

Nhận Trợ giúp Sức khỏe Tâm thần Chuyên môn – Có những bước nào?

Thông tin này là về cách nhận trợ giúp sức khỏe tâm thần chuyên môn. Để biết thông tin về sức khỏe tâm thần và truy cập các nguồn tài liệu đã được phiên dịch, vui lòng truy cập

<https://embracementalhealth.org.au/>.

Có rất nhiều cách để được trợ giúp về sức khỏe tâm thần. Thông tin được cung cấp trong tờ thông tin này có tính cách tổng quát và không bao gồm tất cả các lựa chọn để được giúp đỡ hoặc bao gồm tất cả các triệu chứng có thể có mà người ta có thể cảm thấy khi cần được trợ giúp về sức khỏe tâm thần.

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

Đến khoa cấp cứu của bệnh viện

Tại khoa cấp cứu, trước tiên quý vị sẽ được gặp bác sĩ cấp cứu. Sau đó, nếu cần, quý vị sẽ nói chuyện với bác sĩ tâm thần hoặc chuyên gia y tế tâm thần khác.

Tìm một nhóm chống khủng hoảng y tế tâm thần

Nhóm khủng hoảng y tế tâm thần cung cấp sự hỗ trợ và điều trị khẩn cấp cho những người bị khủng hoảng sức khỏe tâm thần. Việc điều trị thường ở nhà của quý vị.

Điện thoại cho bệnh viện chính gần nhà quý vị nhất để tiếp xúc với nhóm khủng hoảng y tế tâm thần trong khu vực của quý vị.

Nếu đây không phải là trường hợp khẩn cấp

Gặp bác sĩ của quý vị

Nếu đây không phải là trường hợp khẩn cấp, nhưng quý vị có các triệu chứng nghiêm trọng hoặc đã tiếp tục có trong hơn vài tuần lễ, quý vị nên tìm kiếm sự giúp đỡ.

Các triệu chứng gồm có

- cảm thấy lo lắng
- cảm thấy buồn rầu hoặc chán nản
- cảm thấy rất khó chịu
- không muốn gặp người khác
- ngủ thật nhiều hơn hay ít hơn
- ăn thật nhiều hơn hay ít hơn
- dùng rượu bia hoặc ma túy để đối phó
- có những cơn bộc phát giận dữ hoặc đầy xúc cảm.

Các triệu chứng không chỉ giới hạn ở những điều này. Hoàn cảnh, lịch sử và văn hóa của mỗi người mỗi khác. Nguyên nhân, khoảng thời gian bị, triệu chứng và cách điều trị sức khỏe tâm thần sẽ khác nhau tùy theo mỗi người.

Bác sĩ của quý vị là nơi khởi đầu tốt đẹp khi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần. Nếu không thường tới khám ở bác sĩ nào, quý vị có thể hỏi người nhà hoặc bạn bè giới thiệu.

Trước khi quý vị xin hẹn:

Quý vị có thể đặt câu hỏi trước khi xin hẹn. Quý vị có thể muốn hỏi:

- Sự đào tạo và kinh nghiệm của bác sĩ về y tế tâm thần
- Bác sĩ có thể đáp ứng bất kỳ nhu cầu hoặc sở thích đặc biệt nào mà quý vị có thể có hay không, chẳng hạn như ngôn ngữ, văn hóa hoặc giới tính của bác sĩ
- Quý vị có thể hỏi ngay từ đầu chi phí khám bệnh. Nếu không đủ điều kiện dùng Medicare, quý vị phải trả toàn bộ chi phí. Nếu quý vị hội đủ điều kiện thì Medicare đài thọ một phần hoặc toàn bộ chi phí



- Nếu không cảm thấy thoải mái khi nói chuyện với bác sĩ về tình trạng tâm thần của mình, quý vị có thể tìm một bác sĩ khác khiến quý vị cảm thấy thoải mái. Có thể mất một số thời gian để tìm bác sĩ thích hợp với quý vị.

Nói cho bác sĩ biết:

- Quý vị đang cảm thấy ra sao
- Mọi quan tâm của quý vị
- Cảm giác hiện nay của quý vị đang ảnh hưởng đến cuộc sống của quý vị ra sao.

Quý vị có thể dẫn theo một người nhà hoặc người bạn để được hỗ trợ; họ cũng có thể giúp giải thích cho bác sĩ biết tình trạng của quý vị, và họ có thể giúp ghi nhớ cuộc thảo luận của quý vị với bác sĩ.

Hãy hỏi bác sĩ:

- Tất cả các lựa chọn của tôi là gì?
- Theo bác sĩ thì những lựa chọn nào tốt nhất cho tôi?
- Tôi có thể cảm thấy tốt hơn được bao nhiêu?
- Khi nào tôi có thể cảm thấy tốt hơn?

Việc quý vị đặt câu hỏi với bác sĩ là điều bình thường và được mong đợi.

Tiếp theo là gì?

Sau khi gặp bác sĩ về tình trạng tâm thần của quý vị, bác sĩ có thể đề nghị một hoặc nhiều việc sau:

- Yêu cầu quý vị trở lại tái khám

- Bác sĩ có thể đưa ra chẩn đoán cho quý vị, chẳng hạn như bị trầm cảm hoặc lo âu. Điều này không phải lúc nào cũng có sau cuộc hẹn đầu tiên của quý vị, và có thể chỉ có sau khi theo dõi quý vị trong một thời gian hoặc giới thiệu quý vị đến bác sĩ chuyên khoa
- Bác sĩ có thể đề nghị quý vị thay đổi thói quen tập thể dục, ăn và ngủ để có thể giúp quý vị kiểm soát các triệu chứng của mình
- Bác sĩ có thể giới thiệu quý vị đến một dịch vụ khác như bác sĩ tâm lý, nhân viên xã hội hoặc chuyên viên liệu pháp lao động.
- Bác sĩ có thể giới thiệu một số [online programs and resources](#) (chương trình và nguồn tài nguyên trực tuyến) để giúp quý vị tự chăm sóc bản thân
- Bác sĩ cũng có thể yêu cầu quý vị trở lại để có một cuộc hẹn lâu hơn và lập một kế hoạch y tế tâm thần.

Nếu quý vị có một kế hoạch chăm sóc y tế tâm thần, quý vị sẽ được hưởng bồi hoàn [Medicare](#) (Medicare), tối đa tới 10 cuộc hẹn cá nhân và 10 cuộc hẹn theo nhóm mỗi năm với một số [allied mental health services](#) (dịch vụ y tế tâm thần liên minh). Điều đó có nghĩa là đối với một số [psychologists](#), [occupational therapists](#) và [social workers](#), (bác sĩ tâm lý, chuyên viên liệu pháp lao động và nhân viên xã hội), quý vị cũng được hưởng bồi hoàn Medicare cho 10 cuộc hẹn cá nhân và theo nhóm hỗ trợ mỗi năm.

Khi quý vị đã gặp bác sĩ về tình trạng tâm thần của mình, điều quan trọng là phải thực hiện bất kỳ khuyến nghị nào mà họ đưa ra cho quý vị. Cho gia đình hoặc bạn bè biết kế hoạch của quý vị có thể là điều hữu ích, để họ có thể giúp quý vị thực hiện.

Sự riêng tư của quý vị là điều quan trọng.

Có các luật lệ bảo vệ quyền riêng tư của quý vị bất cứ khi nào quý vị sử dụng dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc sức khỏe tâm thần ở Úc.

Điều này có nghĩa là những gì quý vị nói với bác sĩ, chuyên viên tư vấn, thông dịch viên hoặc các chuyên gia y tế khác là điều bảo mật và sẽ không được chia sẻ với bất kỳ ai khác nếu không có sự đồng ý của quý vị.

Ngoại lệ duy nhất đối với tính bảo mật là một tình huống hiểm gặp, khi ai đó có nguy cơ nghiêm trọng bị hại hoặc làm hại người khác, để giữ an toàn cho mọi người.

Về tờ thông tin này:

Nguồn tài liệu:

<https://www.healthdirect.gov.au/talking-to-your-doctor-gp-about-mental-health>

<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/fact-sheets/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/seeking-help-for-a-mental-health-problem/what-might-happen-at-a-gp-appointment/#WhatMightTheOutcomeOfMyAppointmentBe>

Tờ thông tin này đã được các thành viên của nhóm Người chăm sóc và Người sử dụng Dịch vụ Y tế tâm thần Embrace CALD thông báo.

Tờ thông tin được soạn thảo bởi:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

Xuất bản năm 2020

