



Vietnamese Mental Health Services

Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thân Việt Nam

越南心理保健服務

Gia Đình Có Thân Nhân Mất Trí: Cách xử sự đúng

(Coping skills for relatives of persons with Schizophrenia)



Biên soạn: Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm

Lời xin phép trước
Advanced permission Request

Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published in this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits

Gia Đình Có Thân Nhân Mất Trí: Cách xử sự đúng

Lời Nói Đầu

Một số gia đình chẳng may có người nhà bị bệnh tâm thần phân liệt (bệnh mất trí) thường nghĩ rằng mình là nguyên nhân gây ra bệnh. Điều này hoàn toàn sai, gia đình không có trách nhiệm gì trong vấn đề này cả. Hiểu được như vậy để quý vị an tâm hầu xử một cách cho đúng và hữu hiệu, với tất cả tình thương đối với người bệnh, giúp họ tìm lại được một không khí ấm cúng và tin tưởng trong gia đình.

Quý vị hãy tập làm quen với căn bệnh, hiểu rõ người bệnh cùng những cử chỉ, hành động và tư tưởng của họ, khuyến bảo và khuyến khích họ nhưng cũng không quá chú ý đến các vấn đề của họ. Quý vị hãy tập giải quyết các vấn đề này với tất cả sự dịu dàng, uyển chuyển, không bực bội gắt gỏng, nhưng vẫn duy trì được một không khí thông cảm giữa đôi bên. Ngoài ra, quý vị nên dành một ít thì giờ cho bản thân mình để nghỉ ngơi, chăm sóc cho các người khác.

Bệnh nhân mất trí có thể mất hết tự tin, lẫn lộn chuyện nọ với chuyện kia, hay sợ hãi, dễ bị sa sút tinh thần. Do đó, không là điều ngạc nhiên nếu họ:

- Ngủ nhiều hơn
- Sống cách biệt với gia đình, để có nhiều yên tĩnh hơn
- Thiếu hoạt động vì nghĩ rằng mình không thể làm được việc gì

- Có cử chỉ, hành động, ngôn ngữ kỳ quái, khác thường

Vì vậy, đừng ép buộc họ phải thức dậy sớm, hoặc làm một công việc gì ngoài khả năng, mà chỉ nên nhẹ nhàng khuyến khích họ. Cũng đừng cho rằng họ đang chọc phá quấy rối mình, hoặc cho rằng lời nói, hành động của họ là một điều xấu hổ. Nên nhớ rằng người bệnh có lúc cũng bình thường như mọi người, và tình trạng này có thể kéo dài nếu họ không bị bức bối hay quấy rầy vì gia đình.

Dưới đây là những gì quý vị có thể gặp phải khi có bệnh nhân sống chung với gia đình, và những điều nên và không cần nên làm.

I. Nói Chuyện Với Bệnh Nhân

Vì bệnh nhân có những tư tưởng kỳ quái ám ảnh mình và vì nghe tiếng nói trong tai nên họ hay lẫn lộn chuyện nọ với chuyện kia, không thể tập chung chú ý được. Họ có thể thu nhận được những gì quý vị nói hay truyền những điều gì phải làm. Do đó, nên nói rõ ràng, vắn tắt và dễ hiểu.

Nên

- Nói ngắn gọn, rõ ràng, và từng chuyện một
- Đôi khi nên viết ra giấy

Đừng

- Nói dong dài, dùng chữ khó hiểu để họ phải lúng túng tìm hiểu những gì quý vị nói
- Tranh cãi với họ

II. Cảm Nghi Của Quý Vị Đối Với Bệnh Nhân

Đừng có cảm nghĩ một cách tổng quát, chỉ có cảm nghĩ về từng sự việc mà thôi. Ví dụ nếu bệnh nhân từ chối không chịu làm việc vặt trong nhà thì:

Nên nói

- Ba mẹ giận nếu con không chịu quét nhà, không thích con để tách dĩa sau khi uống trà.
- Ba mẹ thích cách chải tóc của con

Đừng nói:

- Ba mẹ chán con vì con lười quá, ở bẩn (dơ) quá!
- Con bệnh mà còn bày đặt chải tóc nữa!

Tỏ ra thân mật, hiểu biết bệnh nhân hơn:

Nên nói:

- Ba mẹ biết rằng con đang mệt, nhưng muốn con rửa chén rồi hãy nghỉ ngơi.

Đừng nói

- Con phải rửa chén, đâu có gì mệt nhọc lắm đâu!

Nói rõ hậu quả của hành động của bệnh nhân:

Nên nói

- Nếu bắt cha mẹ pha trà hoài cho con thì không thể làm được việc khác.

Đừng nói

- Nếu con còn đòi uống trà nữa thì ba mẹ sẽ vức tách đi.

III. Cách Xử Trí Đối Với Cử Chỉ, Hành Động Kỳ Quặc Của Bệnh Nhân

1. Bệnh nhân rút vào phòng riêng suốt ngày, ngủ nhiều

Nên

- Tiếp xúc với bệnh nhân khi họ dậy hoặc ra ngoài
- Khuyến khích họ ra ngoài nhiều hơn
- Khen ngợi họ nếu họ ra ngoài nhiều hơn, hoặc thức dậy sớm. Tìm một cái gì để giải trí họ.

Đừng

- Quá bận tâm và nhọc nhằn về chuyện này.
- Lôi bệnh nhân dậy

2. Bệnh nhân không chịu hoạt động

Nên

- Đề nghị sắp xếp cho họ làm những việc dễ, đơn giản
- Nếu việc hơi khó, hãy chia ra làm nhiều giai đoạn
- Khen ngợi họ nếu họ chịu làm cho dù là làm chưa tốt

Đừng

- Đề nghị cùng một lúc làm nhiều việc khác nhau
- Chê bai, chỉ trích họ nếu họ không chịu làm hoặc làm chưa tốt
- Để họ làm những việc gì họ cảm thấy sợ hãi

3. Bệnh nhân nói bậy bạ, hoặc có ý nghĩ bậy bạ

Nên

- tỏ ra thông cảm với ý nghĩ của bệnh nhân
- Khuyến khích họ nói chuyện bình thường
- Thay đổi đề tài nói chuyện
- Giúp họ thấy được sự khác biệt giữa tư tưởng kỳ quặc và sự thật

Đừng

- Đừng cười đùa, trớ trịch bệnh nhân
- Đừng tranh cãi với họ
- Đừng đóng kịch cho là mình chấp nhận họ ăn nói bậy bạ

4. Bệnh nhân nghe tiếng nói lạ trong tai (ảo giác nghe)

Nên

- Giữ bình tĩnh
- Cố làm cho họ xao lãng để quên đi

Đừng

- Cười nhạo họ
5. **Bệnh nhân có cử chỉ hành động kỳ quặc, khác thường**

Nên

- Nếu có thể, đừng để ý đến các cử chỉ hành động này
- Nếu vì một lý do nào mà họ không chịu ngưng, hãy bảo họ rút về phòng riêng.
- Khen ngợi họ nếu có cử chỉ hành động bình thường

Đừng

- Chọc phá hay chế nhạo họ
6. **Bệnh nhân trở nên hung dữ**

Nên

- Yêu cầu một cách cương quyết bệnh nhân ngưng ngay lập tức
- Nếu cơn giận không dịu đi, bỏ họ lại một mình
- Sau khi lắng dịu rồi, ngồi lại với họ và hỏi họ vì sao mà giận dữ. Nói với họ là không chấp nhận sự việc

này trong tương lai

- Tìm hiểu lý do vì sao họ giận dữ để tránh các lần tới

Đừng

- Tranh cãi với họ vì chỉ làm cho họ thêm giận dữ

7. Bệnh nhân có ý muốn tự tử

Nên

- Tỏ cho họ biết rằng mình hết lòng chăm sóc họ
- Cố làm cho họ xao lãng, quên đi ý tưởng đó
- Lắng nghe những gì họ bày tỏ
- Giúp cho họ tiếp xúc với một người họ dễ làm thân, để họ không có cảm tưởng rằng bị cô lập với người khác

Đừng

- Cho sự việc là không quan trọng, không đáng để ý đến

8. Hướng dẫn họ trong mọi hành động

Người bị mất trí có thể nghĩ rằng mình bị bỏ rơi, không được chú ý đến. Họ trở nên hoài nghi về bất cứ gì và cảm thấy bị đe dọa bởi người khác. Trong cuộc sống chung, quý vị nên hướng dẫn họ:

Nên

- Đề ý đến các hành động tốt và khen họ
- Nếu họ có thể làm được một việc gì hãy để cho họ làm
- Nếu việc quá khả năng, hãy dứt khoát ngăn lại
- Nhớ rằng họ có thể lẫn lộn việc họ với chuyện kia và không hiểu những gì quý vị nói

Đừng

- Nghĩ rằng mình có lỗi nếu để họ làm một việc gì.

Ghi chú



This Booklet is published with the support of:

Department of Health

The City Bridge Trust

Lloyd TSB Foundations

Big Lottery Fund

Lambeth, Southwark & Lewisham NHS



Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam 越南心理保健服務

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: info@vmhs.org.uk Website: www.vmhs.org.uk



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955