

Sức Khỏe Tâm Thần là gì ?



*Tại sao sức
khỏe tâm thần là điều
quan trọng ?*

Khi chúng ta bàn về sức khỏe tâm thần, thường chúng ta muốn đề cập đến việc chúng ta cảm thấy trong người như thế nào và khả năng đối phó với những đòi hỏi, những khó khăn trong cuộc sống mà ai cũng có lúc gặp phải. Ai cũng có lúc cảm thấy mình bị căng thẳng tinh thần. Chẳng hạn như khi chúng ta mới di cư sang nước Úc, ai cũng cảm thấy những thay đổi trong cuộc sống làm chúng ta bị căng thẳng. Cảm thấy bị căng thẳng như vậy ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của chúng ta.

Sức khỏe tâm thần là điều quan trọng vì những khó khăn hay bệnh tâm thần là chuyện rất phổ biến. Cứ năm người thì có một người bị khó khăn hay bệnh tâm thần vào một giai đoạn nào đó trong đời. Khó khăn về tâm thần ảnh hưởng mọi người : trẻ em, người lớn, người già. Đa số ai trong chúng ta cũng biết một người nào đó bị bệnh tâm thần hay biết người thân của họ.

Chúng ta có thể làm gì để giữ sức khỏe tâm thần ?

Mỗi khi cảm thấy buồn chán hay bị căng thẳng mỗi người trong chúng ta đều có những cách đối phó riêng. Có người thích nghe nhạc để được thư giãn tinh thần, có người lại thích đi bách bộ hay tập thể dục. Ăn uống đầy đủ những món ăn có đủ chất dinh dưỡng cũng là điều quan trọng trong việc giữ sức khỏe tâm thần. Biết tâm sự với một người bạn thân về những khó khăn cũng là một cách để giữ sức khỏe tâm thần.

Nếu đã làm đầy đủ những điều trên mà chúng ta vẫn cảm thấy tâm thần không được thoải mái thì như thế nào ?

Nếu bạn cảm thấy tâm thần không được thoải mái, thì có thể là bạn gặp một sự khó khăn về tâm thần. Chúng ta có thể coi sự khó khăn về tâm thần như là một sự xáo trộn về sức khỏe tâm thần cũng giống như bệnh phần xác làm xáo trộn sức khỏe thể xác vậy. Đôi khi sự xáo trộn này chỉ là chuyện tạm thời kéo dài vài bữa rồi qua đi. Đôi khi chúng ta có thể cảm thấy tâm thần không được khỏe trong một thời gian lâu. Chính khi đó chúng ta cần đến sự giúp đỡ chuyên môn để giúp chúng ta phục hồi sức khỏe tâm thần. Việc điều trị có thể chỉ cần vài ngày, có khi lâu hơn.

Bệnh tâm thần là một từ ngữ bao quát để chỉ một số bệnh ảnh hưởng đến tình cảm, sự nhận thức, lối suy nghĩ hay hành động của bệnh nhân.

Một vài chứng bệnh tâm thần làm cho người bệnh không còn biết phân biệt điều gì là thật điều gì là hư, không còn nhận biết sự việc chung quanh như người bình thường, làm cho họ khiếp đảm sợ hãi vô cơ hoặc có những cử chỉ, lời nói hay ý nghĩ kỳ lạ khác thường; có chứng bệnh làm cho bệnh nhân cảm thấy chán nản, ưu sầu hoặc hứng thú quá mức làm cho họ không tự chủ được, không sống bình thường được.

Nói như thế thì sức khỏe tâm thần và sức khỏe thể xác cũng giống nhau ở một điểm nào đó phải không ? Sức khỏe tâm thần và sức khỏe thể xác liên quan chặt chẽ. Những bệnh về phần xác như bệnh tim, bệnh tiểu đường gây xáo trộn về thể xác. Tương tự như vậy, bệnh tâm thần làm cho cuộc sống tinh thần

của ta bị xáo trộn. Có nhiều chuyện khó khăn căng thẳng ảnh hưởng cả tinh thần lẫn thể xác. Khi bị căng thẳng có người bị bệnh cao áp huyết, người khác lại bị lo lắng hoặc ưu sầu. Có những bệnh thể xác như cảm cúm chỉ làm ta khó chịu vài ngày chỉ cần uống thuốc vài bữa là bớt ; có bệnh như bệnh tiểu đường lại kéo dài lâu hơn và cần thuốc men cả đời. Tương tự như vậy có chứng bệnh tâm thần chỉ gây xáo trộn trong ít lâu, có chứng bệnh lại kéo dài rất lâu. Bệnh thể xác có chứng nặng chứng nhẹ. Bệnh tâm thần cũng vậy, có chứng nặng và kéo dài, có chứng nhẹ chỉ có một cơn bệnh rồi thôi.

Những bệnh tâm thần này khác nhau như thế nào?

hai loại bệnh tâm thần chính : Trước hết là các Chứng Bệnh Có Gây Rối Loạn Tâm Thần (Psychotic Illness/Disorders): Loại này có thể làm cho người bệnh mất liên hệ với thực tế, không còn phân biệt thật hư phải trái, không còn có thể nhận thức sự vật chung quanh như người bình thường. Có những chứng bệnh tâm thần làm cho bệnh nhân có những tình cảm vui hay buồn quá mức. Những bệnh loại này gồm có bệnh Trầm Cảm Nặng

(Major Depression), Rối Loạn Tình Cảm Lưỡng Cực (Bipolar Disorder), Phân Tâm Loạn Trí hay Tâm Thần Phân Liệt (Schizophrenia).

Loại thứ hai là các chứng bệnh không gây rối loạn tâm thần (Non-psychotic illness/ disorder) : Bất cứ ai cũng có những tình cảm vui buồn tùy theo hoàn cảnh. Người bị bệnh tâm thần loại hai này bị rối loạn tình

cảm và tâm trạng , làm cho họ không tự kiềm chế được : tự dung sợ hãi lo âu vô cớ, tự dung làm đi làm đại một cử chỉ . Những tình cảm này mãnh liệt đến độ làm cho người bệnh không còn khả năng sinh sống, học tập hay làm việc như trước. Các bệnh tâm thần loại này gồm có các bệnh Sợ Hãi Vô Cớ (Phobia), Lo Âu (Anxiety), Rối Loạn Bị Ảnh Cường Chế (Obsessive Compulsive Disorder) hoặc vài loại suy nhược tinh thần.

Điều gì đã gây nên bệnh tâm thần?

Nguyên nhân gây ra bệnh tâm thần thì rất phức tạp và cũng không được biết rõ. Tuy nhiên người ta tin rằng vài yếu tố như môi trường sống, một biến cố lớn lao trong đời, yếu tố di truyền hoặc yếu tố về thể xác chẳng hạn như sự thiếu quân bình hoá chất trong não có thể gây ra bệnh tâm thần. Bệnh tâm thần thường không chỉ do một nguyên nhân độc nhất gây ra mà có thể do nhiều nguyên nhân hợp lại.

Đôi khi sự căng thẳng tinh thần trầm trọng (severe stress) có thể dẫn đến bệnh tâm thần. Một vài chứng bệnh như Phân Tâm Loạn Trí (Schizophrenia) không phải do căng thẳng tinh thần gây nên mà là do sự thay đổi hoá chất trong não đưa đến.

Vậy làm cách nào để giúp đỡ những người bị bệnh tâm thần?

Nếu quý vị bị cảm hoặc bất kỳ một chứng bệnh nào khác, quý vị đi thường đến bác sĩ xin chữa trị. Bệnh tâm thần cũng là một chứng bệnh như những chứng bệnh khác. Nếu một người bị bệnh phần xác hay bệnh tâm thần đến nhờ bác sĩ điều trị, thì bác sĩ cũng khám nghiệm, giải thích về bệnh và cho thuốc chữa trị để cho người bệnh được thuyên giảm.

Tuy nhiên các nhà chuyên môn chỉ có thể giúp đỡ nếu người bệnh đến nhờ giúp hoặc được khuyến khích đi tìm sự giúp đỡ. Người bệnh tâm thần rất cần đến sự hợp tác và giúp đỡ của gia đình và bạn bè.

Điều quan trọng là làm cách nào để cho người bệnh được sự giúp đỡ và chữa trị của những người chuyên môn càng sớm càng tốt.

Người bệnh nào được giúp đỡ sớm thì có nhiều triển vọng kèm chế được con bệnh và đời sống của họ nhờ thế cũng tốt đẹp bình thường.



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)



Transcultural Mental Health Centre

Vietnamese

1999

Topic 1

What Is Mental Health?

Let's talk mental health

Sức Khoẻ Tâm Thần là gì ?

Đề Tài 1



Sponsored by
Centre for Mental Health
NSW Health