



Psykisk helse

VIETNAMESISK

Bệnh rối loạn tâm thần

Psykose/Psychosis



Bệnh rối loạn tâm thần là gì ?

Rối loạn tâm thần không phải là một bệnh nhất định, nhưng là một từ ngữ được dùng đến khi chúng ta có ấn tượng về những người mất sự liên hệ với thực tế chúng ta đang sống.

Khi đối diện với một người bị rối loạn tâm thần, bạn thường nghe người ấy diễn tả một thực tế khác hẳn với thực tế chúng ta đang sống, chẳng hạn như họ nghe những giọng nói mà người khác không nghe thấy và có thể có những cảm nhận về giác quan mà người khác không có. Có người cảm thấy bị lung bắt, rối loạn tư tưởng, những hiểu lầm bị bẻ tắc hoặc những quan niệm ý nghĩ không thể giải thích được. Đối với một số người, sự rối loạn tâm thần như là không còn biết mình là ai và vì thế họ thường mang đặc tính của sự bất an và lo sợ mạnh mẽ.

Các loại rối loạn tâm thần khác nhau

Những rối loạn tâm thần có thể rất khác biệt giữa người này với người kia. Hầu hết những rối loạn tâm thần đều bộc phát nhanh và cũng qua mau, thường được gây ra do một cảm giác rất mạnh mẽ hoặc do các chất kích thích. Cuộc nghiên cứu tại Na uy cho thấy 36% những người bị rối loạn tâm thần, có lạm dụng bia rượu hoặc ma túy. Những tình trạng sinh lý ở não và một vài chứng bệnh về cơ thể cũng có thể gây ra các bệnh rối loạn tâm thần. Ý muốn nói là mọi người đều có thể bị rối loạn tâm thần hoặc những cảm giác tương tự như bị rối loạn tâm thần.

Nếu sự rối loạn kéo dài trong một thời gian lâu, có thể đây là một dấu hiệu về việc người bệnh ở trong tình trạng có nhiều nghiêm trọng. Thông thường, người khác nhìn thấy một số dấu hiệu không rõ ràng về những điều gây khó chịu phiền toái nơi người bệnh một thời gian trước khi người ấy bị rối loạn tâm thần. Những dấu hiệu đó có thể là rối loạn về giấc ngủ, lo sợ, trầm cảm hoặc tự cô lập. Nhiều người đã bận tâm trong thời gian dài về nguồn gốc của mình; thực ra họ là ai. Người ta nhìn thấy ở một số người trước khi bị rối loạn tâm thần, có

sự giao thiệp tiếp xúc ít hơn một cách rõ ràng, chẳng hạn như họ không thể giữ trật tự trong sinh hoạt hàng ngày hoặc làm nhiều việc cùng một lúc. Tuy vậy, không phải ai cũng có những dấu hiệu báo trước như thế cả, và một trong số những dấu hiệu này cũng không hẳn có thể tiên đoán sự rối loạn tâm thần lâu dài.

Bệnh tâm thần phân liệt

Một trong những bệnh rối loạn tâm thần được nhắc đến nhiều nhất, được gọi là bệnh tâm thần phân liệt. Để có thể được chẩn đoán mắc bệnh này, người bệnh phải có những triệu chứng bị rối loạn tâm thần rất nghiêm trọng kéo dài từ một tháng trở lên. Tuy vậy, ngoài những triệu chứng bị rối loạn tâm thần, còn có nhiều điều kiện khác nữa mới có thể có được sự chẩn đoán này, chẳng hạn như người bệnh khép kín trong việc giao thiệp tiếp xúc, gặp khó khăn về việc tập trung tư tưởng và sinh hoạt tổng quát kém.

Bệnh tâm thần phân liệt tương đối hiếm có và khoảng 1% dân số tại Na uy bị chứng bệnh này trong đời. Hầu hết những người được chẩn đoán bị chứng bệnh này ở vào lứa tuổi 18-28 tuổi. Nam thanh niên thường bị bệnh này sớm hơn thanh nữ.

Trước đây, bệnh tâm thần phân liệt được nhiều người xem như là một bệnh kéo dài suốt đời. Nhiều người vẫn còn nghĩ là những ai đã từng được chẩn đoán bị bệnh này, có nhiều nguy cơ bị những rối loạn tâm thần mới. Song nhiều người sống suốt quãng đời còn lại mà không hề bị bệnh tái phát. Cơ hội để được bình phục sẽ gia tăng nếu người bệnh được chữa trị sớm. Trong số những người hiện nay được chẩn đoán bị bệnh tâm thần phân liệt, có khoảng 25 % hoàn toàn không còn triệu chứng nào cả. Tuy vậy, đa số cần đến sự giúp đỡ lâu dài, có người suốt cả đời.

Khi nào người bệnh nên nhờ đến sự giúp đỡ ?

Nếu người nào đó thay đổi cách cư xử và phản ứng mà không có lý do đặc biệt, thì đây có thể là lý do để quan tâm lo ngại. Chẳng hạn như nếu có người :

- Xa lánh gia đình và bạn bè
- Sợ đi ra khỏi nhà
- Ngưng hẳn việc tập luyện và các sinh hoạt giải trí
- Mất ngủ hoặc thay đổi biến ngày thành đêm và ngược lại
- Bận tâm tột độ về một đề tài nhất định
- Học hành hoặc làm việc kém hơn trước
- Khó tập trung tư tưởng và hay quên
- Nói hoặc viết về những điều vô nghĩa
- Bị hoảng hốt, rất buồn phiền hoặc có ý nghĩ tự vẫn
- Có vẻ hồ hững dửng dưng và có nhiều thay đổi về tính tình
- Phản ứng lạ kỳ, chẳng hạn có thể cười dù khi có chuyện buồn
- Nghe những giọng nói mà không ai nghe thấy
- Nghĩ là người khác lập mưu, bí mật dò la hoặc theo dõi mình
- Nghĩ là mình bị TV hoặc ma quỷ gây ảnh hưởng thúc dục để làm các việc
- Nghĩ là mình có những khả năng đặc biệt và có thể đọc được tư tưởng của người khác
- Nghĩ là người khác gây ảnh hưởng đến tư tưởng của mình

Việc tìm hiểu và chữa trị

Hiện nay, trong ngành bảo vệ sức khỏe tâm thần (dịch vụ y tế chuyên môn) có nhiều nhóm chuyên môn làm việc cho những người bị rối loạn tâm thần và nhằm bảo đảm việc tìm hiểu những phiền toái khó chịu mà người bệnh đang trải qua. Họ cũng tìm hiểu xem những cảm nhận mà người bệnh trải qua có phải là do các nguyên nhân về cơ thể hay vì những cơ não gây ra, bằng cách chụp hình não (CT/MR). Phòng ngoại chẩn tâm thần sẽ thực hiện một số những cuộc tìm hiểu tương tự nếu nơi người bệnh cư ngụ không có những nhóm chuyên môn như thế.

Ngành bảo vệ sức khỏe tâm thần có nhiều thay đổi trong cách chữa trị những người bị rối loạn tâm thần. Điều quan trọng là những biện pháp chữa trị cần thích hợp với sự cảm nhận của người bệnh về thực tế của mình, những điều mà người bệnh cảm nhận đã kéo dài trong bao lâu lẫn khả năng của người bệnh trong sinh hoạt hàng ngày. Vì thế, chương trình chữa trị bao gồm cả những dịch vụ của công xã địa phương (công việc sức khỏe tâm thần) lẫn sự chữa trị của những nhà chuyên môn (bảo vệ sức khỏe tâm thần). Thông tin luôn luôn là phần quan trọng trong việc chữa trị - cả đối với người đang bị rối loạn tâm thần lẫn thân nhân của người bệnh.

Những hình thức chữa trị khác nhau

Chữa trị về tâm lý

Việc chữa trị bằng cách nói chuyện cho thấy có rất nhiều ích lợi đối với những người đang trải qua sự rối loạn tâm thần. Mục đích của cách chữa trị này là giúp cho người bị rối loạn tâm thần giảm bớt sự bất an về nội tâm, sự lo sợ và có thể cả chứng trầm cảm. Việc này được thực hiện bằng cách dùng lời nói diễn tả về những cảm nhận và như vậy sẽ làm cho những cảm nhận đó bớt khiếp sợ và bớt bị đè nén hơn. Bằng cách này, người bệnh có thể cảm thấy chế ngự tốt hơn về hoàn cảnh của mình và có được sự kiểm soát về hành vi cư xử được xem như phiền toái khó chịu.

Ngoài ra, những cuộc nói chuyện còn chú ý đến sự phát triển của chứng rối loạn tâm thần. Như thế, người bệnh có thể tìm ra những điều mình nên lưu tâm để ý đến sau này trong cuộc sống.

Thân nhân là những người cộng tác quan trọng trong việc chữa trị người bị rối loạn tâm thần. Họ thường hiểu biết rõ về người bệnh và có thể giúp đỡ để tạo sự thông hiểu về những gì đã xảy ra trong cuộc đời của người bệnh, trước đây cũng như sau này. Cả gia đình lẫn người đã từng bị rối loạn tâm thần thường thắc mắc về nhiều việc : Nguyên

nhân nào có thể đã gây ra bệnh rối loạn tâm thần, người bệnh sẽ ra sao khi bị rối loạn tâm thần, và tương lai của người bệnh sẽ thế nào. Nhiều người có thể còn cảm thấy mặc cảm có lỗi. Vì thế, việc giảng dạy qua nhiều hình thức khác nhau là một phần rất quan trọng của sự chữa trị. Việc giảng dạy thay đổi tùy theo từng nơi, từ những khóa học dành cho thân nhân và những cung ứng theo nhóm đến phân phát tài liệu thông tin.

Việc chữa trị bằng thuốc men

Thuốc men là điều thực tiễn đối với một số người và lại là điều hoàn toàn cần thiết đối với một số người khác. Cách chữa trị này đặc biệt dành cho trường hợp bị rối loạn nghiêm trọng đến độ người bệnh có thể gây thương tích cho chính mình hay người khác hoặc trong những trường hợp bị rối loạn nguy kịch khi sự bất an và lo sợ đã hoàn toàn chế ngự người bệnh. Trong nhiều trường hợp, việc chữa trị bằng thuốc men có thể được giảm bớt và chấm dứt sau thời gian ngắn. Điều quan trọng đối với một số người bệnh là họ nên tiếp tục chữa trị bằng thuốc trong thời gian dài, mặc dù những triệu chứng đã hoàn toàn hết hẳn. Với những người đã được chẩn đoán bị bệnh tâm thần phân liệt thì việc chữa trị bằng thuốc men từ 2-5 năm trở lên không phải là điều khác thường, và có người cần được chữa trị bằng thuốc men trong suốt cuộc đời. Tuy vậy, điều thông thường là người ta thường xuyên kiểm soát lại mức độ số lượng thuốc cần thiết đối với nhóm người bị bệnh này, bằng cách giảm bớt phần nào thuốc men trong một quãng thời gian nào đó.

Nhập viện

Ngành bảo vệ y tế tâm thần chú trọng nhiều đến việc chữa trị sẽ xảy ra ở mức độ càng nhiều càng tốt tại phòng ngoại chẩn mà không cần nhập viện. Tuy vậy, đôi khi có thể cần phải nhập viện để có được sự giúp đỡ tốt đẹp nhất. Thông thường, việc nhập viện kéo dài trong một thời gian ngắn nhằm bảo đảm việc tìm hiểu hoặc bắt đầu sự chữa trị

cách tốt đẹp, và để người bị rối loạn tâm thần có những khuôn khổ an toàn chung quanh mình. Bạn có thể đọc thêm về những quyền lợi của bạn trong tập chỉ dẫn về Những quyền lợi khi dùng sự cưỡng bách (xin xem ở phần sau).

Người bệnh có hết hẳn chứng rối loạn tâm thần không ?

Hầu hết những bệnh rối loạn tâm thần sẽ qua đi sau thời gian tương đối ngắn, nhưng người đã từng bị bệnh, sau này dễ bị tổn thương đối với những sự rối loạn tâm thần mới. Vì thế, một lời khuyên với người bệnh là hãy tiếp tục chữa trị một thời gian sau khi những triệu chứng rối loạn tâm thần đã hết hẳn, và chỉ chấm dứt việc chữa trị theo sự thoả thuận với những người chữa trị và gia đình của mình. Nhiều người đã từng bị rối loạn tâm thần, có thể sống suốt đời mà không hề bị bệnh tái phát.

Đối với những người bị bệnh trong thời gian lâu dài, chẳng hạn như bệnh tâm thần phân liệt, thông thường phải mất thời gian dài hơn trước khi họ cảm thấy mạnh khoẻ, tinh táo hơn nhiều. Tuy vậy, điều được biết là 2 trong số 3 người đã được chẩn đoán bị bệnh tâm thần phân liệt, tự diễn tả là họ cảm thấy mạnh khoẻ, tinh táo một cách đáng kể hoặc đã hết bệnh sau một thời gian dài chữa trị. Cuộc khảo sát gần đây cho thấy một trong bốn người bị bệnh, đã hoàn toàn hết bệnh sau khi chữa trị. Dẫu vậy, một số người vẫn còn có nhiều nhu cầu để được lưu tâm theo sát trong nhiều năm hầu giúp cho họ đạt được một cuộc sống mà họ cảm thấy có giá trị.

Điều được biết là bất kể người bệnh bị chứng rối loạn tâm thần nào, điều quan trọng là cần được chữa trị sớm. Đường như cơ hội để được hết hẳn bệnh rối loạn tâm thần có liên hệ rõ ràng với việc người bệnh được giúp đỡ sớm hay muộn.





Psykisk helse

IS-1471

Bạn được giúp đỡ từ những nơi này

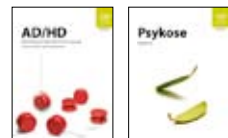
Những hướng dẫn thêm

Nguy kịch - hãy gọi 113
Bác sĩ gia đình / Trung tâm bác
sĩ trực Đường dây điện thoại khi
cần giúp đỡ : 810 30 030

www.psykisk.no
www.psykiskhelse.no
www.mentalhelse.no
www.psykopp.no
www.nynorge.no
www.nakmi.no

Các tập chỉ dẫn về sức khỏe tâm thần

- Lo sợ IS-1465
- Trầm cảm IS-1466
- Những bệnh do tư tưởng hoặc hành
động bị ám ảnh IS-1469
- Những rối loạn về ăn uống IS-1470
- Bệnh rối loạn tâm thần IS-1471
- AD/HD IS-1468
- An toàn về pháp lý IS-1467
- Giúp đỡ về sức khỏe tâm thần tại Na uy
Dành cho người lớn IS-1472
Về trẻ em IS-1473
Dành cho trẻ em IS-1474
- BUP:
Trẻ em IS-1301
Thanh thiếu niên IS-1302
Người lớn IS-1303



Có thể lấy tập chỉ dẫn từ internett qua trang điện tử www.psykisk.no
ở mục Informasjonsmateriell.

Tập chỉ dẫn này được viết bằng Bokmål và Nynorsk. Ngoài ra, còn được dịch
sang các ngôn ngữ : Anh, Ả rập, Ba tư, Pháp, thổ ngữ ở Irak (Kurdisk/Sorani),
Ba lan, Punjabi, Nga, Samisk, thổ ngữ ở cựu Nam tư (Serbisk/Kroatisk), Somali,
Tây ban nha, Thổ nhĩ kỳ, Hời và Việt nam.