

SỬ DỤNG ĐÚNG CÁC KHÁI NIỆM KHI NÓI VỀ SỨC KHOẺ TÂM THẦN

Việc nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần và bệnh tâm thần đang dần phổ biến hơn. Tuy nhiên, việc có nhận thức mà không đi kèm kiến thức sẽ không giúp cải thiện sức khỏe tâm thần hay tiếp cận tốt hơn với các dịch vụ chăm sóc cho những người cần được điều trị. Vì vậy, một phần của việc cải thiện kiến thức về sức khỏe tâm thần là đảm bảo rằng chúng ta đang sử dụng đúng các thuật ngữ để mô tả các nội dung khác nhau của sức khỏe tâm thần và bệnh tâm thần.

TẤT CẢ CHÚNG TA ĐỀU CÓ SỨC KHOẺ TÂM THẦN

Sức khỏe tâm thần luôn hiện hữu trong mỗi con người. Có 4 tình trạng khác nhau nhưng có sự liên quan mật thiết giúp chúng ta hiểu và đưa ra những biện pháp cụ thể phù hợp với tình trạng sức khỏe tâm thần.

1. Không có nỗi đau, vấn đề hay rối loạn tâm lý
2. Nỗi đau tâm lý
3. Vấn đề về sức khỏe tâm thần
4. Rối loạn/ bệnh tâm thần

Nỗi đau tâm lý	<p>Là những phản ứng hoàn toàn bình thường theo lẽ tự nhiên khi con người đối mặt với những căng thẳng trong cuộc sống hàng ngày. Nỗi đau tâm lý là điều bình thường có thể xảy ra với tất cả mọi người. Đây là điều cần thiết để con người thích ứng với nỗi đau và xây dựng khả năng phục hồi, vượt qua nỗi đau.</p> <p>Ví dụ:</p> <ul style="list-style-type: none">• Căng thẳng khi làm bài kiểm tra• Xảy ra xung đột với bạn bè hoặc thành viên trong gia đình• Thất bại trong việc hoàn thành một việc nào đó
Vấn đề về sức khỏe tâm thần	<p>Là những phản ứng khi đối mặt với những thách thức căng thẳng hơn, đòi hỏi chúng ta cần khả năng thích ứng tiến bộ hơn. Các vấn đề về sức khỏe tâm thần có thể nghiêm trọng và kéo dài nhưng đó không phải là rối loạn tâm thần và chưa cần điều trị y tế.</p> <p>Ví dụ:</p> <ul style="list-style-type: none">• Đối diện với việc người mình yêu qua đời• Các mối quan hệ rạn nứt, như ly hôn• Chuyển đến ở một quốc gia khác
Rối loạn hoặc bệnh tâm thần	<p>Là các rối loạn/ bệnh đã được chẩn đoán lâm sàng. Các bệnh được điều trị dựa trên các phác đồ thực chứng bởi các chuyên gia sức khỏe đã được đào tạo chuyên môn.</p> <p>Ví dụ:</p> <ul style="list-style-type: none">• Rối loạn trầm cảm nghiêm trọng• Rối loạn hoảng sợ• Rối loạn lưỡng cực