

## Tài liệu – Cách Giúp Đỡ Thân Nhân bị Bệnh Tâm Thần Phân Liệt và Đối Phó với Thái Độ/Cách Xử Sự Khó Khăn

### Một số đề nghị

Có nhiều cách để đối phó với thái độ/cách cư xử làm cho quý vị buồn phiền. Ngoài ra còn có những cách để làm cho quý vị cảm thấy dễ chịu hơn, dù không thể thay đổi thái độ/cách cư xử của người ấy. Điều quan trọng là khuyến khích họ tự kiểm chế thái độ/cách cư xử. Trước khi tìm cách hiệu quả nhất, điều quan trọng là hiểu rõ những gì đang xảy ra cho thân nhân, biết họ có thể làm được những gì, và chấp nhận những cảm xúc của mình và không tự nhận lỗi. Thân nhân có thể không giúp quý vị làm một số điều này vì họ bị bệnh. Nhưng nhiều thái độ/cách cư xử của họ có thể sửa đổi được, nhờ biết xử trí hiệu quả, học một số cách tự chủ và với sự giúp đỡ của quý vị.

Những đề nghị dưới đây ngụ ý giúp quý vị đối phó với một số thái độ/cách cư xử nhất định đi kèm với bệnh tâm thần phân liệt. Xin nhớ, mỗi người, mỗi hoàn cảnh đều khác nhau, không ai giống ai cả. Quý vị có thể thử dùng những đề nghị này, nếu không có hiệu quả, quý vị có thể nên tiếp xúc với chuyên viên y tế tâm thần để biết phải làm gì kế tiếp. Không chừng trong tình huống của quý vị, chỉ cần áp dụng một đề nghị nhất định theo cách khác hơn là được, hoặc có cách khác hiệu quả hơn. Đừng vội đầu hàng.

### 1. Ngủ nghỉ hay xa lánh người khác đa phần thời gian, hoặc ngủ vào những giờ giấc khác thường.

#### Trong 6-12 tháng đầu sau khi xuất viện

##### Những điều có lợi

- Để họ yên thân, nhưng cho họ biết quý vị luôn sẵn sàng giúp đỡ nếu cần
- Xin nhớ giai đoạn này là một phần của tiến trình hồi phục
- Nhẹ nhàng khích lệ các hoạt động đơn giản (thí dụ như xem TV)
- Tiếp tục những sinh hoạt của mình

##### Những điều không có lợi

- Đừng tự ái hoặc vợ lỗi về phần mình
- Đừng tìm cách thay đổi họ
- Đừng lo lắng hoặc quan tâm quá nhiều về họ
- Đừng mời nhiều người khác đến nhà – họ có thể cảm thấy bị choáng ngợp
- Đừng bắt buộc họ nói chuyện với

#### 6-12 tháng sau,

##### Những điều có lợi

- Từ từ bảo họ dậy sớm hơn và giúp quý vị làm công việc
- Tạo ra một số điều lý thú khi họ ra khỏi giường, như bữa điểm tâm ngon, mở nhạc êm dịu, v.v.
- Nếu họ bắt đầu xa lánh người khác hoặc khó ngủ sau khi đã khỏe được một thời gian, tiếp xúc với nhân viên phụ trách (*case manager*) – bệnh có thể lại tái phát

##### Những điều không có lợi

- Đừng nghĩ rằng quý vị phải luôn bảo vệ cho họ
- Đừng làm cho quý vị bị mỏi mòn vì phải làm tất cả mọi chuyện cho thân nhân

## 2. Thụ động, không thích hoạt động.

### 6-12 tháng sau khi bị bệnh lại hay bệnh tái phát

#### Những điều có lợi

- Để họ yên, nếu họ không muốn làm gì cả
- Nếu họ nói than chán, cung ứng hoặc đề nghị một số hoạt động đơn giản, thí dụ như xem TV, nghe nhạc, đi bộ
- Thử nghiệm những hoạt động khác nhau để tìm ra họ thích cái gì
- Thoạt đầu, thử những hoạt động có tính cách thụ động, thí dụ như ngồi nghe hoặc xem cái gì đó
- Làm theo những sinh hoạt thông lệ hàng ngày
- Khích lệ họ tham gia hoặc làm theo thông lệ này
- Khi họ bắt đầu cảm thấy khỏe hơn, nhờ họ giúp làm công việc
- Chấp nhận rằng họ có thể có những sinh hoạt vào giờ giấc khác thường (thí dụ như ăn vào giờ giấc bất chợt – hãy để sẵn thức ăn nhẹ trong tủ lạnh)
- Thưởng và khen ngợi khi thân nhân chịu giúp quý vị làm việc gì đó, dù không hoàn hảo
- Xin nhớ họ có thể bị phân tâm và làm lỗi
- Nói chuyện với nhân viên phụ trách hay bác sĩ để được hướng dẫn về thời điểm họ có thể làm được những điều gì và cách khích lệ họ.

#### Những điều không có lợi

- Đừng kêu nài họ làm nhiều việc hay đi ra ngoài
- Đừng nêu quá nhiều đề nghị với họ
- Đừng đề nghị những điều quá phức tạp
- Đừng chỉ trích, phê bình
- Đừng chỉ dẫn quá nhiều cùng một lúc
- Đừng chê họ lười biếng
- Đừng đòi hỏi họ làm việc hoàn hảo
- Đừng giao cho họ công việc phức tạp
- Cố tránh làm hết mọi việc cho họ

### 3. Những câu nói hay niềm tin kỳ cục

#### Những điều có lợi

- Bất đồng ý kiến một cách nhẹ nhàng với những ý tưởng kỳ cục
- Bày tỏ quý vị cảm thông phần nào cảm xúc của họ (thí dụ như họ có thể cảm thấy sợ những tiếng nói trong đầu)
- Khích lệ họ nói chuyện bình thường hay 'hợp lý'
- Đổi đề tài và nói về những điều đơn giản hay thú vị trong cuộc sống thực tế (thí dụ như quý vị sẽ nấu món gì cho bữa ăn tối)
- Nói rằng quý vị không hiểu và yêu cầu họ nói rõ ràng
- Khi quý vị nhận thấy điều gì đó không tương (có người muốn hại họ), nói cho họ biết
- Nhận biết những tiếng nói hay niềm tin có vẻ thực với thân nhân
- Giúp họ phân biệt giữa thực tế và 'ảo tưởng' bằng cách nói cho họ biết khi quý vị nhận thấy 'đó là tác động của chứng bệnh, thực tế thì không phải vậy'
- Nói cho họ biết nếu họ cảm thấy phải nói về những ý tưởng kỳ cục thì nói với nhân viên phụ trách hay bác sĩ của họ
- Nếu thấy thân nhân có vẻ dễ chịu hơn khi nói về những điều hoang tưởng v.v., quý vị có thể lắng nghe một lúc, rồi từ từ đổi đề tài
- Nếu họ bị căng thẳng, và nói rất nhiều về những điều hoang tưởng, đổi đề tài hoặc tìm sinh hoạt nào đó cho họ làm để phân tâm họ
- Nếu điều này xảy ra, kiểm tra xem họ có uống thuốc do bác sĩ kê toa hay không và thảo luận vấn đề

#### Những điều không có lợi

- Đừng để gia đình chế giễu hoặc chỉ trích họ
- Không bao giờ tranh cãi về những tưởng kỳ cục – vì không bao giờ thay đổi được ý nghĩ của họ mà còn làm cho cả hai bức bối
- Đừng bỏ nhiều thì giờ nghe những câu chuyện không có lý đối với quý vị
- Đừng giả bộ đồng ý với những câu chuyện hay ý tưởng kỳ cục mà mình nhận thấy không hợp lý
- Đừng nhìn họ hoặc gật gù nếu họ nói chuyện không đâu vào đâu
- Đừng tìm cách hòa nhập vào thế giới của họ và theo dõi những gì họ nói
- Đừng hầu chuyện nếu quý vị cảm thấy không thích thú hay bức bối hoặc quá lẫn lộn đối với mình – quý vị cứ nói, thí dụ như 'Tôi sẽ nói chuyện với anh/chị sau'
- Đừng tỏ vẻ sợ hãi hoặc ngượng vì những câu chuyện kỳ cục (tốt hơn là quý vị nói rõ là mình không thích nghe)
- Đừng tranh cãi hay ngắt ngang câu chuyện
- Đừng khích lệ kiểu nói chuyện kỳ cục nếu quý vị cảm thấy không thích nghe

#### 4. Hoang tưởng (nghe hoặc nói chuyện với ‘những tiếng nói’ và làm bảm một mình.)

##### Những điều có lợi

- Hành động bình tĩnh
- Để cho thân nhân nói về những điều hoang tưởng hay tiếng nói có khi có lợi
- Làm họ phân tâm nếu được, bằng cách bảo họ làm điều gì đó – đưa cho họ cái gì đó để đọc, thí dụ như bài báo – nhờ họ tìm giùm cái gì đó, thí dụ như tìm tờ báo – bắt chuyện với họ, khích lệ họ giao du với người khác

##### Những điều không có lợi

- Đừng hốt hoảng hay cho rằng bệnh họ tái phát nữa
- Đừng có những hành động hốt hoảng
- Đừng cố gắng hiểu những gì họ nói hoặc nói với ai
- Đừng để người khác cười giỡn về điều này

#### 5. Những thái độ lạ thường hay làm người khác ngỡ ngàng

Xin nhớ quý vị không chịu trách nhiệm cho những điều này

##### Những điều có lợi

- Làm ngõ, nếu được, đặc biệt nếu không nghiêm trọng hay ở nơi công cộng
- Nếu không thể làm ngõ, bảo họ ngưng
- Bày tỏ cảm xúc của mình rõ ràng
- Nếu họ không thể ngưng, bảo họ chỉ làm điều đó trong phòng của họ mà thôi
- Khẳng định là người khác không chấp nhận điều đó
- Nếu được, bố trí nhà lại hoặc đổi môi trường để giảm bớt thái độ/cách cư xử đó (thí dụ như dẹp tấm gương ở phòng khách nếu họ nói chuyện với bản thân họ trong gương, khi có khách)
- Nhớ khen ngợi khi họ hành động ‘bình thường’. Nếu thái độ/cách cư xử của họ dường như do điều gì nhất định gây ra (thí dụ như đông khách đến nhà, bị chỉ trích, những biến đổi làm họ bị ảnh hưởng về tình cảm v.v.) xem coi quý vị có thể giảm thiểu hay ngăn chặn những điều này không

##### Những điều không có lợi

- Đừng tự nhủ là thái độ/cách cư xử này phản ảnh bản thân quý vị hay gia đình mình
- Đừng tỏ vẻ bực bội
- Đừng bàn cãi dài dòng
- Đừng để gia đình chú ý hay cười giỡn về điều đó
- Đừng can thiệp về thái độ/cách cư xử của họ



## 6. Không uống thuốc bác sĩ kê toa

- Nếu chỉ quên uống thuốc, nhắc nhẹ họ khi đến lúc uống thuốc, và giúp uống thuốc cùng lúc với một sinh hoạt thông lệ hàng ngày để tạo thành thói quen (thí dụ như giờ ăn điểm tâm, đánh răng)
- Bình tĩnh nhắc nhở rằng nhờ uống thuốc nên bệnh mới không tái phát (xem thông tin về thuốc trị bệnh tâm thần phân liệt)
- Hỏi xem họ có bị phản ứng phụ nào hay không
- Thảo luận với bác sĩ
- Trong trường hợp họ tiếp tục không chịu uống thuốc, báo cho bác sĩ biết nếu nhận thấy các triệu chứng bệnh lại xuất hiện hoặc trở nên nặng hơn



## 7. Rượu và Ma túy

- Có thể uống chút ít rượu, không quá một hai ly một ngày, tùy cá nhân.
- Ma túy như cần sa, L.S.D., Amphetamines ('speed') và P.C.P. ('angel dust') và những loại ma túy nhân tạo mới như 'crack' và 'Ecstasy' có thể rất tai hại với người bị bệnh tâm thần phân liệt. Chúng có thể làm cho các triệu chứng trầm trọng hơn và làm cho bệnh tái phát.

Nếu thân nhân sử dụng những loại ma túy này hoặc uống rượu quá nhiều:

### Những điều có lợi

- Nhắc nhở rành mạch cho họ biết ma túy có hại
- Nhắc nhở họ có thể uống rượu ở mức độ giới hạn nào thì an toàn
- Bình tĩnh cho họ biết thông tin về những tác hại của Rượu và Ma túy
- Hỏi xem tại sao họ sử dụng ma túy hoặc uống nhiều rượu (phải chăng để bớt bị căng thẳng hoặc để người khác chấp nhận họ) vì có thể tìm ra cách khác
- Thảo luận với bác sĩ hay nhân viên phụ trách
- Tìm hiểu xem có yếu tố gây căng thẳng nào đã khiến họ uống rượu hay sử dụng ma túy (thí dụ như xung đột trong gia đình, áp lực của việc làm), và thảo luận cách giải quyết
- Thảo luận về những cách 'giải sầu' hay 'lên tinh thần' khác, thí dụ như kết bạn mới, âm nhạc, thể thao
- Họ có thể phải học những điều mới, thí dụ như giao du với người không uống rượu hay sử dụng ma túy hoặc theo đuổi một sở thích vui thú
- Lập bản thỏa thuận về việc không sử dụng ma túy hay uống rượu quá độ.
- Thảo bản thỏa thuận ở mức độ họ có thể làm được
- Bổ sung cho bản thỏa thuận bằng:
  - a) thường hay những đặc quyền, có lẽ mỗi tuần nếu thân nhân làm đúng thỏa thuận (thí dụ như dẫn họ đi xem phim, bữa ăn đặc biệt hay được điều gì họ coi trọng)
  - b) Nếu thân nhân vi phạm thỏa thuận:
    - không thưởng như đã giao ước khi họ làm đúng thỏa thuận
    - dẹp bỏ ma túy hoặc rượu nếu được và,
    - không đưa tiền cho họ

### Những điều không có lợi

- Đùng chỉ trích – chỉ có hại thêm mà thôi.
- Đùng đưa tiền cho thân nhân để họ mua ma túy và rượu
- Đùng tranh cãi về chuyện này
- Đùng làm gương xấu bằng cách mình cũng uống rượu nhiều hoặc sử dụng ma túy
- Đùng để gia đình khuyến khích thói uống rượu nhiều hay sử dụng ma túy bằng cách làm như đó là điều hay ('Ái chà, tối qua thật đã – xin quắc cần câu').
- Đùng để cho mình bị siêu lòng khi thực thi qui định – điều quan trọng là phải đồng nhất.