà người đó sợ hãi và có xu hướng lên đến đỉnh điểm (hoặc bắt đầu khá hơn) trong vòng mười phút.

Rối Loạn Hoảng Sợ: Một chứng rối loạn lo âu trong đó một người thường xuyên có những cơn hoảng loạn hoặc cảm giác kinh hãi.

Nỗi Ám Ảnh: Một chứng rối loạn lo âu trong đó một người có nỗi sợ hãi mãnh liệt về một đồ vật, địa điểm hoặc tình huống.

Rối Loạn Căng Thẳng Sau Chấn Thương Tâm Lý (Post-Traumatic Stress Disorder, Hoặc PTSD): Một chứng rối loạn lo âu phát triển khi một người trải qua một sự kiện rất khó chịu, đáng sợ hoặc khủng khiếp.

Trầm Cảm Sau Sinh: Trầm cảm xảy ra trong vòng 12 tháng sau khi sinh con.

Tái Nghiện: Sử dụng lại chất gây nghiện sau khi từ bỏ.

Tâm Thần Phân Liệt: Một chứng rối loạn sức khỏe tinh thần trong đó mọi người diễn giải hiện thực một cách bất thường.

Rối Loạn Cảm Xúc Theo Mùa (Seasonal Affective Disorder, hoặc SAD): Một chứng rối loạn sức khỏe tinh thần khiến một người có triệu chứng trầm cảm trong những tháng mùa đông.

Tự Làm Hại Bản Thân: Cố ý làm tổn thương bản thân.

Rối Loạn Lo Âu Xã Hội: Một chứng rối loạn lo âu khiến một người có nỗi sợ hãi tột độ trước các tình huống xã hội.

Nỗi Ám Ảnh Cụ Thể: Rối loạn lo âu trong đó một người sợ hãi một tình huống hoặc đồ vật nhất định.

BẢNG THUẬT NGỮ

TIẾP THEO...

Kỳ thị: Một thái độ hoặc niềm tin khiến một người từ chối hoặc sợ hãi những người mà họ cho là khác biệt.

Căng thẳng: Căng thẳng là cảm giác căng thẳng về tinh thần và thể chất. Căng thẳng là phản ứng của cơ thể trước một mối đe dọa, áp lực hoặc thách thức.

Tác nhân gây căng thẳng: Điều gì đó gây căng thẳng.

Rối Loạn Do Sử Dụng Chất Gây Nghiện: Một chứng rối loạn xảy ra khi việc sử dụng rượu và/hoặc ma túy thường xuyên gây ra tình trạng suy yếu và một người không thể hoàn thành trách nhiệm của mình ở nơi làm việc, trường học và ở nhà.

Tự tử: Hành động cố ý lấy đi mạng sống của chính mình.

Triệu chứng: Một dấu hiệu của một căn bệnh.

Chất độc: Là chất độc hại có thể gây bệnh.

Liệu pháp: Thuật ngữ chỉ các kỹ thuật điều trị khác nhau giúp một người xác định và thay đổi cảm xúc, suy nghĩ và hành vi của họ. Hầu hết các liệu pháp điều trị đều diễn ra với sự tham gia của chuyên gia chăm sóc sức khỏe tinh thần được cấp phép và có thể được thực hiện trong môi trường cá nhân hoặc nhóm.

NHẬT KÝ CÁ NHÂN

1-800-440-IEHP (4347)
1-800-718-IEHP (4347) TTY
iehp.org

©2024 Inland Empire Health Plan. Một Tổ Chức Công.
Bảo Lưu Mọi Quyền. HE_24_4384796_VI