

Hãy nói về sức khỏe tâm thần

Vietnamese | Tiếng Việt

Trong cuộc sống, chúng ta được khuyến khích quan tâm đến sức khỏe thể chất của mình, nhưng điều bắt buộc là sức khỏe tâm thần hay an sinh tâm thần của quý vị cũng phải được ưu tiên. Dưới đây là danh sách cơ bản về các nguyên nhân phổ biến hơn gây ra khủng hoảng sức khỏe tâm thần. Biết rằng quý vị hoặc người thân của quý vị đã gặp phải một nguyên nhân khởi phát tiềm ẩn và sau đó xuất hiện hai hoặc nhiều hơn các dấu hiệu & triệu chứng phổ biến này, điều quan trọng là quý vị hoặc cá nhân đó phải tìm kiếm sự hỗ trợ y tế.

Các Kích hoạt Phổ biến làm Phát triển Khủng hoảng hoặc Bệnh về Sức khỏe Tâm thần

- Căng thẳng
- Mong muốn về tài chính
- Mất người thân
- Áp lực nơi làm việc
- Sự kiện đau buồn
- Mong muốn không thực tế của cá nhân
- Tan vỡ mối quan hệ
- Phân biệt đối xử dựa trên giới tính hoặc bản dạng giới
- Lạm dụng rượu và ma túy
- Bạo lực gia đình
- Tổn thương
- Vô sinh & xảy thai hay mất trẻ sơ sinh
- Bất nạt và đe dọa
- Thai kỳ
- Áp lực và sức ép xã hội
- Thời kỳ mãn kinh

Nhận biết các Dấu hiệu và Triệu chứng Phổ biến Hơn của Bệnh Tâm thần

Để làm rõ, "Dấu hiệu" là những gì quý vị có thể nhìn thấy ở một người nào đó và "Triệu chứng" là những gì ai đó có thể cảm nhận và trải nghiệm.

Hành vi

- Thu mình lại
- Không thể hoàn thành nhiệm vụ
- Sử dụng rượu hoặc ma túy
- Thiếu tập trung
- Từ chối tham gia các sự kiện giao tiếp

Cảm xúc

- Cảm thấy quá sức
- Tội lỗi
- Dễ cáu bẳn
- Bực bội
- Không tự tin
- Không vui
- Lưỡng lự
- Thất vọng
- Đau khổ

Thể chất

- Mệt mỏi mọi lúc
- Đau ốm và suy sụp
- Đau đầu và đau cơ
- Đau bụng
- Chán hoặc thay đổi cảm giác thèm ăn
- Giảm hoặc tăng cân đáng kể

Điều quan trọng cần lưu ý là đây là những dấu hiệu cơ bản, thực tế là một người nào đó đang bị rối loạn sức khỏe tâm thần có thể không xuất hiện bất kỳ dấu hiệu hoặc triệu chứng nào ở trên, đó là lý do tại sao điều quan trọng là chúng ta, với tư cách là một cộng đồng, phải tiếp tục xây dựng một văn hoá tích cực về sức khỏe tâm thần, xóa bỏ sự kỳ thị và các rào cản được cảm nhận để tạo ra các cơ hội cho những người cảm thấy bị cô lập tiếp cận được hỗ trợ.

Giúp đỡ và hỗ trợ có rất nhiều hình thức từ gia đình, bạn bè đến các chuyên gia y tế như bác sĩ gia đình hoặc chuyên gia tâm lý của quý vị.

Nếu quý vị hoặc người thân cần hỗ trợ, Lifeline luôn sẵn sàng hỗ trợ 24/7, 365 ngày trong năm, hãy gọi số 13 11 14.



Man Anchor

mananchor.com.au



Man Anchor @ManAnchor man_anchor

Biết được các dấu hiệu phổ biến hơn của rối loạn sức khỏe tâm thần là một điều quan trọng không kém so với việc hồi sức cấp cứu, cả hai đều có khả năng cứu được sinh mạng.