

Ai có thể giúp đỡ cho sức khỏe tâm thần của tôi



Sức khỏe Tâm thần là việc bạn suy nghĩ và có cảm nhận (cảm xúc) như thế nào.

Vấn đề sức khỏe tâm thần là khi các cảm xúc bắt đầu gây phiền phức cho bạn.

Vấn đề sức khỏe tâm thần cũng có thể là khi bạn cảm thấy không kiểm soát được cảm xúc của mình.

Để biết thêm thông tin, xem tại

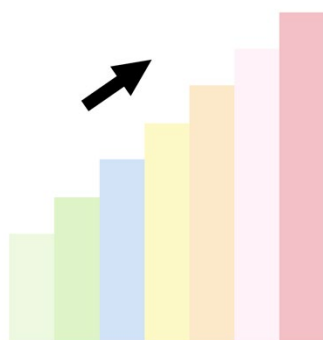
<https://cid.org.au/resource/mental-health-guide/>

Hoặc dùng công cụ tìm kiếm trên mạng, tìm chữ '**CID mental health guide**' (hướng dẫn của CID về sức khỏe tâm thần).

Có nhiều cách để giúp bạn có sức khỏe tâm thần lành mạnh.

Các cách này gọi là các mức độ chăm sóc.

Bạn chọn mức chăm sóc tùy theo tình trạng cảm xúc và suy nghĩ của mình.



Mức độ 1 – Tự chăm sóc cho mình



Bạn có thể tự làm những việc để giúp cho sức khỏe tâm thần của mình.



Hội đồng hỗ trợ người Thiếu năng Trí tuệ (CID) có thông tin hữu ích về việc này.

Bạn có thể tìm thông tin đó tại đây

<https://cid.org.au/wp-content/uploads/2019/07/Tips-to-help-mental-health.pdf> hoặc

trong công cụ tìm kiếm, tìm chữ '**CID tips to help mental health**' (bí quyết của CID để trợ giúp sức khỏe tâm thần).



Viện Black Dog có chương trình gọi là 'Tâm trí Lành mạnh' (Healthy Minds) có thể giúp cho sức khỏe tâm thần của bạn.

healthymind.org.au

Mức độ 2 – Nói chuyện với người mà bạn tin cậy

Người mà bạn tin cậy có thể là:



- người thân trong gia đình
- bạn bè
- nhân viên hỗ trợ người khuyết tật
- người nào thân thiết với bạn



Bạn có thể kể cho người nào mình tin cậy, nếu bạn có cảm xúc khác với bình thường.



Nếu bạn kể cho họ biết về cảm xúc của mình, họ có thể

- lắng nghe
- cho bạn lời khuyên
- giúp bạn thay đổi những điều gì đã làm cho bạn có cảm xúc tiêu cực

Mức độ 3 – Đi gặp bác sĩ gia đình



Bác sĩ đa khoa là bác sĩ gia đình.

Họ còn được gọi là GP (viết tắt của chữ general practitioner).

Bạn có thể đến gặp GP nếu bạn có cảm nhận (cảm xúc) khác hơn bình thường.

Bác sĩ là người đầu tiên mà bạn nên gặp để hỏi về sức khỏe tâm thần.



Nếu bạn có vấn đề tâm thần, bác sĩ có thể

- cho bạn biết về những điều nên làm để giúp cho sức khỏe tâm thần
- chỉ cách để bạn bè và gia đình của bạn có thể giúp bạn cảm thấy đỡ hơn
- cho bạn biết nên dùng thuốc gì
- giúp bạn tìm **nhân viên y tế tâm thần**

Nhân viên y tế tâm thần là người làm việc để giúp đỡ cho sức khỏe tâm thần của bạn.

Mức độ 4 – Đến gặp dịch vụ y tế tâm thần cộng đồng



Dịch vụ y tế tâm thần cộng đồng nhằm để giúp những người **bệnh tâm thần**.

Bệnh tâm thần là khi cảm xúc và suy nghĩ của bạn làm cho bạn cảm thấy khó đối phó (không kiểm soát được).



Dịch vụ y tế tâm thần cộng đồng có thể

- giúp bạn khi mà bác sĩ gia đình không thể giúp bạn cảm thấy đỡ hơn
- giúp bạn nói ra các cảm xúc của mình
- đưa thuốc để bạn dùng

Mức độ 5 – Tìm giúp đỡ sức khỏe tâm thần tại bệnh viện



Một số dịch vụ y tế tâm thần có sẵn tại bệnh viện.

Nếu tình trạng tâm thần của bạn nghiêm trọng, bạn có thể phải ở lại bệnh viện.



Nhân viên y tế tâm thần tại bệnh viện có thể

- giúp bạn nói ra cảm xúc của mình
- giúp bạn tham gia một nhóm để nói lên cảm xúc của mình
- đưa thuốc để bạn dùng và đảm bảo thuốc này giúp ích cho bạn



Khi khỏe lại bạn có thể rời bệnh viện.

Nếu bạn cần trợ giúp khi về nhà, bệnh viện có thể sắp xếp việc này.

Mức độ 6 – Đến dịch vụ y tế tâm thần đặc biệt dành cho người thiếu năng trí tuệ



Các dịch vụ đặc biệt này giúp ích cho những người thiếu năng trí tuệ mà có bệnh tâm thần.

Nhân viên y tế tâm thần là chuyên viên về thiếu năng trí tuệ.

Bác sĩ gia đình hoặc nhân viên y tế tâm thần có thể yêu cầu một dịch vụ y tế tâm thần chuyên biệt để giúp bạn.

Dịch vụ y tế tâm thần chuyên biệt có thể đặt trong bệnh viện hoặc trong cộng đồng.



Dịch vụ y tế tâm thần chuyên biệt có thể

- giúp bác sĩ hoặc nhân viên y tế tâm thần quyết định những gì có thể làm để giúp bạn cảm thấy khỏe hơn
- giúp bạn nói ra các cảm xúc của mình
- đưa thuốc để bạn dùng

Cấp độ 7 – Đi đến dịch vụ y tế tâm thần khẩn cấp



Dịch vụ y tế tâm thần khẩn cấp có trong khoa cấp cứu tại bệnh viện.

Khoa cấp cứu (emergency departments) đôi khi được gọi tắt là ED.



Khoa Cấp cứu có thể giúp nếu bạn

- cảm thấy rất đau yếu
- nghĩ rằng bạn có thể gây hại cho chính mình
- nghĩ rằng bạn có thể gây hại cho người khác
- cảm thấy muốn chết

Bạn có thể đến khoa cấp cứu mà không cần hẹn trước.



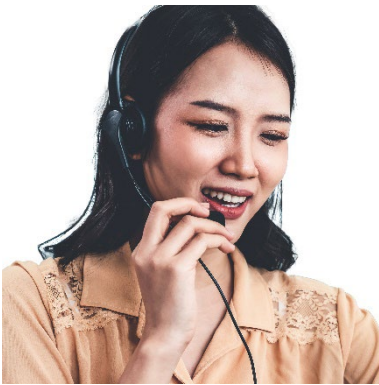
Cảnh sát hoặc xe cứu thương cũng có thể đưa bạn đến khoa cấp cứu.



Bạn có thể được sự giúp đỡ qua tiếng Việt.

Bạn có thể cho dịch vụ biết rằng bạn cần **thông dịch viên**.

Thông dịch viên có thể giúp bạn nói chuyện với người không nói tiếng Việt.

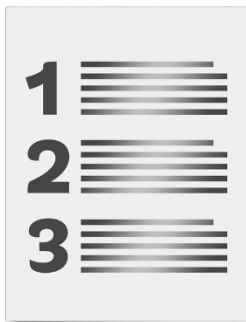


Bạn cũng có thể gọi đến Dịch vụ Thông Phiên dịch (Translating and Interpreting Service - TIS).

Họ có thể sắp xếp thông dịch viên.

Số điện thoại của TIS là **131 450**.

Hầu hết các dịch vụ của họ đều miễn phí.



Muốn có danh sách giải thích một số từ ngữ trong tờ thông tin này, xem https://www.3dn.unsw.edu.au/sites/default/files/documents/3DN_Wordlist_ERv1_Vietnamese.pdf

Thông tin dễ hiểu về các dịch vụ y tế tâm thần công cộng tại New South Wales

Ai có thể giúp đỡ cho sức khỏe tâm thần của tôi

Các tác giả

Janelle Weise¹, Bronwyn Newman¹, Claire Eagleson¹, Karen Fisher², và Julian Trollor¹.

¹Department of Developmental Disability Neuropsychiatry, Discipline of Psychiatry and Mental Health, Faculty of Medicine and Health, UNSW Sydney

²Social Policy Research Centre, Faculty of Arts and Social Sciences, UNSW Sydney

Tờ thông tin này là một phần của loạt tài liệu dễ hiểu nhằm giải thích

- cách thức để dân chúng có thể tiếp cận các dịch vụ y tế tâm thần công cộng tại New South Wales, và
- những gì họ có thể mong đợi.

© Department of Developmental Disability Neuropsychiatry UNSW Sydney 31.01.23 v1

Không được sửa đổi nếu không có sự chấp thuận của tác giả.

Các tờ này được soạn do 3DN và Trung Tâm Nghiên cứu Chính sách Xã hội, Đại học NSW (UNSW) Sydney, với sự hỗ trợ từ Bộ Y tế NSW.

Proudly funded by