

## Sức khỏe tâm thần và sự an vui

***“Không có sức khỏe nếu không có sức khỏe tâm thần” – [World Health Organisation](http://www.who.int)***

Có nhiều cách hiểu sức khỏe tâm thần và sự an vui.

Nói chung, khi mọi người nói về sức khỏe tâm thần và sự an vui, họ nói về cách quý vị suy nghĩ, cảm nhận, tương tác với người khác, tận hưởng và tham gia vào cuộc sống.

Khi sống trong đời, quý vị sẽ trải qua những thăng trầm và phải đối phó với những thử thách khác nhau. Điều này bao gồm cảm giác buồn bã, tức giận, lo lắng và thậm chí là đôi lúc thấy choáng ngợp.

Tuy nhiên, đôi khi những suy nghĩ và cảm giác khó khăn tồn tại rất lâu. Thậm chí chúng có thể bắt đầu ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của quý vị, và khiến quý vị khó làm được những việc mà mình thường làm.

Quý vị có thể bắt đầu nhận thấy những thay đổi trong cách quý vị suy nghĩ, cảm nhận và hòa đồng với người khác, cũng như các triệu chứng về thể chất như thay đổi về thói quen ngủ nghỉ hoặc ăn uống của quý vị.

Thời gian và nơi chốn quý vị lớn lên và những trải nghiệm trước kia của quý vị có thể hình thành ý tưởng của quý vị về sức khỏe tâm thần và sự an vui, cũng như những gì quý vị làm khi cảm thấy căng thẳng hoặc không khỏe. Điều này gồm cả việc quý vị có nên tìm kiếm sự giúp đỡ hay không.

Nếu quý vị cảm thấy không khỏe, không có gì phải xấu hổ khi xin được giúp đỡ. Thật ra, tìm kiếm sự giúp đỡ cần có sự can đảm và có thể tạo ra sự khác biệt lớn lao trong cuộc sống của quý vị và cuộc sống của những người quanh mình.

Có nhiều điều quý vị có thể học và làm nếu muốn cải thiện sức khỏe tâm thần và sự an vui của bản thân, gia đình hoặc cộng đồng của quý vị.

Ngoài ra cũng có sự hỗ trợ dành cho những ai cần, để giúp vượt qua bất kỳ thử thách nào về sức khỏe tâm thần và sự an vui mà quý vị có thể đang gặp.

### **Tìm sự giúp đỡ**

Nếu quý vị cần được giúp đỡ về sức khỏe tâm thần và sự an vui của bản thân hoặc người thân, các tùy chọn dưới đây có thể giúp ích.

Nên nhớ rằng, nếu quý vị hiện đang gặp khủng hoảng, hãy gọi 000.

### **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.



- Gặp bác sĩ của quý vị và các chuyên gia y tế khác
  - Các bác sĩ có đó để giúp chăm sóc sức khỏe cho quý vị và gia đình, và điều này kể cả sức khỏe tâm thần và sự an vui của quý vị
  - Bác sĩ của quý vị là nơi khởi đầu tốt nếu quý vị hoặc người thân đang gặp phải các vấn đề về sức khỏe tâm thần và sự an vui của quý vị
  - Bác sĩ của quý vị có thể nói về những gì đã và đang xảy ra với quý vị và những gì có thể giúp ích. Quý vị có thể cho bác sĩ biết nếu quý vị có sở thích về những gì quý vị muốn và không muốn làm, hoặc nếu quý vị không chắc về bất cứ điều gì và muốn biết thêm thông tin. Quý vị cũng có thể mang theo một người nào đó, chẳng hạn như người nhà, để được hỗ trợ
  - Bác sĩ của quý vị có thể liên kết quý vị với một chuyên gia y tế khác để được trợ giúp thêm, chẳng hạn như bác sĩ tâm thần, bác sĩ tâm lý, nhân viên xã hội, chương trình theo nhóm hoặc những người khác. Hãy cho bác sĩ biết nếu quý vị muốn gặp người nói tiếng Việt, hoặc thuộc phái nam hay nữ. Quý vị cũng có thể nhờ giúp xin hẹn hoặc điền vào các mẫu đơn nếu cần
  - Khi quý vị xin hẹn với bác sĩ hoặc một chuyên gia y tế khác, hãy nhớ xin thông dịch viên nếu quý vị cần - điều này sẽ giúp cả hai hiểu nhau hơn và soạn ra những việc cần làm sau đó.
- Tại nhà và trong cộng đồng
  - Cũng có nhiều việc quý vị có thể làm ở nhà và trong cộng đồng để cải thiện sức khỏe tâm thần và sự an vui của quý vị, cũng như vượt qua bất kỳ thử thách hoặc vấn đề nào mà quý vị có thể đang gặp
  - Nói về những gì đã và đang xảy ra với một người mà quý vị tin tưởng, chẳng hạn như người nhà hoặc bạn thân, nhà giáo hoặc một nhà lãnh đạo tôn giáo hoặc cộng đồng, có thể giúp quý vị hiểu rõ hơn về những gì đang diễn ra và quý vị nghĩ sao về những điều này. Như vậy có thể giúp quý vị giảm bớt căng thẳng cũng như mang lại cho quý vị hy vọng và một góc nhìn khác
  - Làm những việc mang lại ý nghĩa và hạnh phúc cho quý vị là điều quan trọng, cả khi quý vị cảm thấy khỏe và khi quý vị có thể đang gặp khó khăn. Những chuyện khác nhau có hiệu lực tùy theo người - một số người thích âm nhạc, nấu ăn, thể thao, nghệ thuật, bạn bè, đức tin, các sinh hoạt cộng đồng... Đây là những gì quan trọng nhất đối với quý vị và những gì quý vị thích
  - Cơ thể và tâm trí của chúng ta liên quan với nhau. Chăm sóc sức khỏe thể chất cùng với sức khỏe tâm thần giúp cải thiện sự an vui tổng quát của quý vị. Phát triển thói quen ăn, ngủ và tập thể dục lành mạnh là một khởi đầu tốt
  - Tìm hiểu thêm về sức khỏe tâm thần và sự an vui cũng có thể giúp quý vị cải thiện sức khỏe tâm thần và sự an vui của mình theo thời gian - tìm hiểu thêm bằng cách dùng các nguồn tài nguyên ghi bên dưới
  - Nếu quý vị đã thử làm mọi việc ở nhà và trong cộng đồng, nhưng vẫn cảm thấy căng thẳng và không khỏe, có thể đã đến lúc quý vị nên tìm kiếm sự giúp đỡ từ người khác chẳng hạn như bác sĩ của quý vị.

Tờ thông tin được soạn thảo bởi:

**Embrace Multicultural Mental Health**

Mental Health Australia

Xuất bản năm 2020

