

Dành cho người lớn



Psykisk helse

VIETNAMESISK

Giúp đỡ về sức khỏe tâm thần tại Na uy

Psykisk helsehjelp/Mental health care (Voksne)



Hướng dẫn về các dịch vụ dành cho những người bị bệnh tâm thần

Tôi sẽ làm gì khi không được mạnh khỏe ?

Hướng dẫn về các dịch vụ dành cho những người bị bệnh tâm thần

Nhiều người bị bệnh tâm thần

Những bệnh tâm thần có thể xảy ra với hầu hết mọi người. Khoảng phân nửa dân số tại Na uy bị bệnh tâm thần hay phiền toái khó chịu thuộc về tâm thần trong cuộc đời của họ. Một số trường hợp do bởi yếu tố di truyền khiến có thể bị bệnh mặc dù không có việc gì đặc biệt xảy ra. Một số trường hợp khác có thể do những cơn khủng hoảng như tang tóc, tai nạn hoặc những hoàn cảnh khó khăn tại sở làm, trong gia đình khiến bị bệnh. Trong nhiều trường hợp, lý do cũng không rõ.

Bạn có thể được giúp đỡ

Những bệnh tâm thần có thể bao gồm tất cả từ chứng trầm cảm và bất an ở mức độ nhẹ đến bệnh rối loạn tâm thần nghiêm trọng khiến bạn mất sự liên hệ với thực tại. Bạn sẽ có nhiều cơ hội để được bình phục nếu được giúp đỡ sớm. Vì vậy, hãy liên hệ với bác sĩ hoặc một nhân viên y tế nào khác để họ có thể giúp bạn. Việc chữa trị sẽ thay đổi tùy theo loại bệnh của bạn, và mức độ bệnh của bạn bị nhiều hay ít. Trước hết, bạn được cung ứng nhiều hình thức khác nhau về sự chữa trị qua cách nói chuyện và trong một vài trường hợp sẽ được chữa trị bằng thuốc men, ngoài việc bạn được học hỏi thêm về bệnh tình của bạn.

Người tị nạn và người xin tị nạn là những người dễ bị bệnh tâm thần

Nhiều người sau khi trải qua những biến cố khó khăn và những thử thách nặng nề, trở nên buồn rầu, lo sợ và gặp ác mộng. Những cảm giác này có thể xảy ra nhiều năm sau đó. Điều này có thể khiến bạn gặp khó khăn trong sinh hoạt hàng ngày, và bạn có thể cảm thấy lo sợ, bị trầm cảm hoặc những phiền toái khó chịu khác về tâm thần. Nếu bạn là người mới đến Na uy thì chính việc này thôi cũng có thể đã là một sự thử thách rồi.

Việc có các phản ứng khi gặp những thử thách như thế là điều bình thường. Những phản ứng này thay đổi tùy theo mỗi người.



Quyền được có thông dịch viên

Nếu bạn không hiểu hết những điều bác sĩ nói, bạn được quyền có thông dịch viên giúp đỡ miễn phí. Mặc dù bạn biết tiếng Na uy, nhưng không phải lúc nào cũng dễ hiểu thông báo thuộc về chuyên môn bằng một ngoại ngữ. Tốt hơn hết, khi đặt giờ hẹn ở bác sĩ, bạn thông báo cho biết là bạn cần có thông dịch viên. Như vậy, thông dịch viên sẽ có mặt khi bạn đến bác sĩ. Thông dịch viên có bổn phận bảo mật. Ý muốn nói là thông dịch viên không được kể lại cho người khác nghe về những điều đã được nói đến khi bạn đi khám bệnh.

Lo sợ và trầm cảm là những bệnh thông thường nhất

Những bệnh tâm thần thông thường nhất là lo sợ và trầm cảm.

Lo sợ là một cảm giác không chắc chắn và bất an trong nội tâm. Cảm giác này có thể khó chế ngự được. Những triệu chứng tiêu biểu của lo sợ là bạn trở nên bồn chồn và sợ hãi đối với những âm thanh và cử động bất ngờ. Có người trở nên kém kiên nhẫn và dễ tức giận hơn bình thường; lại có người bị mất ngủ và gặp ác mộng. Nhu cầu cần ở một mình cũng là điều bình thường. Lo sợ cũng có thể khiến bạn run rẩy, đổ mồ hôi, nhức đầu, tim đập nhanh, tức ngực, buồn nôn, đau bụng hoặc mệt mỏi thiếu sinh lực và chóng mặt.

Chứng trầm cảm có thể do những cơn khủng hoảng cá nhân hoặc những thử thách gây ra, và trầm cảm cũng có thể xuất hiện mà không có nguyên do đặc biệt nào cả. Những triệu chứng của trầm cảm là bạn trở nên buồn rầu hoặc thiếu hứng thú và niềm vui trong cuộc sống. Nhiều người cảm thấy lên cơn hoặc xuống kíp, bị rối loạn về giấc ngủ, trở nên bồn chồn hoặc thụ động, thiếu sinh lực và cảm thấy mệt mỏi, gặp khó khăn về việc tập trung tư tưởng, và trong một vài trường hợp còn nghĩ đến cái chết.

Có người có thể còn lạm dụng các chất kích thích, chẳng hạn để cố tìm cách xa lánh những kỷ niệm và những điều đau lòng mà họ đã trải qua. Những hình thức khác của bệnh tâm thần là rối loạn về ăn uống, những chứng bệnh rối loạn tâm thần và những bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh.

Bạn có thể đọc thêm những chứng bệnh tâm thần khác nhau, cũng như những lời góp ý trên trang điện tử của Nha y tế và xã hội www.psykisk.no



Khi nào bạn nên nhờ đến sự giúp đỡ ?

Khi bạn bị gãy xương hoặc bị một vết thương, người khác dễ thấy bạn đang đau. Với những bệnh tâm thần thì lại khác hẳn. Cả người đang có bệnh lẫn những người chung quanh đều khó có thể nhận ra những chứng bệnh này.

Nếu bạn cảm thấy là bạn có những khó chịu phiền toái nặng nề, hoặc có điều gì gây khó chịu cho bạn trong thời gian lâu dài thì bạn không nên chần chừ việc nhờ đến sự giúp đỡ. Bác sĩ gia đình của bạn có thể chữa trị những bệnh tâm thần ở mức độ nhẹ và trung bình và sẽ giới thiệu bạn đến những nhà chuyên môn nếu bạn cần đến sự giúp đỡ. Trên trang 7 của tập chỉ dẫn này, bạn được hướng dẫn rõ hơn về những nơi bạn có thể xin giúp đỡ và cách thức bạn sẽ làm để được sự giúp đỡ.

Bạn có thể cởi mở không dấu giếm

Tất cả mọi nhân viên y tế tại Na uy đều có bổn phận bảo mật. Điều mà bạn kể cho bác sĩ, nhà tâm lý hoặc bác sĩ tâm thần nghe, sẽ không được kể lại cho người khác hoặc chính quyền biết nếu không có sự cho phép của bạn. Vì thế, bạn có thể an tâm kể về những khó khăn của mình.



Đường dây điện thoại giúp đỡ luôn luôn làm việc

Bạn có cần người để nói chuyện không? Đường dây điện thoại giúp đỡ của Sức khỏe tâm thần mở suốt ngày đêm, mọi ngày trong cả năm. Tại đây, bạn có thể nói chuyện với những người biết lắng nghe và đem lại sự nâng đỡ, an ủi khi bạn cần đến. Đường dây điện thoại giúp đỡ này là cơ quan độc lập và không đại diện cho chính quyền. Bạn có thể giấu tên, nếu bạn muốn. **Đường dây điện thoại giúp đỡ của Sức khỏe tâm thần 810 30 030** (trả 6 kroner cho nửa giờ)

Nếu bạn không muốn nói chuyện qua điện thoại, bạn có thể viết thư đến dịch vụ internet của Sức khỏe tâm thần trên trang điện tử www.sidetmedord.no và sẽ được trả lời về những điều bạn thắc mắc. Hãy nhớ là: Không có việc nào quá nhỏ hoặc quá lớn khi những việc đó đều quan trọng đối với bạn.



Tôi sẽ làm gì khi tôi không được mạnh khỏe?

1 Trong những hoàn cảnh nguy kịch hoặc đe dọa đến tính mạng, bạn phải gọi điện thoại ngay đến **Trung tâm giúp đỡ khẩn cấp qua điện thoại số 113**. Giải thích chuyện gì đã xảy ra, kể địa chỉ mà bạn muốn những người giúp đỡ sẽ đến, và số điện thoại bạn đang dùng.

Nếu hoàn cảnh không khẩn cấp, ý muốn nói là không có nguy hiểm đến tính mạng và sức khỏe, thì bạn có thể liên hệ với bác sĩ gia đình của bạn hoặc trung tâm bác sĩ trực gần nhất.

2

Bác sĩ sẽ nói chuyện với bạn, và khám cho bạn để tìm hiểu thêm về những phiền toái khó chịu mà bạn đang gặp. Rồi bác sĩ sẽ bàn với bạn về những việc cần được thực hiện sau đó. Bác sĩ có thể cung ứng việc chữa trị những phiền toái khó chịu thuộc về tâm thần ở mức độ nhẹ và trung bình - cả bằng sự chữa trị qua cách nói chuyện lẫn chữa trị bằng thuốc men. Tại công xã bạn cư ngụ cũng có những dịch vụ khác có thể cung cấp sự giúp đỡ qua công việc sức khỏe tâm thần. Xin xem thêm ở trang 8.

3

Nếu bạn bị bệnh nghiêm trọng, bác sĩ gia đình có thể giới thiệu bạn đến một nhà chuyên môn (bác sĩ hoặc nhà tâm lý) tại một trung tâm tâm thần ở khu vực (DPS). Cả những người có khó khăn cấp thời lẫn những người có nhu cầu cần đến sự lưu tâm để ý trong thời gian lâu dài sẽ được giúp đỡ tại đây. Trong trường hợp ít nghiêm trọng, bác sĩ gia đình cũng có thể giới thiệu bạn đến một nhà tâm lý hoặc một bác sĩ tâm thần có phòng mạch tư để họ có thể chữa trị cho bạn.

4

Nếu bạn bị bệnh quá nặng và cần nhiều giúp đỡ, có thể bạn sẽ được nhập viện tại Khu khẩn cấp ở một bệnh viện. Sau thời gian được chữa trị, bạn sẽ được bác sĩ gia đình hoặc trung tâm tâm thần ở khu vực (DPS) lưu tâm để ý theo dõi lúc bạn về nhà.

Ai có thể giúp đỡ ?

Tại Na uy có cả dịch vụ y tế ở công xã địa phương và dịch vụ y tế chuyên môn. Trong lãnh vực dịch vụ y tế tại công xã địa phương có bác sĩ gia đình và trung tâm bác sĩ trực. Ngoài ra, tại công xã bạn cư ngụ còn có các cung ứng dành cho những người bị bệnh tâm thần. Điều dưỡng viên, dịch vụ tâm lý sư phạm (PP-tjenesten), y tá tâm thần, các cung ứng về sinh hoạt, về việc làm và chỗ ở là một trong những cung ứng vừa nêu. Muốn biết thêm chi tiết về những cung ứng này, bạn có thể liên hệ với dịch vụ y tế hoặc dịch vụ sức khoẻ tâm thần tại công xã nơi bạn cư ngụ.

Các cơ quan y tế miền (Y tế miền Bắc, Y tế miền Trung, Y tế miền Tây và Y tế miền Đông-Nam) có trách nhiệm về những cung ứng của dịch vụ y tế chuyên môn - cả việc bảo vệ sức khoẻ tâm thần lẫn những dịch vụ y tế về các bệnh cơ thể - cho dân chúng cư ngụ trong miền.

Việc bảo vệ sức khoẻ tâm thần bao gồm những trung tâm tâm thần ở khu vực (DPS) và những bệnh viện tâm thần. Ngoài ra, còn có những nhà chuyên môn mở phòng mạch tư và có hợp đồng với các bệnh viện. Trong các trang kế tiếp, bạn có thể đọc thêm về những phần khác nhau của dịch vụ y tế này - nơi giúp đỡ những người bị bệnh tâm thần.

Bác sĩ gia đình

Hầu hết những người bị bệnh tâm thần sẽ được bác sĩ gia đình chữa trị. Bác sĩ gia đình có thể chữa trị những bệnh tâm thần ở mức độ nhẹ và trung bình - qua sự chữa trị bằng cách nói chuyện lẫn chữa trị bằng thuốc men.

Khi gọi điện thoại đến bác sĩ, thư ký của bác sĩ hoặc một người y tá sẽ hỏi bạn về tên, tuổi và bạn gọi điện thoại đến bác sĩ liên quan đến việc gì. Nếu bạn chỉ đặt giờ hẹn, bạn sẽ được xếp vào cuối danh sách của những người đã đặt giờ trước. Vì thế, điều quan trọng là kể cho họ biết về việc bạn cần có giờ gấp, nếu chính bạn nghĩ tình trạng của bạn là nghiêm trọng. Thư ký của bác sĩ hoặc người y tá cũng có bản phận bảo mật.

Bác sĩ gia đình của tôi là ai ?

Tất cả mọi người đều có một bác sĩ gia đình. Bạn có thể tự chọn một bác sĩ nam giới hay bác sĩ nữ giới. Muốn biết bác sĩ gia đình của bạn là ai, bạn có thể gọi điện thoại đến Đường dây điện thoại bác sĩ gia đình số 810 59 500, hoặc vào trang điện tử www.minfastlege.no hoặc liên hệ với Phòng an sinh tại công xã bạn cư ngụ. Muốn biết thêm chi tiết, hãy vào trang điện tử www.nav.no



Trung tâm bác sĩ trực

Nếu bạn cần sự giúp đỡ, nhưng không liên lạc được với bác sĩ gia đình của bạn, bạn có thể liên hệ với trung tâm bác sĩ trực. Trung tâm bác sĩ trực đảm nhận đặc biệt về những thương tích, bệnh tật và những phiền toái khó chịu cấp thời. Tại một vài thành phố lớn cũng có trung tâm bác sĩ trực, chuyên về tâm thần. Bạn tìm thấy số điện thoại của trung tâm bác sĩ trực trong cuốn niên giám điện thoại.

Nhóm phụ trách sức khoẻ tâm thần

Công xã địa phương cũng có những biện pháp chữa trị và nâng đỡ những người bị bệnh tâm thần. Công việc của nhóm sức khoẻ tâm thần có thể bao hàm sự giúp đỡ và hậu thuẫn trong việc tìm kiếm chỗ ở, nâng đỡ về việc làm và việc học, những cung ứng khác nhau về các sinh hoạt và hướng dẫn về tài chánh, ngoài những kế hoạch chữa trị. Các dịch vụ này sẽ thích hợp theo nhu cầu của bạn. Ban hướng dẫn tại toà hành chánh ở công xã nơi bạn cư ngụ hoặc dịch vụ sức khoẻ tâm thần có thể giúp bạn có được một cung ứng tốt đẹp.

Những trung tâm tâm thần ở khu vực (DPS)

Trong một vài trường hợp, bác sĩ gia đình của bạn có thể giới thiệu bạn đến một trung tâm tâm thần ở khu vực (DPS). Bác sĩ gia đình của bạn cũng có thể được sự hướng dẫn của nhà chuyên môn tại một trung tâm tâm thần ở khu vực (DPS).

Sự giới thiệu được thực hiện qua việc bác sĩ viết thư đến cơ quan chữa trị này. Lá thư bao gồm những chi tiết cần thiết về bạn và lý do bác sĩ giới thiệu.

Những trung tâm tâm thần ở khu vực được tổ chức như những khu chữa trị ngắn hạn mà không cần nhập viện (những phòng ngoại chẩn), những khu dành cho bệnh nhân ở ban ngày hoặc những khu dành cho bệnh nhân ở trọn ngày đêm.

Một vài phòng ngoại chẩn chữa trị tất cả các loại bệnh tâm thần tại một nơi, trong khi những phòng ngoại chẩn khác được chia thành những ban chuyên môn theo các loại bệnh khác nhau. Tại đây, mọi việc đều có thể được thực hiện, từ những cuộc nói chuyện đơn giản đến việc chữa trị bệnh nhân lâu dài.

Những khu dành cho bệnh nhân ở ban ngày thuộc dịch vụ y tế chuyên môn có những chữa trị nhất định dành cho những người bị các bệnh khác nhau như : lo sợ, rối loạn về ăn uống, những bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh hoặc tương tự.



Thời gian chờ đợi

Nếu không khẩn cấp, cần phải có thời gian chờ đợi để được nhập viện và được khám bệnh. Thời gian chờ đợi dài hay ngắn thay đổi tùy theo từng nơi. Nếu tình trạng của bạn trở nên tệ hơn trong thời gian chờ đợi, bạn có quyền để xin được tái cứu xét đơn của bạn. Trong trường hợp đó, hãy liên hệ với bác sĩ gia đình của bạn.

Những bệnh viện tâm thần

Những bệnh viện tâm thần chuyên trị các loại bệnh tâm thần.

Bệnh viện thường được chia thành những khu đặc biệt, được gọi là những ban, chuyên môn trong các loại bệnh tâm thần khác nhau.

Hầu hết những trường hợp nhập viện vào các bệnh viện tâm thần là tự nguyện. Ý muốn nói là chính bạn mong muốn, hoặc bác sĩ của bạn xin cho bạn được nhập viện. Vì thế, bạn có thể tự do xuất viện khi nào bạn muốn. Khi bị cưỡng bách nhập viện, thì chính những người chữa trị sẽ cân nhắc khi nào bạn có thể được xuất viện. Hãy đọc thêm trong tập chỉ dẫn về An toàn pháp lý khi dùng sự cưỡng bách.

Nhà tâm lý hay bác sĩ tâm thần

Trong những trường hợp ít nghiêm trọng, bác sĩ gia đình của bạn có thể giới thiệu bạn đến một nhà tâm lý hoặc một bác sĩ tâm thần để họ có thể chữa trị cho bạn.

Nhiều nhà tâm lý và bác sĩ tâm thần có những hợp đồng với cơ quan y tế miền để cung ứng sự chữa trị. Muốn có giờ tại những nhà tâm lý hoặc bác sĩ tâm thần làm việc cho nhà nước, bạn phải có giấy giới thiệu của bác sĩ. Bác sĩ gia đình của bạn biết rõ những cung ứng nào hiện có, và những nhà tâm lý hoặc bác sĩ tâm thần nào có phòng mạch tư ở gần nơi bạn cư ngụ.



Nhà tâm lý và bác sĩ tâm thần đều là những nhà chuyên môn về các bệnh tâm thần. Họ làm việc với những khó khăn của từng người, đặc biệt có liên hệ đến gia đình, bạn bè, trường học, sở làm và đời sống xã hội. Điểm khác biệt giữa họ là bác sĩ tâm thần ngoài ra cũng đã được đào tạo trở thành bác sĩ.

Trẻ em và thanh thiếu niên

Dịch vụ y tế học đường gồm có điều dưỡng viên, bác sĩ và nhân viên vật lý trị liệu là một cung ứng dành cho tất cả học sinh ở trường căn bản và trường cấp 3. Dịch vụ y tế học đường là cung ứng quan trọng để tạo sự an toàn, để phát hiện ra những trẻ em và thanh thiếu niên cần sự giúp đỡ hầu ngăn ngừa những khó khăn nghiêm trọng về tâm thần. Trạm y tế dành cho thanh thiếu niên cũng có thể là một cung ứng tốt cho thanh thiếu niên đến 20 tuổi bị những phiền toái khó chịu về tâm thần.

Nếu bạn lo lắng cho một đứa trẻ hoặc một thanh thiếu niên mà bạn đang có quan hệ tiếp xúc, bạn có thể liên hệ với điều dưỡng viên tại trường học hoặc bác sĩ gia đình của đứa trẻ này. Bác sĩ gia đình có thể giới thiệu trẻ em và thiếu niên đến những Phòng ngoại chẩn tâm thần dành cho trẻ em và thanh thiếu niên. Những nơi này có phòng ngoại chẩn, cung ứng ban ngày và đôi khi cũng có cung ứng trọn ngày đêm. Tại đây, bạn được giúp đỡ để được tìm hiểu và chữa trị những khó khăn khác nhau về tâm thần với sự hợp tác của gia đình.

Dịch vụ tâm lý sư phạm (PP-tjenesten) góp ý và giúp đỡ đối với những khó khăn về sự lĩnh hội học hỏi. Bạn bảo nhi có thể cũng là một cơ quan quan trọng khi nói về trẻ em và thanh thiếu niên đang gặp những khó khăn.

Phí tổn bao nhiêu ?

Tại Na uy, bạn phải trả một phần tiền tự trả khi nhờ đến các dịch vụ y tế, trong khi nhà nước đài thọ phần còn lại các chi phí.

Hãy đọc thêm trên trang điện tử www.nav.no ở mục các Dịch vụ y tế và Các phần tiền tự trả.





Psykisk helse

IS-1472

Bạn được giúp đỡ từ những nơi này

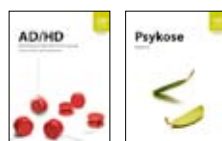
Những hướng dẫn thêm

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.