

Tâm thần phân liệt

Tâm thần phân liệt có thể được điều trị bằng thuốc men, hỗ trợ tâm lý xã hội và lựa chọn lối sống.

Tâm thần phân liệt ảnh hưởng đến cách người ta suy nghĩ và đối phó với cuộc sống hàng ngày. Người bị tâm thần phân liệt có thể bị ảo giác, hoang tưởng và suy nghĩ rối loạn. Họ có thể thiếu động lực cho các sinh hoạt hàng ngày.

Không nên nhầm lẫn các triệu chứng ảo giác và hoang tưởng với các trải nghiệm về niềm tin tôn giáo. Mối liên hệ tôn giáo không phải là bệnh tâm thần phân liệt. Ví dụ, ảo giác và hoang tưởng không có thực hoặc có hại cho bản thân hoặc cho người khác không phải là những trải nghiệm thông thường liên quan đến niềm tin tôn giáo.

Bệnh tâm thần phân liệt có thể kiểm chế được. Nếu quý vị hoặc người thân bị các triệu chứng này, hãy đi bác sĩ hoặc tìm kiếm trợ giúp qua một số nguồn dưới đây.

Có nhiều điểm xấu và lầm tưởng phổ biến về bệnh tâm thần phân liệt. Một lầm tưởng phổ biến là tất cả những người bị tâm thần phân liệt đều nguy hiểm. Điều này không đúng. Người bị tâm thần phân liệt ít khi nguy hiểm, nhất là khi được điều trị và hỗ trợ thích hợp.

Tâm thần phân liệt không phải là 'nhân cách tách biệt'. Người bị tâm thần phân liệt có thể bị hoang tưởng và có cảm giác sai lệch về thực tế, nhưng họ không có nhiều nhân cách hoặc nhân cách tách biệt.

Người bị tâm thần phân liệt có trí thông minh ở mức bình thường, và không bị khiếm khuyết trí tuệ, mặc dù các triệu chứng có thể cản trở khả năng họ suy nghĩ khi lên cơn.

Một số người bị tâm thần phân liệt chỉ lên cơn một lần hoặc vài lần ngắn ngủi trong đời. Đối với những người khác, bệnh có thể tái phát hoặc kéo dài suốt đời.

Nguyên nhân

Nguyên nhân của bệnh tâm thần phân liệt rất phức tạp: di truyền, phát triển sớm, lạm dụng chất gây nghiện, hoàn cảnh xã hội căng thẳng và chấn thương (nhất là trong thời thơ ấu) có thể làm tăng nguy cơ bị tâm thần phân liệt.

Dấu hiệu và Triệu chứng:

Bệnh tâm thần phân liệt có thể khởi phát nhanh chóng, với các triệu chứng phát triển trong vòng vài tuần, hoặc có thể chậm, phát triển trong nhiều tháng hoặc thậm chí nhiều năm.

Rối loạn tâm thần

Một trong những triệu chứng chính của bệnh tâm thần phân liệt là rối loạn tâm thần. Người bị rối loạn tâm thần khó phân biệt đâu là thật đâu là giả. Rối loạn tâm thần thường xảy ra trong các khoảng thời gian ngắn với các triệu chứng dữ dội. Các triệu chứng chính của rối loạn tâm thần là:

- hoang tưởng - niềm tin sai lầm mà bằng chứng không thể làm thay đổi
- ảo giác - nghe thấy giọng nói hoặc cảm nhận hoặc nhìn thấy những gì không có thật
- suy nghĩ rối loạn - ý nghĩ và lời nói lộn xộn, đứt đoạn
- hành vi rối loạn - hành động bất thường, không phù hợp hoặc cực đoan.

Những triệu chứng này có thể khó nhận ra khi người này có niềm tin tôn giáo mãnh liệt và trước kia đã từng có trải nghiệm tôn giáo. Nếu quý vị lo lắng thì điều quan trọng là phải nhờ bác sĩ giúp đỡ.

Các triệu chứng không do rối loạn tâm thần

Bệnh tâm thần phân liệt thường bắt đầu với những thay đổi thông thường, khó xác định về ý nghĩ, cảm xúc và hành vi của người đó. Các thay đổi này lúc có lúc không, nhưng nếu không điều trị thì có thể càng ngày càng tệ.

Các triệu chứng không do rối loạn tâm thần sau đây là những dấu hiệu mạnh hơn nhiều, cho thấy có gì không ổn:

- ám ảnh về một chủ đề nào
- lời nói hoặc cách viết rất nhanh, lộn xộn, phi lý hoặc khó hiểu
- rất ít nói
- mất tập trung, trí nhớ và/ hoặc sự chú ý
- xa lánh các mối quan hệ hoặc sở thích
- gây hấn hoặc nghi ngờ gia tăng
- không hoạt động và/ hoặc hiếu động thái quá
- cư xử liều lĩnh, lạ lùng hoặc không bình thường



- không để ý đến vệ sinh cá nhân
- không thể cảm nhận hoặc bày tỏ hạnh phúc

Các triệu chứng có thể khác nhau, và chẩn đoán tâm thần phân liệt không có nghĩa là người đó sẽ có tất cả các triệu chứng này. Các triệu chứng có thể khác nhau về khoảng thời gian quý vị bị, và mức độ nghiêm trọng. Nếu bị các triệu chứng tâm thần phân liệt, hoặc nếu quý vị lo lắng về bất kỳ cảm giác hoặc suy nghĩ nào mà mình đang có, hãy nhờ bác sĩ giúp đỡ.

Chẩn đoán

Chẩn đoán bệnh tâm thần phân liệt cần phải có thời gian. Quý vị có thể mau chóng được chẩn đoán sơ khởi là bị tâm thần phân liệt, nhưng không thể xác nhận chẩn đoán này trước khi quý vị bị các triệu chứng rối loạn tâm thần cho tới một tháng. Để chẩn đoán bị tâm thần phân liệt, các triệu chứng cần phải có trong ít nhất sáu tháng và đủ nặng để gây ra các vấn đề tại chỗ làm, trường học hoặc trong cuộc sống giao tiếp của quý vị. Đôi khi về sau chẩn đoán sẽ thay đổi và đó là điều bình thường.

Bác sĩ có thể thăm định sơ khởi và sau đó giới thiệu quý vị đến một chuyên gia, thường là bác sĩ tâm thần, để được chẩn đoán đầy đủ và điều trị. Quý vị có thể được thử máu và chụp quét não bộ để loại trừ các vấn đề sức khỏe khác.

Điều trị và phục hồi

Các phương pháp điều trị gồm có thuốc chống rối loạn tâm thần, các liệu pháp tâm lý chuyên khoa và các chương trình hỗ trợ cộng đồng để giúp quý vị về sức khỏe thể chất, nhà ở, việc làm hoặc việc học.

Dùng thuốc men có thể gây tác dụng phụ. Quý vị có thể hỏi bác sĩ về các phương pháp điều trị, tác dụng phụ của thuốc và quý vị có thể cảm thấy những gì.

Điều trị bệnh tâm thần phân liệt có thể phải mất 2–5 năm, hoặc thậm chí lâu hơn nữa. Nhiều người tiếp tục được điều trị và hỗ trợ để kiểm soát bệnh suốt đời. Qua năm tháng, việc điều trị cho quý vị có thể thay đổi để giảm bớt cường độ hoặc cách điều trị, cải thiện kết quả và giảm bớt các tác dụng phụ.

Bác sĩ của quý vị là nơi khởi đầu tốt để xin được giúp đỡ về sức khỏe tâm thần. Tờ thông tin trong loạt bài này *Nhận Trợ giúp Sức khỏe Tâm thần Chuyên nghiệp (Getting Professional Mental Health Help)* có thêm thông tin về việc tìm kiếm trợ giúp chuyên môn.

Nếu không cảm thấy thoải mái khi nói chuyện với bác sĩ về sức khỏe tâm thần của mình, quý vị có thể tìm một bác sĩ khác khiến quý vị cảm thấy thoải mái. Có thể mất một thời gian để tìm được bác sĩ phù hợp với quý vị.

Nếu quý vị cần được giúp đỡ ngay bây giờ

Nếu quý vị nghĩ ai đó có thể tự làm hại bản thân hoặc làm hại người khác, hãy tìm sự trợ giúp khẩn cấp.

Gọi dịch vụ khẩn cấp

Gọi ba số không (000)

Gọi Đường dây cứu hộ (Lifeline)

Gọi 13 11 14

Về Tờ Thông Tin này

Thông tin này không phải là khuyến cáo y tế. Ở đây chỉ nói chung chung và không xét đến hoàn cảnh cá nhân, sức khỏe thể chất, tình trạng tinh thần hoặc các yêu cầu về sức khỏe tâm thần của quý vị. Đừng dùng thông tin này để điều trị hoặc chẩn đoán tình trạng bệnh của chính mình hoặc của người khác, và không bao giờ bỏ qua khuyến cáo y tế hoặc trì hoãn việc tìm khuyến cáo chỉ vì điều gì trong thông tin này. Nếu có bất kỳ thắc mắc nào về y khoa thì nên hỏi chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thẩm quyền. Nếu nghi ngờ, hãy luôn luôn tìm kiếm khuyến cáo y tế.

Tờ thông tin này được phỏng theo thông tin do sane.org xuất bản. Có thể coi thông tin gốc tại:

<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/schizophrenia>

Các nguồn khác gồm có:

<https://mentalhealth-uk.org/help-and-information/conditions/schizophrenia/diagnosis/>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>

Tờ thông tin này đã được các thành viên của Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer và nhóm Người chăm sóc thông báo.

Tờ thông tin được soạn thảo bởi:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

