

Sức Khỏe Tinh Thần EMOTIONAL WELLNESS

Sức khỏe tinh thần là gì?(What is emotional health?)

Sức khỏe tinh thần là một từ ngữ dùng để diễn tả trạng thái lành mạnh trong suy nghĩ, cảm xúc và hành vi ứng xử. Sức khỏe tinh thần can dự vào việc giữ cho các lãnh vực như xã hội, thể chất, tâm linh, kinh tế và tinh thần trong cuộc sống được quân bằng. Quý vị có thể cũng đã nghe qua từ sức khỏe tinh thần được nhắc đến như là sức khỏe tâm thần.

Sức khỏe tinh thần có tách rời khỏi sức khỏe thể chất hay không?

(Is emotional health separate from physical health?)

Thật ra sức khỏe tinh thần và sức khỏe thể chất có thể liên kết nhau. Đôi lúc, khi người ta có sức khỏe tinh thần suy kém thì hay than phiền về những triệu chứng như đau bụng hoặc nhức đầu và ngược lại với điều trên cũng có thể có thật, có nghĩa là những vấn đề về thể lý có thể dẫn đến tinh thần suy kém. Tập thể dục đôi khi là điều tốt cho cả hai dạng sức khỏe tinh thần và thể chất.

Bệnh tâm thần là gì?(What is mental illness?)

Bệnh tâm thần là một vấn đề sức khỏe gây ra những thay đổi trong suy nghĩ, cảm xúc hoặc hành vi ứng xử của một người (hoặc có thể cả ba điều trên) và làm cho một người rơi vào tình trạng cùng quẫn đến mức người đó khó có thể thực hiện chức năng của mình.

Có bao nhiêu người bị ảnh hưởng bởi bệnh tâm thần?

(How many people are affected by mental illness?)

Hội Sức Khỏe Tâm Thần của Gia-Nã-Đại ước đoán trong 5 người Gia-Nã-Đại thì có một người mang bệnh tâm thần, gần khoảng 6 triệu người sẽ phát bệnh tâm thần ở một thời điểm nào đó trong đời họ.

Phải làm gì cho những người bị bệnh tâm thần tại Gia-Nã-Đại?

(What happens to people with mental illness in Canada?)

Tại Gia-Nã-Đại những người mang bệnh tâm thần và gia đình của họ có thể được giúp đỡ và trị liệu. Nhiều người mang bệnh tâm thần có thể thực hiện cuộc sống với đầy đủ chức năng nếu họ chịu theo sát việc trị liệu. Một vài ví dụ về các dạng trị liệu gồm có thuốc, cố vấn hoặc liệu pháp, sinh hoạt giải trí, chăm cứu, vv..v.

Những căng thẳng nào mà người dân nhập cư thường hay gặp khi họ đến Gia-Nã-Đại làm ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của họ?(What are some common stressors for newcomers once they arrive in Canada that may affect their emotional health?)

Ngôn Ngữ, Luật Pháp Gia-Nã-Đại, Cú Sốc Văn Hóa, Giáo Dục, Đối Xử Phân Biệt, Nhà Ở, Khí Hậu, Chăm Sóc Y Tế, Việc Làm, Thực Phẩm, Tài Chánh, Vấn Đề Gia Đình, Phương Tiện Di Chuyển, Xung Đột Gia Đình, Kỳ Vọng, Cô Đơn.

Có cách nào giúp để giữ sức khỏe tinh thần hay không?

(Is there anything that can help people to keep mentally healthy?)

Cần được gia đình và bạn bè giúp đỡ, sống năng động, ăn các thực phẩm lành mạnh như trái cây, rau cải và các thực phẩm hạt nguyên chất, ngủ đầy đủ (khoảng tám tiếng một đêm) cảm thấy gần gũi với cộng đồng của mình, vui đùa, dành thời gian cho bản thân (ví dụ như tịnh tâm, đi bộ ngoài trời, đọc sách vv...v.)

Cách nào để tôi có thể làm hết được những điều đó?(How can I do all of those things?)

Có thể hơi khó một chút nhưng tất cả những điều trên cũng chỉ giúp để quân bằng những mặt khác nhau trong cuộc sống. Quý vị có thể lên lịch hoặc đặt trước kế hoạch thực hiện. Nếu quý vị nhận thấy mình đang dùng nhiều thời gian cho một sinh hoạt nhưng lại thiếu cho các sinh hoạt khác thì quý vị cần đặt kế hoạch và sắp xếp một cách nào đó để có thể thực hiện những điều chưa làm được.

Những dấu hiệu hoặc triệu chứng nào cho thấy một người có thể đang trong tình trạng sức khỏe tinh thần suy kém?

(What are some signs or symptoms that someone may be experiencing poor mental health?)

Tâm trạng buồn, mất hứng thú hoặc mất niềm vui, sụt cân hoặc lên cân, có trở ngại về giấc ngủ (ngủ quá ít hoặc ngủ quá nhiều), bức rức hoặc gắt gỏng khó chịu, mệt mỏi hoặc mất sức lực, cảm thấy vô giá trị hoặc cảm thấy có lỗi, không tập trung tư tưởng được, và có những suy nghĩ về cái chết.

Khi một người có vấn đề về sức khỏe tinh thần thì họ có thể đến nơi nào trong Calgary để được giúp đỡ?(Where can one go for help with emotional health issues in Calgary?)

Người đó có thể bắt đầu bằng cách đến gặp BS gia đình. BS gia đình có thể ghi toa thuốc hoặc giới thiệu người đó đến các chuyên viên y tế hoặc các dịch vụ trong cộng đồng để được cố vấn. Một nơi khác có thể giúp đỡ về sức khỏe tinh thần là phòng khám không cần hẹn (walk-in clinic) chuyên biệt về các vấn đề sức khỏe tinh thần. Hiện có một phòng khám tại Trung Tâm Sức Khỏe Sheldon Chumir và một tại Trung Tâm Sức Khỏe Phía Nam Calgary. Phòng khám dạng này thường dành cho các trường hợp khẩn cấp hơn, có nghĩa là những người ngày không thể chờ đợi cho đến ngày hẹn với BS hoặc bác sĩ chuyên khoa. Một nơi khác nữa có thể giúp đỡ cho các trường hợp về sức khỏe tinh thần là Phòng Cấp Cứu. Phòng cấp cứu chỉ dành cho trường hợp nguy cấp về sức khỏe tinh thần. Các ví dụ về những trường hợp nguy cấp này có thể là một người đang nghĩ đến việc tự hãm hại chính mình hoặc người khác, hoặc có thể là người đó nghe hoặc thấy những sự việc không thực sự hiện diễn.

**Chuyên viên y tế nào có thể giúp đỡ những trường hợp sức khỏe tinh thần?
(What type of professional can help with an emotional health issue?)**

Những người giúp đỡ cho các trường hợp sức khỏe tinh thần có vài dạng và mỗi người đều có vai trò riêng của họ. Do đó điểm tốt là nên có một nhóm chuyên viên giúp đỡ. Nhóm này bao gồm BS Tâm Thần, BS Tâm Lý, Y Tá, BS Gia Đình, Nhân Viên Xã Hội, Lãnh Đạo Tâm Linh, Cố Vấn Viên, Người Chữa Bệnh Theo Truyền Thống, Nhân Viên Chuyên Trách Khủng Hoảng, Nhân Viên Chuyên Trách Ổn Định và Giáo Viên.

Khi nào thì một người nên cần được giúp đỡ?(When should someone get help?)

Đôi khi nói chuyện với cố vấn để biết ý kiến về vấn đề của mình là một điều hay. Tại Gia-Nã-Đại người ta tìm đến các chuyên viên y tế để giải quyết các vấn đề tinh thần. Nên tìm sự giúp đỡ một khi các vấn đề tinh thần bắt đầu xen lẫn vào việc thực hiện chức năng hàng ngày hoặc khi quý vị cảm thấy cần được trị liệu để đương đầu với vấn đề tinh thần của mình.

Có cách nào để được giúp qua điện thoại không?(Is there a way to get help over the phone?)

Vâng có. Quý vị có thể được giúp đỡ về sức khỏe tinh thần nói qua điện thoại bằng cách gọi Đường Dây Sức Khỏe – Health Link, Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần hoặc gọi Trung Tâm Giúp Đỡ Những Người Buồn Khổ. Nếu không nói được tiếng Anh quý vị có thể yêu cầu thông dịch viên nói qua điện thoại bằng cách nói tên của ngôn ngữ đang dùng.

Vào bất cứ lúc nào quý vị hãy gọi Đường Dây Sức Khỏe Alberta – Health Link Alberta ở số miễn phí 1-866-408-5465 để được hướng dẫn y tế bởi các y tá đã được huấn luyện.

Gọi Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần ở số (403) 943-1500 để hỏi bất kỳ câu hỏi nào về sức khỏe tinh thần, hoặc để được giới thiệu đến các dịch vụ sức khỏe tâm thần.

Trung Tâm Giúp Đỡ Những Người Buồn Khổ ở số (403) 266-1605 luôn sẵn sàng vào mọi lúc cho ngưỡng người trong hoàn cảnh nguy khốn muốn được nói chuyện với một người nào đó.

**Một lần nữa, tôi có thể làm gì để giữ tinh thần luôn khỏe mạnh và vui vẻ?
(Again, what can I do to stay emotionally healthy and happy?)**

Ăn lành mạnh, năng động, nói chuyện với gia đình/bè bạn và các chuyên viên y tế, kiên nhẫn bởi vì phải mất một ít thời gian quý vị mới cảm thấy đỡ hơn. Và nên nhớ rằng trị liệu bao giờ cũng có cho quý vị nếu quý vị cần.

Nếu quý vị muốn đọc bất kỳ loạt bài đăng nào trước đây trong mục “Hướng Đến Cuộc Sống Lành Mạnh”, xin vào trang mạng www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm để có thông tin y tế bằng ngôn ngữ của quý vị. Tài liệu được biên soạn bởi Jackie Berger- RSW, Chiến Lược Gia Sức Khỏe Tâm Thần Nhóm Đa Dạng, Ban Giảm Thiểu Dị Biệt, Dịch Vụ Sức Khỏe Alberta.