



HIỂU VÀ QUẢN LÝ BỆNH TÂM THẦN

Dành cho những người cha nghĩ đến con



Hiểu những dấu hiệu và triệu chứng

Tìm cách chữa trị

Nói cho người khác biết

Sống cùng & hồi phục bệnh tâm thần

Quý vị có thể mất nhiều tháng để hiểu rõ về bệnh tâm thần quý vị (hoặc người phối ngẫu) trải qua.

Hiểu những dấu hiệu và triệu chứng

Quý vị có thể mất một vài tháng hoặc lâu hơn để hiểu rõ về một bệnh tâm thần. Với sự hỗ trợ hiệu quả và thông tin, quý vị có thể hiểu nhanh hơn, nhưng điều quan trọng là quý vị có thể tiếp tục vai trò làm cha của quý vị.

Điều quan trọng cho gia đình là phải biết rằng cách xử sự của người mắc bệnh tâm thần có thể thay đổi trong thời gian hồi phục. Việc dành thời gian càng nhiều để hiểu rõ về căn bệnh, những hệ quả và cách điều trị có thể thiết yếu cho sự an lạc của con cái quý vị và sự ổn định lâu dài của gia đình quý vị.

Điều quý vị có thể làm

Biết những dấu hiệu. Một trong những nhân tố là hiểu những dấu hiệu ban đầu và triệu chứng của tình huống của quý vị. Quý vị và các thành viên trong gia đình có điều kiện tốt nhất để nhận biết những dấu hiệu sớm của bệnh tâm thần. Bằng cách tìm hiểu thêm về những triệu chứng và xây dựng một kế hoạch chăm sóc, quý vị có thể tránh những can thiệp nghiêm trọng hơn như việc nhập viện.

Nghiên cứu. Tìm hiểu kỹ về căn bệnh và những loại hình hỗ trợ và điều trị hiện có. Hãy làm việc này sớm nhất có thể để có sự ổn định trong cuộc sống của quý vị và gia đình. Có rất nhiều thông tin trên internet về bệnh tâm thần (xem những mối liên kết dẫn ở trang bên).

Nói chuyện với Bác sĩ Đa khoa hoặc nhân viên sức khỏe tâm thần để biết thêm về căn bệnh, hoặc tìm kiếm thông tin về các dịch vụ và điều trị.

Tìm phương thức điều trị

Với những nghiên cứu hiện nay về bệnh tâm thần, có rất nhiều phương pháp trị liệu bằng lời nói, thuốc men và điều trị sẵn có nhằm giảm nhẹ những triệu chứng và giúp phục hồi.

Việc tìm ra cách điều trị đúng có thể mất thời gian. Quý vị có thể cùng người phối ngẫu đưa ra quyết định. Quý vị nên nói với những chuyên gia chăm sóc sức khỏe, bao gồm Bác sĩ Đa khoa, về bất kỳ phương pháp trị liệu thay thế hay thuốc men bổ sung nào mà quý vị đang định sử dụng.

Các bác sĩ có những kinh nghiệm, lựa chọn và khuyến nghị khác nhau. Bằng cách tự trang bị thông tin, quý vị có thể đưa ra quyết định đem lại lợi ích tốt nhất cho quý vị, người phối ngẫu và con cái quý vị.

Quý vị có thể làm gì

- Nên vào những trang web được khuyến nghị ở trang bên để có thông tin về các phương pháp điều trị.
- Thu nhận nhiều thông tin từ Bác sĩ Đa khoa và các nhân viên sức khỏe tâm thần để quý vị có thể đưa ra quyết định tốt hơn nhằm điều trị và kiểm soát căn bệnh.
- Tìm hiểu kỹ tất cả các phương pháp điều trị và thuốc men để hiểu được những hạn chế và/hoặc những tác dụng phụ tiềm tàng.

Quý vị có nên nói với người khác?

Khi quý vị có hiểu biết tốt hơn về căn bệnh, quý vị sẽ bàn luận dễ dàng hơn về những ảnh hưởng của bệnh này với con cái và các thành viên trong gia đình. Sự hiểu biết về căn bệnh cũng giúp quý vị quản lý được những kỳ vọng của người khác.

“Việc có thông tin chắc chắn giúp cả gia đình.”

Trẻ nói

“Nếu quý vị có thể học cách chấp nhận bệnh, quý vị vẫn có thể sống tốt.”

Cha nói

“Điều quan trọng là người cha phải hiểu căn bệnh để có thể kiểm soát những trải nghiệm của con mình, hiểu những trải nghiệm của bản thân và nhìn sự việc theo viễn cảnh của nó.”

Nhân viên y tế nói



Có thể có những lợi ích và bất lợi khi tiết lộ vấn đề sức khỏe tâm thần. Khi thẩm định điều gì tốt nhất cho quý vị, phối ngẫu và con cái quý vị - cũng xem xét tới những mối quan hệ của họ - sẽ giúp quý vị quyết định nói chuyện với ai về căn bệnh. Ví dụ, những giáo viên của con cái quý vị hoặc cha mẹ của bạn của con quý vị, đồng nghiệp hoặc người chủ của quý vị.

Điều quý vị có thể làm

Quyết định, hoặc giúp người phối ngẫu quyết định, liệu việc tiết lộ bệnh tâm thần có lợi gì không. Điều này có thể rất khó khăn. Việc nói chuyện với một người bạn đáng tin cậy hoặc một chuyên gia sức khỏe tâm thần có thể giúp quý vị đưa ra quyết định. Việc đánh giá những điều lợi và bất lợi cũng có thể giúp quý vị quyết định. Hãy nghĩ xem liệu những điểm dưới đây có thể ảnh hưởng tới người quý vị đang cân nhắc tiết lộ căn bệnh với họ.

Nếu những 'điều lợi' có giá trị hơn 'bất lợi' thì việc tiết lộ sẽ có ích.

Những điều lợi khi tiết lộ

- Quý vị có thể sử dụng những hỗ trợ quý vị có thể cần và được giới thiệu tới dịch vụ phù hợp.
- Nhận được lời khuyên chính xác về những quyền hạn và bệnh vực.
- Tương tác tích cực hơn vì có kiến thức về căn bệnh.
- Tăng hỗ trợ tình cảm từ gia đình và bạn bè.
- Những người khác sẽ hiểu những thay đổi trong hành vi.

Những bất lợi khi tiết lộ

- Căn bệnh có thể bị coi là một sự sỉ nhục với những người phân biệt đối xử với quý vị.
- Quý vị có thể cảm thấy bị hiểu nhầm nếu người khác nhấn mạnh tới hành vi của quý vị thay vì 'quý vị'.
- Quý vị có thể nhận được ít hỗ trợ tình cảm hơn từ gia đình và bè bạn.

Nếu quý vị quyết định tiết lộ bệnh tâm thần, đặc biệt là với phối ngẫu cũ, quý vị có thể cân nhắc những câu hỏi sau.

- Tại sao tôi tiết lộ và những lợi ích là gì?
- Tôi muốn nói gì? (Quý vị nên viết ra những điều muốn nói.)
- Liệu người ta có nói với người khác không và tôi hoặc chúng tôi sẽ cảm thấy như thế nào nếu người ta làm vậy?

Sống với và phục hồi bệnh tâm thần

Việc sống với và quản lý bệnh tâm thần có thể là một quá trình liên tục và nhiều mặt. Ban đầu quý vị có thể thấy khó chấp nhận việc chẩn đoán. Sự chấp nhận là một bước quan trọng trong quá trình phục hồi và có thể dẫn tới việc hiểu giá trị của phương pháp điều trị. Điều này có thể giúp trong việc theo đuổi một kế hoạch điều trị, có thể hoặc không liên quan tới điều trị bằng thuốc, nhờ đó sẽ nâng cao sự an lạc.

Đôi khi việc nhập viện có thể là một phần của quá trình hồi phục đối với một số gia đình. Quý vị nên suy nghĩ trước về sự chuẩn bị cho việc nhập viện lần đầu hoặc nhập viện nhiều lần có thể có lợi. Sự nhập viện của cha mẹ có thể có tác động lớn đối với con cái và điều này có thể được giảm thiểu nhờ việc lên kế hoạch trước.

Điều quý vị có thể làm

Xây dựng một kế hoạch chăm sóc (xem trang web COPMI với ví dụ minh họa) với gia đình quý vị. Nếu một thành viên gia đình không khỏe và tạm thời không thể tham gia cuộc sống gia đình, một kế hoạch chăm sóc có thể giúp mọi người hiểu điều gì sẽ xảy ra. Việc có sẵn một kế hoạch có thể giúp con cái cảm thấy yên tâm và chuẩn bị cho những thay đổi có thể xảy ra trong đời sống hàng ngày, đặc biệt khi chúng tham gia vào việc xây dựng kế hoạch đó.

Tìm hiểu xem việc nhập viện có thể cần thiết hay không ở một thời điểm nào đó. Hãy thu thập đầy đủ thông tin về những điều có thể xảy tới, và xác định cách tốt nhất cho con cái quý vị giữ liên lạc khi quý vị (hoặc mẹ) ở trong viện.

Hãy có sự chuẩn bị. Hãy tìm hiểu vấn đề sức khỏe tâm thần ảnh hưởng tới gia đình, những lựa chọn điều trị và bất kỳ tác dụng nào liên quan. Hãy hỏi những chuyên gia sức khỏe khác nhau về quan điểm của họ. Hãy hỏi những vấn đề quý vị có thể sẽ gặp.

Truy cập www.copmi.net.au/dads để xem video và links để có nhiều thông tin hơn



Nói chuyện với một người nào đó | Lấy thêm thông tin

Mensline | 1300 78 99 78 | www.mensline.org.au

Beyond blue | 1300 22 4636 | www.beyondblue.org.au

SANE Australia | 1800 18 SANE (7263) | www.sane.org