

TÀI LIỆU THÔNG TIN SỨC KHỎE TÂM THẦN

CÓ PHẢI SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA QUÝ VỊ HOẶC SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA NGƯỜI QUÝ VỊ QUAN TÂM ĐANG ẢNH HƯỞNG ĐẾN CUỘC SỐNG CỦA QUÝ VỊ HAY KHÔNG?



MHCN
Mental Health Carers NSW

Mental Health Carers NSW
General Line 02 9332 0777
Carer Connections Helpline 1300 554 660
Building C, Suite 2.02, 33 Saunders St, Pyrmont NSW, 2009
Funded by the Mental Health Commission of NSW

WayAhead
Mental Health Association NSW

MỤC LỤC

Bệnh tâm thần và Chăm sóc.....	3
Cứ khỏe tâm thần và bệnh tâm thần là gì?.....	3
Mặc cảm sức khỏe tâm thần là gì?	4
Tìm sự trợ giúp	4
Tại sao tôi nên tìm sự trợ giúp?	4
Liệu nguồn gốc văn hóa của tôi sẽ được tôn trọng và hiểu khi tôi tìm sự giúp đỡ hay không?.....	5
Liệu những người khác trong cộng đồng tôi sẽ biết nếu tôi tìm sự giúp đỡ?.....	5
Tôi có thể đến các dịch vụ y tế mà không có sự chấp thuận của gia đình hay không? Nếu tôi tìm sự giúp đỡ, liệu gia đình tôi sẽ biết hay không?.....	6
Ai có thể giúp tôi giao tiếp với các dịch vụ nếu chúng tôi không nói cùng một ngôn ngữ trôi chảy?.	6
Có quá nhiều dịch vụ, tôi cảm thấy bị choáng ngợp. Làm thế nào để tôi biết dịch vụ nào phù hợp với tôi?	7
Có những dịch vụ nào dành cho người có Nguồn gốc Đa dạng về Văn hóa và Ngôn ngữ hay không?.....	8
Biết sử dụng hệ thống	9
Tìm sự trợ giúp cho gia đình và người chăm sóc; Tôi bắt đầu từ đâu?	9
Tìm sự trợ giúp sức khỏe tâm thần; Tôi bắt đầu từ đâu?.....	10
Làm cách nào để tôi có thể tìm Sự trợ giúp về Sức khỏe Tâm thần cho thân nhân của tôi?.....	10
Tôi có thể sử dụng dịch vụ trợ giúp cho thân nhân của tôi hay không?.....	10
Tôi có thể liên lạc với dịch vụ mà thân nhân của tôi đến gặp và thảo luận về mối bận tâm của tôi hay không?.....	11
Tôi có thể hỏi các dịch vụ để được biết thông tin về thân nhân của tôi hay không?.....	11
NDIS.....	12
Ứng phó với Tình huống Khủng hoảng.....	14
Suy nghĩ/ hành vi tự tử	14
Khi nào gọi xe cứu thương và khi nào gọi dịch vụ y tế tâm thần cộng đồng	16
Điều gì xảy ra nếu tôi gọi 000?.....	17
Điều gì xảy ra nếu tôi gọi dịch vụ y tế tâm thần cộng đồng?.....	18
Sơ lược về dịch vụ nội trú	18
Luật Y tế Tâm thần và Điều trị diện không tự nguyện.....	18
Người chăm sóc chính và Người chăm sóc đã được chỉ định	19
Nhập viện; những gì sẽ diễn ra.....	19
Điều trị; những gì sẽ diễn ra.....	20
Xuất viện; những gì sẽ diễn ra.....	21



Bệnh tâm thần và Chăm sóc

Sức khỏe tâm thần và bệnh tâm thần là gì?

Về mặt an sinh, sức khỏe tâm thần cũng quan trọng không kém sức khỏe thể chất. Sức khỏe tâm thần ảnh hưởng đến cách chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và hành động, và thường ảnh hưởng đến sinh hoạt hàng ngày cùng khả năng đối phó hữu hiệu với những thăng trầm trong cuộc sống.

Trong cuộc sống có rất nhiều điều có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của chúng ta. Một số ví dụ là;

- Những căng thẳng hàng ngày như hoàn tất công việc kịp thời hạn hoặc chăm sóc con cái;
- Những thay đổi lớn trong cuộc sống như dọn đến đất nước mới, bắt đầu đi học, đổi việc làm hoặc nghỉ hưu;
- Đau buồn và mất mát như bị sa thải hoặc người thân yêu qua đời;
- Các sự kiện đau thương như bị tai nạn, bạo hành hoặc thảm họa.

Cuộc sống thường có thể làm cho chúng ta buồn, lo lắng, đau khổ, tức giận và hoang mang. Thỉnh thoảng có những cảm xúc như vậy là lẽ tự nhiên, đặc biệt khi xảy ra vấn đề hoặc chúng ta trải qua tình huống đau thương hoặc mất mát. Tuy nhiên, nếu chúng ta có cảm xúc như vậy trong hầu hết thời gian hoặc nếu những cảm xúc này quá choáng ngợp thì đó là dấu hiệu cho thấy có thể đã có vấn đề gì đó xảy ra. Bệnh tâm thần xảy ra khi suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta luôn khiến chúng ta khó cảm thấy vui, duy trì các mối quan hệ có ý nghĩa với người khác và đương đầu với những thử thách chúng ta gặp phải. Trải qua cảm xúc đau khổ hoặc bệnh tâm thần có thể gây hoang mang và đôi khi dường như không hiểu được. Tương tự, nếu ai đó quý vị quan tâm bị bệnh tâm thần, quý vị có thể khó hiểu được chuyện gì đang xảy ra hoặc làm thế nào để giúp họ.

Hãy nhớ rằng, quý vị không đơn độc. 1 trong 2 người sẽ có lúc bị bệnh tâm thần trong cuộc đời của họ.¹

Bệnh tâm thần là bệnh phổ biến và có thể xảy ra ở tất cả các giai đoạn của cuộc đời. Một số người bị bệnh tâm thần một lần và sau đó hồi phục, trong khi những người khác có thể bị bệnh tâm thần nhiều lần.

Mặc cảm sức khỏe tâm thần là gì?

Mặc cảm đề cập đến thái độ và niềm tin tiêu cực đối với nhóm người cụ thể vì hiểu lầm và định kiến. Nhiều người có thái độ tiêu cực đối với bệnh tâm thần, khiến họ gặp trở ngại khi nói chuyện với người khác khi gặp khó khăn hoặc cần tìm sự giúp đỡ. Mặc cảm có thể khiến chúng ta cảm thấy ngượng hoặc xấu hổ về điều gì đó nằm ngoài vòng kiểm soát của chúng ta, khiến chúng ta cảm thấy sợ hãi hoặc không thoải mái tìm sự giúp đỡ khi chúng ta bị đau khổ.

Dưới đây là một số thông tin về bệnh tâm thần;

- **Bệnh tâm thần là bệnh phổ biến;** Có tới 1 trong 2 người sẽ có lúc bị bệnh tâm thần trong cuộc đời của họ. Mỗi năm có ít nhất 20% người Úc trưởng thành bị ảnh hưởng bởi bệnh tâm thần.²
- **Bệnh tâm thần là bệnh có thật;** Một số người nghĩ rằng bệnh tâm thần là dấu hiệu của sự yếu đuối hoặc nó không nghiêm trọng như bệnh thể chất. Họ có thể nói với người khác là “đừng yếu đuối như vậy” hoặc “đừng cứ như vậy” khi người này bị đau khổ. Bệnh tâm thần cũng nghiêm trọng như bệnh thể chất và có thể cần thời gian, cố gắng và sự trợ giúp của các chuyên viên y tế để phục hồi.

¹ Black Dog Institute (2014), 'Facts and Figures about Mental Health', Black Dog Institute, Sydney, cited at https://www.blackdoginstitute.org.au/docs/default-source/factsheets/facts_figures.pdf?sfvrsn=8

² Ibid.

- **Những người trải qua bệnh tâm thần sống cuộc sống có ý nghĩa;** Những người bị bệnh tâm thần thường hồi phục sau khi tìm sự trợ giúp và/hoặc tiếp tục sống cuộc sống có ý nghĩa.
- **Có nhiều lý do khiến chúng ta bị bệnh tâm thần;** Bệnh tâm thần không xảy ra vì chúng ta yếu đuối. Nguyên nhân gây ra bệnh tâm thần rất phức tạp.

Các yếu tố có thể góp phần khiến chúng ta bị bệnh tâm thần bao gồm;

- Trường hợp đau thương trong quá khứ, có thể là do bất cứ điều gì, ví dụ như bị tai nạn hoặc bị bạo hành;
- Bị căng thẳng rất nhiều hoặc phần nào trong thời gian dài có thể góp phần khiến chúng ta bị các vấn đề sức khỏe tâm thần;
- Xu hướng di truyền bị bệnh tâm thần. Một số bệnh tâm thần như rối loạn lưỡng cực hoặc tâm thần phân liệt có thể là vì di truyền trong gia đình. Điều này không có nghĩa là cá nhân đó sẽ bị bệnh tâm thần mà chỉ có nghĩa là họ dễ bị bệnh tâm thần hơn;
- Hóa chất trong não bị mất cân bằng. Đôi khi nguyên nhân gây ra các triệu chứng sức khỏe tâm thần có thể là do các vấn đề thể chất. Ví dụ, các vấn đề liên quan đến tuyến giáp có thể gây ra các triệu chứng trầm cảm.

Nhiều người tìm sự trợ giúp và nhận thấy rằng nói chuyện với người chuyên môn có thể giúp cải thiện sức khỏe tâm thần của họ và họ bắt đầu cảm thấy tốt hơn về bản thân và có thể đối phó với cuộc sống.

Tôi có phải là người chăm sóc hay không?

Hầu hết mọi người đều quan tâm đến gia đình và bạn bè và sẽ cố gắng giúp đỡ nếu thấy có điều gì đó không ổn. Nhưng, thế nào là một người chăm sóc?

Người chăm sóc là người dành thời giờ giúp đỡ người khác. Sự giúp đỡ này có thể bao gồm giúp đỡ về mặt cảm xúc, giúp đỡ về thể chất với các công việc hàng ngày hoặc giúp đỡ về tài chính.

Quý vị không cần phải là người chuyên môn được trả lương để trở thành người chăm sóc, nhiều thân nhân chăm sóc và trợ giúp người thân của họ. Quý vị không cần phải là bà con họ hàng với một người nào đó để trở thành người chăm sóc họ, ví dụ như bạn bè hoặc hàng xóm.

Quý vị không cần phải sống chung với người đó hoặc luôn luôn chăm sóc người đó mới là người chăm sóc. Nhiều người chăm sóc chỉ thỉnh thoảng trợ giúp và giúp đỡ khi người đó cảm thấy không khỏe.

Quý vị cũng không cần phải trợ giúp rất chuyên sâu hoặc trợ giúp nhiều giờ để trở thành người chăm sóc. Một số người chăm sóc chỉ đơn giản thỉnh thoảng trợ giúp bằng cách lắng nghe người đó nói chuyện và trợ giúp họ về mặt cảm xúc khi họ cảm thấy không khỏe.

Quý vị có thể là người chăm sóc ở mọi lứa tuổi. Một số trẻ em cũng là người chăm sóc cho anh chị em, cha mẹ hoặc người thân của các em. Những người dưới 25 tuổi chăm sóc và trợ giúp ai đó gọi là 'người chăm sóc trẻ tuổi'.

Một người chăm sóc 'điển hình' là điều không có thực. Người chăm sóc có các nguồn gốc khác nhau, họ có thể trẻ hay già, nam hay nữ, bạn bè hoặc người thân. Nhiều người trợ giúp người khác không nhận ra rằng họ là người chăm sóc vì sự trợ giúp mà họ cung cấp là một phần bình thường trong mối quan hệ của họ. Điều này nhấn mạnh rằng việc trở thành một 'người chăm sóc' là rất bình thường và rất phổ biến.

Tìm sự trợ giúp

Tại sao tôi nên tìm sự trợ giúp?

Nhiều **người bị bệnh tâm thần** và tìm sự giúp đỡ từ các chuyên viên y tế sẽ có thể;

- Cải thiện cảm xúc của họ;



- Tránh tình trạng trở nên tệ hơn và tránh những khó khăn về sức khỏe tâm thần lâu dài;
- Phát triển các cách thức để giúp họ đối phó với các tình huống đầy thử thách;
- Phát triển hoặc duy trì mối quan hệ tốt với bạn bè và gia đình;
- Bình phục hoặc tìm cách để có cuộc sống xứng đáng và có ý nghĩa nhất theo điều kiện cho phép.

Nhiều **người chăm sóc người bệnh tâm thần** thấy sự trợ giúp dành cho người chăm sóc là có ích để;

- Cải thiện cách họ đối phó với các tình huống đầy thử thách trong cuộc sống;
- Giảm căng thẳng và cải thiện an sinh về mặt tình cảm;
- Học các cách thức và biết thông tin xoay quanh bệnh tâm thần và vai trò người chăm sóc của họ;
- Học và chia sẻ kinh nghiệm với những người khác có hoàn cảnh tương tự.

Tìm sự giúp đỡ sớm, khi cảm thấy lo ngại hoặc cảm thấy đau khổ lần đầu tiên, sẽ giúp ngăn chặn mọi việc trở nên tệ hơn. Bằng chứng cho chúng ta biết rằng tìm sự trợ giúp khi bị các triệu chứng về sức khỏe tâm thần lần đầu tiên có thể sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho chúng ta bình phục nhanh hơn và khỏe mạnh lâu hơn. Điều này không có nghĩa là quý vị không nên tìm sự trợ giúp nếu cảm thấy không khỏe trong một thời gian. Việc trợ giúp về sức khỏe tâm thần giúp chúng ta cảm thấy khá hơn và đạt được mục tiêu của chúng ta ngay cả khi chúng ta không khỏe trong một thời gian dài, nhưng được trợ giúp sớm hơn thì tốt hơn.

Liệu nguồn gốc văn hóa của tôi sẽ được tôn trọng và hiểu khi tôi tìm sự giúp đỡ hay không?

Tìm sự trợ giúp có thể rất khó khăn, đặc biệt là khi quý vị có nguồn gốc văn hóa hoặc ngôn ngữ khác vì các nguồn gốc văn hóa khác nhau hiểu khác nhau về sức khỏe tâm thần và chăm sóc khác nhau cho người bệnh tâm thần.

Đôi khi các dịch vụ địa phương sẽ trợ giúp về sức khỏe tâm thần dành riêng cho cộng đồng của quý vị hoặc sẽ thuê nhân viên song ngữ nói ngôn ngữ của quý vị. Khi tìm sự trợ giúp, có lẽ quý vị nên hỏi xem có các dịch vụ địa phương có nhân viên nói ngôn ngữ của quý vị hay không.

Có thể sẽ có lợi nếu quý vị cởi mở và thử những cách thức mới hoặc khác nhau để chăm sóc bản thân. Ngay cả khi các dịch vụ và nhân viên hiểu sức khỏe tâm thần theo cách khác với quý vị, thường mọi người có thể học hỏi lẫn nhau.

Đồng thời, quý vị có quyền nói chuyện với người tôn trọng quý vị và văn hóa của quý vị và người giúp quý vị cảm thấy thoải mái. Đôi khi ngôn ngữ và văn hóa bất đồng có thể khiến người có nguồn gốc khác khó sử dụng các dịch vụ. Quý vị nên bày tỏ bất kỳ bận tâm nào của mình về sự khác biệt về ngôn ngữ và văn hóa và giải thích cách quý vị muốn được trợ giúp.

Tuy vậy, các dịch vụ không được đối xử khác biệt với quý vị nếu điều đó khiến quý vị cảm thấy bị cô lập hoặc bị phân biệt đối xử. Nếu bất kỳ tiến trình nào làm quý vị cảm thấy không thoải mái, quý vị nên thảo luận điều đó với dịch vụ. Nhân viên phải cảm thông và giúp quý vị cảm thấy được trợ giúp khi quý vị thảo luận về những vấn đề này. Họ phải hợp tác với quý vị để tìm ra giải pháp. Nước Úc tôn trọng nhân quyền và luật pháp bảo vệ nhân phẩm và mọi hành vi phân biệt đối xử với quý vị vì lý do văn hóa hoặc ngôn ngữ đều không được phép.

Liệu những người khác trong cộng đồng tôi sẽ biết nếu tôi tìm sự giúp đỡ?

Các cộng đồng CALD thường rất nhỏ hoặc gần gũi. Trong một số cộng đồng CALD có rất nhiều mặc cảm và xấu hổ liên quan đến sức khỏe tâm thần. Thông thường điều này có nghĩa là mọi người cảm thấy lo lắng về quyền riêng tư và bảo mật thông tin của họ. Nhiều người lo lắng rằng nếu họ tìm sự giúp đỡ, cộng đồng của họ sẽ biết rằng họ đang gặp vấn đề.

Quyền riêng tư và bảo mật thông tin của quý vị được luật pháp nước Úc bảo vệ. Khi quý vị nói chuyện riêng với chuyên viên chăm sóc sức khỏe (như bác sĩ, chuyên viên tâm lý học, bác sĩ tâm thần và nhân viên tư vấn), thông tin quý vị chia sẻ phải được giữ kín. Trường hợp ngoại lệ duy nhất là khi quý vị nói với ai đó rằng quý vị sẽ làm tổn thương chính bản thân mình, làm tổn thương người khác, phạm trọng tội hoặc con cái của quý vị có nguy cơ bị tổn hại hoặc ngược đãi. Trong trường hợp này, họ có thể sẽ thông báo cho các cơ quan hữu trách như cảnh sát, xe cứu thương hoặc dịch vụ bảo vệ trẻ em để bảo đảm an toàn cho tất cả mọi người.

Tất cả các dịch vụ cộng đồng, bao gồm dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần và người chăm sóc, phải có chính sách bảo mật thông tin và quyền riêng tư. Quý vị có thể gọi điện thoại hoặc gửi email cho dịch vụ để hỏi về cách họ sẽ duy trì sự riêng tư và bảo mật thông tin của quý vị trước khi quý vị đích thân đến gặp họ.

Một số người trong các cộng đồng CALD nhỏ, thích được trợ giúp bởi người không thuộc cộng đồng của họ để giúp bảo vệ bí mật của họ. Quý vị có thể nói chuyện với các dịch vụ và giải thích rằng quý vị không muốn gặp nhân viên thuộc (các) nguồn gốc văn hóa nhất định nếu đây là mối bận tâm đối với quý vị. Quý vị cũng nên giải thích lý do cho sở thích của quý vị khi quý vị yêu cầu như vậy.

Tôi có thể đến các dịch vụ y tế mà không có sự chấp thuận của gia đình hay không? Nếu tôi tìm sự giúp đỡ, liệu gia đình tôi sẽ biết hay không?

Quý vị không cần sự chấp thuận của thân nhân khi đến gặp các dịch vụ y tế. Tất cả người lớn (từ 18 tuổi trở lên) có thể liên lạc và đến các dịch vụ y tế một cách kín đáo và bảo mật mà không cần được gia đình chấp thuận.

Các dịch vụ y tế không được phép chia sẻ bất kỳ chi tiết nào về quý vị với thân nhân quý vị mà không được quý vị cho phép hoặc cho thân nhân quý vị biết quý vị có đến dịch vụ của họ hay không. Họ không được phép cung cấp hồ sơ sức khỏe của quý vị hoặc cho gia đình quý vị biết về bất kỳ tình trạng sức khỏe thể chất hoặc tinh thần nào mà bác sĩ đã chẩn đoán quý vị.

Các trường hợp ngoại lệ duy nhất cho nguyên tắc này là;

1. **Nếu quý vị là thanh thiếu niên;**

- Bảo mật tự động có nghĩa là trừ trường hợp quý vị có nguy cơ bị tổn hại nghiêm trọng, bác sĩ của quý vị phải giữ kín thông tin của quý vị. Ở NSW, độ tuổi mà quý vị có quyền bảo mật tự động là 16 tuổi.
- Ngay cả khi quý vị dưới 16 tuổi, hầu hết những điều quý vị nói với bác sĩ, bao gồm thông tin về tình dục và sử dụng ma túy, sẽ được giữ kín.

2. **Nếu quý vị là bệnh nhân sức khỏe tâm thần diện không tự nguyện**

- Quý vị chỉ có thể được điều trị diện không tự nguyện nếu quý vị nói điều gì đó hoặc hành động theo cách cho thấy quý vị có nguy cơ bị tổn hại nghiêm trọng do sức khỏe tâm thần. Nếu quý vị được điều trị theo diện không tự nguyện, họ có thể liên lạc với thân nhân quý vị và cho biết một số thông tin về việc điều trị của quý vị.

Ai có thể giúp tôi giao tiếp với các dịch vụ nếu chúng tôi không nói cùng một ngôn ngữ trôi chảy?

Ngôn ngữ bất đồng có thể khiến việc tìm sự trợ giúp dường như không thể làm được. Khi chúng ta nói cùng ngôn ngữ, nói về sức khỏe tâm thần có thể cũng đủ khó. Các bác sĩ và chuyên viên y tế đôi khi sử dụng ngôn ngữ và thuật ngữ chuyên môn phức tạp mà hầu hết người dân địa phương nhiều khi không hiểu được hết.

Yêu cầu để có thông dịch viên;



Chúng tôi khuyến khích bất cứ ai cảm thấy thoải mái hơn khi nói bằng ngôn ngữ khác nên yêu cầu để họ thông dịch viên khi họ đến các dịch vụ. Thông dịch viên chuyên nghiệp được đào tạo để biết dịch chính xác thuật ngữ y khoa, thuật ngữ phức tạp và các từ viết tắt phổ biến để giúp tránh hiểu lầm. Sử dụng thông dịch viên chuyên nghiệp cũng có nghĩa là quý vị có thể kín đáo thảo luận các vấn đề nhạy cảm.

“Dịch vụ Thông Phiên dịch” (TIS, đt. 131 450) là dịch vụ toàn quốc và được nhiều dịch vụ cộng đồng sử dụng. Hầu hết các dịch vụ như bác sĩ gia đình (GP) sẽ chịu chi phí TIS để quý vị có thông dịch viên miễn phí. Các dịch vụ này hoàn toàn bí mật, điều đó có nghĩa là bất cứ điều gì quý vị nói ra sẽ không được tiết lộ cho bất kỳ ai khác biết. Trường hợp ngoại lệ duy nhất là nếu quý vị toan tính làm tổn thương nghiêm trọng đến bản thân hoặc người khác hay phạm trọng tội thì điều đó sẽ được trình báo với cơ quan hữu trách.

TIS cung cấp dịch vụ thông phiên dịch viên nhiều ngôn ngữ khác nhau, bao gồm tiếng Việt, vì vậy quý vị có thể yêu cầu ngôn ngữ quý vị thông thạo. TIS sẽ cung cấp dịch vụ thông dịch qua điện thoại khi quý vị cần. Nếu quý vị muốn thông dịch viên có mặt tại chỗ thì cần phải đặt cuộc hẹn trước. TIS cũng có thể cho quý vị chọn thông dịch viên nam hoặc nữ để quý vị có thể thảo luận các vấn đề nhạy cảm.

Hỏi xem có các dịch vụ có nhân viên song ngữ

Một số dịch vụ y tế tâm thần có nhân viên trợ giúp hoặc các chuyên viên y tế song ngữ. Có lẽ quý vị nên hỏi xem có dịch vụ nào gần nhà có nhân viên có thể nói chuyện với quý vị bằng ngôn ngữ của mình hay không.

Google Translate (Google Phiên dịch)

Dù chúng tôi đặc biệt khuyên quý vị nên sắp xếp thông dịch viên hoặc nhân viên song ngữ cho các cuộc trò chuyện và cuộc hẹn quan trọng, google phiên dịch có thể giúp vượt qua rào cản ngôn ngữ vào lúc ban đầu và sắp xếp để quý vị được trợ giúp bằng ngôn ngữ của quý vị. Quý vị có thể truy cập google phiên dịch tại <https://translate.google.com.au/>

Có quá nhiều dịch vụ, tôi cảm thấy bị choáng ngợp. Làm thế nào để tôi biết dịch vụ nào phù hợp với tôi?

Chúng ta thường cảm thấy rất bối rối khi cố gắng hiểu mỗi dịch vụ làm gì, chi phí bao nhiêu và ai hội đủ điều kiện cho dịch vụ đó. Có thể quý vị cảm thấy hoang mang không biết nên bắt đầu từ đâu. Ngoài ra cũng rất dễ hiểu khi chúng ta cảm thấy nản lòng nếu liên lạc với nhiều dịch vụ khác nhau để rồi được cho biết rằng chúng ta không hội đủ điều kiện.

Hỏi các dịch vụ địa phương về các trợ giúp trong khu vực;

Nếu đã được sử dụng một ít dịch vụ trợ giúp, quý vị hãy hỏi nhân viên xem có các dịch vụ địa phương nào cung cấp loại dịch vụ trợ giúp quý vị muốn hay không. Thông thường các dịch vụ địa phương sẽ biết về các dịch vụ khác trong khu vực của họ. Nếu quý vị chăm sóc một người đang sử dụng các dịch vụ y tế tâm thần (như dịch vụ của bệnh viện, tư vấn hoặc các chương trình địa phương), quý vị có thể liên lạc với các dịch vụ này và hỏi xem có bất kỳ dịch vụ trợ giúp người chăm sóc nào có sẵn gần nhà hay không.

Nếu quý vị chăm sóc ai đó trong bệnh viện, quý vị hãy xin được gặp nhân viên xã hội. Nhân viên xã hội có thể giúp quý vị hiểu và kết nối quý vị với các dịch vụ khác nhau.

Tránh phải kể lại câu chuyện nhiều lần;

Thông thường người ta phải kể lại câu chuyện của họ nhiều lần để tìm đúng dịch vụ có thể trợ giúp họ. Dù một số người cảm thấy có ích khi chia sẻ câu chuyện của họ với những người biết thông cảm, đồng cảm và hiểu biết về các dịch vụ trợ giúp về sức khỏe tâm thần tại địa phương, nhiều người có thể cảm thấy đau khổ và vô ích khi kể lại câu chuyện của họ lặp đi lặp lại.

Dưới đây là một số gợi ý để giúp tránh cần phải kể lại câu chuyện của quý vị;

- Hãy suy nghĩ và viết ra sẵn những gì quý vị muốn nói.
- Cân nhắc xem có bất cứ điều gì quý vị không muốn chia sẻ.
- Cân nhắc cách quý vị muốn liên lạc với các dịch vụ, đôi khi quý vị nên gọi điện thoại hoặc đích thân đến dịch vụ, để quý vị nói chuyện với ai đó trực tiếp thì tiện hơn.
- Trước khi chia sẻ thông tin cá nhân, quý vị hãy hỏi dịch vụ đó cung cấp loại trợ giúp nào.
- Dành thời gian để suy nghĩ về cách quý vị có thể mô tả rõ ràng loại trợ giúp quý vị muốn.
- Nếu dịch vụ đó không cung cấp những gì quý vị muốn, quý vị hãy hỏi xem họ có biết bất kỳ hình thức thay thế nào khác có thể có ích cho quý vị không.
- Hãy hỏi về các tiêu chuẩn hội đủ điều kiện để được trợ giúp. Nếu nghĩ rằng mình hội đủ điều kiện, quý vị có thể chọn các chi tiết liên quan đến bản thân để chứng tỏ quý vị đáp ứng các tiêu chuẩn hội đủ điều kiện.

Dịch vụ được cung cấp qua điện thoại

Đường dây thông tin và đường dây trợ giúp thường là hình thức thuận tiện khác để liên lạc nếu quý vị muốn ai đó lắng nghe câu chuyện của mình với sự đồng cảm và nhận được thông tin thiết thực và được giới thiệu. Một số hình thức trợ giúp qua điện thoại có ích bao gồm;

- **Grief Line**; tư vấn qua điện thoại, quý vị không cần phải có người thân qua đời mới có thể liên lạc với họ, điện thoại: 1300 845 745
- **Mental Health Carers NSW Carer Connections Line (Đường dây Kết nối Người chăm sóc, Người Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần NSW)**; thông tin và giới thiệu dành cho người chăm sóc người bệnh tâm thần, điện thoại: 1300 554 660
- **Way Ahead Anxiety Information Line (Đường dây Thông tin về Tình trạng Lo âu Sớm sủa)**; dịch vụ thông tin qua điện thoại về các rối loạn lo âu dành cho người đang tìm dịch vụ trợ giúp về sức khỏe tâm thần và lo âu trong khu vực địa phương của họ, điện thoại: 1300 794 992
- **Lifeline**; trợ giúp 24/24 dành cho người đang trải qua tình huống khủng hoảng. Người chăm sóc người đang trải qua tình huống khủng hoảng về sức khỏe tâm thần, bao gồm; ý nghĩ tự tử, có thể gọi số: 13 11 14. Nếu ai đó có nguy cơ bị tổn hại ngay lập tức, hãy gọi 000 để liên lạc với các dịch vụ khẩn cấp.

Có những dịch vụ nào dành cho người có Nguồn gốc Đa dạng về Văn hóa và Ngôn ngữ hay không?

Transcultural Mental Health Centre (Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Xuyên Văn hóa)

Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Xuyên Văn hóa là sáng kiến toàn tiểu bang, hợp tác với người có nguồn gốc đa dạng về văn hóa và ngôn ngữ, các chuyên viên y tế và dịch vụ để trợ giúp hữu hiệu về sức khỏe tâm thần. Trung tâm sức khỏe tâm thần xuyên văn hóa điều hành các nhóm trợ giúp, các buổi giáo dục và tư vấn tại các vùng khác nhau ở NSW.

Số điện thoại: 02 9912 3850

Email: tmhc@health.nsw.gov.au

STARTTS

STARTTS (Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors) là Dịch vụ Điều trị và Phục hồi Người từng bị Tra tấn và Chấn thương của Tiểu bang NSW. STARTTS hợp tác với người sống sót sau khi bị tra tấn và chấn thương do tị nạn để tạo điều kiện thuận lợi cho tiến trình chữa lành. Cá nhân có thể sử dụng các dịch vụ miễn phí như bác sĩ tâm thần, vật lý trị liệu, chăm cứu, chuyên viên dinh dưỡng và nhận phản hồi về thần kinh. STARTTS cũng điều hành các buổi tư vấn, thông tin và giáo dục nhóm, các nhóm trợ giúp xã hội, các nhóm nghệ thuật và thể thao và các kỳ trại thanh thiếu niên.

Số điện thoại: 02 9646 6700

Email: stts-startts@health.nsw.gov.au.



Biết sử dụng hệ thống

Tìm sự trợ giúp cho gia đình và người chăm sóc; Tôi bắt đầu từ đâu?

Chăm sóc người khác khi họ đang bị bệnh tâm thần có thể rất căng thẳng và bối rối. Nhiều người chăm sóc muốn giúp đỡ người họ chăm sóc nhưng cảm thấy hụt hẫng không biết phải sao. Người chăm sóc thường cảm thấy khó khăn trong việc chăm sóc chính bản thân và thực hiện những việc họ thích vì họ bận rộn tìm cách giúp đỡ người khác.

Đôi khi người chăm sóc cũng có thể có mặc cảm hoặc cảm thấy xấu hổ vì sức khỏe tâm thần của người thân yêu của mình. Điều này có thể chông chênh thêm nữa bởi thái độ tiêu cực đối với bệnh tâm thần trong cộng đồng và có thể khiến người chăm sóc khó tìm sự trợ giúp. Nếu quý vị cảm thấy như vậy, quý vị không đơn độc - nhiều người chăm sóc đã mạnh dạn tìm sự giúp đỡ và cảm thấy có lợi và bớt căng thẳng.

Có nhiều hình thức trợ giúp khác nhau dành cho người chăm sóc, bao gồm;

- **Nhóm trợ giúp;** tạo cơ hội gặp gỡ người khác trong hoàn cảnh tương tự, thảo luận về những khó khăn trong việc chăm sóc và học hỏi từ các người khác trong nhóm.
- **Các buổi tư vấn riêng;** tạo cơ hội để tự tin nói chuyện với chuyên viên giàu kinh nghiệm về các mục tiêu của quý vị, vai trò của quý vị như là người chăm sóc và bất kỳ khó khăn nào quý vị đang gặp phải.
- **Huấn luyện dành cho Người chăm sóc;** cho biết thông tin về việc sử dụng các dịch vụ có sẵn và cách thức để giúp quý vị trong cương vị người chăm sóc.
- **Tạm thay thế để Người chăm sóc Nghỉ xả hơi;** giúp người chăm sóc được 'nghỉ xả hơi' trong công việc chăm sóc của họ bằng cách trợ giúp người được người chăm sóc chăm sóc. Tuy nhiên, đôi khi có thể khó được sử dụng các dịch vụ chăm sóc tạm thế.

Chương trình Sức khỏe Tâm thần Gia đình và Người chăm sóc

Chương trình Sức khỏe Tâm thần Gia đình và Người chăm sóc do nhiều tổ chức khác nhau điều hành trên khắp NSW và cung cấp hàng loạt các hình thức trợ giúp dành cho thân nhân và người chăm sóc người bệnh tâm thần. Hình thức trợ giúp được cung cấp khác nhau tùy thuộc vào địa điểm nhưng thường sẽ bao gồm các nhóm trợ giúp dành cho tất cả người chăm sóc. Người chăm sóc cũng có thể được;

- Tư vấn người chăm sóc gặp mặt (trực tiếp)
- Các buổi giáo dục dành cho người chăm sóc
- Bệnh vực riêng để giúp người chăm sóc giao tiếp với nhân viên bệnh viện

Muốn được sử dụng dịch vụ trợ giúp, quý vị sẽ cần gọi điện thoại cho Chương trình Sức khỏe Tâm thần Gia đình và Người chăm sóc tại khu vực của quý vị.

Dịch vụ	Điện thoại	Giờ
Aftercare South Hurstville	(02) 8287 6810	Thứ Hai đến thứ Sáu, 9 giờ sáng - 5 giờ chiều
Parramatta Mission Penrith	(02) 8880 8160	Thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng - 4 giờ chiều
Parramatta Mission Chatswood	(02) 8599 4855	Thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng - 4 giờ chiều
Parramatta Mission Seven Hills	(02) 8599 4880	Thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng - 4 giờ chiều
One Door Mental Health Bankstown	(02) 9708 2670	Thứ Hai đến thứ Sáu, 9 giờ sáng - 5 giờ chiều

Tìm sự trợ giúp sức khỏe tâm thần; Tôi bắt đầu từ đâu?

Sử dụng dịch vụ

- Bác sĩ gia đình (GP) và Khoa cấp cứu (ED) là điểm tiếp xúc chính để quý vị được sử dụng các dịch vụ y tế khác;
- Nếu không phải là trường hợp khẩn cấp, nơi đầu tiên mà bất kỳ ai lo lắng về sức khỏe tâm thần nên đi đến là bác sĩ gia đình;
- Nhiệm vụ của bác sĩ gia đình là giúp đỡ, không phê phán.

Tìm đúng bác sĩ gia đình (GP)

- Hỏi bạn bè, hàng xóm để họ giới thiệu bác sĩ gia đình của họ;
- Tìm kiếm trên internet các bác sĩ gia đình trong khu vực;
- Hỏi xem họ có tính "khoản lệ phí chênh lệch" hay không và bao nhiêu. Nếu tiền bạc quý vị không dồi dào, tốt hơn quý vị nên đi đến phòng mạch chỉ tính lệ phí với Chính phủ (Medicare).
- Quý vị có thể tìm một số chuyên viên y tế tại trang mạng: <https://www.beyondblue.org.au/get-support/find-a-professional> hoặc quý vị có thể liên lạc với Dịch vụ Thông tin Sức khỏe Tâm thần qua số 1300 797 991
- Muốn liên lạc với đường dây trợ giúp về bác sĩ gia đình sau giờ làm việc, gọi số: 1800 022 222
- Có lẽ quý vị nên yêu cầu cuộc hẹn khám bệnh dài hơn để bác sĩ có thể hiểu rõ hơn về tình trạng của quý vị, nhu cầu trợ giúp và cùng quý vị quyết định về các giới thiệu phù hợp.

Khi gặp bác sĩ, họ sẽ xem xét những gì quý vị cần. Điều này có thể bao gồm:

- Thẩm định về sức khỏe tâm thần;
- Lập kế hoạch điều trị sức khỏe tâm thần;
- Giới thiệu quý vị đến gặp bác sĩ tâm thần hoặc chuyên viên y tế tâm thần khác;
- Kê toa thuốc cho quý vị các loại thuốc để trị trầm cảm hoặc lo âu.

Làm cách nào để tôi có thể tìm Sự trợ giúp về Sức khỏe Tâm thần cho thân nhân của tôi?

Tôi có thể sử dụng dịch vụ trợ giúp cho thân nhân của tôi hay không?

Đôi khi người bệnh tâm thần không muốn được trợ giúp vì nhiều lý do. Trừ trường hợp có nguy cơ bị tổn hại nghiêm trọng hoặc sẽ làm hại người khác, quý vị không thể ép buộc họ tìm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần, ngay cả khi họ bị bệnh nặng.

Quý vị có thể khuyến khích người không khỏe tìm sự trợ giúp. Thường sẽ có lợi nếu quý vị thảo luận cởi mở và cảm thông với người đó. Một số mẹo để thực hiện điều này bao gồm;

- Chọn giờ giấc và địa điểm thích hợp để thảo luận.
- Hỏi người đó về cảm giác của họ.
- Cho họ biết rằng quý vị đứng về phía họ.
- Nói chuyện một cách tế nhị với người đó về những thay đổi quý vị đã nhận thấy về hành vi của họ.
- Tránh đổ lỗi hoặc buộc tội.
- Hãy nhớ rằng cảm xúc và suy nghĩ của họ rất thật với họ.
- Quý vị hãy lắng nghe một cách cảm thông và khuyến khích người đó tìm sự trợ giúp.
- Hỏi người đó xem họ cảm thấy thế nào về việc sử dụng dịch vụ trợ giúp và tỏ ra quý vị biết rằng sử dụng dịch vụ trợ giúp có thể khiến họ ngần ngại.



- Nếu thích hợp, quý vị hãy hỏi họ những gì họ tin sẽ có lợi cho họ. Phương pháp chữa bệnh truyền thống và văn hóa có thể được sử dụng kết hợp với các dịch vụ y tế.³ Khi có thái độ cởi mở và thử những cách khác nhau chung với nhau có thể sẽ có lợi.
- Khuyến khích người đó tìm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần. Đề nghị đi đến bác sĩ gia đình (GP) như là điểm khởi đầu để được giúp đỡ.

Ngoài ra cũng có thể có ích để mở mang kiến thức bản thân về sức khỏe tâm thần. Tìm kiếm thông tin về các loại bệnh tâm thần khác nhau và các hình thức trợ giúp có sẵn. Lập kế hoạch để quý vị biết phải làm gì nếu hành vi của người đó leo thang đến mức họ là mối nguy hiểm cho bản thân họ hoặc người khác.

Dưới đây là danh sách các trang mạng hữu ích về sức khỏe tâm thần:

- <https://www.beyondblue.org.au/>
- <https://www.blackdoginstitute.org.au/>
- <https://headspace.org.au/>
- <https://www.mindaustralia.org.au/resources/understanding-mental-health-conditions>
- <https://schools.au.reachout.com/understanding-mental-health>
- <http://www.mhima.org.au/>

Tôi có thể liên lạc với dịch vụ mà thân nhân của tôi đến gặp và thảo luận về mối bận tâm của tôi hay không?

Có. Nếu quý vị biết thân nhân của mình sử dụng dịch vụ y tế tâm thần, quý vị có thể liên lạc với dịch vụ đó. Thường sẽ có ích khi quý vị thảo luận một cách tôn trọng với thân nhân của mình về việc quý vị đi chung với họ đến dịch vụ và xem họ có chịu như vậy hay không.

Ngay cả khi thân nhân quý vị không muốn quý vị liên lạc với dịch vụ, quý vị vẫn có thể liên lạc với dịch vụ đó và cho họ biết về bất kỳ nỗi lo lắng nào của quý vị, nếu có. Dịch vụ đó có thể lắng nghe nỗi lo lắng của quý vị, nhưng họ không được phép nói cho quý vị biết bất kỳ chi tiết cá nhân nào về khách hàng của họ, bao gồm thông tin về việc điều trị. Một số dịch vụ sẽ cho quý vị biết các đề nghị tổng quát; tuy nhiên, họ sẽ không thảo luận chi tiết về tình trạng của thân nhân quý vị mà không được người đó cho phép.

Thông thường các dịch vụ sẽ có các điều lệ về cách họ trả lời khi thân nhân hoặc người chăm sóc liên lạc với họ. Nếu bận tâm về điều này, quý vị nên hỏi dịch vụ xem cách họ xử lý sự riêng tư và bảo mật thông tin về người chăm sóc là như thế nào.

Tôi có thể hỏi các dịch vụ để được biết thông tin về thân nhân của tôi hay không?

Chỉ khi nào họ được thân nhân quý vị cho phép. Các dịch vụ không được phép chia sẻ thông tin về khách hàng của họ, điều này bao gồm việc họ có đang sử dụng dịch vụ hay không, tình trạng sức khỏe và việc điều trị. Các trường hợp ngoại lệ duy nhất là;

³ Casey, W. (2014), 'Strong Spirit Strong Mind Model – Informing Policy and Practice' in Dudgeon, P., Milroy, H. & Walker, R., *Working Together: Aboriginal and Torres Strait Islander Mental Health and Wellbeing Principles and Practice*, Commonwealth of Australia, Canberra.

- Nếu thân nhân quý vị dưới 16 tuổi thì bác sĩ, chuyên viên tâm lý, nhân viên tư vấn hoặc nhân viên trợ giúp có thể cho quý vị biết một số thông tin.
- Khi quyết định cho quý vị biết thông tin nào, các dịch vụ sẽ cân nhắc những điều như: độ tuổi và mức độ trưởng thành của thanh thiếu niên, mức độ độc lập của thanh thiếu niên, việc điều trị nghiêm trọng như thế nào, liệu người đó có hiểu cách điều trị và các tác dụng phụ có thể xảy ra hay không.
- Nếu thân nhân quý vị nói điều gì đó cho thấy rằng họ gây nguy hiểm cho chính bản thân họ hoặc người khác thì họ có thể trở thành bệnh nhân diện không tự nguyện. Trong trường hợp này, các dịch vụ y tế tâm thần phải cho thân nhân chăm sóc người đó biết một số chi tiết.

NDIS

'Khuyết tật tâm lý xã hội' là gì?

Chương trình Bảo hiểm Người khuyết tật Toàn quốc (NDIS, National Disability Insurance Scheme) sử dụng thuật ngữ 'khuyết tật tâm lý xã hội' để mô tả trường hợp khi suy nghĩ, cảm xúc hoặc cách tương tác của một cá nhân với những người khác (tức là sức khỏe tâm thần của họ) cản trở khả năng họ tham gia sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày. Điều này có thể xảy ra khi tình trạng sức khỏe tâm thần cản trở khả năng một cá nhân;

- Hoàn tất các công việc hàng ngày như dọn dẹp nhà cửa của họ hoặc tự nấu bữa ăn tối hoặc quản lý tiền bạc của họ
- Giữ gìn sức khỏe và năng vận động,
- Duy trì chỗ ở độc lập,
- Tham gia các cơ hội việc làm, làm công việc thiện nguyện hoặc học tập,
- Kết bạn, tương tác và có những mối quan hệ có ý nghĩa với người khác,
- Theo đuổi các mục tiêu cuộc sống

Ai hội đủ điều kiện đối với NDIS?

NDIS sẽ tài trợ những người bị 'khuyết tật tâm lý xã hội' kinh niên để họ được sử dụng các hình thức trợ giúp và dịch vụ nếu;

- Họ từ 7 đến 65 tuổi;
- Họ là thường trú nhân hoặc công dân Úc hoặc có thị thực (visa) Diện Bảo vệ Đặc biệt;
- Họ bị khuyết tật vĩnh viễn; Điều này có nghĩa là tình trạng khuyết tật của họ có thể sẽ vĩnh viễn. Những người "bệnh tâm thần từng đợt" có thể hội đủ điều kiện. Điều này có nghĩa là họ khỏe trong hầu hết thời gian nhưng thỉnh thoảng bị 'các đợt' bệnh tâm thần.
- Họ bị khuyết tật đáng kể; Điều này có nghĩa là tình trạng khuyết tật của họ tác động đáng kể đến khả năng sinh hoạt của họ.

Làm cách nào để nộp đơn xin với NDIS?

Nộp đơn xin với NDIS có thể là điều đáng ngại ngần. Quý vị sẽ cần điền đơn và nộp bằng chứng để chứng minh rằng quý vị hội đủ điều kiện, chẳng hạn như hồ sơ y tế.

Một số dịch vụ y tế tâm thần sẽ giúp quý vị được sử dụng NDIS. Nếu có nhân viên trợ giúp, chuyên viên tâm lý, nhân viên tư vấn hoặc bác sĩ mà quý vị tin tưởng, quý vị nên hỏi xem họ có giúp điền đơn hay không.



Tôi có thể nhận được hình thức trợ giúp nào từ NDIS?

NDIS sẽ cấp ngân khoản tài trợ để quý vị được sử dụng các hình thức trợ giúp 'hợp lý và cần thiết' mà quý vị muốn để quý vị có thể tham gia vào cuộc sống hàng ngày và theo đuổi các mục tiêu cuộc sống có ý nghĩa.

NDIS dựa trên *sự lựa chọn và chủ động*. Điều này có nghĩa là quý vị có thể quyết định những hình thức trợ giúp nào quý vị muốn có, những dịch vụ nào quý vị muốn sử dụng và khi nào quý vị muốn sử dụng các trợ giúp này.

Các trợ giúp của NDIS có thể là bất cứ điều gì từ các buổi gặp chuyên viên tâm lý đều đặn hoặc được giúp đỡ với các công việc hàng ngày trong nhà để giúp quý vị tham dự các sinh hoạt giải trí hoặc các nhóm xã hội. Quý vị có thể chọn các trợ giúp sẽ giúp quý vị đạt được mục tiêu của mình.

Tôi là thân nhân/người chăm sóc, NDIS có thể trợ giúp tôi hay không?

NDIS không trực tiếp cung cấp dịch vụ trợ giúp cho thân nhân. Đôi khi, bằng cách trợ giúp người được quý vị chăm sóc, NDIS có thể giảm bớt thời gian và công sức quý vị phải bỏ ra để chăm sóc họ, nhờ đó quý vị cũng có thể nghỉ ngơi thêm trong nhiệm vụ chăm sóc thân nhân mình. Không phải người nào trong gia đình (thân nhân) cũng lọt vào trường hợp này.

Thân nhân có thể liên lạc với NDIS. NDIS sẽ tổ chức cuộc họp lập kế hoạch để xác định loại trợ giúp thân nhân quý vị có thể được sử dụng thông qua NDIS. Gia đình và người chăm sóc có thể dự các cuộc họp lập kế hoạch khi được người mà họ chăm sóc cho phép. Nếu quý vị là người giám hộ của người đó thì quý vị có thể dự các cuộc họp lập kế hoạch và đưa ra quyết định mà không cần người đó cho phép.

Thân nhân và người chăm sóc có thể gửi 'Bản khai Người chăm sóc' để NDIS xét duyệt trước các cuộc họp lập kế hoạch. Quý vị có thể xem Bản khai Người chăm sóc ví dụ tại đây: <http://carersaustralia.com.au/storage/de-identified-carer-statement-1.pdf>

Quý vị nên cho NDIS biết về;

- Quý vị trợ giúp người được quý vị chăm sóc về những mặt nào;
- Quý vị có muốn tiếp tục cung cấp một số hình thức trợ giúp nhất định hoặc quý vị có muốn thân nhân của mình được sử dụng hình thức trợ giúp này thông qua NDIS hay không;
- Loại trợ giúp mà quý vị tin rằng sẽ có ích và tại sao;
- Những khó khăn và thách thức mà quý vị gặp phải trong vai trò chăm sóc của mình.

Thêm thông tin;

NDIS – Điện thoại 1800 800 110, hoặc truy cập trang mạng: <https://www.ndis.gov.au>

Reimagine today - là trang mạng được thiết kế để phổ biến thông tin cận kề và trợ giúp người bệnh tâm thần, gia đình và người chăm sóc của họ để giúp họ được sử dụng các trợ giúp mà họ muốn thông qua NDIS. Hãy truy cập <https://reimagine.today/> để biết thêm thông tin.

Ứng phó với Tình huống Khủng hoảng

Suy nghĩ/ hành vi tự tử

Đôi khi người đang bị bệnh tâm thần như trầm cảm sẽ cảm thấy ngập tràn đau khổ, cảm giác bị cô lập và vô vọng. Những cảm xúc này sau đó có thể biến thành suy nghĩ rằng cuộc sống bắt đầu trở nên quá đau khổ và khó đối phó. Điều quan trọng cần nhớ nếu quý vị đang gặp những suy nghĩ hoặc cảm nghĩ muốn kết liễu mạng sống của mình thì đã có sẵn các dịch vụ trợ giúp, và các dịch vụ này sẽ trợ giúp quý vị trong thời gian này. Muốn biết thêm thông tin, hãy truy cập <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/suicide-prevention/feeling-suicidal>

Các dấu hiệu cảnh báo tự tử

Các dấu hiệu cảnh báo then chốt của tự tử bao gồm nói về tự sát hoặc làm hại chính mình, nói nhiều về cái chết và tìm kiếm những vật có thể sử dụng để tự sát. Các dấu hiệu cảnh báo khó nhận ra hơn của tự tử là vô vọng. Người cảm thấy vô vọng có thể nói về những cảm xúc “không thể chịu đựng nổi” và nói rằng họ không có gì nữa để mong đợi. Một số dấu hiệu cảnh báo có thể liên quan đến những thay đổi về thể chất và hành vi cũng như thay đổi về cảm xúc và suy nghĩ.

Thay đổi về thể chất	Thay đổi về hành vi	Cảm xúc và suy nghĩ
<ul style="list-style-type: none"> Mất sức lực Vệ sinh cá nhân kém Tăng hoặc giảm cân Giấc ngủ bị thay đổi (ngủ quá nhiều hoặc quá ít) Hiệu năng làm việc giảm sút 	<ul style="list-style-type: none"> Xa lánh gia đình và bạn bè Tự hại bản thân (ví dụ như cắt) Suy nhược tâm tư Tức giận Sắp xếp việc riêng đầu vào đó (ví dụ: lập di chúc hoặc tặng tài sản) Hành vi liều lĩnh (ví dụ uống quá nhiều rượu bia hoặc sử dụng ma túy) 	<ul style="list-style-type: none"> Vô vọng Trầm cảm Sầu não Không thấy có tương lai Nói rằng họ vô dụng Nói về cái chết hoặc muốn chết

Ứng phó với các dấu hiệu tự tử

Gợi ý 1: Hãy lên tiếng nếu quý vị lo lắng:

- Nếu quý vị thấy dấu hiệu cảnh báo, quý vị có thể nghĩ – “nếu họ nổi giận với tôi thì sao, nếu tôi sai thì sao?” Có cảm xúc không thoải mái là bình thường, nhưng bất cứ ai có dấu hiệu cảnh báo tự tử đều cần được trợ giúp.
- Muốn biết xem ai đó định tự tử, “hỏi”, quý vị không thể làm cho một người khác tự tử bằng cách hỏi họ.
- Hãy nói chuyện một cách cởi mở vì như vậy họ biết quý vị không coi thường những gì họ nói ra và quý vị quan tâm đến họ.

Những cách để bắt đầu câu chuyện về tự tử:

- “Gần đây tôi cảm thấy lo lắng về bạn”
- “Gần đây, tôi nhận thấy bạn có một số điểm khác biệt và tự hỏi bạn đang như thế nào”
- “Tôi muốn hỏi bạn bởi vì bạn đã khác với bản thân bạn trong thời gian gần đây”



Câu hỏi quý vị có thể hỏi người đó:

- Hãy thẳng thắn, “Có phải bạn đang có ý nghĩ tự tử?”
- “Bạn đã có suy nghĩ này bao lâu rồi?”
- “Làm thế nào tôi có thể trợ giúp tốt nhất cho bạn ngay bây giờ?”

Những gì có lợi mà quý vị có thể thực hiện:

- Hãy cho họ biết họ không đơn độc trong chuyện này.
- Hãy thành thật, cho họ biết quý vị quan tâm đến họ.
- Lắng nghe, để người đó nói.
- Hãy thông cảm, bình tĩnh và không phê phán.

Gợi ý 2: Ứng phó nhanh trong tình huống khủng hoảng

- Nếu một người bạn hoặc thân nhân nói với quý vị rằng họ có ý định tự tử, điều quan trọng là phải lượng định mức độ nguy hiểm.
- Những người có nguy cơ cao thường có kế hoạch và ý định thực hiện kế hoạch đó.

Câu hỏi để đánh giá mức độ nguy cơ tự tử:

- Bạn có kế hoạch để kết liễu mạng sống của mình không? (KẾ HOẠCH)
- Bạn định kết liễu mạng sống của mình trong khoảng thời gian nào? (KHOẢNG THỜI GIAN)
- Bạn có ý định thực hiện theo kế hoạch này không? (Ý ĐỊNH)

Đánh giá nguy cơ tự tử:

- Thấp – có một số ý nghĩ tự tử, không có kế hoạch tự sát và hiện tại không có ý định.
- Trung bình – có ý nghĩ tự tử, kế hoạch mơ hồ và hiện tại không có ý định.
- Cao – có ý nghĩ tự tử, kế hoạch cụ thể, nhưng hiện tại không có ý định.
- Cực kỳ – có ý nghĩ tự tử, kế hoạch cụ thể và nói rằng họ sẽ tìm cách tự tử.

Gợi ý 3: Đề nghị giúp đỡ và hỗ trợ

- Nếu một người bạn hoặc thân nhân muốn tự tử, cách tốt nhất để giúp đỡ là lắng nghe. Điều đó có thể khuyến khích họ dễ dàng tâm sự
- Hãy cho họ biết rằng họ không đơn độc.
- Nếu đang giúp một người có ý định tự tử, quý vị đừng quên chăm sóc bản thân mình.

Đề giúp một người muốn tự tử:

- Nhờ người chuyên môn trợ giúp, gọi Dịch vụ Khẩn cấp qua số 000 hoặc Lifeline qua số 13 11 14
- Lập kế hoạch an toàn
- Loại bỏ các phương tiện có thể giúp họ tự tử, ví dụ như thuốc, dao, dao cạo
- Sau tình huống khủng hoảng và đã được giúp đỡ, hãy thường xuyên để ý và hỏi thăm người đó

Làm thế nào để giữ an toàn cho bản thân

Cố gắng tập trung vào việc tìm cách giữ an toàn. Chúng có thể bao gồm:

- Hãy nhớ rằng suy nghĩ chỉ là suy nghĩ, quý vị không cần phải thực hiện chúng. Chúng có thể chỉ kéo dài một vài phút và quý vị có thể cảm thấy khác đi trong vài giờ.
- Trì hoãn mọi quyết định kết liễu mạng sống của quý vị. Hãy cho mình thời gian để được trợ giúp cần thiết.
- Loại bỏ bất cứ thứ gì trong nhà mà quý vị có thể sử dụng để làm hại chính bản thân mình.

- Có sẵn số điện thoại đường dây trợ giúp trường hợp khủng hoảng, ví dụ như dán lên tủ lạnh hoặc lưu trong điện thoại của quý vị.
- Tránh ở một mình. Nên có ai đó ở gần quý vị cho đến khi suy nghĩ tiêu cực của quý vị giảm bớt.
- Tránh sử dụng ma túy hoặc uống rượu bia.

Tìm sự giúp đỡ

Nếu quý vị cần nói chuyện với ai đó thì đã có những số điện thoại quý vị có thể gọi, và chúng được liệt kê dưới đây;

Số khẩn cấp

1. Dịch vụ cấp cứu: 000
2. Lifeline: 13 11 14
3. Kids Helpline (Đường dây Trợ giúp Trẻ em): 1800 55 1800
4. Suicide Call back Services (Dịch vụ gọi lại Liên quan đến Tự tử): 1300 659 467

Quý vị cũng có thể nói chuyện với người mà quý vị cảm thấy thoải mái và tin tưởng như bác sĩ gia đình, nhân viên tư vấn hoặc chuyên viên tâm lý, gia đình hoặc bạn bè, giáo viên ở trường hoặc trường đại học cũng như huấn luyện viên hoặc đồng nghiệp.

Khi nào gọi xe cứu thương và khi nào gọi dịch vụ y tế tâm thần cộng đồng

Trong tình huống khủng hoảng về sức khỏe tâm thần, chúng ta nhiều khi khó biết khi nào và liên lạc với ai để được trợ giúp. Các thông tin sau đây có thể giúp ứng phó với tình huống khủng hoảng về sức khỏe tâm thần hoặc cấp cứu.

Khi nào gọi xe cứu thương?

Nếu cần được chăm sóc y tế khẩn cấp hoặc đang gặp nguy hiểm, quý vị hãy gọi Ba Số Không (000) để liên lạc thẳng với Dịch vụ xe cứu thương. Ba Số Không (000) chỉ dành cho các trường hợp khẩn cấp, vì vậy điều quan trọng là biết những gì là trường hợp khẩn cấp:

- Bất kỳ tình huống nào có nguy cơ ngay lập tức đối với sức khỏe hoặc tính mạng của một người
- Mối đe dọa ngay lập tức đối với sự an toàn của quý vị, gia đình quý vị hoặc người khác
- Nguy cơ trước mắt đối với sức khỏe thể chất của thân nhân quý vị hoặc người khác
- Bất kỳ tình huống nào liên quan đến bệnh tật hoặc thương tật đột ngột

Trong trường hợp khẩn cấp

Nếu quý vị đang ở với một người đang gặp nguy hiểm ngay lập tức hoặc lo lắng cho sự an toàn của họ về bất kỳ mặt nào:

- Gọi Ba Số Không (000) và xin xe cứu thương. Đừng cúp máy, nói rõ ràng và sẵn sàng trả lời các câu hỏi của nhân viên tổng đài.

Khi nào không gọi xe cứu thương?

- Nếu không chắc chắn về việc có cần gọi xe cứu thương hay không, quý vị hãy gọi cho đường dây tư vấn sức khỏe
- Điện thoại: Healthdirect Australia – [1800 022 222](tel:1800022222) (đường dây tư vấn sức khỏe 24/24)

Khi nào gọi dịch vụ chăm sóc y tế tâm thần cộng đồng?

Nếu cảm thấy rằng bản thân quý vị hoặc một người bạn quý vị biết bị bệnh tâm thần sắp rơi vào tình huống khủng hoảng, hãy gọi cho Đường dây Y tế Tâm thần qua số [1800 011 511](tel:1800011511), hoặc nếu họ có liên kết với nhân viên y tế tâm thần hoặc điều phối viên chăm sóc thì liên lạc với người này. Họ sẽ có thể giúp xác định các dấu hiệu cảnh báo sớm và giúp lập kế hoạch ứng phó. Điều này có thể giúp ngăn ngừa hoặc giảm tác động của tình huống khủng hoảng. Muốn biết thêm thông tin, truy cập [NSW Health \(Y tế NSW\)](http://NSWHealth.gov.au).



Đường dây Y tế Tâm thần (1800 011 511)

- Đây là dịch vụ điện thoại 24/24, hoạt động bảy ngày một tuần trên khắp NSW.
- Quý vị có thể nói chuyện với chuyên viên y tế tâm thần về các triệu chứng của quý vị và được kết nối với dịch vụ chăm sóc thích hợp.
- Các chuyên viên y tế tâm thần sẽ đặt câu hỏi để xác định xem quý vị hoặc người mà quý vị cảm thấy lo lắng cần được chăm sóc về sức khỏe tâm thần liên tục và cấp bách như thế nào.
- Họ có thể hẹn gặp quý vị tại trung tâm y tế cộng đồng hoặc bác sĩ có thể đến nhà để hoàn tất cuộc đánh giá và cùng quý vị lập kế hoạch điều trị
- Dịch vụ y tế tâm thần cộng đồng là dịch vụ miễn phí cho công chúng.

Quý vị nên gọi cho Đường dây Y tế Tâm thần nếu quý vị:

- Muốn biết thông tin, lời khuyên hoặc đánh giá các vấn đề sức khỏe tâm thần.
- Muốn gặp nhân viên y tế tâm thần.
- Muốn được giới thiệu đến các dịch vụ y tế tâm thần địa phương.

Điều gì xảy ra nếu tôi gọi 000?

Khi gọi Ba Số Không (000), quý vị hãy bảo đảm là quý vị giữ bình tĩnh và bảo đảm quý vị trả lời rõ ràng và ngắn gọn. Nhân viên Cảnh sát Y tế Khẩn cấp đã qua đào tạo chuyên sâu sẽ đặt nhiều câu hỏi. Đừng cúp máy và đừng kết thúc cuộc gọi cho đến khi họ yêu cầu quý vị cúp máy.

Đánh giá tình huống:

- Có ai bị thương nặng hay cần giúp đỡ cấp cứu về mặt y tế hay không?
- Mạng sống hoặc tài sản của quý vị có đang bị đe dọa hay không? ví dụ nếu có đám cháy trong nhà quý vị.
- Có phải quý vị vừa chứng kiến tai nạn nghiêm trọng hoặc tội phạm hay không?

Nếu trả lời 'CÓ' cho bất kỳ câu hỏi nào nêu trên thì quý vị hãy gọi Ba Số Không (000), miễn phí.

Khi gọi Ba Số Không (000), họ sẽ hỏi quý vị muốn Cảnh sát, Cứu hỏa hoặc Xe cứu thương. Hãy giữ bình tĩnh, đừng la hét, nói chậm rãi và rõ ràng. Nói cho nhân viên tổng đài biết chính xác địa chỉ và vị trí của quý vị.

Gợi ý khi gọi đến Ba Số Không:

- Giữ bình tĩnh và gọi từ một vị trí an toàn
- Đừng cúp máy trong khi quý vị được kết nối với nhân viên tổng đài dịch vụ khẩn cấp, người này sẽ ghi nhận chi tiết tình huống
- Cho nhân viên tổng đài biết quý vị đang ở đâu, chẳng hạn như số nhà, tên đường và ngã tư gần nhất
- Đừng cúp máy cho đến khi nhân viên tổng đài đã có đủ tất cả chi tiết

Nếu không biết nói tiếng Anh, quý vị hãy gọi Ba Số Không bằng điện thoại thường, nói 'Police' ('Cảnh sát'), 'Fire' ('Cứu hỏa') hoặc 'Ambulance' ('Xe cứu thương'). Sau khi được kết nối với dịch vụ khẩn cấp quý vị muốn, đừng cúp máy và họ sẽ sắp xếp thông dịch viên.

Điều gì xảy ra nếu tôi gọi dịch vụ y tế tâm thần cộng đồng?

Các nhóm y tế tâm thần cộng đồng trợ giúp người sống trong cộng đồng có vấn đề sức khỏe tâm thần phức tạp hoặc nghiêm trọng. Họ cung cấp hàng loạt các dịch vụ nhằm mục đích giúp quý vị phục hồi và giúp quý vị sống khỏe mạnh trong cộng đồng, cung cấp các dịch vụ chuyên khoa cho thanh thiếu niên, trẻ em và gia đình, người lớn và người già. Các dịch vụ bao gồm trợ giúp Chăm sóc Cấp tính, Phối hợp Chăm sóc hoặc trợ giúp Lưu động Dứt khoát. Có các dịch vụ có nhân viên y tế tâm thần song ngữ và nhân viên từng bị bệnh tâm thần (nhân viên trợ giúp đồng bạn), có thông dịch viên qua số [02 9515 0030](tel:0295150030).

Y tế tâm thần cộng đồng làm việc từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8:30 sáng – 5:00 chiều.

Làm thế nào để liên lạc với nhóm Y tế Tâm thần Cộng đồng?

Những người đang được chăm sóc có thể liên lạc thẳng với Trung tâm Y tế Cộng đồng. Đối với trường hợp giới thiệu mới, tốt hơn là quý vị liên lạc với Đường dây Y tế Tâm thần qua số [1800 011 511](tel:1800011511). Đường dây Y tế Tâm thần dành cho bất kỳ ai cần được tư vấn về các vấn đề sức khỏe tâm thần, bao gồm cách liên lạc hoặc kết nối với dịch vụ y tế tâm thần. Dịch vụ này dành cho người thuộc mọi độ tuổi, sống ở tiểu bang NSW.

Sơ lược về dịch vụ nội trú

Dịch vụ y tế tâm thần nội trú

Đôi khi người bị bệnh tâm thần cần được trợ giúp ở mức độ cao hơn. Mức độ chăm sóc này có thể không thể cung cấp tại nhà và cộng đồng của người đó được, do đó, họ cần được điều trị nội trú. Các đơn vị điều trị nội trú cung cấp dịch vụ chăm sóc tâm thần chuyên sâu cho người bệnh tâm thần.

Nhập viện vào dịch vụ nội trú

- Nếu các triệu chứng bệnh là nghiêm trọng và người bệnh không thể chịu nổi trong môi trường thường lệ của họ
- Nếu nhóm điều trị muốn đổi thuốc, người đó có thể cần phải nhập viện để được theo dõi chặt chẽ hầu bảo đảm tác dụng phụ có hại không xảy ra
- Nếu người đó có nguy cơ và sức khỏe nói chung có nguy cơ

Khi quý vị đến khoa cấp cứu, quý vị có thể sẽ gặp nhân viên y tế, ví dụ như nhân viên xã hội, và sau khi được bác sĩ tâm thần cho nhập viện trong vòng 24 giờ để họ sẽ cùng quý vị lập kế hoạch chăm sóc và điều trị. Bác sĩ gia đình (GP), chính bản thân quý vị và gia đình quý vị cũng có thể giới thiệu.

Luật Y tế Tâm thần và Điều trị điện không tự nguyện

Bệnh nhân trong các cơ sở chăm sóc sức khỏe tâm thần được quản lý bởi cơ quan pháp định đặc biệt gọi là Cơ quan Y tế Tâm thần NSW.

Quyền hạn của bệnh nhân không tự nguyện	Quyền hạn của bệnh nhân tự nguyện
<ul style="list-style-type: none"> • Phải được nghe nói về và nhận được bản tuyên bố về quyền hạn pháp lý của họ. • Nếu bệnh nhân không biết nói tiếng Anh, họ phải được nghe giải thích bằng ngôn ngữ họ hiểu. • Sau khi bị tạm giữ, bệnh nhân phải được thông báo rằng 'buổi xem xét về sức khỏe tâm thần sẽ được tổ chức', điều này có nghĩa là ra trước Tòa tài phán Tái xét Y tế Tâm thần. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tương tự bệnh nhân không tự nguyện. • Phải nhận được bản tuyên bố quyền hạn khi nhập viện. • Bị tạm giữ tối đa hai tiếng để đánh giá liệu có nên tạm giữ họ như bệnh nhân không tự nguyện hay không. • Có thể chọn tối đa 2 người để chỉ định làm người chăm sóc.



Quyền hạn Người chăm sóc bệnh nhân không tự nguyện

- Phải thực hiện các bước thiết thực trong vòng 24 giờ để thông báo cho bất kỳ người chăm sóc nào đã được chỉ định và người cung cấp dịch vụ chăm sóc chính.
- Có thể cho biết thông tin như các loại thuốc và liều lượng.
- Nhân viên y tế có bốn phạm vi xem xét thông tin cung cấp bởi người chăm sóc đã được chỉ định, người cung cấp dịch vụ chăm sóc chính, người thân hoặc bạn bè của bệnh nhân.

Quyền hạn Người chăm sóc bệnh nhân tự nguyện

- Sẽ thông báo cho những người chăm sóc biết nếu giữ bệnh nhân trong cơ sở chăm sóc sức khỏe tâm thần.
- Họ có thể thay mặt bệnh nhân tự nguyện yêu cầu thông tin.
- Việc có chọn người chăm sóc hay không là tùy theo quyết định của bệnh nhân.

Người chăm sóc chính và Người chăm sóc đã được chỉ định

Người cung cấp dịch vụ chăm sóc chính

Cá nhân chịu trách nhiệm chính yếu đối với việc trợ giúp hoặc chăm sóc người bệnh tâm thần. Người chăm sóc chính của người bệnh tâm thần cũng có thể là người chăm sóc đã được chỉ định của họ. Nhân viên y tế có thể xác định ai là người chăm sóc chính của người bệnh tâm thần.

Người chăm sóc đã được chỉ định

Bệnh nhân có thể chọn tối đa hai người chăm sóc đã được chỉ định. Người chăm sóc đã được chỉ định là người giám hộ của bệnh nhân, cha/mẹ của bệnh nhân dưới 15 tuổi hoặc người do bệnh nhân chọn. Nếu không có ai được chọn là người chăm sóc đã được chỉ định thì người chăm sóc đã được chỉ định của bệnh nhân sẽ là:

- Cha/mẹ của bệnh nhân trẻ em
- Người phối ngẫu
- Cá nhân chịu trách nhiệm chính yếu đối với việc trợ giúp hoặc chăm sóc bệnh nhân
- Người bạn thân hoặc người thân của bệnh nhân

Bệnh nhân có thể chọn những người họ không muốn được thông báo hoặc nhận thông tin; tuy nhiên, nhân viên y tế có thể không tuân thủ ý nguyện này nếu họ tin tưởng một cách hợp lý rằng:

- Bệnh nhân không có năng lực để quyết định như vậy
- Tuân theo ý nguyện của bệnh nhân có thể khiến bệnh nhân hoặc bất kỳ người nào khác, có nguy cơ bị tổn hại nghiêm trọng
- Bệnh nhân là trẻ em (dưới 18 tuổi) không thể loại bỏ cha mẹ của em

Nhập viện; những gì sẽ diễn ra

Đến dịch vụ y tế tâm thần

Nếu quý vị đến khoa cấp cứu, nhân viên sẽ phân loại quý vị và bao gồm:

- Đánh giá nguy cơ ban đầu (nguy cơ hung hăng, tự làm hại, tự sát)
- Xác định mức độ quan sát

Một người có thể được nhập viện theo Đạo luật Y tế Tâm thần NSW (NSW Mental Health Act) với tư cách là bệnh nhân tự nguyện hoặc không tự nguyện. Điều này xảy ra khi một người bị bệnh tâm thần và có nguy cơ gây tổn hại nghiêm trọng cho bản thân họ hoặc người khác, bao gồm tổn hại về thể chất, tổn hại đến danh tiếng, các mối quan hệ, tài chính và tự bỏ bê. Nếu lo lắng về bản thân mình hoặc người khác, quý vị hãy liên lạc với dịch vụ y tế tâm thần địa phương.

Nhập viện tự nguyện

- Điều này xảy ra khi một người cảm thấy không khỏe về tâm thần và tự nguyện nhập viện để được điều trị trong một thời gian

Nhập viện không tự nguyện

- Điều này xảy ra khi một người được nhập viện hoặc tạm giữ trong cơ sở chăm sóc sức khỏe tâm thần trái với ý muốn của họ
- Bác sĩ gia đình (GP), đội y tế tâm thần cộng đồng, nhân viên cứu thương và cảnh sát có thể 'giới thiệu' người nào đó nếu họ tin rằng người đó có vẻ bị bệnh tâm thần
- Một khi người này đến bệnh viện, ít nhất hai bác sĩ sẽ giám định và quyết định liệu điều trị tại bệnh viện có phù hợp hay không.
- Trong những trường hợp này một người sẽ nhận được Bản Tuyên bố về Quyền hạn và có thể nhờ người tư vấn độc lập nếu họ tin rằng họ bị tạm giữ bất công.

Điều trị; những gì sẽ diễn ra

Đơn vị điều trị nội trú sẽ trợ giúp quý vị như thế nào?

Nhập viện có thể là thời gian rất khổ sở, nhưng mục đích là để:

- Giúp quý vị phục hồi
- Hợp tác với quý vị, gia đình/người chăm sóc của quý vị để đạt được kết quả sức khỏe tâm thần tốt nhất
- Lập kế hoạch để quý vị rời khỏi trung tâm/bệnh viện và trở về nhà với sự trợ giúp phù hợp

Quý vị sẽ được trợ giúp bởi những người dưới đây

- Bác sĩ tâm thần khám bệnh
- Y tá
- Nhân viên xã hội và Nhân viên chức năng trị liệu
- Y tá về ma túy và rượu bia
- Nhân viên đồng bạn và bệnh vục

Họ điều hành các chương trình sinh hoạt riêng và nhóm để giúp quý vị rèn luyện các kỹ năng nhằm giúp quý vị phục hồi sức khỏe tâm thần của mình.

Khiếu nại

Tốt nhất là giải quyết khiếu nại với nhân viên quản lý nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Cố gắng giữ bình tĩnh và càng rõ ràng càng tốt về những gì đã xảy ra và quý vị muốn vấn đề được giải quyết như thế nào. Nếu vấn đề không được giải quyết thỏa đáng, quý vị có thể liên lạc hoặc viết thư cho Giám đốc Dịch vụ Y tế Tâm thần.

Quý vị có thể khiếu nại với Ủy hội Đặc trách Khiếu nại Chăm sóc Sức khỏe NSW (HCCC, Health Care Complaints Commission): [1800 043 159](tel:1800043159)

Khách chính thức

- Mục đích của khách chính thức là bảo vệ các tiêu chuẩn của việc điều trị
- Bệnh vục các quyền hạn và nhân phẩm của người đang được điều trị theo Đạo luật Y tế Tâm thần NSW
- Họ thường xuyên đến các cơ sở tâm thần nội trú
- Tại mỗi khu bệnh nhân có hộp thư dành cho tin nhắn và quý vị có thể liên lạc với họ qua số: [1800 208 218](tel:1800208218)



Xuất viện; những gì sẽ diễn ra

Ai có thể được xuất viện từ Khoa cấp cứu (ED) về cộng đồng?

Nói chung, bệnh nhân có:

- Mức độ nguy cơ thấp (gây hại cho bản thân hoặc người khác)
- Rối loạn lo âu (không có ý tưởng tự tử)
- Trầm cảm không u sầu
- Bệnh tâm thần kinh niên không cần được chăm sóc như là bệnh nhân nội trú cấp tính, miễn là được trợ giúp đầy đủ và đã sắp xếp để được tái khám.

Cân nhắc trước khi xuất viện

Quyết định cho xuất viện cần phải cân nhắc:

- Tình trạng khả năng tự chăm sóc bản thân - ví dụ như bữa ăn, thuốc men
- Nguy cơ gây hại bản thân hoặc người khác
- Các nguồn trợ giúp sẵn có và đáng tin cậy, ví dụ như chỗ ở đàng hoàng

Xuất viện và kế hoạch khác

Phải bảo đảm sẽ thực hiện những điều dưới đây bằng mọi cách hợp lý liên quan đến bệnh nhân, người chăm sóc đã được chỉ định và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính:

- Tham khảo ý kiến khi lập kế hoạch xuất viện và bất kỳ việc điều trị/hành động nào tiếp theo
- Cung cấp thông tin thích hợp để về việc chăm sóc tiếp theo
- Nên gửi fax hoặc gọi điện thoại cho bác sĩ gia đình và các dịch vụ y tế tâm thần khác chịu trách nhiệm theo dõi bệnh nhân.
- Chuyển giao thông tin tóm tắt về việc chăm sóc bao gồm, thông tin về thuốc men, thông tin cộng đồng và thông tin về việc giới thiệu của bác sĩ gia đình và cuộc hẹn tái khám

dự án được hỗ trợ bởi nguồn tài trợ của City of Ryde



MHCN
Mental Health Carers NSW

Mental Health Carers NSW
General Line 02 9332 0777
Carer Connections Helpline 1300 554 660
Building C, Suite 2.02, 33 Saunders St, Pyrmont NSW, 2009
Funded by the Mental Health Commission of NSW

WayAhead
Mental Health Association NSW