

Rối loạn tâm thần là gì?

Rối loạn tâm thần là một trải nghiệm khiến người ta khó có thể phân biệt được đâu là thật và đâu là ảo. Quý vị có thể nhìn thấy, nghe thấy hoặc tin vào những điều mà người khác không thấy, hoặc cảm thấy bối rối và tách biệt với thế giới xung quanh.

Bản thân chứng rối loạn tâm thần không phải là một tình trạng sức khỏe tâm thần; nó là một triệu chứng có thể xảy ra vì nhiều lý do khác nhau, như các vấn đề về sức khỏe tâm thần, căng thẳng, sang chấn hoặc sử dụng chất gây nghiện.



Rối loạn tâm thần có thể khiến người bệnh cảm thấy sợ hãi hoặc choáng ngợp, nhưng nếu được chăm sóc đúng cách, việc hồi phục là hoàn toàn có thể.

Dấu hiệu & ảnh hưởng

Rối loạn tâm thần có thể biểu hiện khác nhau ở mỗi người, tuy nhiên, những triệu chứng phổ biến bao gồm:



Những suy nghĩ rối bời

Những suy nghĩ có thể trở nên rối bời hoặc khó theo dõi, khiến quý vị khó tập trung hoặc giải thích những gì mình đang nghĩ.



Ảo tưởng

Có những niềm tin mãnh liệt không giống người khác, kể cả khi chúng có vẻ bất thường hoặc không có khả năng xảy ra.



Ảo giác

Nhìn thấy, nghe thấy hoặc cảm nhận được những điều mà người khác không thể.



Tâm trạng thất thường

Trải qua những cảm xúc mãnh liệt như sợ hãi, buồn bã hoặc tức giận. Hoặc cảm thấy tê liệt cảm xúc hoặc trở nên tách biệt với cảm xúc của mình.



Những thay đổi về hành vi

Hành động không giống với tính cách của quý vị hoặc những người xung quanh có thể nhận thấy điều này.



Cảm thấy tách biệt với thực tại

Có thể cảm thấy thế giới kỳ lạ, không thực hoặc như thể quý vị đang quan sát cuộc sống diễn ra từ bên ngoài.

Nguyên nhân

Rối loạn tâm thần có thể hình thành từ sự kết hợp của nhiều trải nghiệm và yếu tố khác nhau. Một số nguyên nhân phổ biến bao gồm:

Tình trạng sức khỏe tâm thần

Rối loạn tâm thần có thể là một dạng của các tình trạng như tâm thần phân liệt, rối loạn lưỡng cực hoặc trầm cảm nặng.

Căng thẳng hoặc sang chấn

Những thay đổi lớn trong cuộc sống, nỗi buồn đau hoặc những trải nghiệm đau thương đôi khi có thể gây ra chứng rối loạn tâm thần.

Sử dụng chất gây nghiện

Các loại ma túy như cần sa, methamphetamine (ma túy đá) hoặc chất gây ảo giác có thể gây ra chứng rối loạn tâm thần.

Các vấn đề về sức khỏe thể chất

Những vấn đề như nhiễm trùng, chấn thương não hoặc tình trạng tự miễn dịch có thể ảnh hưởng đến cách thức hoạt động của não.

Thiếu ngủ

Việc thiếu ngủ trong thời gian dài đôi khi có thể dẫn đến những trải nghiệm tương tự chứng rối loạn tâm thần.

Di truyền học và hóa học não bộ

Tiền sử gia đình hoặc những thay đổi trong các chất hóa học não bộ, như dopamine, có thể làm tăng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần.

Việc mắc chứng rối loạn tâm thần không bao giờ là lỗi của quý vị. Dù nguyên nhân là gì, vẫn luôn có những cách giúp quý vị đối mặt và vượt qua cảm xúc của bản thân. Và hãy nhớ rằng, quý vị luôn được hỗ trợ và đồng hành trên từng chặng đường.

Nhận biết chứng rối loạn tâm thần

Việc có một kế hoạch như dưới đây có thể giúp quý vị nhận biết các dấu hiệu, hiểu được chứng rối loạn tâm thần ảnh hưởng đến bản thân như thế nào và chuẩn bị cho các tình huống có thể dẫn đến chứng rối loạn tâm thần. Điều này có thể giúp quý vị dễ dàng nhận biết những gì đang xảy ra và phản ứng theo cách tích cực để hỗ trợ cho sức khỏe tinh thần của bản thân.

Kế hoạch kiểm soát chứng rối loạn tâm thần

Dự đoán	Những yếu tố nào làm các triệu chứng trở nên trầm trọng hơn? ví dụ: căng thẳng, thiếu ngủ, xung đột, sử dụng chất gây nghiện
Nhận biết	Tôi có thể cảm thấy hoặc hành động như thế nào? ví dụ: khó tập trung, nghe thấy giọng nói trong đầu, cảm thấy tách biệt
Kiểm soát	Tôi có thể làm gì để chăm sóc bản thân? ví dụ: các bài tập định tâm, liên hệ với người mà mình tin tưởng, tuân theo một thói quen



Chiến lược kiểm soát thực tế



Tuân thủ các thói quen khi quý vị có thể

Những thói quen hàng ngày quen thuộc như ăn uống điều độ, ngủ nghỉ và các hoạt động nhẹ nhàng có thể giúp quý vị cảm thấy định tâm và được hỗ trợ hơn.



Kết nối với những người mà quý vị tin tưởng

Việc giữ liên lạc với bạn bè, gia đình hoặc chuyên gia y tế có thể giúp quý vị cảm thấy bớt cô lập hơn.



Thực hiện kỹ thuật định tâm

Nếu quý vị cảm thấy bối rối hoặc choáng ngợp, hãy thử hít thở sâu, tập trung vào các giác quan hoặc giữ một vật gì đó mà bản thân thấy thoải mái để đưa quý vị trở về thực tại.



Hạn chế căng thẳng nếu có thể

Căng thẳng có thể làm cho các triệu chứng trở nên nghiêm trọng hơn. Hãy nghỉ ngơi, đặt ra những mục tiêu nhỏ và cho phép bản thân được nghỉ ngơi.



Tuân theo kế hoạch điều trị cá nhân

Nếu quý vị đang làm việc với một chuyên gia y tế, những thứ như thuốc men, liệu pháp hoặc dịch vụ hỗ trợ, có thể đóng vai trò quan trọng trong việc giúp quý vị cảm thấy tốt hơn.



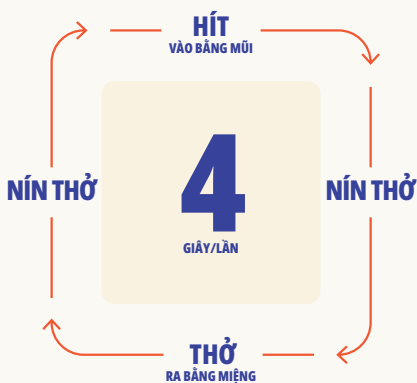
Lưu ý các dấu hiệu ban đầu

Theo thời gian, quý vị có thể biết được yếu tố kích thích hoặc dấu hiệu nào sẽ xuất hiện trước khi có các triệu chứng. Việc viết chúng ra hoặc chia sẻ với người mà quý vị tin tưởng có thể giúp bản thân cảm thấy được chuẩn bị tốt hơn.

Quý vị có muốn thử làm gì đó ngay không?

Nếu quý vị đang lo lắng hoặc bắt đầu cảm thấy tách biệt, một hành động nhỏ có thể giúp ích. Hãy thử **sử dụng năm giác quan của quý vị**, thực hiện động tác **thở hộp** hoặc liên hệ với **một người mà quý vị tin tưởng**. Kể cả những khoảnh khắc yên bình và gắn kết nhỏ bé cũng có thể tạo nên sự khác biệt.

THỞ HỘP



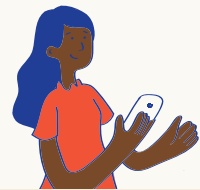
KỸ THUẬT ĐỌC THUỘC LÒNG

Quý vị có thể thử đọc thuộc lòng:

- bảng chữ cái
- các tháng trong năm, theo thứ tự ngược lại
- việc mình đã làm hôm qua



TRÒ CHUYỆN VỚI NGƯỜI MÌNH TIN TƯỞNG



'Hôm nay bạn có thời gian đi dạo hoặc trò chuyện qua điện thoại không? Gần đây mình cảm thấy hơi nặng nề và thật sự muốn được ai đó lắng nghe.'



Không phải ai cũng như ai, vì vậy kỹ thuật này có thể có hiệu quả với người khác nhưng lại không hiệu quả với quý vị, và điều đó là bình thường.

Mấu chốt là phải tiếp tục thử nghiệm cho đến khi quý vị tìm ra phương pháp hữu ích nhất.

Khi nào cần tìm kiếm sự giúp đỡ

Quý vị có thể cần nói chuyện với chuyên gia y tế nếu:

- ✓ Quý vị thấy khó có thể phân biệt được đâu là thật và đâu là ảo.
- ✓ Quý vị cảm thấy sợ hãi, choáng ngợp hoặc không rõ về những trải nghiệm của mình.
- ✓ Các triệu chứng đang ảnh hưởng đến các mối quan hệ, công việc hoặc việc học của quý vị.
- ✓ Quý vị đang tránh xa mọi người hoặc hoạt động mà mình thường thích.
- ✓ Quý vị đang gặp vấn đề về giấc ngủ, ăn uống hoặc việc chăm sóc bản thân hàng ngày.
- ✓ Quý vị đang có ý định tự làm hại bản thân hoặc làm hại người khác.

Việc mở lòng tìm kiếm sự giúp đỡ có thể khó khăn, nhưng đó là dấu hiệu cho thấy sự mạnh mẽ.

Luôn có sự hỗ trợ để giúp quý vị cảm thấy có thể kiểm soát tình hình tốt hơn và có niềm tin vào tương lai.

Luôn có sự hỗ trợ

Hiểu rõ và kiểm soát chứng rối loạn tâm thần không phải là điều quý vị có thể tự mình làm được.

Truy cập **Bộ công cụ hỗ trợ** của chúng tôi để tìm thêm các chiến lược thực tế và tìm hiểu các dịch vụ hỗ trợ quốc gia và địa phương hữu ích.

Bộ công cụ hỗ trợ cũng cung cấp thông tin về nhiều chủ đề sức khỏe tâm thần và hạnh phúc mà quý vị có thể chủ động tìm hiểu bất cứ khi nào mình cần.

Truy cập lifeline.org.au/psychosis/services hoặc quét mã QR để bắt đầu.



Nếu hiện tại đang cảm thấy quá tải, Lifeline sẽ luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị.

Quý vị có thể liên hệ với chúng tôi bất cứ lúc nào, 24/7.

- ☎ Gọi đến 13 11 14
- ✉ Nhắn tin đến 0477 131 114
- 💬 Trò chuyện trực tuyến tại lifeline.org.au/crisis-chat

Nếu tính mạng của quý vị đang gặp nguy hiểm, vui lòng gọi 000.