

GIA ĐÌNH TRÒ CHUYỆN

Những gợi ý và thông tin dành cho gia đình mà cha/mẹ bị vấn đề y tế tâm thần hoặc rối loạn tâm thần

Tập sách này dành cho ai?

Tất cả người nào trong gia đình bị vấn đề y tế tâm thần hay rối loạn tâm thần của cha/mẹ ảnh hưởng!

Tập sách này có những gợi ý, giúp giải đáp một số câu hỏi của trẻ em và thanh thiếu niên và cung cấp những ý tưởng về nơi mà gia đình có thể nhờ giúp đỡ. Nhờ giúp hoặc trợ giúp là điều hợp lý và là dấu hiệu của ưu điểm, không phải là thất bại. Tất cả gia đình đều có lúc có thể nhờ giúp đỡ.

Tôi tìm thông tin cho tôi ở đâu?

Cha mẹ và người phối ngẫu.....Trang 1-3

Trẻ em và thanh thiếu niên.....Trang 4-5

Bà con họ hàng và những người khác có lòng quan tâm.....Trang 6

Toàn thể gia đình (nhưng chủ yếu là người lớn).... Từ trang 7 trở đi

Nơi nhờ giúp đỡ..... Bìa sau

Cảm tạ

Tập sách này do công ty TNHH Hiệp hội Y tế Tâm thần Ấu nhi, Thiếu nhi, Thanh thiếu niên và Gia đình của Úc biên soạn (ABN 87 093 479 022) cho Bộ Y tế và Người cao niên của Chính phủ Úc. Trẻ em có cha mẹ bị bệnh tâm thần (COPMI) là sáng kiến của Chính phủ Úc. Quý vị có thể tìm thêm tài liệu và thông tin về sáng kiến này tại trang mạng www.copmi.net.au

Chúng tôi xin cảm tạ nhiều người đã cung cấp thông tin hoặc rà soát bản nháp tập sách này.

Do công ty TNHH Hiệp hội Y tế Tâm thần Ấu nhi, Thiếu nhi, Thanh thiếu niên và Gia đình phát hành

Do Motiv Brand Design thiết kế và ấn loát

©Liên Bang Úc 2004

Phát hành lần thứ nhất năm 2004. Tái bản năm 2009

ISBN 0-9752124-0-0

Trong loạt sách này còn có:
'Ráp Các Mảnh Hình Lại' và
'Tối ưu cho Tôi và Em bé'



Thông tin dành cho cha mẹ và người phối ngẫu



Dù làm cha/mẹ là điều sung sướng nhưng có lúc cũng có thể rất khó khăn – càng khó khăn hơn nếu quý vị hoặc người phối ngẫu cứ bị bệnh hoài.

Nuôi dưỡng trẻ em bao giờ cũng tốn nhiều tiền và một số đề nghị trong tập sách này có kèm chi phí. Nếu gặp khó khăn, quý vị hãy nói chuyện với nhân viên xã hội, nhân viên tư vấn tài chánh hoặc nhân viên cộng đồng về việc xin trợ giúp tài chánh.

Là cha/mẹ bị vấn đề y tế tâm thần hoặc rối loạn tâm thần, một trong những điều quan trọng nhất cần phải nhớ là **chăm sóc bản thân** - con quý vị cần quý vị càng khỏe mạnh càng tốt. Hãy nói chuyện với bác sĩ và nhân viên y tế nào khác về nếu bệnh của quý vị hoặc thuốc men có thể ảnh hưởng tới việc làm cha mẹ quan trọng của quý vị và ảnh hưởng thế nào.

Nếu quý vị là cha/mẹ mà **quý vị là người phối ngẫu** của người bị bệnh tâm thần, quý vị cũng cần chăm sóc cho bản thân. (Quý vị cũng có thể nên liên lạc với Dịch vụ Tư vấn Người Chăm sóc qua số 1800 242 636 để có thông tin)

- Nghĩ tới chuyện dành ra một ít thời gian mỗi tuần để làm điều gì quý vị thích thú, chẳng hạn như chơi thể thao, nghe nhạc hoặc thủ công mỹ nghệ.
- Ngủ đủ và vận động và ăn thức ăn lành mạnh là điều quan trọng đối với toàn thể gia đình...không chỉ trẻ em mà thôi.
- Xác định ưu điểm trong cương vị làm cha/mẹ, là mối quan hệ cộng tác và là gia đình. Có những điều quý vị thông thạo và tốt nhất là quý vị đảm đương những việc đó với con cái. Tuy nhiên, có thể có những điều khác, có thể để người khác đảm đương.
- Nếu không có người phối ngẫu, có lẽ quý vị nên bàn thảo với người trong gia đình, người bạn tin cậy hoặc cơ sở cung cấp dịch vụ biết rõ về quý vị.

Các gợi ý của người bị bệnh tâm thần đã nuôi dưỡng con cái



Một số tổ chức có tổ chức các chương trình dịp bãi trường, chương trình tối và chương trình cuối tuần đặc biệt cho trẻ em hoặc thanh thiếu niên có cha/mẹ bị bệnh tâm thần và đa số người tham gia thực sự thích những sinh hoạt đặc biệt, an toàn và quy củ này. Hãy hỏi nhân viên y tế về các chương trình này hoặc xem danh sách chương trình trên trang mạng www.copmi.net.au

'Tôi vẫn thường bị rất mệt trong những dịp bãi trường, vì vậy tôi thấy thật tuyệt để có thể nghỉ xả hơi không phải chăm sóc các con trai và chúng thực sự thích thú đi cắm trại.'

'Các con tôi vui vẻ hơn một khi chúng tôi lập kế hoạch phòng trường hợp tôi bị bệnh hoặc phải nhập viện nữa.'

Lập kế hoạch cho nhu cầu của con cái là điều rất quan trọng và bảo đảm quý vị có ý kiến về những gì xảy ra với các con lỡ quý vị bị bệnh.

Bao gồm trẻ em khi lập kế hoạch khi các cháu đủ lớn khôn để các cháu có thể yên tâm rằng mọi việc sẽ BÌNH YÊN và quý vị yêu thương các con. Các cháu có thể có những mối quan ngại như ai sẽ cho các cháu tiền dẫn túi hoặc ai sẽ cho con mèo ăn mà quý vị đã không nghĩ tới khi lập kế hoạch. Kế hoạch ví dụ là 'Kế Hoạch Chăm Sóc Em bé - Ý nguyện của Cha Mẹ' mà quý vị có thể tải xuống từ trang mạng www.copmi.net.au của COPMI.

Đôi khi trẻ em có thể cần phải xa cha mẹ và cha mẹ có thể cần phải xa các con - đặc biệt nếu cha/mẹ không có sức nhiều vì bị bệnh hoặc thuốc men. Trẻ em lớn tuổi hơn cũng có thể muốn khỏi phải lo về những trách nhiệm phụ trội mà các cháu có thể phải đảm đương trong gia đình quý vị.

- **Trẻ chưa tới tuổi đi học** thường thích đi tới nhà trẻ hoặc người giữ trẻ theo định kỳ. (Muốn biết thông tin về các dịch vụ gần nhà quý vị, gọi cho Đường dây Thường trực về Giữ trẻ Đt: 1800 670 305).
- **Trẻ em tiểu học** có thể thích những sinh hoạt quy củ hơn, chẳng hạn như chơi thể thao hoặc câu lạc bộ sở thích.
- **Thanh thiếu niên** có thể thích tụ tập riêng với bạn bè, ăn pizza hoặc đi xem phim.

'Nói chuyện với các con tôi về cảm xúc của tôi đã giúp các cháu thổ lộ một số điều các cháu lo lắng - mà sau đó tôi có thể làm cho các cháu yên tâm.'

Lẽ tự nhiên là người trong gia đình bị ảnh hưởng vì vấn đề y tế tâm thần có khi có những cảm xúc mãnh liệt, chẳng hạn như hoang mang, tức giận, buồn phiền hoặc mất mát. Tuy nhiên, trẻ em thường giấu những cảm xúc này, đặc biệt nếu các em cảm nhận là có một số 'điều bí mật' đi kèm với bệnh.



Điều quan trọng là tất cả người trong gia đình có cơ hội nghe giải đáp các thắc mắc của họ. Quý vị có thể nên hỏi chuyên viên y tế chính yếu của quý vị (thí dụ như nhân viên phụ trách hoặc bác sĩ gia đình) hẹn gặp gia đình để giải đáp thắc mắc của họ.

'Khi tôi bỏ uống rượu, các con tôi vui hơn và tôi cũng cảm thấy vậy.'

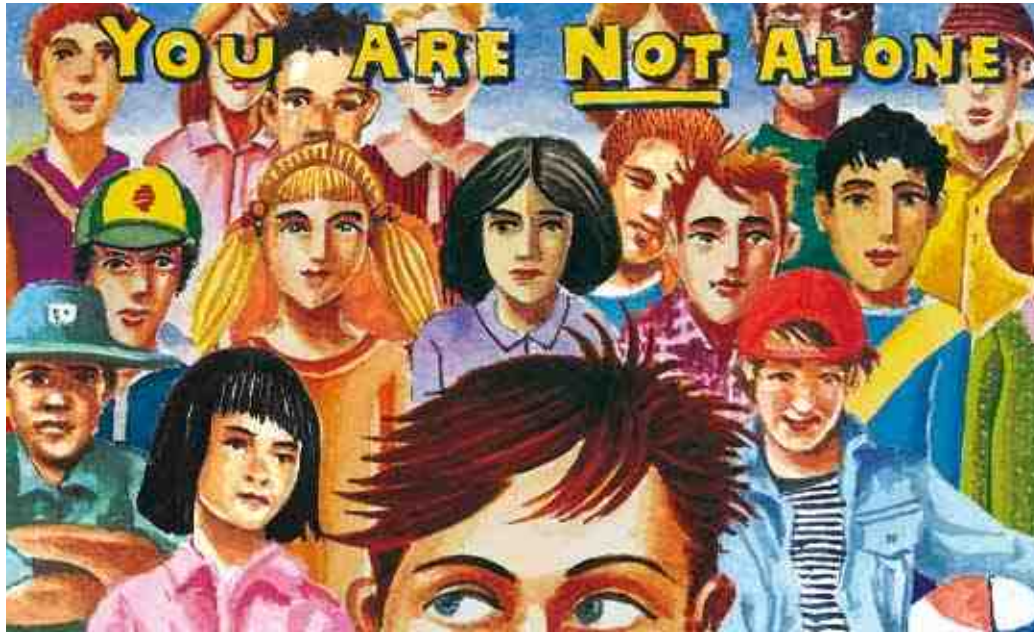
Đôi khi người ta thấy uống rượu bia và sử dụng các loại ma túy khác (kể cả việc sử dụng thuốc bác sĩ kê toa bữa bãi) sẽ giúp họ cảm thấy đỡ hơn. Điều này thể là vậy trong thời gian ngắn nhưng có thể có hại cho sức khỏe thể chất và tinh thần của quý vị và thực sự làm bất kỳ ai cũng khó có thể nuôi dạy con chu đáo. Tuy nhiên, có các dịch vụ không phê phán có thể giúp quý vị. (Hãy gọi cho Đường dây Trợ giúp Gia đình về Ma túy qua số 1300 386 186).

'Thật là tuyệt vời khi chị/em gái tôi xung phong giúp tôi làm công việc nhà vào cuối tuần để tôi có thể đưa con gái tôi đi chơi bóng lưới.'

Tất cả chúng ta đều cần bạn bè hoặc gia đình giúp đỡ; hãy thành thật với họ về những gì quý vị cần được giúp đỡ nhất. Nếu không có bạn bè hoặc gia đình có thể giúp, trong vùng quý vị cư ngụ có thể có dịch vụ trợ giúp việc nhà - hãy gọi cho Trung tâm Carelink Liên bang qua số 1800 052 222 (Gọi miễn phí).

Quý vị có quyền nhờ giúp đỡ nếu quý vị thấy mình hoặc con cái không an toàn. Hãy nói chuyện với nhân viên y tế quý vị tin cậy hoặc gọi cho Lifeline Đt: 131 114

Thông tin dành cho trẻ em và thanh thiếu niên



'Trước đây tôi cứ nghĩ có lẽ là lỗi tại tôi.'

Bạn không là người làm cho cha/mẹ bị vấn đề y tế tâm thần

– Bệnh tâm thần không do lỗi của một ai.

Bạn có quyền cảm thấy an toàn

– Nếu trước đây, bạn từng cảm thấy sợ hãi hoặc không an toàn, hãy lập kế hoạch cho những gì bạn có thể làm nếu bạn rơi vào tình trạng giống vậy nữa. Một số trẻ em thích cùng cha mẹ hoặc một số người lớn đáng tin cậy thảo luận và thảo kế hoạch này.

'Bạn có biết cứ 5 người thì có 1 người bị vấn đề y tế tâm thần ở một lúc nào đó trong đời họ? – Tôi nghĩ chỉ có gia đình tôi mới thể thôi.'

Bạn không đơn độc

– Có rất nhiều trẻ em và thanh thiếu niên sống trong gia đình mà cha/mẹ bị bệnh tâm thần hoặc bị vấn đề y tế tâm thần. Đôi khi gặp gỡ những trẻ em khác đã trải qua một số chuyện giống như bạn là điều rất có ích. (hãy gọi cho Đường dây Trợ giúp Trẻ em qua số 1800 551 800 hoặc vào các trang mạng liệt kê ở bìa sau để tìm hiểu thêm).

Các gợi ý dành cho bạn từ trẻ em và thanh thiếu niên khác

'Tìm hiểu về bệnh của Cha hoặc Mẹ.'

– hỏi cha mẹ về bệnh của họ hoặc hỏi xem họ có phiền nếu bạn nói chuyện với bác sĩ hoặc nhân viên y tế nào khác về bệnh hay vấn đề sức khỏe của họ hay không. Xem trang mạng 'itsallright': www.itsallright.org để có những thông tin để hiểu về các vấn đề y tế tâm thần khác nhau.

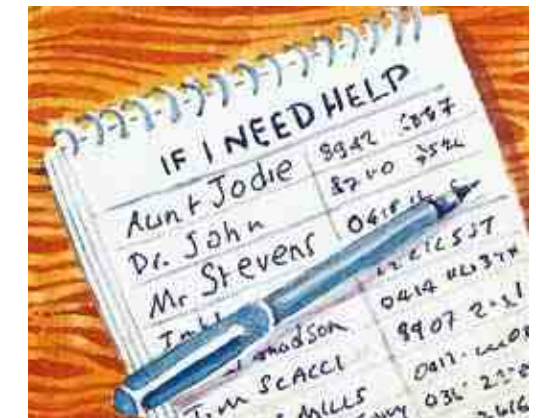
'Bạn muốn nêu bao nhiêu câu hỏi cũng được – nếu bạn giống tôi, bạn sẽ thấy câu chuyện 'thực' về căn bệnh chưa tẻ bằng phân nửa điều mà bạn vẫn lo lắng.'

'Thật là tuyệt vời khi tôi tìm được người mà tôi có thể trò chuyện.'

Thông thường, nói chuyện với người mà bạn tin cậy về cảm xúc của mình là điều có lợi – người này có thể là người trong gia đình, người bạn thân nhất ở trường, nhân viên tư vấn học đường hoặc bác sĩ. Còn không bạn có thể gọi và nói chuyện với người phụ trách Đường dây Trợ giúp Trẻ em (Gọi miễn phí Đt: 1800 551 800).

'Bảo đảm bạn cũng vui hưởng cuộc sống phần nào'

Khi người trong gia đình có thể giúp đỡ lẫn nhau thì đó là điều tốt. Thế nhưng, nếu phải cáng đáng trách nhiệm nhiều, bạn nên cố gắng bảo đảm mình nghỉ xả hơi đều đặn. Ngoài kia có người có thể giúp bạn, do đó, bạn hãy nói chuyện với người của Dịch vụ Tư vấn Người Chăm sóc (Gọi miễn phí 1800 242 636). Tại một số tiểu bang, Dịch vụ Tư vấn Người Chăm sóc có tổ chức các nhóm và kỳ trại đặc biệt cho thanh thiếu niên giữ nhiệm vụ trợ giúp cho cha/mẹ vì cha/mẹ không khỏe.



'Lập danh sách tên và số điện thoại của những người bạn có thể gọi điện nếu cần.'

Các gợi ý dành cho bà con họ hàng và những người khác có lòng quan tâm



'Mọi việc trở nên khá hơn khi tôi hỏi họ liệu tôi có thể giúp thế nào thay vì chỉ nhắm mắt nhắm vào làm công việc giùm họ.'

Cha mẹ bị bệnh tâm thần có thể cần gia đình và bạn bè trợ giúp thêm.

- Hỏi gia đình người ấy xem quý vị có thể trợ giúp họ thế nào là tốt nhất.
- Hãy nói chuyện với người cha/mẹ về bệnh tật của họ và hỏi xem họ có PHIẾN nếu quý vị tìm hiểu thêm. Thảo luận bất kỳ triệu chứng và dấu hiệu cảnh báo nào cũng như cách bạn có thể trợ giúp họ thế nào.
- Hãy tỏ ra là quý vị thông cảm và cho cha mẹ và các đứa con biết họ không phải tự xoay sở một mình.

Quý vị có quyền hỏi để có thông tin giúp quý vị trợ giúp cho gia đình người ấy hết khả năng quý vị nhưng quý vị cũng phải tôn trọng sự riêng tư của người bị vấn đề hay bệnh tâm thần.

'Đôi lúc dường như chỉ thấy cô tôi là người duy nhất hỏi thăm tôi – mọi người khác chỉ lo lắng về Cha tôi thôi.'

- Xin nhớ hỏi thăm các đứa con xem các cháu có cảm xúc gì về những chuyện đang xảy ra hoặc đã xảy ra.
- 'Túc trực' để cho trẻ em và thanh thiếu niên tâm sự nếu cần nhưng cũng nghĩ tới những cách thiết thực mà quý vị có thể giúp làm cho cuộc sống của trẻ em không khác các bạn học chùng nào tốt chùng này.
- Để cho người trong gia đình thổ lộ cảm xúc thực sự của họ; cố gắng kiên nhẫn và không phê phán.

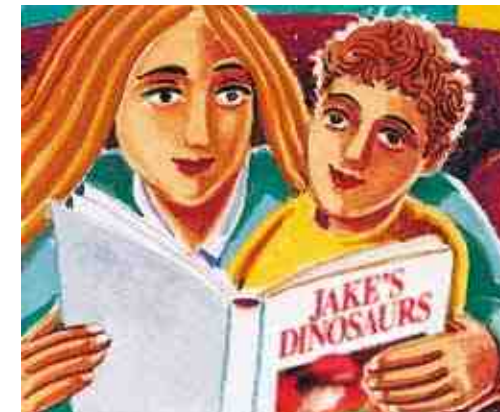
'Chăm sóc cho bản thân – chăm sóc người khác có thể rất mệt nhọc.'

Thảo luận sự việc như là gia đình

Tất cả chúng ta đều có cách khác nhau mà chúng ta thích sử dụng khi giao tiếp. Một số trẻ em và cha mẹ nói chuyện thoải mái hơn khi gặp mặt nhau, còn người khác thích nói chuyện khi họ cùng nhau làm điều gì đó (cùng nhau xếp chồng các cục nhựa/gỗ lên nhau hoặc làm thức ăn nhẹ). Hãy nghĩ về cách thức và thời điểm nào có thể thuận lợi nhất để thảo luận ... và xin nhớ, nói chuyện không phải là cách giao tiếp duy nhất. Hỏi bác sĩ hoặc nhân viên y tế về những quyển sách được biên soạn đặc biệt cho trẻ em về vấn đề y tế tâm thần.

(Quý vị có thể tìm danh sách các sách và video dành cho trẻ em ở các độ tuổi khác nhau tại www.copmi.net.au)

Trẻ chưa tới tuổi đi học có thể cần phải được trấn an rất nhiều và các em cần được nghe giải thích bằng ngôn từ giản dị. Hãy nói chuyện theo hình thức kể chuyện hoặc vẽ hình hay sử dụng sách hình.



Trẻ em tiểu học cần thông tin ở tầm hiểu biết của các em. Ở tuổi này, các em có thể biết diễn tả cảm xúc của mình và của cha



mẹ, nhưng cũng cần có câu trả lời 'dễ hiểu' ở mức độ thực tế về bệnh tật và những gì sẽ xảy ra nếu cha/mẹ của cháu bị bệnh. Cố gắng trả lời thật dễ hiểu.

Trẻ tuổi dậy thì thường nói chuyện khi nào các em muốn nói chuyện thay vì nói chuyện khi mà người khác muốn nói chuyện. Hãy tạo điều kiện để giao tiếp, cung cấp tài liệu và nên thảo luận mọi việc càng thành thật càng tốt. Vấn đề là có khi chúng ta không biết lúc nào thanh thiếu niên đang gặp khó khăn, do đó, quý vị hãy cho các em biết là quý vị yêu thương các em và rằng các em có thể nói chuyện với quý vị bất kỳ lúc nào. Ngoài ra, việc thanh thiếu niên thảo luận với người quan trọng khác trong cuộc đời của các em cũng là điều tốt.



Giải đáp thắc mắc của trẻ em và thanh thiếu niên



Trẻ em có thể có những nỗi sợ và âu lo vô cớ liên quan tới căn bệnh, do đó, quý vị hãy khuyến khích các cháu đặt câu hỏi. Có thể quý vị nên liệu trước cách quý vị có thể sẽ giải đáp thắc mắc của con cái và/hoặc bạn bè của các con.

Bác sĩ hoặc nhân viên y tế nào khác của quý vị có thể giúp nếu quý vị muốn thảo luận vấn đề với người nào đó trước.

Ngoài ra quý vị cũng nên suy nghĩ về bất cứ điều nào, nếu có, mà quý vị có thể nói cho thầy cô của con hoặc người khác biết, chẳng hạn như cha mẹ của người bạn thân nhất của con, dù dĩ nhiên quý vị có quyền giữ kín đời tư của mình.

Nếu trẻ em không sống chung với cha mẹ bị bệnh tâm thần, điều vẫn quan trọng là phải giải đáp thắc mắc của các em.

Người cha/mẹ kia hoặc người nuôi dưỡng cần phải tỏ ra là người hiểu biết và không phê phán khi chia sẻ thông tin với trẻ em về bệnh tâm thần.

Những câu hỏi trẻ em thường nêu ra

'Con có làm gì sai không?'

Trẻ em thường tự đổ lỗi cho bản thân khi có điều gì không hay xảy ra. Bảo đảm các em biết rằng bệnh tâm thần không do lỗi của ai hết và có thể chữa trị giống như bệnh khác.

'Con có thể giúp làm cho nó đỡ hơn không?'

Một số trẻ em cho rằng cha mẹ mình sẽ bình phục nếu các cháu cố gắng học hành hơn nữa ở trường hoặc cố gắng thật ngoan. Tuy nhiên, khi sự cố gắng của các cháu không đem lại kết quả gì, các cháu có thể bị bức bối hoặc tức giận hoặc hoang mang. Điều quan trọng là quý vị cho các em biết rằng chuyện cha mẹ không khỏe không đáng gì đến các em.

Thình thoảng, xin nhớ hỏi xem các em cảm thấy sao về những chuyện đang xảy ra.

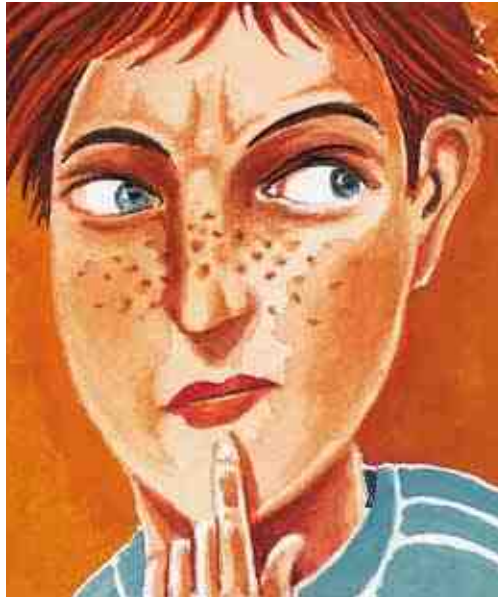
'Tại sao cha/mẹ lại không giống cha/mẹ khác?'

Trẻ em và thanh thiếu niên cũng dễ bị ảnh hưởng bởi mặc cảm và thái độ tiêu cực xoay quanh bệnh tâm thần cần phải tỏ ra như người bị vấn đề y tế tâm thần. Căn bệnh hoặc thuốc men có thể khiến cho quý vị có hành vi khác cha mẹ khác hoặc có thể hạn chế những hoạt động quý vị có thể tham gia. Tuy nhiên, có rất nhiều thanh thiếu niên thường có vẻ cảm thấy xấu hổ về cha mẹ hoặc không muốn người khác thấy có lúc các em đi chung với cha mẹ chuyện này là chuyện bình thường ở độ tuổi này. Hãy nói chuyện với con về tác động của căn bệnh hoặc thuốc men và biết tế nhị đối với cảm xúc của con.

'Liệu con có bị lây bệnh không?'

Trẻ em và thanh thiếu niên nào có thể cảm thấy lo ngại cho tương lai của chính các em thường nêu câu hỏi này. Dù khó trả lời một cách đơn giản, điều quan trọng là phải giải quyết. Hãy cho con cái biết bệnh tâm thần không phải là bệnh truyền nhiễm và không thể lây như bệnh sởi hoặc đậu mùa. Có thể quý vị nên tìm hiểu về vấn đề y tế tâm thần và liệu nó có liên quan tới di truyền hay không nhưng nói cho con biết 'rủi ro' không giống như là 'định mạng'.

Sự hiểu biết của trẻ em về thế giới sẽ thay đổi khi các em lớn khôn dần, do đó, quý vị có thể cần phải giải đáp câu hỏi này không chỉ một lần thôi. Trẻ em có thể thấu hiểu thông tin phức tạp hơn khi các cháu lớn hơn.



Có nhiều thông tin về các bệnh tâm thần khác nhau (bác sĩ gia đình, nhân viên y tế nào khác hoặc thư viện công cộng có thể giúp quý vị hoặc quý vị có thể gọi cho các số điện thoại hoặc truy cập các trang mạng liệt kê ở bìa sau) hoặc có lẽ quý vị nên lấy hẹn gặp chung với bác sĩ/nhân viên phụ trách và con để thảo luận các vấn đề này.

'Khi nào cha/mẹ mới khỏe lại?'

Điều quan trọng là giải đáp thành thật về vấn đề y tế tâm thần hoặc rối loạn tâm thần và cách chữa trị, đặc biệt là khi thế nào cha mẹ cũng khỏe trở lên sau khi được điều trị nhưng cũng có thể có lúc trong tương lai, bệnh của cha mẹ lại tái phát và cần được chữa trị nữa.

Các trang mạng hữu ích

Reachout:

www.reachout.com.au

VicChamps/FaPMI:

www.easternhealth.org.au/champs

itsallright:

www.itsallright.org

Các trang mạng hữu ích

Reachout:

www.reachout.com.au

VicChamps/FaPMI:

www.easternhealth.org.au/champs

itsallright:

www.itsallright.org



Các trang mạng hữu ích

Reachout:

www.reachout.com.au

VicChamps/FaPMI:

www.easternhealth.org.au/champs

itsallright:

www.itsallright.org

Dành cho trẻ em và thanh thiếu niên:

Lập danh sách riêng gồm có tên và số điện thoại của những người mà quý vị có thể gọi điện nếu cần.

Số điện thoại quan trọng

Đường dây Trợ giúp Trẻ em 1800 55 1800

Số điện thoại quan trọng

Đường dây Trợ giúp Trẻ em 1800 55 1800

Số điện thoại quan trọng

Đường dây Trợ giúp Trẻ em 1800 55 1800

Muốn biết thêm thông tin và nhờ giúp đỡ

Hỏi bác sĩ gia đình, nhân viên y tế, trung tâm y tế cộng đồng, mẫu giáo, trường học hoặc giám đốc nhà trẻ hoặc nhân viên giữ trẻ về các dịch vụ địa phương và thông tin hoặc gọi các số điện thoại dưới đây để nhờ giúp đỡ.

Đường dây Thường trực về Giữ trẻ 1800 670 305
(Để có thông tin và lời khuyên về các lựa chọn về giữ trẻ tại nơi quý vị cư ngụ)

Dịch vụ Tư vấn Người Chăm sóc 1800 242 636
(Tư vấn và Trợ giúp) (Hoặc liên lạc với Hiệp hội Người Chăm sóc tại Tiểu bang hoặc Lãnh địa)

Đường dây Trợ giúp Gia đình về Ma túy . . 1300 368 186

Đường dây Trợ giúp Trẻ em 1800 551 800
(Dành cho trẻ em và thanh thiếu niên từ 5-18 tuổi)

Lifeline 13 11 14
(Dịch vụ tư vấn và giới thiệu tới các dịch vụ trợ giúp 24/24 qua điện thoại)

Lifeline's Just Ask 1300 131 114
(Để có thông tin về các vấn đề y tế tâm thần và tài liệu về y tế tâm thần)

Đường dây Trợ giúp SANE Australia 1800 187 263
(Để có thông tin, lời khuyên và giới thiệu tới các dịch vụ trợ giúp)

Đường dây Trợ giúp Cha/Mẹ

(Để có thông tin, tư vấn và trợ giúp).

ACT (02) 6287 3833	Tas 1800 808 178
NSW – Đường dây Karitane Care. 1300 227 464	Vic 13 22 89
– Tresillian 1800 637 357	Nam Úc . 1300 364 100
– Đường dây dành cho Cha Mẹ (Parentline) 1300 1300 52	Tây Úc . (08) 92721466
Qld và Lãnh địa Bắc Úc . . . 1300 30 1300	hoặc 1800 654 432

Các trang mạng hữu ích

(xin nhớ, quý vị có thể tới thư viện địa phương để sử dụng internet)

Mạng lưới Nuôi dạy Trẻ em www.raisingchildren.net.au

Y tế Tâm thần Đa văn hóa Australia www.mmha.org.au

Y tế Thiếu nhi và Thanh Thiếu niên www.cyh.com

Con tôi www.mychild.gov.au

Trẻ em có Cha Mẹ bị Bệnh tâm thần (COPMI) www.copmi.net.au

Đường dây Trợ giúp Trẻ em Tư vấn Trực tuyến www.kidshelp.com.au

Y tế Tâm thần & An sinh www.mentalhealth.gov.au

SANE www.sane.org

Gia đình có cha/mẹ bị Bệnh tâm thần (FaPMI) (Eastern Health) www.easternhealth.org.au/champs/Reachout www.reachout.com.au

Carers Australia www.carersaustralia.com.au

