

## Tài liệu – Cảm thấy có lỗi & Bệnh tâm thần

- ❖ Chúng ta cảm thấy có lỗi khi cho rằng mình đã làm điều sai.
- ❖ Khi thân nhân bị bệnh tâm thần, chúng ta có thể cảm thấy có lỗi vì cảm thấy đó là trách nhiệm của mình và muốn bảo vệ họ.
- ❖ Chúng ta cảm thấy có lỗi vì chúng ta thương yêu họ.
- ❖ Chúng ta có thể cảm thấy “**tại sao người ấy bị bệnh mà không phải mình?**”
- ❖ Chúng ta có thể tự nhận lỗi về phần mình và nói “**..nếu tôi đã làm khác đi, có lẽ người ấy không bị bệnh.**”
- ❖ Chúng ta có thể chấp nhận những thái độ/cách xử sự không hợp lý của thân nhân vì chúng ta cảm thấy mình có lỗi. Trong tình huống này, chúng ta cần tự hỏi “**tôi có chấp nhận thái độ/cách xử sự này từ bất cứ người nào khác trong gia đình hay không?**”
- ❖ Chúng ta có thể cảm thấy không còn làm chủ tình thế và cần có câu trả lời, do đó, chúng ta có thể đổ lỗi cho người thân trong gia đình hoặc hoàn cảnh “**..nếu chồng tôi không bảo lãnh chúng tôi sang Úc thì con trai tôi đâu có bị bệnh...**”
- ❖ Là người chăm sóc, chúng ta cần nhớ những lời nói hay hành vi ấy là do chứng bệnh chứ không phải do con người ấy.
- ❖ \* **Xin nhớ mãi lo đổ lỗi cho người khác hay điều gì khác có thể làm cho quý vị không nhận ra những điều cần làm và giúp đỡ đặc lực cho người thân thương.**

