



Bạn và Tôi cùng tâm tình

Đây là cuốn sách dành cho **trẻ em** có cha mẹ bị bệnh tâm thần.

Lời tri ân

Cuốn sách này đã được tổ chức FaPMI (Families where a Parent has a Mental illness – Gia đình có Cha mẹ bị bệnh Tâm thần) phát triển tại MWAMHS (Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Khu vực Trung Tây) với sự đóng góp của nhiều người.

Chúng tôi muốn bày tỏ lời tri ân và cảm ơn chân thành đến:

- Helen Carter, Điều phối viên Mid West FaPMI, người đã dẫn dắt công tác phát triển cuốn sách này
- Rose Cuff, Điều phối viên FaPMI Toàn Tiểu Bang tại trung tâm Bouverie Centre, người đã phát triển Chương trình CHAMPS ban đầu (Children and Mentally Ill Parents - Trẻ em và Cha mẹ bị Bệnh Tâm thần) và đây là nguồn cảm hứng cho cuốn sách này
- Chương trình Sức khỏe Tâm thần của Eastern Health, hỗ trợ các chương trình của CHAMPS và tạo điều kiện cho việc đào tạo. Để biết thêm thông tin, hãy vào: www.easternhealth.org.au/fapmi.aspx
- Good Shepherd (Úc), ISIS Primary Care, MacKillop và Dịch vụ Gia đình Hội đồng Thành phố Melton đã tạo điều kiện cho các nhóm CHAMPS miền Tây của chúng tôi
- Tổ chức Carers Victoria, đội ngũ chuyên viên và chương trình Young Carers



NorthWestern Mental Health



- Và tất cả trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình họ, là những người đã góp lời, tác phẩm nghệ thuật và ý kiến đóng góp để tạo nên cuốn sách này.

Nhóm CHAMPS là chương trình nhằm mục đích giúp cho trẻ em từ 8 - 12 tuổi biết những thông tin về bệnh tâm thần phù hợp với độ tuổi. Những trẻ này gặp những trẻ khác vốn có thể cũng ở trong một tình huống tương tự và tìm hiểu về những chiến lược thích nghi lành mạnh trong một môi trường vui nhộn và nhiều tính hỗ trợ này. Cha mẹ và các thành viên khác trong gia đình là một phần quan trọng trong chương trình.

Chúng tôi hy vọng tất cả những ai đọc cuốn sách này đều thấy có ích trong cuộc hành trình tăng sự hiểu biết của họ về cách bệnh tâm thần có thể tác động đến cha mẹ và con cái họ.

Để nhận sách này xin vui lòng liên hệ:
Mid West Area Mental Health Service, Điều phối viên FaPMI
4A Devonshire Rd, Sunshine 3020
(03) 9288 7000

Chuyên viên Thiết kế đồ họa: Sara Tatai

© 2015



Nội dung

Mục dành cho Trẻ em

Trang

Chào mừng.	1
Về bệnh tâm thần.	3
Nguyên nhân gây ra bệnh tâm thần?	5
Lên cơn lo sợ và hoảng loạn.	7
Rối loạn Căng thẳng Hậu Chấn thương.	8
Trầm cảm.	9
Lưỡng cực.	10
Rối loạn tâm thần và tâm thần phân liệt.	11
Nhân cách.	13
Tất cả cảm xúc đều ok.	15
Điều gì giúp ích?	17
Lập một kế hoạch.	19
Những điều cần tìm hiểu và thảo luận thêm.	21

Mục dành cho Cha Mẹ

Lật cuốn sách này

Chào mừng.



Cuốn sách này dành cho trẻ em và cha mẹ họ, là những người bị bệnh tâm thần. Chúng tôi hy vọng bạn sẽ học được thêm một số thông tin về bệnh tâm thần qua việc đọc những câu chuyện và thực hiện các hoạt động này.

Điều quan trọng là bạn cần biết rằng:

- Bạn không thể bị nhiễm bệnh tâm thần như cảm lạnh.
- Khi ai đó bị bệnh, thì đó chẳng phải là lỗi của một ai cả.
- Trò chuyện và lắng nghe lẫn nhau có thể giúp ích.
- Những nụ cười và cái ôm nhau cũng giúp ích!

Trong cuốn sách này bạn sẽ đọc thông điệp từ những trẻ em đã tìm hiểu về bệnh tâm thần bằng cách tham dự một nhóm có tên gọi là CHAMPS.

Chúng tôi hy vọng bạn tìm được một số ý tưởng mới từ cuốn sách này và cũng có niềm vui.

Mục đích của chúng tôi cho cuốn sách này là khuyến khích bạn trò chuyện nhiều hơn, đặt thêm câu hỏi và tìm ra câu trả lời về bệnh tâm thần.

Luôn nhớ rằng, bạn không phải đơn độc và bạn cảm thấy như thế nào đều ok.



VỀ BỆNH TÂM THẦN.



“Thực sự thú vị khi được học về não bộ và các bệnh tâm thần.”

– Jack, 10 tuổi.

Bệnh tình khác nhau ảnh hưởng đến các bộ phận khác nhau trong cơ thể. Bệnh tâm thần ảnh hưởng đến não.

Não bộ chứa đầy đủ các thông tin đi vào và đi ra từ các bộ phận khác nhau trong cơ thể.

Thông thường thì dòng thông tin đi về não rất suôn sẻ. Khi não bị bệnh thì các thông tin có thể bị lẫn lộn.

Điều này có nghĩa là ý tưởng của một người nào đó bị rối. Họ cũng có thể có cảm nhận khác thường về sự việc xung quanh.

Cách người đó suy nghĩ, trò chuyện và cư xử có thể khác với cách thức mà họ bình thường vẫn làm.

Nếu một người nào đó bị những vấn đề này trong một khoảng thời gian dài thì bác sĩ có thể giúp xác định đó là vấn đề gì và điều trị căn bệnh này.

Bạn biết gì về bệnh tâm thần?

Hãy thử trả lời bản câu hỏi về bệnh tâm thần này. Đáp án có sẵn ở trang 22.

1. Bệnh tâm thần có thể lây nhiễm như cảm lạnh.

Đúng
Sai

3. Tất cả những người bị bệnh tâm thần đều bị ảnh hưởng theo cùng một cách.

Đúng
Sai

5. Đó không phải lỗi của người bị bệnh tâm thần.

Đúng
Sai

7. Tất cả những người bị bệnh tâm thần đều rất nguy hiểm.

Đúng
Sai

2. Có thể thực hiện nhiều điều khác nhau để giúp ai đó bị bệnh tâm thần.

Đúng
Sai

4. Nhiều cha mẹ bị bệnh tâm thần vì cách cư xử của con cái họ.

Đúng
Sai

6. Tôi có lẽ là người duy nhất trong trường có cha mẹ bị bệnh tâm thần.

Đúng
Sai

8. Tôi chắc chắn sẽ bị bệnh tâm thần vì Mẹ hay Cha tôi đã bị.

Đúng
Sai

Nguyên nhân gây bệnh tâm thần?



“Đôi khi cha tớ trò chuyện với một người nào đó được gọi là chuyên viên tư vấn. Cha nói rằng điều này giúp cha cảm thấy khỏe hơn và học hỏi được nhiều. Cha cũng đi bác sĩ và dùng một số thuốc.”

– Mohammed, 12 tuổi.

Không ai thực sự biết rõ nguyên nhân gây ra các bệnh tâm thần.

Chúng ta biết gì về bệnh tâm thần?

- Đôi khi rất nhiều căng thẳng có thể làm cho một người bị bệnh tâm thần
- Đôi khi những sự kiện gây xáo trộn lớn có thể làm cho người ta bị bệnh tâm thần
- Đôi khi, ma túy và rượu bia có thể làm cho người ta bị bệnh tâm thần
- Đôi khi một bệnh khác có thể làm cho người ta bị bệnh tâm thần
- Đôi khi, không có lý do rõ ràng để lý giải tại sao người ta bị bệnh tâm thần

Những gì KHÔNG gây nên bệnh tâm thần?

- Trẻ em KHÔNG BAO GIỜ có thể khiến cho người ta bị bệnh tâm thần
- Một người bị bệnh tâm thần không phải là do lỗi của bất kỳ ai (họ không phải là ‘xấu’ hay ‘lười’)
- Bệnh tâm thần không phải là loại bệnh bạn có thể bị ‘lây nhiễm’
- Chỉ vì cha mẹ bị bệnh tâm thần KHÔNG có nghĩa là con cái họ cũng sẽ phát bệnh này

Có nhiều điều mà các bà mẹ và ông bố có thể làm để khỏe hơn.

Hồi phục

- Một số người nhanh chóng hồi phục
- Một số người có thể mất một thời gian dài hơn để hồi phục
- Một số người chỉ bị bệnh một lần rồi hết
- Một số người bị bệnh, sau đó hồi phục, rồi lại bị bệnh
- Sống một cuộc sống lành mạnh sẽ có nhiều lợi ích. Điều này có nghĩa là dùng thức ăn tốt, tập thể dục thường xuyên, ngủ đủ giấc, vui vẻ, có bạn bè hỗ trợ và học hỏi những bài học mới
- Thường xuyên gặp gỡ chuyên viên y tế (bác sĩ, y tá, chuyên viên tư vấn) có thể có nhiều lợi ích
- Thuốc điều trị có thể giúp một số người khỏe lại và sống khỏe



Lên cơn lo sợ và hoảng loạn.



“Chúng tôi đã thực hiện một hoạt động về tâm lý lo sợ và chúng tôi để ý thấy những gì xảy đến với cơ thể chúng tôi khi trái bóng bóng sắp bị chọc nổ. Chúng tôi sợ và tránh đi chỗ khác. Tim tôi đập ngày càng nhanh hơn. Tôi yêu CHAMPS. Tôi đã làm quen được nhiều bạn bè.”

– Jasmine, 12 tuổi.

Tim hiểu thêm trong cuốn ‘Living with it’ (Sống với điều đó), tác giả B. Aisbett.

7

Một người đang lo sợ có thể cảm thấy sợ hãi rất nhiều. Thường là không có lý do cụ thể. Điều này có thể ngăn họ không đi đây đó hoặc gặp gỡ người khác.

Chúng ta đôi khi đều có những âu lo và đây là một phần trong cuộc sống bình thường. Đây không phải là sự lo sợ.

Một người đang lo sợ có thể lo lắng nhiều đến mức họ thấy ăn không ngon ngủ không yên. Họ cũng có thể cảm thấy giống như họ có “bướm bay” trong dạ dày (bồn chồn) của họ.

Khi một người đang lo sợ thực sự, thực sự lo lắng thì đôi khi họ có thể lên cơn hoảng loạn.

Các cơn hoảng loạn có thể gây toát mồ hôi, run rẩy và choáng váng.

Người đó có thể cảm thấy muốn ói ra từ trong bụng, khó thở và có nhịp tim đập rất nhanh.

Người ta không thể chết vì một cơn hoảng loạn. Nó sẽ kết thúc chỉ sau một vài phút và sau đó người đó sẽ ok trở lại.

Khi một người không thể dừng những lo lắng mãnh liệt, nó được gọi là nỗi ám ảnh.

Người ta có thể cố gắng để cảm thấy đỡ ám ảnh hơn bằng cách làm đi làm lại một số việc. Điều này được gọi là sự thôi thúc.

Một người bị lên cơn lo sợ, hoảng loạn hoặc rối loạn thôi thúc ám ảnh (OCD) có thể được giúp bằng cách nói chuyện với các bác sĩ hoặc chuyên viên tư vấn đặc biệt và học nhiều cách mới để kiểm soát những lo lắng của họ.

Rối loạn Căng thẳng Hậu Chấn thương (PTSD).



“Nó giống như một ký ức tồi tệ không chịu đi khuất, vì vậy nó vẫn tiếp tục gọi lên những điều không hay.”

– Lachlan, 9 tuổi.

Tim hiểu thêm trong cuốn ‘Why are you so scared? (Vì sao bạn lại sợ?)

Một cuốn sách dành cho trẻ em về PTSD, tác giả B. Andrews.

Một người bị rối loạn căng thẳng hậu chấn thương (PTSD) có thể cảm thấy rất sợ và buồn, vẫn cứ nhớ về những lần đáng sợ từ hồi xưa và tránh bất cứ điều gì mà khiến họ nhớ lại những lúc đáng sợ.

Người đó có thể không muốn nói một số chi tiết về PTSD của họ, vì điều đó khiến họ khó chịu và có thể khiến cháu bé cũng bị khó chịu.

Một người bị PTSD không muốn lúc nào cũng cảm thấy sợ hãi. Cảm giác sợ hãi chính là một phần của bệnh này. Bộ não của họ chơi khăm chính họ. Điều này có thể tạo ra cảm giác rằng sự vật xung quanh là nguy hiểm, ngay cả khi điều đó thực sự an toàn.

Người bị PTSD có thể bị khó ngủ và có thể bị ác mộng tồi tệ. Điều này có thể khiến họ cảm thấy mệt mỏi, dễ buồn bực hay tức giận vào ngày hôm sau. Người cha hay mẹ có thể nổi nóng với con mình ngay cả khi cháu chỉ đang chơi đùa. Cha mẹ nổi nóng không phải do lỗi của con.

Đôi khi người đó có thể không biết họ thật sự đang ở đâu. Họ có thể không hiểu rằng họ vẫn được an toàn.

Tốt nhất là không nên chơi trò chơi tạo bất ngờ với người bị PTSD.

Người bị PTSD có thể được giúp bằng cách nói chuyện với một cố vấn và bác sĩ đặc biệt. Thuốc điều trị đôi khi cũng có thể giúp ích.

Trầm cảm.



“Trầm cảm nghĩa là rất xuống tinh thần, và có thể khiến cho cha mẹ bạn chỉ muốn nằm luôn trên giường”

– Niamh, 8 tuổi.

Tìm hiểu thêm trong cuốn 'Why are you so sad? (Tại sao cha mẹ buồn thế?) Một cuốn sách dành cho trẻ em về bệnh trầm cảm của cha mẹ, tác giả B. Andrews.

Trầm cảm là một căn bệnh khiến cho người bệnh cảm thấy buồn suốt một thời gian dài và có thể khiến cho họ thấy khó hơn khi làm những điều mà họ từng làm và thích thú.

Chúng ta đôi khi đều cảm thấy xuống tinh thần hay buồn bã như là một phần tất yếu trong cuộc sống bình thường. Đây không phải là trầm cảm.

Một người bị trầm cảm có thể cảm thấy buồn rầu, gắt gỏng hoặc vô vọng và không hề quan tâm gì tới những điều họ cần phải làm.

Trầm cảm cũng có thể làm cho cơ thể không có năng lượng, khóc vu vơ, làm cho người bệnh suy nghĩ

hoặc cảm nhận như thể mọi việc xảy ra đều là lỗi của họ. Nó có thể thay đổi cách họ ăn hoặc ngủ.

Trầm cảm có thể khiến cho người ta khó nhận biết cách cảm nhận tốt hơn.

Một số người có thể nghĩ rằng một người bị trầm cảm chỉ cần 'lướt qua là được', nhưng trầm cảm chính là một căn bệnh cần có sự giúp đỡ.

Một người bị trầm cảm có thể nhận được sự giúp đỡ thông qua việc trò chuyện với chuyên viên tư vấn, gặp bác sĩ và đôi khi sử dụng thuốc điều trị.

Rối loạn lưỡng cực.



“Vì con đã đến CHAMPS nên mẹ con biết rằng giờ con đã biết thêm chút ít về bệnh tâm thần của mẹ. Con nhớ có lần mẹ con nhờ con đi lấy cho mẹ thuốc lưỡng cực. Con hỏi: lưỡng cực là gì và thuốc viên ở đâu? Bây giờ con đã biết và có thể giúp đỡ mẹ.”

– Marco, 10 tuổi.

Tim hiểu thêm trong cuốn sách 'My happy sad mummy' (Mẹ tôi vừa vui vừa buồn), tác giả M. Vasuliu.

Khi một người bị bệnh có tên gọi là Rối loạn Lưỡng cực thì có khi họ bị trầm cảm nhưng cũng sẽ có lúc họ 'quá hạnh phúc'. Tình trạng này được gọi là tính hưng cảm hoặc tình trạng hưng cảm.

Tình trạng hưng cảm có nghĩa là một người có thể quá tít tít và quá hào hứng chẳng cần có một lý do rõ ràng. Điều này có thể khiến cho trẻ em bị khó hiểu khi thấy cha mẹ cư xử bằng những cách kỳ lạ như thế.

Tình trạng hưng cảm cũng có thể làm cho người ta khó chịu, nói quá nhiều hoặc quá to và thấy khó lắng nghe bạn. Họ cũng có thể không ngủ nhiều lắm.

Tình trạng hưng cảm có thể làm cho người ta nói năng vô nghĩa và đôi khi có thể gặp rắc rối. Điều

này có thể xảy ra bởi vì họ tiêu quá nhiều tiền, nói những điều thô lỗ hoặc làm những việc nguy hiểm. Người đó đang cư xử như vậy bởi vì suy nghĩ của họ bị lẫn lộn.

Một số người sẽ thay đổi rất nhanh giữa hai trạng thái trầm cảm và hưng cảm. Có những người lại bị trầm cảm hoặc hưng cảm lâu hơn tình trạng kia.

Đôi khi người mắc chứng rối loạn lưỡng cực sẽ có các triệu chứng loạn thần (xem trang 11). Những cảm xúc và hành vi cực đoan này rất khó thay đổi và thường là phải cần đến sự giúp đỡ của bác sĩ và thuốc điều trị.

Rối loạn tâm thần và Tâm thần phân liệt.



“Chúng tôi đã đọc cuốn sách có tựa là ‘Big and me’ viết về một người dùng máy kéo bị tâm thần phân liệt. Ông ta nghĩ rằng bản thân là một chiếc thuyền và những cái máy khác đều xấu và sẽ làm tổn thương Small. Ông chủ sau đó mới đưa Big đi gặp thợ máy và điều này cũng tựa như đi gặp bác sĩ. Ông thợ máy đã cho Big dùng thuốc máy kéo và sau đó ông ấy ok.”

– Nadir, 8 tuổi

Những người bị rối loạn tâm thần không biết suy nghĩ rõ ràng. Tâm thần phân liệt là một bệnh tâm thần. Điều này có nghĩa là bộ não có thể bị lẫn lộn rất nhiều về những gì là thật và những gì là không thật.

Một người bị tâm thần phân liệt có thể tin vào một điều gì đó không phải là sự thật. Tình trạng này được gọi là ảo tưởng. Họ cũng có thể nghe, nhìn, ngửi, nếm hay cảm thấy những điều mà không ai khác có thể. Điều này được gọi là ảo giác.

Một người bị rối loạn tâm thần cũng có thể cảm thấy hoang tưởng. Điều này có nghĩa là họ cảm thấy như thể họ đang bị người khác canh chừng, theo dõi hoặc đối xử tồi tệ.

Bởi vì họ bị lẫn lộn ý tưởng và cảm xúc nên họ có thể xa lánh người khác và không làm những điều mà họ vẫn thường làm. Người đó có thể trò chuyện, la hét hay cười với một người nào đó mà không ai có thể nhìn thấy. Họ cũng có thể có những lúc lo sợ hay trầm cảm.

Sẽ có ích rất nhiều cho một người nào đó bị tâm thần phân liệt hoặc rối loạn tâm thần nếu họ được chuyên gia tư vấn và bác sĩ giúp đỡ thường xuyên. Họ cũng cần phải thường xuyên dùng thuốc điều trị.

Tim hiểu thêm trong cuốn ‘Big and Me’ (Big và Tôi), tác giả D. Miller và cuốn ‘Helicopter Man’ (Người đàn ông Trực thăng), tác giả E. Fensham

Câu chuyện của Skye.

Đôi khi hoàn cảnh quả là khó khăn khi một người thân được chẩn đoán là mắc một căn bệnh. Oh tôi sao mà thô lỗ quá ... Xin chào, tên tôi là Skye và tôi 11 tuổi.

Cha và anh trai của tôi đều được chẩn đoán là mắc bệnh tâm thần. Bố tôi bị rối loạn hoang tưởng và anh trai tôi Zac bị trầm cảm.

Cha tôi được chẩn đoán là bị rối loạn hoang tưởng khi tôi lên tám.

Rối loạn hoang tưởng là khi bạn nghĩ về những điều không có thật. Trước khi tôi lên tám, cha và tôi đã có một mối quan hệ tuyệt vời, nhưng bây giờ cảm xúc của cha luôn lên xuống thất thường.

Anh trai tôi Zac bị trầm cảm. Anh không nói nhiều và luôn luôn khó chịu. Anh được chẩn đoán khi tôi còn rất nhỏ nên tôi chưa bao giờ thấy anh ấy hạnh phúc 100%. Tôi ước gì tôi được thấy điều đó.

Ba năm trước, tôi tham gia một nhóm những người chăm sóc gọi là CHAMPS. Nhóm này giúp trẻ em như tôi tìm hiểu về bệnh tật của người thân trong gia đình họ. Cha tôi cố gắng hồi phục. Đôi khi cha dùng thuốc của mình. Vì vậy, tôi biết một ngày nào đó cha sẽ hạnh phúc trở lại. Tôi hy vọng anh trai mình cũng vậy.

Skye

Rối loạn nhân cách.



“Bây giờ tôi biết rằng chúng rối loạn nhân cách của cha tôi là lý do tại sao cha lại dễ bị tức giận đến thế.”

– Maya, 8 tuổi.

Nhân cách

Mọi người đều có một nhân cách. Đó là sự kết hợp cách bạn suy nghĩ, cảm nhận và cư xử. Đó chính bản thân con người bạn!

Khi chúng ta trưởng thành, nhân cách của chúng ta phát triển và thay đổi tùy theo những kinh nghiệm khác nhau chúng ta có và cách chúng ta bị ảnh hưởng bởi những kinh nghiệm đó. Nhân cách khác nhau có thể phản ứng với các tình huống theo những cách khác nhau.

Khi chúng ta phải đối phó với một số tình huống thực sự khó khăn, chúng ta nỗ lực hết sức. Có một số cách phản ứng của chúng ta là hữu ích còn những cách khác thì không.

Rối loạn Nhân cách

Rối loạn Nhân cách là một bệnh tâm thần. Những người bị Rối loạn Nhân cách có khi cảm thấy rất dễ bị khó chịu. Cách họ suy nghĩ, cảm nhận và hành xử có thể thay đổi nhanh chóng và người khác thấy khó hiểu. Mới phút trước họ có thể cảm thấy hạnh phúc thì phút sau họ đã cảm thấy tức giận.

Rối loạn Nhân cách Ranh giới (BPD)

Những người bị BPD thường thấy khó đối phó với sự căng thẳng. Nó có thể khiến cho họ thấy khó hòa thuận với những người khác. Họ có thể thấy khó giữ bình tĩnh và đôi khi có thể tự tổn thương mình.

Sẽ rất hữu ích cho người bị BPD nếu được chuyên viên tư vấn thường xuyên giúp đỡ và gặp bác sĩ thường xuyên

Hãy nhớ rằng thể mạnh của bạn có thể giúp ích.

Khoanh tròn 3 từ mô tả con người bạn.

Khỏe mạnh Giúp người khác Yêu thương Ngoan hiền Hạnh phúc

Bám sát những gì tôi cần Một người bạn tốt Cẩn thận Có thể tự làm

Trông nom đồ đạc cẩn thận Bệnh vực bản thân mình Có thể thay đổi Thật vui vẻ

Sáng tạo Tò mò Đối xử tốt với bản thân Có tham vọng

Bệnh nhân Quan tâm đến cảm xúc của người khác Tin tưởng Gọn gàng và ngăn nắp Can đảm

Đầy năng lượng Công bằng Chăm chỉ Thành thật Hấp dẫn

Dễ hòa thuận với người khác Trấn tĩnh Sáng suốt Suy nghĩ nhiều Thử những điều mới mẻ

Dùng viết màu khác, khoanh tròn 3 từ mô tả mẹ hoặc cha bạn.

Tất cả những cảm xúc này đều ok.



“Nếu trẻ em ở nhà trong các gia đình đang gặp khó khăn về bệnh tâm thần, như mẹ hoặc cha của bạn chẳng hạn, thì bạn chỉ cần gọi Helping Hand của bạn hoặc tổ chức Kids Help Line và họ có thể giúp bạn.”

– Sara, 12 tuổi.

Cảm xúc đến rồi đi. Đó là cách cơ thể chúng ta nói chuyện với chúng ta.

Mỗi người thể hiện cảm xúc theo cách riêng của mình. Điều này là ok, miễn là cái cách cảm xúc được thể hiện không làm tổn thương người đó hoặc những người xung quanh họ.

Sẽ có ích nếu nói lên cảm xúc và hiểu lý do tại sao chúng ta cảm nhận như vậy.

Cảm xúc đôi khi có thể bị dồn nén bên trong. Nếu chúng ta không có một nơi an toàn để tâm sự về những điều đó thì nó có thể biến thành nhiều vấn đề.

Chúng ta có thể bày tỏ cảm xúc của chúng ta bằng những cách hữu ích như trò chuyện, vẽ tranh,

viết truyện, chơi nhạc hoặc tạo ra một điệu nhảy.

Những cách bạn yêu thích để thể hiện cảm xúc là gì?

Hãy nhớ rằng, mọi cảm xúc đều ok và trò chuyện sẽ giúp ích.

Hãy thử trò chuyện với:

- Mẹ hoặc cha
- Ông bà
- Bạn bè
- Anh chị em
- Giáo viên
- Nhân viên phục vụ giới trẻ
- Chuyên viên tư vấn
- Nhân viên phục vụ gia đình
- Bạn bè của gia đình
- Cô dì hay chú bác
- Bác sĩ

Bạn sẽ trò chuyện với ai?

Cảm xúc là cách cơ thể chúng ta báo cho chúng ta biết điều gì đó.



Điều gì giúp ích?



“Tìm hiểu về bệnh tâm thần là điều có ích để bạn có thể hiểu những gì sẽ xảy ra khi mẹ hoặc cha bạn không được khỏe.”

– Jamil, 11 tuổi.

Gợi ý hữu ích từ trẻ em:

“Hãy nhớ rằng, bạn không đơn độc.”

“Nhờ người khác giúp đỡ cho đến khi bạn nhận được sự giúp đỡ mà bạn muốn và cần.”

“Nên trò chuyện với ai đó mà bạn tin tưởng.”

“Bày tỏ cảm xúc của bạn vào những lúc thuận lợi và lúc khó khăn đều được.”

“Chăm sóc bản thân có thể giúp cho bạn và cha mẹ bạn.”

“Bạn không khác gì so với mọi người - chỉ là bạn có cha hoặc mẹ bị bệnh tâm thần.”

“Tập trung vào những điều tốt đẹp.”

“Hãy cười lên, xem một chương trình hài hước trên TV hoặc DVD”

“Hãy cho bộ não của bạn được nghỉ ngơi. Chơi một trò chơi.”

“Hãy nghe nhạc và khiêu vũ.”

“Đi ra ngoài, đi dạo hoặc đá bóng.”

“Trò chuyện với thú cưng hoặc đồ chơi yêu thích của bạn.”

“Chuyện này không kéo dài mãi mãi.”

“Đừng ngại yêu cầu giúp đỡ.”

“Hãy nhớ rằng, đó không phải lỗi của bạn.”

Thực hành thư giãn.

Tập thư giãn.

Giãn ra như một con mèo.

Bây giờ thả lỏng cơ thể của bạn bằng mọi cách.

Để ý đôi bàn chân, cẳng chân, bụng, cánh tay và gương mặt mềm mại của bạn.

Tập hít thở.

Hít vào và nín lại (đếm thầm 1, 2, 3 trong đầu bạn).

Bây giờ thở ra (đếm thầm 1, 2, 3 trong đầu bạn).

Từ từ hít vào và thở ra.

Lặp lại cho đến khi bạn cảm thấy khỏe hơn.



Lập kế hoạch.



“Tôi đã học được rằng khi tôi buồn thì tôi có thể nghe nhạc hoặc trò chuyện với một người nào đó từ Helping Hand của tôi. Có 5 người trong Helping Hand của tôi mà tôi biết chắc tôi có thể tin tưởng và tâm sự với họ khi tôi buồn bực”

- Li, 10 tuổi.

Có thể có những lúc thuận lợi và những lúc khó khăn khi cha mẹ bạn bị bệnh tâm thần. Sẽ có ích nếu có kế hoạch cho những lúc khó khăn.

Tôi lo lắng về mẹ hoặc cha tôi

Khi nào _____

Tôi sẽ liên lạc với những người giúp đỡ tôi nếu có những nỗi lo này.

Trong trường hợp khẩn cấp, tôi sẽ gọi 000 và yêu cầu giúp đỡ cho cha mẹ tôi.

Tên của cha mẹ _____

Địa chỉ _____

Nếu tôi cần phải ở với ai khác trong một khoảng thời gian thì đó sẽ là:

Tên _____

Điện thoại _____

Địa chỉ _____

Helping hand (người giúp đỡ) của tôi.

Tên _____

Điện thoại _____

Tên _____

Điện thoại _____

2.

3.

Tên _____

Điện thoại _____

4.

Tên _____

Điện thoại _____

1.

Tên _____

Điện thoại _____

5.

Những người giúp đỡ là những người mà bạn có thể tin cậy để tâm sự khi bạn đang lo lắng hay sợ hãi.

Hãy viết ra tên 5 người giúp đỡ và số điện thoại của họ.

Bạn cũng có thể gọi tổ chức Kids Help Line 1800 55 1800

Còn nhiều điều để tìm hiểu và thảo luận.



“Đôi khi tôi nghĩ rằng tôi hiểu rồi, nhưng sau đó tôi lại nghĩ đến những điều khác. Thật là vui khi biết rằng tôi vẫn có thể tiếp tục hỏi về điều đó.”

- Rada, 11 tuổi.

Hãy tiếp tục trò chuyện và chơi với gia đình và bạn bè của bạn. Điều quan trọng là bạn cảm thấy an toàn và hạnh phúc.

Nếu bạn muốn biết thêm thông tin về bệnh tâm thần thì hãy thử tìm thông tin qua một số đường link dưới đây:

It's all Right

www.itsallright.org

Một website của SANE dành cho những bạn trẻ có gia đình hoặc bạn bè bị bệnh tâm thần ảnh hưởng.

Kids Help Line

www.kidshelpline.com.au

1800 55 1800

Một dịch vụ điện thoại và tư vấn trực tuyến miễn phí, riêng tư và bảo mật cho những bạn trẻ.

Children of Parents with a Mental Illness (COPMI)

www.copmi.net.au

Một website cung cấp những thông tin về bệnh tâm thần có thể đưa ra chia sẻ giữa con cái và cha mẹ mình.

Carers Victoria

Chương trình Người chăm sóc Trẻ tuổi

www.carersvictoria.org.au

1800 242 636

Cung cấp thông tin và hỗ trợ cho những bạn trẻ tối đa là 25 tuổi, những người không nhận thù lao chăm sóc cho người nhà bị khuyết tật, bệnh tâm thần hoặc bệnh mãn tính, hoặc những người già yếu và đang sống trong ở Vùng Đô thị phía Tây Melbourne.

Trả lời câu đố.

1. Sai: Bệnh tâm thần không thể lây lan như cảm lạnh.
2. Đúng: Có rất nhiều điều có thể được thực hiện để giúp người bị bệnh tâm thần.
3. Sai: Những người bị bệnh tâm thần bị ảnh hưởng theo những cách khác nhau.
4. Sai: Trẻ em không thể khiến cho cha mẹ bị bệnh tâm thần.
5. Đúng: Rằng họ bị bệnh tâm thần không phải là lỗi của ai cả, chẳng phải là lỗi của cha mẹ hoặc con cái.
6. Sai: Tỷ lệ là có một phần năm học sinh ở trường có cha mẹ bị bệnh tâm thần ở một thời điểm nào đó trong đời họ. Nhưng người ta thường không nói về bệnh tâm thần.
7. Sai: Bệnh tâm thần không làm cho người bệnh trở nên nguy hiểm. Nhưng đôi khi người mắc bệnh tâm thần làm những điều có thể gây tổn thương cho chính họ hoặc người khác. Điều này có thể gây lo sợ. Có những người có thể giúp đỡ khi ai đó đang làm một điều có thể gây nguy hiểm. Nếu điều này xảy ra, hãy gọi 000.
8. Sai: Trẻ em không thể bị bệnh tâm thần chỉ vì cha mẹ họ bị. Có nhiều cách tìm hiểu về kiểm soát căng thẳng và lo lắng đồng thời ngăn ngừa bệnh tình.

Lập một danh sách liệt kê tất cả các hoạt động vui chơi mà bạn thích làm chung với nhau.

Hỏi nhau mới tới: "Hôm nay bạn đã làm điều gì mình thích?"

Hãy dành thời gian mỗi tuần để thực hiện một trong các hoạt động tập thể yêu thích của bạn.

Hỏi nhau mỗi sáng: "Hôm nay bạn sẽ làm điều gì mình thích?"

Cũng có dịch vụ hỗ trợ khủng hoảng qua điện thoại.

Dịch vụ điện thoại hỗ trợ khủng hoảng:

**Xe cấp cứu,
Cảnh sát hay Linh cứu hỏa**

000

Lifeline

13 11 14

Kids Help Line

1800 55 1800

Dịch vụ sức khỏe tâm thần tại địa phương bản

phương bản

Bác sĩ Đa khoa tại địa phương bản



Nhiều nguồn giúp đỡ hơn cho gia đình.



“Thật yên tâm khi đọc thấy rằng các gia đình khác có thể vượt qua được ‘điều đó’, Thông tin này thực sự đã giúp cho tôi và các con tôi.”

- Cha bị tâm thần phân liệt

**Children of Parents with
a Mental Illness (COPMI)**
www.copmi.net.au

Sáng kiến quốc gia của Australia nhằm cung cấp thông tin, nguồn trợ giúp và các liên kết hữu ích cho tất cả các thân nhân và bạn bè của cha mẹ mắc bệnh tâm thần. Có những thông tin tuyệt vời dành cho trẻ em, bao gồm những cuốn sách để cha mẹ con cái có thể cùng nhau đọc.

SANE Australia
www.sane.org

13 11 14

SANE cung cấp thông tin để giúp giải thích một loạt các bệnh tâm thần. Có một số thông tin cơ bản bằng các ngôn ngữ khác nhau.

Raising Children
www.raisingchildren.net.au

Website Raising Children Network dựa trên triết lý rằng mọi trẻ em và gia đình đều là những cá nhân khác biệt. Họ cung cấp thông tin đã được khoa học chứng thực và được dịch sang ngôn ngữ hàng ngày, để giúp các bậc cha mẹ và người chăm sóc trẻ em, bao gồm những cuốn sách đưa ra những quyết định hiệu quả cho họ.

Careers Victoria
www.careersvictoria.org.au

1800 242 636

Cung cấp thông tin, hỗ trợ và dịch vụ chăm sóc thay thế cho gia đình và bạn bè của những người không nhận thù lao chăm sóc cho người khuyết tật, bệnh tâm thần, bệnh mãn tính hoặc những người già yếu.

Chuồn bị sẵn sàng cho những thời điểm khó khăn có thể giúp tất cả mọi người được dễ dàng hơn.

**Thư khẩn cấp được cha mẹ viết trước
khi trường hợp khẩn cấp xảy ra. Bức
thư cho người con biết những gì cha
mẹ muốn khi cha mẹ không được
khỏe.**

Xin hãy đọc bức thư này cho con tôi mỗi tôi ở bệnh viện.

Gửi Lee,

*Hiện Mẹ không được khỏe nên cần phải ở
bệnh viện.*

Mẹ đang được giúp đỡ và sẽ sớm hồi

phục.

Mẹ mong là con sẽ có nhiều niềm vui với

di.

Yêu con, Mẹ XO

Nếu tôi ở bệnh viện, tôi muốn liên
lạc với con tôi bằng:

- Điện thoại
- Đến thăm

Tôi muốn thông tin riêng tư này
được chia sẻ với:

- Thư từ

Con tôi có thể bị ảnh hưởng hoặc
cứ xử theo những cách sau: _____

Con tôi có thể được giúp bởi: _____

Thời quen / hoạt động chính của
con tôi là: _____

Sức khỏe, chế độ ăn uống và các
nhu cầu khác của con tôi cần
được quan tâm là: _____

Nhưng người có một bản kế
hoạch chăm sóc này là: _____

** Đây chỉ là bản hướng dẫn. Hãy tự tạo lập kế hoạch của mình trên một tờ giấy khác.
Có sẵn nhiều bản kế hoạch mẫu về chăm sóc gia đình tại: www.copmi.net.au*

Lập một kế hoạch chăm sóc gia đình.

Tôi không muốn những người sau
đây đến thăm hay chăm sóc cho
con của tôi:

Tên: _____

Quan hệ với con tôi: _____

Chi tiết Liên lạc: _____

Đính kèm bất kỳ an lênh nào có liên quan.

Tôi muốn / không muốn nhà trúồng /

nhà trẻ / dịch vụ giữ trẻ ngoài giờ

biết rằng tôi đòi khi không được

khỏe.

Tên cơ sở: _____

Chi tiết Liên lạc: _____

Bệnh của tôi đòi khi có thể tác động

đến tôi bằng những cách sau đây: _____

**Lập kế hoạch cho những lúc cha
mẹ không được khỏe sẽ giúp ích
cho tất cả mọi người. Dưới đây là
một ví dụ về Family Care Plan***
(Kế hoạch Chăm sóc Gia đình).

Tên cha mẹ: _____

Số điện thoại liên lạc: _____

Tên và chi tiết liên lạc của gia đình /

bàn bà / nguồn hỗ trợ / tổ điều trị

của người cha mẹ đó: _____

Nếu tôi tạm thời không thể chăm
sóc cho con mình thì tôi muốn

con tôi ở với: _____

Tên: _____

Quan hệ với con tôi: _____

Chi tiết Liên lạc: _____



**“Họ có vẻ bất căng thẳng hơn và
ít lo lắng hơn. Đó là bởi vì chúng
tôi đã nói chuyện về điều đó và
viết bản kế hoạch. Con trai tôi nói:
“Điều đó ok bởi vì chúng ta đều
biết. Mẹ sẽ ok và cả nhà sẽ ok.”**

Mẹ bị PTSD và lo sợ

“Không phải do lỗi của bạn mà cha mẹ bạn bị bệnh tâm thần”

Những điều con cái, cha mẹ và ông bà nói về CHAMPS

“Tôi CHAMPS, chúng tôi đã thực hiện rất nhiều điều thú vị và chúng tôi đã có buổi liên hoan vào ngày cuối cùng. Chúng tôi đã tìm hiểu về bệnh tâm thần như lượng giác, tâm thần phân liệt, lo sợ và trầm cảm. Không phải do lỗi của bạn mà cha mẹ bạn bị bệnh tâm thần và bạn không thể bị nhiễm bệnh tâm thần như bị cảm lạnh. Nhưng cái ôm và nụ hôn đều giúp ích.”

- Tegan, 10 tuổi.

“Con trai tôi đã tham dự nhóm CHAMPS hai lần. Lần đầu tiên tôi nghĩ rằng cháu còn khá nhỏ (7t), nhưng sau khi dự nhóm thứ 2, cháu đã có một sự thay đổi lớn. Bây giờ cháu đã thực sự hiểu.”

“Giờ đây khi tôi buồn bực và khó, anh sẽ đến với tôi, ôm tôi một cái và nói: “Ồn thôi mà, mẹ ơi, đó chỉ là trầm cảm. Chỉ cần tiếp tục dùng thuốc của mẹ là mẹ sẽ ổn thôi.”

“Điều này cũng giúp ích cho tôi. Trước đây, tôi sẽ buồn bực, rồi con trai tôi cũng buồn bực và chạy ra ngoài, hoặc mở âm lượng TV thật to. Cháu ‘kẹp mình lại’; Cháu sẽ xa lánh tôi. Điều đó làm tôi cảm thấy mắc cảm.

“Bây giờ tôi cảm thấy vui hơn nhiều. Được hỗ trợ tốt hơn và sống tốt hơn với tư cách là một người mẹ”

- Người mẹ đơn thân của Tim, 8 tuổi.

“Tôi để ý thấy là cháu có tình cảm nhiều hơn với mẹ mình. Cháu sẽ nói: “Mẹ không kim được.” Điều đó khiến cho tôi dễ chăm sóc cho mẹ của cháu và chăm sóc cho chính cháu.”

- Bà ngoại của Tim, 8 tuổi.

Các cách khác để nói về "điều đó".

Trẻ em có thể tham gia vào nhóm Young Carers ở địa phương (những người chăm sóc trẻ) để hỗ trợ hoặc hoạt động nhóm. Mọi vào: www.careersvictoria.org.au/how-we-help/young-carers

CHAMPS là một nhóm hỗ trợ đồng đẳng cho trẻ em từ 8-12 tuổi có cha mẹ bị bệnh tâm thần ảnh hưởng.

Nhóm này nhằm mục đích cung cấp cho trẻ em cơ hội gặp gỡ trẻ em khác, là những em có trải nghiệm tương tự, tìm hiểu thêm về sức khỏe tâm thần và bệnh tâm thần, thực hành những cách xử lý tốt hơn trong những lúc khó khăn và hướng niềm vui!

Đọc một cuốn sách về bệnh này với con bạn.

- Bạn có thể tìm thấy một số sách bằng cách vào: www.copmi.net.au/resources

- Hỏi mượn thư viện địa phương của bạn những cuốn sách dành cho trẻ em viết về bệnh tâm thần.

- Nhưng nếu sách chuyên ngành như www.openleaves.com.au có một loạt sách dành cho trẻ em.

Trò chuyện với nhân viên hỗ trợ và hỏi cách họ có thể giúp bạn hiểu rõ bệnh của mình. Sau đó hỏi cách họ có thể giúp bạn dễ nơi chuyển hơn về bệnh tình của bạn với gia đình bạn.



"Tôi có thể tự tin hơn khi nói với những người khác về mẹ tôi vì giờ đây tôi đã hiểu điều không ổn là gì!"
- Anna, 10 tuổi.



Đặt mình vào vị trí của họ.

Khởi đầu.

Bộ nào cũng giống như máy tính của một người nào đó. Nó tập hợp, gửi và phân loại thông tin thu được bằng các con đường thấy, nghe, ngửi, nếm và cảm nhận mọi thứ.

Có những thời điểm bộ não có thể vận hành tốt hơn những thời điểm khác. Ví dụ, khi một người đang mệt hoặc đói, điều đó có thể khiến cho họ thấy suy nghĩ hay cư xử khó khăn hơn cách mà họ thường làm. Khi một người bị bệnh tâm thần, não bộ có thể gặp khó khăn trong việc sắp xếp sự việc. Não bộ của con người có thể bị nhiễu thông điệp lẫn lộn.

Một cách để bắt đầu trò chuyện là suy nghĩ về một triệu chứng mà con bạn có thể nhận thấy. Bạn có thể hỏi con bạn xem cháu có biết tại sao bạn đang hành xử theo cách đó.

Đặt mình vào vị trí của họ có thể giúp ích. Bạn có thể nói, "Nếu tôi nhận thấy ai đó ở trên giường cả ngày, tôi có thể lo lắng. Con nghĩ xem tại sao mẹ ở trên giường rất nhiều?"

Hãy nhân thức rằng bạn đang yêu cầu con trả lời trung thực. Điều này có thể là bước đầu tiên của để con tiến đến việc thấu hiểu bệnh tâm thần.

Bạn cũng có thể giải thích cách bộ não hoạt động.



"Tôi bắt đầu bằng cách nói với bé trai của tôi về việc đói khi tôi tựa như một chiếc tàu hơi nước cũ, chậm chạp bỏ lên ngọn núi lớn. Những lần khác thì tôi lái giống như một con tàu vũ trụ, phóng ngang qua bầu trời!"

- Cha bị lưỡng cực.

Khi trẻ em hiểu những gì đang thực sự xảy ra thì các cháu thường cảm thấy nhẹ nhõm.

Một số cha mẹ lo là con của họ sẽ phản xet hay đổ lỗi cho họ.

Cha mẹ là trung tâm trong cuộc sống của con cái. Con cái thường tự trách mình về hành vi của cha mẹ và về những gì có thể đang xảy ra trong gia đình của họ.

Khi các cháu hiểu được những gì đang xảy ra thì các cháu thường tâm sự rằng các cháu cảm thấy nhẹ nhõm khi biết đó không phải là lỗi của các cháu.

Trẻ sẽ có một sự khác biệt lớn khi biết rằng các cháu có thể làm những điều gì để hỗ trợ gia đình của mình.

Biểu quan trọng là trẻ em cần được cha mẹ nhắc:

• Hãy vui vẻ với bạn bè của các cháu và

• Tiếp tục làm những việc bình thường của các cháu vốn giúp các cháu thấy hạnh phúc.

Trẻ em muốn biết cách các cháu có thể giúp đỡ bằng cách làm những công việc đơn giản khi cha mẹ các cháu không được khỏe.

Biết rõ cha mẹ mình được bác sĩ giúp đỡ có thể giảm bớt những nỗi lo của các cháu.



Nói về "điều đó".



"Tôi thực sự trông mong đến phần vui chơi trong chương trình CHAMPS, nhưng tôi rất ngạc nhiên khi thấy việc học tập về các bệnh tâm thần thú vị biết bao. Tôi đã lo nghĩ là nội dung này có thể gây nhàm chán. Nhưng thực sự lại rất thú vị và vui vẻ!"
- Ben, 11 tuổi.

Cha mẹ nơi họ không biết cách về cách nói chuyện với con cái về bệnh tâm thần của họ vì nhiều lý do.

Một số cha mẹ nói rằng họ muốn bảo vệ về con mình không để con biết về căn bệnh này vì điều đó có thể làm cho các cháu buồn bực hay lo lắng.

Trẻ em thường đi đến kết luận riêng của mình về những gì đang xảy ra cho mẹ hoặc cha của mình. 'Điều đó' có thể còn đáng lo ngại hoặc đáng sợ hơn đối với các cháu nếu các cháu không biết sự thật.

Một số cha mẹ vẫn còn đang tìm hiểu về căn bệnh của họ và không biết phải nói gì.

Điều giúp ích cho cha mẹ là tìm hiểu nhiều hết sức có thể về bệnh tật của mình. Một điều có ích khác nữa là suy nghĩ về những gì trẻ có thể nhận thấy khi cha mẹ các cháu không được khỏe.

Trẻ em có thể hỏi về những thay đổi đó. Việc cha mẹ không biết hết mọi câu trả lời và nói rõ điều đó là chấp nhận được. Trẻ em cần câu trả lời trung thực và đơn giản. Hãy cho trẻ biết bạn sẽ trả lời câu hỏi của các cháu bằng hết sức của bạn, và một điều có thể giúp ích rất nhiều là trần an các cháu rằng các cháu được yêu thương và an toàn.

Một trong năm người lớn sẽ bị
một bệnh tâm thần tại một giai
đoàn nào đó trong đời họ.

*Trẻ em sẽ lo lắng về cha mẹ mình
khi họ không được khỏe. Thậm chí
còn khó khăn hơn nếu các cháu
không hiểu những gì đang xảy ra.*

Điều giúp ích cho cha mẹ và trẻ
em là có một ai đó để trò chuyện
trong những lúc khó khăn.

Nói về bệnh tâm thần đôi khi có
thể khó khăn. Tuy nhiên, nhiều gia
đình đã thảo luận về điều đó đã
nói: "Hiểu biết điều đó" nhiều hơn
mẹ hơn, hành phúc hơn và gần
gũi hơn."

Điều có thể giúp ích là nói hết
chuyện này với một chuyên viên y
tế, bạn bè hoặc thân nhân.



Bệnh tâm thần và gia đình.



“Một điều hay là tìm hiểu về bệnh tâm thần phân liệt, lo sợ, ảo giác, hoặc các bệnh tâm thần khác cùng với những bạn trẻ khác cùng lúc với cha mẹ của bạn.”

- Jamie, 11 tuổi.

Một trong năm người lớn sẽ bị một bệnh tâm thần tại một giai đoạn nào đó trong đời họ¹. Điều này có nghĩa là con bạn không phải là học sinh duy nhất ở trường có cha mẹ bị bệnh tâm thần.

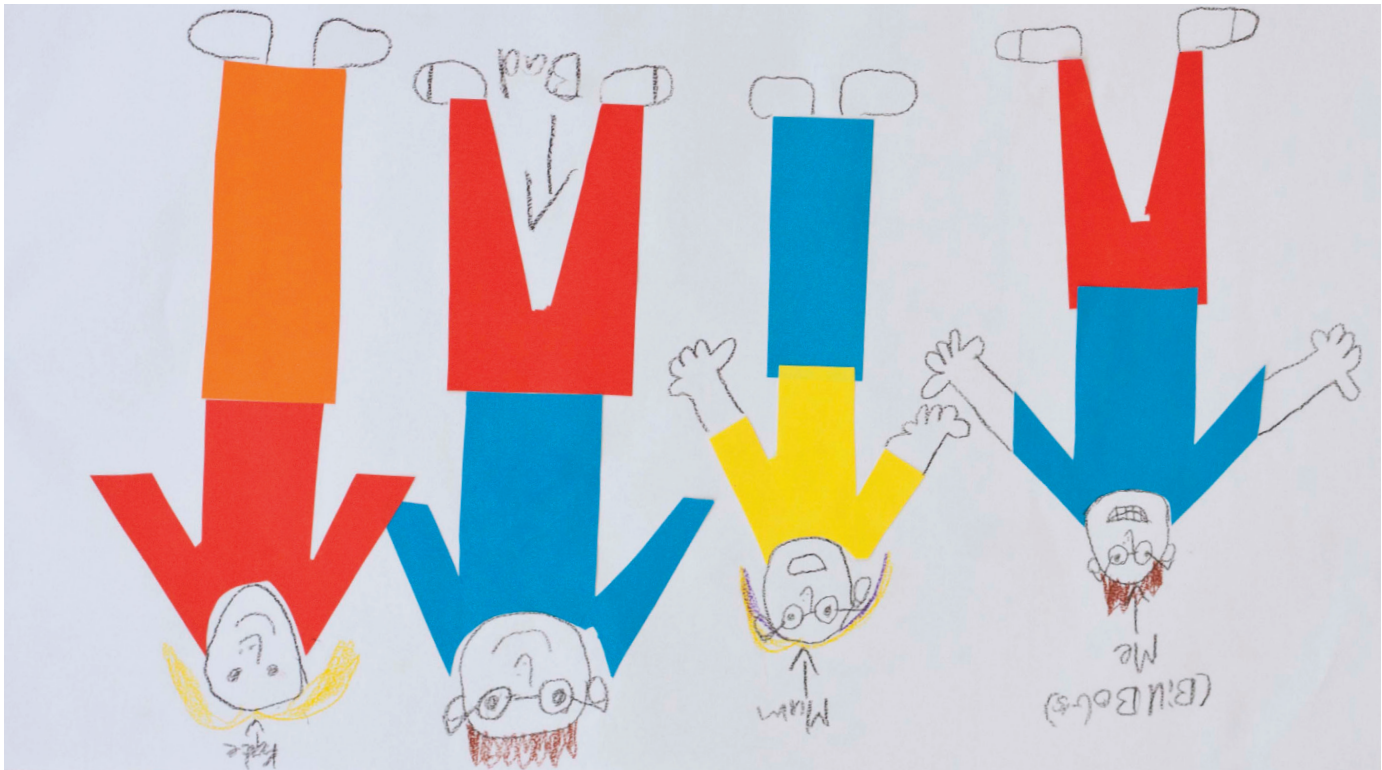
Cha mẹ và con cái họ không đơn độc trong việc đối phó với bệnh tâm thần.

Khi cha mẹ không khỏe, có thể cần có sự giúp đỡ từ nhân viên y tế, gia đình và cộng đồng của họ, để hỗ trợ phục. Cha mẹ đôi khi cũng có thể cần được giúp đỡ để chăm sóc cho con cái.

Trẻ em sẽ cố hết sức mình để giúp đỡ gia đình và các cháu thường phải tự lực chăm sóc bản thân nhiều hơn bình thường.

Nhiều trẻ em hay các cháu thường cảm thấy ‘trường thành’ hơn, chu đáo và hiểu biết nhiều hơn về người khác khi các cháu có cha mẹ bị bệnh tâm thần. Điều hợp lý là lên một kế hoạch về ai là người sẽ giúp các cháu khi cha mẹ các cháu không được khỏe (chuyên đến trang 11 để lập kế hoạch).

1. McLennan W. Sức khỏe tâm thần và an thần: Hồ sơ của người lớn. Cục Thống kê Úc châu, Canberra, 1997.



Xây dựng sự hiểu biết cho
cả gia đình về bệnh tâm thần.

Chào mừng.

- Kế hoạch cần hoàn thành trong trường hợp bệnh trở nên khó qua không quản lý tại nhà được hoặc nếu cần phải có hỗ trợ thêm.

Chúng tôi khuyến khích cả gia đình bạn cùng đọc cuốn sách này.

Cuốn sách này cung cấp thông tin có thể giúp mọi người trong gia đình nói chuyện và tìm hiểu thêm về bệnh tâm thần.

Mọi người trong gia đình – con cái, cha mẹ và các thành viên khác trong gia đình – đều có thể thu được lợi ích từ việc nâng cao trình độ hiểu biết của mình về bệnh tâm thần.

Cuốn sách này bao gồm:

- Một số cách cha mẹ có thể mô tả bệnh và cách điều trị cho mình
- Hoạt động để nhân mạnh những điểm mạnh của nhau và cách bạn có thể hỗ trợ lẫn nhau



“Thật đáng ngạc nhiên, nhưng khi con tôi hiểu thêm về căn bệnh của tôi, sống bên các cháu và thảo luận về bệnh trở nên dễ dàng hơn.”

– Mẹ bị trầm cảm và lo sợ.



Nội dung

Trang

Mục dành cho Cha Mẹ

1 Chào mừng.

3 Bệnh tâm thần và gia đình.

5 Nói về 'điều đó'

7 Khởi đầu.

9 Các cách thảo luận khác về 'điều đó';

11 Lên kế hoạch chăm sóc gia đình.

13 Nhiều nguồn trợ giúp hơn cho gia đình.

Mục dành cho trẻ em

Lật cuốn sách này

Lời tri ản

Cuốn sách này đã được tổ chức FaPMI (Families where a Parent has a Mental illness - Gia đình có Cha mẹ bị bệnh Tâm thần) phát triển tại MVAHHS (Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Khu vực Trung Tây) với sự đồng góp của nhiều người.

Chúng tôi muốn bày tỏ lời tri ản và cảm ơn chân thành đến:

• Helen Carter, Điều phối viên Mid West FaPMI, người đã dẫn dắt công tác phát triển cuốn sách này

• Rose Cuff, Điều phối viên FaPMI Toàn Tiểu Bang tại trung tâm Bouverie Centre, người đã phát triển Chương trình CHAMPS ban đầu

(Trẻ em và Cha mẹ bị Bệnh Tâm thần) và đây là nguồn cảm hứng cho cuốn sách này

• Chương trình Sức khỏe Tâm thần của Eastern Health, hỗ trợ các chương trình của CHAMPS và tạo điều kiện cho việc đào tạo. Để biết thêm thông tin, hãy vào:

www.easternhealth.org.au/fapmi.aspx

• Good Shepherd (Úc), IS15 Primary Care, Dịch vụ Gia đình Tổng hợp của Hội đồng Thành phố Mackillop và Melton đã tạo điều kiện cho các nhóm CHAMPS miền Tây của chúng tôi

• Tổ chức Carers Victoria, đội ngũ chuyên viên và chương trình Young Carers



NorthWestern Mental Health



© 2015

Chuyên viên Thiết kế đồ họa: Sara Tatai

(03) 9288 7000

4A Devonshire Rd, Sunshine 3020

Mid West Area Mental Health Service, Điều phối viên FaPMI

Đề nhận sách này xin vui lòng liên hệ:

Có thể tác động đến cha mẹ và con cái họ.

Chúng tôi hy vọng tất cả những ai đọc cuốn sách này đều thấy có ích trong cuộc hành trình tăng sự hiểu biết của họ về cách bệnh tâm thần

ảnh hưởng đến gia đình và cộng đồng.

Chúng tôi hy vọng tất cả những ai đọc cuốn sách này đều thấy có ích trong cuộc hành trình tăng sự hiểu biết của họ về cách bệnh tâm thần

ảnh hưởng đến gia đình và cộng đồng. Cha mẹ và các thành viên khác trong gia đình là một phần quan trọng trong chương trình.

8 - 12 tuổi biết những thông tin về bệnh tâm thần phù hợp với độ

Nhóm CHAMPS là chương trình nhằm mục đích giúp cho trẻ em từ 8 - 12 tuổi biết những thông tin về bệnh tâm thần phù hợp với độ tuổi. Những trẻ này gặp những trẻ khác vốn có thể cũng ở trong một tình huống tương tự và tìm hiểu về những chiến lược xử lý lành mạnh

trong một môi trường vui nhộn và nhiều tính hỗ trợ này. Cha mẹ và các thành viên khác trong gia đình là một phần quan trọng trong chương trình.

góp lời, tác phẩm nghệ thuật và ý kiến đóng góp để tạo nên cuốn sách này.

• Và tất cả trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình họ, là những người đã

Một cuốn sách dành cho **cha mẹ** bị
bệnh tâm thần.



**Nơi và
điều đó!**