

Hỗ trợ trong Giai Đoạn Phục Hồi

Nguồn Tài Liệu dành cho các Thành viên
Gia đình và Người Chăm Sóc



Vietnamese

Tập sách này là sản phẩm của dự án “Hỗ trợ trong Thời gian Phục hồi”. Đây là một dự án của tiểu ban Văn Hóa Cộng Đồng Thiếu Phục Vụ Cư dân gốc Châu Á và Đảo Thái Bình Dương (API UsCC). Dự án này được tài trợ bởi Đạo luật Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần (Mental Health Services Act). Dự án này đã được thực hiện bởi Sở Sức khỏe Tâm thần Quận Hạt Los Angeles với sự cộng tác của văn phòng Rocco Cheng & Associates.

Tập sách nhỏ này được thiết kế để cung cấp thông tin và hỗ trợ cho các thành viên gia đình và những người chăm sóc gia quyền trong giai đoạn phục hồi khỏi tình trạng sức khỏe tâm thần. Sách được soạn bằng sáu ngôn ngữ: Anh, Hoa, Khmer, Hàn, Tagalog (Phi Luật Tân) và Việt.

【Lời Cảm Ơn】

Chúng tôi xin tỏ lòng biết ơn đối với 88 tham dự viên trong các cuộc phỏng vấn và các nhóm tập trung của chúng tôi, vì các tham dự viên đã thẳng thắn chia sẻ những khó khăn và sự thành công khi chung sống cùng người thân yêu để vượt qua tình trạng sức khỏe tâm thần của họ. Những tham dự viên này gồm các thành viên gia đình, người chăm sóc và các nhà cung cấp dịch vụ (chuyên gia đồng cảnh ngộ, nhân viên quản lý hồ sơ, bác sĩ lâm sàng, y tá và bác sĩ y khoa).

【 Về Tình Trạng Sức Khỏe Tâm Thần 】

"[Mắc phải] tình trạng sức khỏe tâm thần không phải là lỗi của họ [Đó] không phải là lỗi của ai cả". (Cha mẹ người Hàn)

Dựa theo một nghiên cứu trong nước, khoảng một trong bốn người Mỹ sẽ trải qua ít nhất một lần có tình trạng sức khỏe tâm thần trong cuộc đời họ. Vì vậy, không có gì lạ khi chúng ta hoặc những người thân yêu của chúng ta trải qua tình trạng sức khỏe tâm thần. Tuy nhiên, khó có thể xác định chính xác nguyên nhân của các tình trạng sức khỏe tâm thần. Các yếu tố sinh học, di truyền, sự mất cân bằng hóa học, các yếu tố môi trường xã hội, lạm dụng rượu và ma túy, sự căng thẳng tột độ hoặc sự kết hợp của các yếu tố này, tất cả đều có thể góp phần gây ra những khó khăn về sức khỏe tâm thần.

Lâm vào tình trạng sức khỏe tâm thần không phải là một dấu hiệu của sự suy nhược; đúng hơn thì điều này phản ánh tình trạng sinh học và môi trường xã hội mà các cá nhân này phải trải qua. Tình trạng sức khỏe tâm thần cũng có thể là kết

quả của những biến cố tiêu cực mà người ta phải trải nghiệm. Mọi người đều có khả năng phát triển tình trạng sức khỏe tâm thần khi gặp phải các tình huống như sau:

- Căng thẳng tột độ, do trải nghiệm chiến tranh, quá trình thích nghi và nhập cư khó khăn, áp lực học vấn và/hoặc khủng hoảng bản sắc cá nhân;
- Biến cố trong cuộc sống: Bệnh nặng, mất người thân yêu hoặc thú cưng trong nhà, thất nghiệp, tái định cư / di cư, tai nạn nghiêm trọng, thiên tai hoặc đại dịch kéo dài như COVID-19;
- Xung đột trầm trọng giữa các cá nhân hoặc trong gia đình;
- Các tình huống lạm dụng: bạo lực gia đình, bạo lực phối ngẫu, bạo lực khi hẹn hò, bắt nạt, phân biệt chủng tộc và kỳ thị.

Tình trạng sức khỏe tinh thần không phải là những cảm giác nhất thời, ví dụ như khi phải trải qua một ngày tồi tệ. Thay vào đó, tình trạng này là những trải nghiệm dai dẳng ảnh hưởng đến hành vi, cảm xúc và suy nghĩ của chúng ta trong thời gian vài tuần hoặc lâu hơn.

Chúng tôi sẽ sử dụng “tình trạng sức khỏe tâm thần” trong suốt tập sách này vì các thuật ngữ truyền thống như “bệnh tâm thần” hoặc “suy nhược thần kinh” mang nhiều hàm ý tiêu cực hơn.



【Dấu Hiệu và Triệu Chứng】

“Chúng tôi đến một tiệm sách và [lên] mạng và hỏi bệnh tâm thần là gì. Và tôi không biết... Tôi phải tra từ điển.” (Người mẹ gốc Nhật)

"Nó kiên trì, nó không bỏ cuộc."(Thành viên nam trong gia đình người Philippines)

Một số dấu hiệu và triệu chứng khi có tình trạng sức khỏe tâm thần có thể thể hiện như sau:

- Thay đổi mạnh mẽ về thói quen ăn uống, ngủ nghỉ hoặc chải chuốt
- Tâm trạng thay đổi thất thường một cách nghiêm trọng
- Cảm thấy cáu kỉnh hoặc dễ bị kích động
- Thường xuyên tranh cãi hoặc gây sự với người khác
- Cảm thấy chìm sâu trong vô vọng hoặc tuyệt vọng
- Thường xuyên lo lắng hoặc căng thẳng
- Trạng thái thu mình hoặc cô lập về mặt xã hội
- Khó tập trung hoặc chú tâm
- Nghĩ đến chuyện làm tổn thương bản thân mình hoặc người khác
- Nghe hoặc thấy những thứ không có thực sự hiện hữu

Bảng dưới đây liệt kê các triệu chứng phổ biến cho một số tình trạng sức khỏe tâm thần quen thuộc. Điều quan trọng cần biết là thông tin được cung cấp chỉ mang tính chất tham khảo và **KHÔNG ĐƯỢC** sử dụng cho mục đích chẩn đoán hoặc ghi nhãn.

TÂM TRẠNG SỨC KHỎE TÂM THẦN	TRIỆU CHỨNG PHỔ BIẾN
Lo âu	<ul style="list-style-type: none"> * Tim đập nhanh * Căng cơ * Khó kiểm soát cảm giác lo lắng * Khó chú tâm * Dễ mệt mỏi * Có vấn đề về giấc ngủ
Trầm cảm	<ul style="list-style-type: none"> * Tâm trạng u buồn dai dẳng * Cảm thấy tuyệt vọng / tội lỗi / vô giá trị * Mất hứng thú hoặc không thích thú với các sở thích * Năng lượng thấp / di chuyển chậm * Thèm ăn / thay đổi cân nặng * Khó chú tâm * Có vấn đề về giấc ngủ * Suy nghĩ về cái chết hoặc tự tử
Rối Loạn Căng Thẳng Sau Chấn Thương (PTSD)	<ul style="list-style-type: none"> * Ký ức xâm nhập đau buồn tái diễn sau sự kiện đau thương * Hồi tưởng - hồi tưởng lại sự kiện đau thương như thể nó đang xảy ra một lần nữa * Ác mộng liên quan đến sự kiện đau thương * Dễ bị giật mình hoặc sợ hãi * Cảnh giác cao độ - đề phòng nguy hiểm * Các triệu chứng trầm cảm - cảm thấy buồn, tội lỗi, tuyệt vọng

<p>Rối Loạn Tâm Thần (ví dụ, Tâm thần Phân liệt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Đa nghi * Ảo tưởng - niềm tin khác với thực tế, chẳng hạn ảo tưởng mình có sức mạnh đặc biệt hoặc bị người khác điều khiển * Ảo giác - nhìn / nghe thấy những thứ không thực sự hiện hữu * Thiếu tự chăm sóc bản thân hoặc vệ sinh
<p>Rối Loạn Hiếu Động Thiếu Chú Ý (ADHD)</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Không thể ngồi yên, bồn chồn liên tục * Không thể tập trung vào công việc trong nhiều tình huống hoặc tại các nơi khác nhau * Không kiên nhẫn đợi đến lượt họ * Vận động cơ thể quá mức, nói quá nhiều * Hành động mà không suy nghĩ * Vô tổ chức và hay quên * Khó khăn tập trung chú ý đến chi tiết và mắc lỗi bất cẩn * Dễ bị phân tâm, mơ mộng nhiều

【Điều Trị】

*"Tôi không biết phải hỏi ai về quyền lợi và bác sĩ."
(Thành viên NAMI gốc Nhật)*

Phục hồi sau khi trải qua tình trạng sức khỏe tâm thần có thể là một hành trình dài và cô đơn. Những thách thức chung bao gồm việc tìm kiếm các tài nguyên và các cơ quan cung cấp dịch vụ đáp ứng được nhu cầu cá nhân về mặt văn hóa và ngôn ngữ.



Theo truyền thống, điều trị được dựa trên mô hình y tế và chủ yếu là tập trung vào việc giảm thiểu hoặc loại bỏ triệu chứng. Tuy nhiên, mô hình phục hồi xã hội, một phương pháp tiếp cận toàn diện, lấy con người làm trung tâm, đã được sớm phổ biến trong những năm gần đây và đang nhanh chóng trở thành tiêu chuẩn chăm sóc. Phương pháp điều trị này chú trọng vào việc cải thiện sức khỏe, ý thức về mục đích, và khả năng hoạt động ở nhà

và trong cộng đồng của đương sự (trường học, công sở, giải trí). Theo SAMHSA, phục hồi là:

Một quá trình thay đổi mà xuyên qua đó các cá nhân cải thiện được sức khỏe và tinh thần của họ, sống một cuộc sống tự định hướng và cố gắng phát huy hết tiềm năng của họ.

Tìm kiếm sự giúp đỡ thích hợp. Điều quan trọng là tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp để có được thông tin chính xác và sự trợ giúp thích hợp, thay vì tự mình gánh vác. Sự trợ giúp có thể đến từ các nhân viên lâm sàng, là những người cung cấp dịch vụ chăm sóc chuyên môn cho những người có tình trạng sức khỏe tâm thần. Sự giúp đỡ cũng có thể đến từ những người quen hoặc từ những người ủng hộ gia đình “từng sống qua kinh nghiệm” tương tự (tức là những người từng trải qua tình trạng sức khỏe tâm thần hoặc các thành viên trong gia đình có kinh nghiệm chăm sóc người thân với tình trạng sức khỏe tâm thần). Người quen và các thành viên trong gia đình thường là những nguồn hỗ trợ đầy thông cảm và hữu ích nhất vì chính họ đã từng trải qua một hành trình tương tự và có thể giúp hướng dẫn sự phục hồi.

***"Vì vậy, nếu không có sự tham dự của thành viên gia đình, sự phục hồi sẽ không được tốt đẹp".
(Thành viên gia đình gốc Nhật)***

Sẽ rất hữu ích nếu các thành viên trong gia đình tham gia tích cực vào quá trình điều trị: tìm kiếm sự chăm sóc thích hợp, tìm hiểu về tình trạng đang được điều trị, và hỗ trợ kế hoạch và mục tiêu điều trị. Tuy nhiên, điều quan trọng cần biết là nếu các thành viên trong gia đình, kể cả cha mẹ, không có sự cho phép bằng văn bản của cá nhân đang có tình trạng tâm thần thì cũng không được quyền nhận thông tin hoặc đóng góp ý kiến về việc điều trị.

Các lựa chọn điều trị:

"Họ sẽ lắng nghe kế hoạch của bạn, nhưng họ sẽ không bảo bạn phải làm gì. Họ giúp bạn thấy cách giải quyết vấn đề của mình". (Nhân viên người Việt mô tả liệu pháp)

- **Tâm lý trị liệu (Liệu pháp Trò chuyện):** Gặp gỡ nhà trị liệu để tìm hiểu thêm về cách quản lý

những thử thách của tình trạng sức khỏe tâm thần và thay đổi hành vi, suy nghĩ và cảm xúc. Liệu pháp này có thể được dùng cho những cá nhân có tình trạng sức khỏe tâm thần, gia đình hoặc trong một khung cảnh nhóm



- **Quản lý Hồ sơ:** hỗ trợ trong việc xác định và điều phối các tài nguyên và / hoặc dịch vụ để giúp quản lý

nhu cầu của một cá nhân trong các lĩnh vực như: phúc lợi (ví dụ: Medi-Cal), nhà ở, phương tiện di chuyển (ví dụ: thẻ xe buýt), việc làm, các mối quan hệ xã hội, tham gia sinh hoạt cộng đồng

- **Các chương trình chăm sóc sức khỏe:** mang lại sự hỗ trợ, sinh hoạt và / hoặc lập nhóm để thúc đẩy sớm phục hồi khỏi các tình trạng dai dẳng nghiêm trọng, và hỗ trợ để các quan hệ giữa những người đồng cảnh ngộ trở nên tích cực, cũng như tạo cơ hội để các cá nhân này kết nối với những người khác

Không phải tất cả các cơ quan nào cũng được trang bị với Chương trình Chăm sóc Sức khỏe. Một số Chương trình Chăm sóc Sức khỏe có thể được mở ra cho tất cả cộng đồng và miễn phí. Họ có thể được hướng dẫn bởi các nhân viên chuyên nghiệp hoặc những người đồng cảnh ngộ.

Những người đồng cảnh ngộ là những cá nhân từng sống với kinh nghiệm sức khỏe tâm thần hoặc sử dụng chất kích thích. Họ đang tiến bộ trên con đường phục hồi và đang tích cực quản lý tình trạng của họ. Họ cũng có thể là thành viên trong gia đình hoặc người thân của những cá nhân có tình trạng sức khỏe tâm thần.

Các sinh hoạt trong Chương trình Chăm sóc Sức khỏe có thể bao gồm:

- Đào tạo kỹ năng công việc cơ bản (ví dụ: viết sơ yếu lý lịch)
- Các bữa ăn chung và ăn mừng
- Đi chơi theo nhóm (xem phim, mua sắm, v.v.)
- Nhóm âm nhạc, kịch nghệ, nghệ thuật và thủ công
- Hội thảo về chánh niệm / thiền định
- Giãn cơ bắp và tập thể dục

- Phòng máy tính và hội thảo kỹ thuật số
- Nhóm Phục hồi SMART (dành cho những cá nhân trải nghiệm qua cả việc sử dụng chất kích thích và các thử thách về sức khỏe tâm thần)
- **Thuốc:** thường được bác sĩ tâm thần (bác sĩ y khoa) kê đơn để giúp kiểm soát các triệu chứng. Nhiều cá nhân và thành viên trong gia đình lo ngại về tác dụng phụ của thuốc. Điều quan trọng cần phải biết:

- Các loại thuốc khác nhau có thể tạo ra các tác dụng phụ khác nhau.

○ Không phải ai cũng gặp phải các tác dụng phụ giống nhau. Mức độ nghiêm trọng của tác dụng phụ đều khác nhau giữa các cá nhân. Hầu hết mọi người sẽ không gặp những tác dụng phụ nghiêm trọng.

- Sinh lý và sự trao đổi chất của cá nhân có thể ảnh hưởng lớn đến cách dung nạp thuốc.

- Điều quan trọng là chia sẻ mối quan tâm của bạn hoặc khuyến khích người có tình trạng

sức khỏe tâm thần lên tiếng và báo cáo bất kỳ tác dụng phụ nào cho bác sĩ, người đã kê đơn thuốc. Bác sĩ có thể thay đổi liều lượng hoặc chuyển qua một loại thuốc khác với ít tác dụng phụ hơn.

Một số tác dụng phụ thường gặp của thuốc bao gồm:

- Buồn ngủ, mệt mỏi
- Thay đổi đáng kể về cảm giác thèm ăn và / hoặc cân nặng
- Rối loạn giấc ngủ
- Bụng khó chịu
- Khô miệng
- Buồn nôn
- Chóng mặt, nhức đầu
- Cứng khớp và run rẩy
- Bồn chồn
- Các vận động không chủ ý của hàm, môi và lưỡi
- Nguy cơ mắc bệnh tiểu đường cao hơn
- Thay đổi huyết áp



Cơ hội về Nhà ở và Việc làm:

*"Thật khó để tìm một nơi an toàn và thư giãn
[cho con trai tôi] để cư ngụ."*

(Người cha gốc Nhật và con trai đã trưởng thành)

Nhiều thành viên trong gia đình gặp khó khăn trong việc hỗ trợ những người thân yêu để duy trì nhà ở và việc làm cho ổn định. Cần rất nhiều năng lượng và tài nguyên để tìm nhà ở và việc làm hầu đáp ứng và thích nghi cho nhu cầu cá nhân.

Ví dụ, có thể không dễ dàng tìm thấy các cơ sở nhà ở, nơi cung cấp nhân viên và dịch vụ đáp ứng được các nhu cầu về văn hóa và ngôn ngữ. Cư dân của các cơ sở nhà ở này có thể cảm thấy thoải mái

hơn khi có các món ăn Á Châu. Ví dụ: cơm, mì và rau xào có thể ngon miệng hơn pizza, hamburger hoặc khoai tây nghiền.

Việc làm có thu nhập tốt có thể là yếu tố góp phần mạnh mẽ nhất cho sự phục hồi khỏi các tình trạng sức khỏe tâm thần. Tuy nhiên, đây vẫn tiếp tục là một thách thức lớn đối với nhiều người sống với tình trạng sức khỏe tâm thần. Nhiều nhà tuyển dụng hoặc hệ thống có thể không có thông tin hoặc kinh nghiệm phù hợp khi làm việc và tạo ra một môi trường an toàn và hỗ trợ cho các cá nhân có tình trạng sức khỏe tâm thần để bảo đảm cho họ thành công trong công việc. Những người có trải nghiệm sống này có thể khó tìm được cơ hội việc làm, một phần là do kỳ thị và thông tin sai lệch. Công việc hiện tại có thể không phải là những công việc mà các cá nhân sống với tình trạng sức khỏe tâm thần mong đợi, dựa trên giáo dục hoặc đào tạo trước đó của họ. Điều quan trọng là phải sẵn sàng đón nhận những cơ hội việc làm tình nguyện hoặc được trả lương. Bất kỳ công việc nào cũng có thể giúp huấn nghệ, và giúp họ có được ý thức về mục đích và xã hội hóa.

Tại California, Dự luật Chứng nhận Chuyên gia Hỗ trợ Đồng Cảnh Ngộ 2020 (SB-803) đã mở rộng cơ hội thuê những người có tình trạng sức khỏe tâm thần.

Có các dịch vụ trợ giúp tìm kiếm và duy trì việc làm, chẳng hạn như: đào tạo kỹ năng làm việc; vận động cho các tiện nghi tại nơi làm việc; và đào tạo kỹ năng xã hội, ví dụ, làm thế nào để trò chuyện cho thích hợp trong phòng ăn trưa, quy tắc ăn mặc hoặc cách xung hô với giám sát viên. Các cá nhân và thành viên gia đình có thể hỏi về các chương trình này tại các phòng khám nơi họ đón nhận dịch vụ.

Dưới đây là một số tài nguyên khác về Nhà ở và Việc làm:

- Tài nguyên Nhà ở Quận Hạt Los Angeles
<https://dmh.lacounty.gov/our-services/housing/>
 - Hỗ trợ người vô gia cư
 - Đơn đăng ký chương trình Chăm Sóc và Nương Tựa (Shelter Plus Care)
 - Danh sách nhà ở với giá cả phù hợp khả năng (Phần 8)

- Danh sách nhà ở cho thành phần có nhu cầu đặc biệt
- Thông tin khẩn cấp về nhà ở
- Bộ Tài nguyên Giáo dục và Phục hồi Chức năng Việc làm của California

<https://www.dor.ca.gov/>

- Hỗ trợ cơ hội có việc làm
- Tài trợ để hỗ trợ đồ dùng học tập và/hoặc học phí

** Xin lưu ý: Để tiếp cận một số dịch vụ nhà ở hoặc việc làm này, đương sự có thể cần được kết nối với cơ quan sức khỏe tâm thần và được chẩn đoán về sức khỏe tâm thần. Các cơ quan sức khỏe tâm thần cũng có thể có sẵn các tài nguyên nội bộ để hỗ trợ các nhu cầu về nhà ở và việc làm.*

【 Những Lâm tưởng và Kỳ thị Phổ biến Liên quan đến Tình trạng Sức khỏe Tâm thần 】

"Tình trạng sức khỏe tâm thần có thể điều trị được, ngay cả nếu không thể chữa được."

(Người Mẹ gốc Nhật)

Lâm Tưởng: Không có thuốc chữa có nghĩa là phải cam chịu số phận. Một trong những lầm

tương phổ biến nhất là tình trạng sức khỏe tâm thần nghiêm trọng và dai dẳng sẽ không bao giờ được cải thiện. Trên thực tế, nhiều người có tình trạng sức khỏe tâm thần vẫn có thể được phục hồi hoàn toàn. Khi không thể phục hồi hoàn toàn, các phương pháp điều trị chú trọng vào sự quản lý triệu chứng, tăng cường khả năng / kỹ năng của đương sự và nâng cao chất lượng cuộc sống. Việc khôi phục lại chức năng và ý thức về mục đích là điều có thể đạt được, và việc tập trung vào những mục tiêu này có thể mang lại hiệu quả cao hơn so với việc chỉ nghĩ đến cách chữa bệnh.

Lâm tượng: Tình trạng sức khỏe tâm thần rất dễ lây lan. Mặc dù những người có chung cấu tạo di truyền giống nhau và có được sự nuôi nấng giống nhau trong gia đình, họ tin là do vậy mà họ sẽ có triển vọng cao hơn để mắc các tình trạng tương tự, nhưng nhiều yếu tố khác vẫn ảnh hưởng đến những người gặp phải tình trạng sức khỏe tâm thần. Không giống như cảm lạnh thông thường, tình trạng sức khỏe tâm thần không thể bị lây nhiễm từ những người khác!

Lâm tưởng: Bị vong nhập. Từ trước đến nay, các tình trạng sức khỏe tâm thần đôi khi vẫn bị gán là do vong nhập, trong khi không có bất kỳ giải thích khoa học nào. Các tình trạng sức khỏe tâm thần không thể dễ dàng được quy định là do một nguyên nhân chính xác duy nhất nào; chúng có thể đến từ sự kết hợp của nhiều yếu tố. Nghiên cứu nhiều cách giải thích khác nhau có thể dẫn đến phương pháp điều trị hiệu quả hơn với tiềm năng phục hồi lớn hơn, thay vì chỉ tập trung vào chuyện vong nhập.

Lâm tưởng: Những người có tình trạng sức khỏe tâm thần không thể tự chăm sóc bản thân hoặc sống đời sống có mục đích và ý nghĩa. Tình trạng sức khỏe tâm thần rất đa dạng và ảnh hưởng đến mọi người rất khác nhau. Với sự hỗ trợ, hầu hết những người này đều có thể đưa ra quyết định, quản lý tài chính của họ, làm việc và trải nghiệm một cuộc sống có ý nghĩa. Những người này có thể vẫn biết yêu, có các mối quan hệ thân thiết, kết hôn và xây dựng gia đình.

Lâm tưởng: Những người có tình trạng sức khỏe tâm thần đều rất nguy hiểm. Những cá

nhân sống trong tình trạng sức khỏe tâm thần không có nghĩa là họ bạo lực hoặc nguy hiểm hơn những người không có tình trạng sức khỏe tâm thần. Trên thực tế, hầu hết các tội ác lớn đều được thực hiện bởi những người mà tình trạng sức khỏe tâm thần của họ không có thể xác định được, và những người có tình trạng sức khỏe tâm thần thường là nạn nhân của bạo lực hơn là những tội phạm.

Lầm tưởng: Những người có tình trạng sức khỏe tâm thần không thể làm việc (hoặc không thể làm việc toàn thời gian). Có rất nhiều ví dụ về các nhà lãnh đạo trong các ngành nghề khác nhau làm việc rất tốt, ngay cả khi họ gặp phải tình trạng sức khỏe tâm thần. Với sự bố trí thích nghi và hợp lý trong môi trường làm việc để mang lại sự linh hoạt và hữu ích cho họ, những cá nhân có tình trạng sức khỏe tâm thần vẫn có thể làm việc, và nhiều người này vẫn có thể làm việc toàn thời gian. Một ví dụ về những sự bố trí thích nghi này là tạo sự uyển chuyển hơn trong việc bấm thẻ giờ bắt đầu làm việc và giờ về. Do đó, mọi người có thể bấm thẻ giờ bắt đầu làm việc trễ hơn thường, và bấm

thể giờ ra về trễ hơn nếu họ gặp khó khăn vào buổi sáng do rối loạn giấc ngủ hoặc tác dụng phụ của thuốc.



Kỳ thị. Những cá nhân có tình trạng sức khỏe tâm thần thường bị đối xử khác biệt và không công bằng do kỳ thị. Kỳ thị đề cập đến những niềm tin tiêu cực và thường không đúng sự thật về những cá nhân được coi là khác biệt, chẳng hạn như những người có tình trạng sức khỏe tâm thần. Kỳ thị này đi kèm với việc gán nhãn cho những người này là thất bại hoàn toàn, “điên rồ” hoặc yếu đuối. Những người này bị coi thường hoặc bị loại trừ một cách bất hợp lý ra khỏi các chương trình nhà ở, cơ hội làm việc và xã hội.

Sự kỳ thị có thể được gây ra bởi niềm tin vào nghiệp của gia đình hoặc nghiệp của cá nhân. Theo một số tín ngưỡng văn hóa hoặc tâm linh, tình trạng sức khỏe tâm thần là do “nghiệp” riêng của cá nhân hoặc của chung gia đình, bao gồm những điều bất thiện mà con người đã làm trong kiếp này hoặc trong kiếp trước. Trong khi đó, mọi người không bàn đến vấn đề sức khỏe, chẳng hạn như mắc bệnh tiểu đường do nghiệp xấu gây ra, họ lại thường liên hệ tình trạng sức khỏe tâm thần với nghiệp xấu đã tích lũy từ quá khứ. Định kiến cũng có thể xảy ra từ những người tin rằng tình trạng sức khỏe tâm thần đến từ những người không chịu thực hành tín ngưỡng của họ một cách trọn vẹn, chẳng hạn như không cầu nguyện một cách đầy đủ.

Toàn bộ đại gia đình của một người có tình trạng sức khỏe tâm thần có thể phải trải qua sự kỳ thị. Các thành viên trong gia đình có thể rất miễn cưỡng cho phép người thân của họ tham gia vào các sinh hoạt cộng đồng vì họ sợ tổn hại đến danh tiếng và sinh kế của gia đình. Sự kỳ thị là lý do lớn khiến mọi người trì hoãn việc tìm kiếm sự giúp đỡ. Nhiều người tránh sự giúp đỡ của chuyên gia vì sợ

bị phán xét. Tuy nhiên, sự trì hoãn này sẽ có thể làm tình trạng sức khỏe tâm thần trở nên tồi tệ hơn, và khiến sự quản lý tình trạng sau này khó khăn hơn nhiều.

Sự kỳ thị cũng có thể dẫn đến việc sớm bỏ cuộc trong quá trình điều trị, bởi vì các cá nhân này không muốn người khác biết rằng họ hoặc các thành viên trong gia đình của họ đang trải qua bất kỳ tình trạng sức khỏe tâm thần nào hoặc đang được điều trị. Điều quan trọng là không được ngừng điều trị do áp lực của sự kỳ thị.

【Tự Chăm Sóc】

Tầm quan trọng của việc tự chăm sóc bản thân.

Chăm sóc một người sống với tình trạng sức khỏe tâm thần có thể sẽ là một hành trình rất dài. Sẽ có rất nhiều khó khăn và căng thẳng. Vì vậy, điều rất quan trọng là phải bảo đảm rằng người chăm sóc cần phân bổ thời gian và năng lượng để tự chăm sóc chính bản thân của mình ngõ hầu còn chăm sóc người thân của mình được hiệu quả hơn.

Cách chăm sóc cho bản thân:

- Đặt ra những kỳ vọng thực tế. Điều quan trọng là tập trung vào các triệu chứng có thể điều trị được và hỗ trợ bản thân thay vì tìm kiếm một “phương pháp trị dứt hoàn toàn”. Hãy nhớ rằng, tình trạng sức khỏe tâm thần chỉ là một phần của toàn bộ con người.
- Phục hồi là một hành trình cá nhân. Mỗi người có thể đi theo một lộ trình khác nhau và cần một tốc độ hồi phục khác nhau. Điều mà giúp ích cho người này lại có thể không hiệu quả với người khác. Vì vậy, điều quan trọng là không nên so sánh cá nhân này với cá nhân khác.
- Đặt những mục tiêu nhỏ. Điều quan trọng là phải chia nhỏ hành trình phục hồi thành các mục tiêu nhỏ có thể đạt được. Hãy nhớ nên ăn mừng khi những người thân yêu của bạn hoàn thành những mục tiêu nhỏ này. Ăn mừng những thành tích đạt được sẽ mang lại thêm nhiều sự khích lệ, động lực và niềm hy vọng trong quá trình phục hồi.

- Tìm sự hỗ trợ và các tài nguyên. Vì phục hồi có thể sẽ là một hành trình cô đơn, nên có sự hỗ trợ từ những người khác và tìm kiếm các tài nguyên cần thiết sẽ làm việc phục hồi dễ dàng hơn so với việc phải tự mình giải quyết tình huống.



Chương trình nổi tiếng quốc tế WRAP (Kế hoạch Hành động Phục hồi Sức khỏe) đề nghị các cá nhân áp dụng “các phương tiện chăm sóc sức khỏe” hàng ngày để giúp duy trì sức khỏe của họ. Các hình thức chăm sóc sức khỏe đều:

- Miễn phí hoặc tương đối rẻ
- Dễ dàng tiếp cận

- Làm cho những người này cảm thấy tốt khi họ thi hành các công cụ này VÀ làm cho họ cảm thấy rất tốt **sau khi** họ làm điều đó

Dưới đây là một số hình thức chăm sóc sức khỏe phổ biến:

- Uống nhiều nước
- Ăn các bữa ăn / đồ ăn nhẹ, lành mạnh và cân bằng
- Giữ gìn vệ sinh cá nhân đúng cách
- Tập thể dục thường xuyên (ba lần một tuần, ít nhất 30 phút): đi bộ, chạy bộ, giãn cơ
- Tập Thái Cực Quyền hoặc Khí Công
- Nghe nhạc dễ nghe hoặc êm dịu
- Đọc những cuốn sách truyền cảm hứng
- Tránh thức khuya và ngủ đủ giấc
- Làm vườn
- Tham gia các sinh hoạt văn hóa hoặc nghi lễ
- Ăn mừng lễ hội hoặc những ngày quan trọng cùng gia đình hoặc bạn bè
- Sử dụng công nghệ để giữ liên lạc với gia đình hoặc bạn bè (gọi điện thoại, ứng dụng giao tiếp trong điện thoại thông minh)

- Làm việc tình nguyện
- Thực hành chánh niệm hoặc tập thiền và yoga
- Cầu nguyện hoặc tụng kinh
- Thực hành lòng biết ơn
- Chú trọng vào những gì chúng ta có thể thay đổi, và những gì chúng ta có khả năng kiểm soát

Điều quan trọng nữa là duy trì ranh giới lành mạnh với gia đình và bạn bè để người chăm sóc có thời gian và không gian cho sức khỏe và phục hồi của chính họ. Sử dụng các hình thức chăm sóc sức khỏe không phải là một điều ích kỷ. Tự chăm sóc bản thân là điều cần thiết để có thể mang lại sự hỗ trợ và trợ giúp liên tục, nhất là khi hỗ trợ các cá nhân đang trải qua tình trạng sức khỏe tâm thần với các tình huống khó khăn.

Khả Năng Phục Hồi. Mặc dù việc chăm sóc những cá nhân có tình trạng sức khỏe tâm thần là một thách thức, nhưng điều quan trọng là không được đánh mất những điểm mạnh mà họ (và bạn) sở hữu khi đối phó với những tình trạng này. Có nhiều yếu tố bảo vệ những cá nhân này, cùng gia đình và cộng đồng khỏi những kết quả tiêu cực.

Một số yếu tố bao gồm sự quan hệ với mạng xã hội và bản sắc văn hóa mạnh mẽ. Trong khi hỗ trợ những người có tình trạng sức khỏe tâm thần, tăng cường các yếu tố bảo vệ sẽ mang lại được rất nhiều hữu ích. Nói cách khác, sẽ có lợi khi tìm được những điểm mạnh và làm cho chúng phát triển thay vì chỉ tập trung vào những giới hạn.

Hỗ trợ xã hội. Một lĩnh vực quan trọng khác của việc tự chăm sóc bản thân là tìm sự hỗ trợ từ xã hội. Nhiều phòng khám có các chuyên gia hỗ trợ đồng cảnh ngộ, và họ là những người đã trải qua quá trình phục hồi tương tự đối với tình trạng sức khỏe tâm thần của chính họ. Vì những người đồng cảnh ngộ này đã có kinh nghiệm phục hồi tương tự, họ có thể hiểu được những khó khăn mà các cá nhân và thành viên trong gia đình đang phải trải qua. Những người đồng cảnh ngộ này cũng thường chia sẻ kinh nghiệm và tài nguyên giúp giải quyết nhu cầu của các cá nhân hoặc thành viên trong gia đình.

Gia đình cũng có thể hưởng lợi từ các nhóm hỗ trợ là những người giúp giải quyết những khó khăn

và chia sẻ tài nguyên đến với các thành viên trong gia đình. Liên minh Quốc gia về Bệnh Tâm thần (NAMI) là tổ chức cấp cơ sở lớn nhất trong nước chuyên về sức khỏe tâm thần và chuyên xây dựng cuộc sống tốt đẹp hơn cho hàng triệu người Mỹ bị ảnh hưởng bởi tình trạng sức khỏe tâm thần. Trong hầu hết các phòng khám, có nhiều cơ hội để gặp các nhóm hỗ trợ cho các thành viên gia đình. Các chi nhánh NAMI địa phương cũng có các nhóm hỗ trợ dành cho các thành viên gia đình châu Á, và các nhóm này cũng sẽ hỗ trợ thêm bằng cách giải quyết các nhu cầu văn hóa và ngôn ngữ.

Điều quan trọng là phát triển một mạng lưới hỗ trợ xã hội vì phục hồi có thể sẽ là một hành trình khó khăn và cô đơn. WRAP khuyến nghị rằng một người nên có ít nhất năm người hỗ trợ, mà những người này có thể trợ giúp và hỗ trợ các nỗ lực duy trì sức khỏe. Những hỗ trợ viên này tôn trọng nhu cầu của bạn và giúp hỗ trợ các mục tiêu chăm sóc sức khỏe của bạn. Họ giúp bạn giảm bớt căng thẳng khi gặp khủng hoảng, kể cả giúp các công việc hàng ngày như chuẩn bị bữa ăn, giặt ủi, hoặc chăm sóc thú cưng trong nhà.

“Chúng tôi thật may mắn khi tìm thấy những người khác có trải nghiệm tương tự. Chúng tôi cảm thấy những trải nghiệm của mình được xác thực và hỗ trợ”.
(Cha mẹ gốc Hoa)



【Hy Vọng】

Tình trạng sức khỏe tâm thần có thể dẫn đến nhiều khó khăn trong cuộc sống; tuy nhiên, các tình trạng này không nhất thiết sẽ định đoạt toàn bộ cuộc đời của một người. Điều có thể làm được là phục hồi sức khỏe và duy trì sức khỏe tốt trong một thời gian dài, bằng cách lập kế hoạch tích cực và tuân theo một Kế hoạch Chăm sóc Sức khỏe.

Nhiều người học cách sống với tình trạng sức khỏe tâm thần của họ và tiếp tục thực hiện các mục tiêu đời sống của họ, kể cả làm việc trong nhiều ngành nghề khác nhau. Họ đạt được điều này bằng cách học cách quản lý tình trạng sức khỏe tâm thần của mình, tránh căng thẳng không cần thiết hoặc tránh các yếu tố làm bệnh tình thêm trầm trọng, đồng thời phát triển các điểm mạnh và phát triển hệ thống hỗ trợ để duy trì sức khỏe của họ. Những người có tình trạng sức khỏe tâm thần có thể đạt được một cuộc sống cân bằng và đóng góp đáng kể cho xã hội.

“Điều quan trọng là đừng từ bỏ hy vọng của bạn!”

(Người mẹ gốc Việt)

Quản lý các triệu chứng và phát triển sức khỏe trong các giai đoạn khác nhau trong đời sống của con người có thể mang lại cảm giác hy vọng trong hành trình phục hồi của họ. Những người có tình trạng sức khỏe tâm thần có thể tập trung năng lượng của họ vào các hoạt động phục hồi thay vì lo lắng về những giới hạn của tình trạng này.

Tình trạng sức khỏe tâm thần cũng có thể đưa đến sự biến đổi và tăng trưởng tâm linh. Cần có kế hoạch tích cực, phản ánh trung thực, học hỏi và nỗ lực nhất quán để mang lại sự chuyển đổi và tăng trưởng. Một thành viên trong gia đình đã chia sẻ những lời sau đây:

“Nếu không có con trai tôi, chúng tôi không thể cởi mở hoặc phát triển về mặt tâm linh. Nếu tôi có một đứa con trai bình thường, tôi cũng sẽ chỉ sống một cuộc sống bình thường”.

(Người mẹ gốc Nhật)

【 Tài Nguyên Cộng Đồng Quận Hạt L.A. 】

NAMI

Liên minh Quốc gia về Bệnh Tâm thần

(213) 386-3615; <https://www.namiglac.org/>

Đường dây nóng: Tìm kiếm dịch vụ và sự hỗ trợ

LA County 24/7 Mental Health Helpline: 1-800-854-7771

LA County Information Line: 211

Phòng khám Cộng đồng Sức khỏe Tâm thần Quận Hạt LA:

Arcadia Mental Health Center

330 Live Oak Ave, Arcadia, CA 91006

(626) 254-1400

Bengali, Cantonese, Farsi, Hindi, Japanese, Korean, Mandarin, Portuguese, Taiwanese

Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Gia đình Cư dân gốc Châu Á & Đảo Thái Bình Dương (Coastal Mental Health)

14112 South Kingsley Dr., Gardena, CA 90249

(310) 217-7312

Cantonese, Khmer, Korean, Mandarin, Vietnamese

Sức khỏe Tâm thần Gia đình Châu Á và Thái Bình Dương Long Beach

4510 East Pacific Coast Hwy., Ste 600 Long Beach, CA 90804

(562) 346-1100

Cantonese, Japanese, Khmer, Mandarin, Samoan, Tagalog, Taiwanese, Vietnamese

Tài nguyên trong vùng San Gabriel Valley:

APFC (Asian Pacific Family Center) –Trung tâm Gia đình Châu Á Thái Bình Dương

9353 Valley Blvd, Ste. C, Rosemead, CA 91770

(626) 287.2988

www.pacificclinics.org

Chinese and Vietnamese Family groups; Chinese (Cantonese, Chiu Chow, Mandarin, Taiwanese, Toisan), Japanese, Khmer, Korean, Vietnamese

AYC (Asian Youth Center)

100 West Clary Ave., San Gabriel, CA 91776

(626) 309.0622

www.asianyouthcenter.org

Cantonese, Mandarin

Tài nguyên trong vùng Downtown và Mid-Town:

Asian Pacific AIDS Intervention Team

3055 Wilshire Blvd., Ste. 300, Los Angeles,
CA 90010

(213) 375.3830

www.apaitonline.org

Cantonese, Korean, Mandarin, Tagalog

Trung tâm Tham vấn và Điều trị Châu Á Thái Bình Dương (APCTC)

520 S La Fayette Park Pl., #300, Los Angeles,
CA 90057

(213) 252.2122

www.apctc.org

Chinese, Japanese, Khmer, Korean, Laotian,
Tagalog, Thai, Vietnamese.

Chinatown Service Center

Trung tâm Dịch vụ Khu Phố Tàu

767 N. Hill Street, Suite 400, Los Angeles, CA
90012

(213) 808.1700

www.cscla.org

Cantonese, Chiu Chow, Mandarin, Toishan,
Vietnamese

Tài nguyên trong vùng Westside:

Dịch vụ Tham vấn Châu Á Thái Bình Dương (PACS)

8616 La Tijera Blvd., Ste. 200, Los Angeles, CA 90045

(310) 337.1550

www.pacsla.org

Chinese (Cantonese, Mandarin, Taiwanese), Japanese, Korean, Khmer, Tagalog, Thai, Samoan, Vietnamese

Tài nguyên trong vùng Long Beach:

CAA (Cambodian Association of American)

2390 Pacific Ave, Long Beach, CA 90806

(562) 9881863

www.cambodianusa.com

Khmer, Laotian

PACS (Pacific Asian Counseling Services) - Long Beach

Dịch vụ Tham vấn Châu Á Thái Bình Dương – Long Beach

3530 Atlantic Ave., Ste. 210 Long Beach, CA 90807

(562) 424-1886

www.pacsla.org

Chinese (Cantonese, Mandarin, Taiwanese),
Japanese, Korean, Khmer, Tagalog, Thai, Samoan,
Vietnamese

UCC (United Cambodian Community)

2201 E. Anaheim St. Suite 200, Long Beach, CA
90804

(562) 433.2490

www.ucclb.org

Khmer, Laotian





LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH

hy vọng. phục hồi. sức khỏe.



SỨC KHỎE · PHỤC HỒI · KIẾN CƯỜNG



Dự án này được tài trợ bởi Sở Sức khỏe Tâm thần Quận Hạt Los Angeles và Dự luật 63 (Đạo luật Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần) và được thực hiện bởi Rocco Cheng & Associates.