|  |  |
| --- | --- |
| **Mental health | Sức khỏe tâm thần** | |
|  |  |
| Mental health issues affect people from all parts of society.  Anxiety, depression, eating disorders, self-harm, substance abuse related disorders, suicide, and Schizophrenia are some of the more well-known conditions.  But there are many more.  About 45% of all people will experience a mental health problem at some time during their life.  And one in five people experience mental health problems each year.  These experiences can range a great deal in how they affect people, and for how long.  In Victoria, there is expert advice available to assist you with the treatment of a mental health issue.  Governments provide many services, and there are private options available too, helping you to get the support you need.  It's important to remember that good mental health is about more than accessing professional services.  Mental health is everyone's business.  Friendship, family, community, education, safety, freedom from violence and discrimination, a good standard of living, and many more factors all help us to build good mental health.  "Sometimes people might be in an emergency and need to call 000, or they're at imminent risk and maybe they need to call 000. Or maybe the psychiatric triage number in Victoria, you know, those services are available in emergencies or in crises."  For non-emergency mental health issues, Victoria offers public and private services.  And your GP can work with you to help make the decision on what is the best treatment for you.  You might access the public system, where many mental health services for severe mental health experiences are subsidised.  Or your local doctor can refer you to private mental health services such as counsellors, psychologists, and psychiatrists, with most initial sessions eligible for a Medicare rebate.  People with a disability resulting from mental health problems may be eligible for support under the National Disability Insurance Scheme, as it rolls out.  Support and advice is also available for family, friends, and carers of people with mental health conditions.  "It's really important that people with a mental illness call out for help as soon as possible, and it's great because services like ours are voluntary and we meet people where they're at and getting help early is really important. Getting support from your doctor and its health services, is important for recovery. It's not something that people can really cope with on their own. You need your family, you need mental health services, clinical services, to be able to support people to recover."  Mental health issues are experienced by people of all ages, cultures, and backgrounds.  And services can provide help for a broad range of needs.  As you and your support team move through your plan, there can be a number of different experts.  "I work on a team to provide young people and families with psychological intervention to help support them through mental health difficulties. And we also link people in with other services that might be helpful to them. We help people who are coming in with issues like depression and anxiety, but it also varies to more distressing topics as well."  "I suffered from depression and anxiety and it's helped me to learn how to channel my mind to control those things. The services are definitely far most beneficial with individual counselling. I luckily had a psychologist that I really clicked with, and that I felt really safe and secure with, to help fix it and take control of my situation."  There are many different types of mental health professionals and services that you might use.  These can include GPs, psychiatrists, nurses, community workers, social workers, occupational therapists, peer workers, psychologists, and counsellors.  "The important aspect is to develop trust and build rapport first of all. People are sharing very personal things with you, and things that are very important. So it's really important to develop that trust, and then, once you've got that, then you can go on a bit of a journey with someone."  "When Adam took me on as a client, gave me a lot more confidence boost, just having that extra support."  Support and intervention services provide immediate help and support to people with a mental illness or psychiatric disability who are acutely ill or in crisis.  These services also help people to access other specialists or support they may need.  There are mental health services specifically for older people, as well as for people from diverse cultural backgrounds, including refugees.  Child and youth mental health services offer specialised mental health services as well, and there is a rural and remote areas programme, if you live in regional Victoria.  If you need support call Lifeline on 13 11 14.  If you need urgent assistance, contact Emergency on 000.  For more information visit: betterhealth.vic.gov.au/mentalhealth | Các vấn đề về sức khỏe tâm thần ảnh hưởng đến mọi người thuộc đủ loại tầng lớp trong xã hội.  Lo âu, trầm cảm, rối loạn ăn uống, tự hủy hoại thân xác, các chứng rối loạn liên quan đến việc lạm dụng các chất thuốc, tự tử, và tâm thần phân liệt là một vài trong số các tình trạng được biết đến nhiều hơn.  Nhưng còn nhiều nữa.  Khoảng 45% trong chúng ta sẽ gặp phải một vấn đề nào đó về sức khỏe tâm thần vào một lúc nào đó trong đời.  Và cứ trong năm người thì có một người  gặp phải các vấn đề về sức khỏe tâm thần mỗi năm.  Những trải nghiệm này có thể khác nhau rất nhiều về cách thức nó ảnh hưởng đến người ta, và trong bao lâu.  Tại Tiểu bang Victoria, có lời khuyên của các chuyên gia để giúp quý vị điều trị các vấn đề về sức khỏe tâm thần.  Các cấp chính phủ cung cấp nhiều dịch vụ,  và còn có các lựa chọn tư nữa, giúp quý vị có được sự hỗ trợ mà quý vị cần.  Điều quan trọng cần nhớ là tinh thần khỏe mạnh là nhờ nhiều thứ khác nữa ngoài việc tiếp cận các dịch vụ chuyên môn.  Sức khỏe tâm thần là việc của tất cả mọi người.  Tình bạn, gia đình, cộng đồng, giáo dục, sự an toàn, không bị bạo hành và phân biệt đối xử, tiêu chuẩn sống tốt, và nhiều yếu tố khác nữa, tất cả đều giúp chúng ta bồi dưỡng sức khỏe tâm thần tốt.  "Đôi khi người ta có thể rơi vào một tình huống khẩn cấp và cần phải gọi số 000, hoặc họ đang trong mối hiểm nguy cận kề  và cũng có thể cần phải gọi số 000. Hoặc có thể là số điện thoại của toán phân loại tâm thần theo mức độ trầm trọng trong Tiểu bang Victoria, quý vị biết đó, có các dịch vụ trong những tình huống khẩn cấp hay trong cơn khủng hoảng.”  Đối với các vấn đề sức khỏe tâm thần  không khẩn cấp, Tiểu bang Victoria cung cấp cả các dịch vụ công và tư.  Và GP của quý vị có thể làm việc cùng quý vị để giúp đưa ra quyết định về cách điều trị nào tốt nhất cho quý vị.  Quý vị có thể tiếp cận hệ thống công, trong đó nhiều dịch vụ sức khỏe tâm thần trong trường hợp trầm trọng sẽ được trợ giá.  Hoặc bác sĩ địa phương của quý vị có thể giới thiệu quý vị tới các dịch vụ sức khỏe tâm thần tư như các tư vấn viên, tâm lý gia, và bác sĩ tâm thần, với hầu hết các buổi gặp ban đầu hợp lệ để được bồi hoàn của Medicare.  Người bị khuyết tật do các vấn đề về sức khỏe tâm thần có thể hội đủ điều kiện để được hỗ trợ theo Chương trình Bảo hiểm Khuyết tật Toàn quốc, khi chương trình này được áp dụng.  Còn có sự hỗ trợ và lời khuyên cho gia đình, bạn bè, và người chăm sóc của những người bị các bệnh tâm thần.  "Điều thật sự quan trọng là những người bị bệnh tâm thần nên yêu cầu sự giúp đỡ càng sớm càng tốt, và điều đó rất tốt bởi các dịch vụ như của chúng tôi là tình nguyện và chúng tôi sẽ đến gặp các thân chủ ở nhà của họ và sớm có được sự giúp đỡ là thật sự quan trọng. Có được sự giúp đỡ từ bác sĩ của quý vị và các dịch vụ y tế của họ, là quan trọng cho quá trình bình phục. Bệnh tâm thần không phải là chuyện mà mọi người có thể một mình ứng phó được. Quý vị cần gia đình mình, quý vị cần các dịch vụ về sức khỏe tâm thần, các dịch vụ lâm sàng, để có thể hỗ trợ người ta bình phục.”  Các vấn đề về sức khỏe tâm thần là chuyện mà mọi người thuộc mọi lứa tuổi,  mọi văn hóa, và nguồn gốc đều gặp phải.  Và các dịch vụ có thể cung cấp sự giúp đỡ  cho nhiều nhu cầu khác nhau.  Khi quý vị và nhóm hỗ trợ của quý vị thực hiện kế hoạch của quý vị, có thể có nhiều  chuyên gia khác nhau.  "Tôi làm việc để thiết lập một nhóm nhằm cung cấp cho những người trẻ và các gia đình sự can thiệp về tâm lý để giúp hỗ trợ họ qua được những khó khăn về tâm thần.  Và chúng tôi cũng kết nối mọi người với các dịch vụ khác mà có thể là hữu ích cho họ. Chúng tôi giúp đỡ những người tới gặp chúng tôi với những vấn đề như trầm cảm và lo âu, nhưng cũng có cả những chuyện  gây đau buồn hơn.”  Tôi bị chứng trầm cảm và lo âu và dịch vụ đã giúp tôi học cách thay đổi suy nghĩ của mình để làm chủ được những chuyện đó.  Những dịch vụ này chắc chắn là có lợi nhất qua chương trình tư vấn cá nhân. Tôi may mắn có một tâm lý gia mà tôi thật sự rất hợp với người đó, và tôi cảm thấy thật sự an toàn và yên tâm, để chữa trị và giúp tôi làm chủ được tình trạng của mình.”  Có nhiều loại chuyên viên và dịch vụ về sức khỏe tâm thần khác nhau mà quý vị có thể sử dụng.  Họ bao gồm các GP, bác sĩ tâm thần, y tá,  nhân viên cộng đồng, nhân viên xã hội, chuyên viên sinh hoạt trị liệu, người từng bị tâm thần, tâm lý gia, và tư vấn viên.  "Điều quan trọng trước hết, là tạo sự tin cậy và gần gũi. Người ta chia sẻ những chuyện rất riêng tư với quý vị, và những chuyện rất hệ trọng đối với họ. Vì thế, điều thật sự quan trọng là thiết lập sự tin cậy đó, và rồi, sau khi quý vị đã có được sự tin cậy, thì quý vị có thể đồng hành cùng với người đó.”  Khi Adam nhận tôi là thân chủ, tiếp cho tôi thêm tự tin rất nhiều, chỉ với sự hỗ trợ thêm đó thôi.  Các dịch vụ hỗ trợ và can thiệp mang đến sự giúp đỡ và hỗ trợ ngay lập tức cho những người đang bị bệnh tâm thần hay thiểu năng tâm thần, những người đang bị bệnh cấp hay đang trong khủng hoảng.  Các dịch vụ này còn giúp người ta tiếp cận các bác sĩ chuyên khoa khác hay tiếp cận sự hỗ trợ mà họ có thể cần.  Có các dịch vụ sức khỏe tâm thần chuyên cho người cao niên, cũng như cho những người thuộc các nguồn gốc văn hóa đa dạng, kể cả người tỵ nạn.  Các dịch vụ sức khỏe tâm thần cho trẻ em và thanh thiếu niên cũng cung cấp các dịch vụ sức khỏe tâm thần chuyên khoa, và có một chương trình cho các khu vực nông thôn và hẻo lánh, nếu quý vị sống ở miền quê Tiểu bang Victoria.  Nếu cần sự hỗ trợ, xin gọi Lifeline qua số 13 11 14.  Nếu cần sự giúp đỡ khẩn cấp, xin gọi dịch vụ Khẩn cấp qua số 000.  Để biết thêm thông tin, xin truy cập:  betterhealth.vic.gov.au/mentalhealth |
|  |  |