



Tài liệu *'Hướng Dẫn Thực Tiến về Sống Vui Sống Khỏe'* nhằm giúp người đọc nhận thấy tầm quan trọng của việc thực hiện và duy trì nếp sống vui sống khỏe.

Mục tiêu của thông tin trong tài liệu này nhằm giúp người đọc quan tâm đến những yếu tố có ảnh hưởng đến sức khỏe, phẩm chất đời sống và nếp sống vui sống khỏe:

- giải thích sức khỏe tâm thần là gì.
- những gì mỗi người cần làm để đạt được và duy trì sức khỏe tâm thần.

Tài liệu này được ấn hành bằng các ngôn ngữ sau đây: Ả Rập, Trung Quốc Anh, Ba Tư, Đức, Hy Lạp, Ý, Tây Ban Nha và Việt Nam.

Các tài liệu khác trong bộ *'Hướng Dẫn Thực Tiến'* gồm:

- GIẢI QUYẾT KHÓ KHĂN VÀ ĐẠT MỤC TIÊU.
- CĂNG THẲNG TINH THẦN VÀ CÁCH GIẢI QUYẾT.
- GIẤC NGỦ YÊN LÀNH. Tập tài liệu này chỉ được ấn hành bằng các ngôn ngữ sau đây: Ả Rập, Trung Quốc, Anh, Hy Lạp, Ý và Maltese.



HƯỚNG DẪN THỰC TIẾN VỀ:

Sống Vui Sống Khỏe



© Transcultural Mental Health Centre, giữ bản quyền 2005.

Tập tài liệu này do Transcultural Mental Health Centre ấn hành. Quý vị có thể sao lại tài liệu này cũng như các tài liệu khác trong bộ 'Hướng Dẫn Thực Tiễn' miễn là ghi rõ xuất xứ từ Transcultural Mental Health Centre. Quý vị có thể lấy từ trang mạng www.tmhc.nsw.gov.au

Do Transcultural Mental Health xuất bản lần thứ Nhất vào năm 2005

Số xuất bản ISBN: 1 74080 0478

Quý vị có thể lấy thêm các bản của tài liệu này và các tài liệu liên hệ khác trong bộ 'Hướng Dẫn Thực Tiễn' :

tại Transcultural Mental Health Centre

Hộp Thư Locked Bag 7118

PARRAMATTA BC NSW 2150

AUSTRALIA

Điện thoại: 61 2 9840 3800 (trong giờ làm việc)

Điện thư: 61 2 9840 3755

Điện thoại miễn phí: 1800 648 911

Email: general@tmhc.nsw.gov.au

Website: www.tmhc.nsw.gov.au

Thiết kế và trình bày: Monica Flannery Design

Lời cảm ơn

Thông tin trong tài liệu này dựa trên một số tài liệu đã cũng như chưa xuất bản.

Trung Tâm Y Tế Tâm Thần Đa Văn Hóa (TMHC) được phép sử dụng thông tin này từ những tác phẩm sau đây:

Commonwealth Department of Health and Aged Care (2000). Cổ Động, Ngăn Ngừa và Can Thiệp Sớm cho Bệnh Tâm Thần – Báo Cáo về Y Tế Tâm Thần-Chương Trình Đặc Biệt Bộ Y Tế và Săn Sóc Người Cao Niên Liên Bang, Canberra.

Tài liệu này chỉ nhằm cung cấp chỉ dẫn tổng quát và không nên dùng để thay thế cho sự giúp đỡ của chuyên viên. Quý vị có thể tham khảo ý kiến của Bác Sĩ về những vấn đề được nêu ra trong tập tài liệu này. Một vài số điện thoại và Trang Mạng cần thiết trên internet được liệt kê ở trang 5 của Tài Liệu này.

Cổ Động Cho Nếp Sống Vui Khỏe



Tâm thần mạnh khỏe là gì?

Định nghĩa tâm thần mạnh khỏe không phải là một chuyện dễ dàng. Thêm vào đó, những yếu tố phức tạp khác như ngôn ngữ, văn hoá, và kinh nghiệm di dân của chúng ta bắt đầu cho chúng ta thấy thảo luận về định nghĩa tâm thần khỏe mạnh không đơn giản chút nào.

Tuy nhiên, có tâm thần mạnh khỏe không phải chỉ là không mắc bệnh tâm thần. Tâm thần mạnh khỏe là tình trạng sống an vui về mặt tinh cảm cũng như về mặt xã hội trong đó cá nhân có thể đối phó với đòi hỏi thông thường trong đời sống và phát triển được tiềm năng của mình. Có tâm thần mạnh khỏe giúp chúng ta làm việc có hiệu năng và đóng góp vào đời sống cộng đồng.



Tổ Chức Y Tế Thế Giới vào năm 1999 nhìn nhận tâm thần mạnh khỏe là tình trạng về tinh cảm cũng như xã hội trong đó cá nhân:

- thực hiện được những khả năng của chính họ.
- có thể đối phó với những căng thẳng tinh thần trong cuộc sống hàng ngày.
- có thể làm việc có hiệu năng và thành công.
- có thể đóng góp vào cộng đồng của họ (Bộ Y Tế Và Săn Sóc Người Cao Niên Liên Bang Commonwealth Department of Health, năm 2000, trang 3).





Một trong những yếu tố do hoàn cảnh ảnh hưởng quan trọng trên sức khỏe tâm thần là cơ hội giúp chúng ta nắm quyền kiểm soát đời sống của mình và cơ hội tham dự vào các giao tiếp xã hội. Một điều khác cũng quan trọng cho cá nhân cũng như cho tập thể và cộng đồng là khả năng đặt mục tiêu và đối phó các hoàn cảnh khác nhau.

Những yếu tố căn bản khác cho tâm thần khỏe mạnh là:

- có địa vị được quý trọng trong xã hội.
- lợi tức đầy đủ.
- an toàn về thân thể.



Nếu có đầy đủ những điều kể trên, chúng ta có thể cảm thấy an lạc về mặt tình cảm cũng như giao tế xã hội; ngược lại, nếu không có đầy đủ các yếu tố này, sức khỏe tâm thần của chúng ta có thể bị nguy hại.



Tâm thần mạnh khỏe là nguồn năng lực giúp chúng ta thành công trong cuộc sống. Phát triển khả năng tình cảm và giao tiếp xã hội là nền tảng cho sức khỏe tâm thần. Phát triển khả năng thích ứng về tình cảm có lợi cho chúng ta cũng như cho toàn thể cộng đồng. Các diễn biến tâm lý như suy nghĩ như thế nào và cảm xúc ra sao, giải thích thích thể giới bên ngoài như thế nào đều có ảnh hưởng trên giao tiếp xã hội và kinh nghiệm trên mọi bình diện. Phát huy khả năng cá nhân để gia tăng mức an lạc về mặt tình cảm và giao tiếp xã hội thật là quan trọng cho sự phát triển và duy trì đời sống tâm thần mạnh khỏe.

Những khả năng cá nhân cần phát triển là:

- khả năng đối phó với thay đổi.
- khả năng khám phá, nhìn nhận và truyền đạt tư tưởng và tình cảm (tốt lẫn không tốt).
- khả năng giao tế và duy trì liên hệ tình cảm.
- khả năng thấu nhận và phát triển nguồn sinh lực và khả năng đối phó với căng thẳng tinh thần và những hậu quả nguy hại.



Chúng ta cần phải cảm nhận giá trị chân thật và quyền lực của mình, phải tin chúng ta có thể kiểm soát và ảnh hưởng trên kinh nghiệm sống của mình. Tuy nhiên, một điều khác cũng quan trọng nữa là chúng ta phải chấp nhận rối loạn tâm thần và bệnh tâm thần có thể xảy ra cho chúng ta và những người khác, và chúng ta có thể vượt qua gánh nặng do bệnh này gây ra.



Tóm lại, cố gắng cho sức khoẻ tâm thần là làm thế nào để mọi người tăng gia nếp sống vui khoẻ của họ. Có vài yếu tố ảnh hưởng đến sức khoẻ tâm thần ngoài vòng kiểm soát của chúng ta, nhưng chúng ta có thể kiểm soát được một số các yếu tố khác. Có những điều chúng ta có thể làm để tăng sự khoẻ mạnh của tâm thần như những chuyện sau đây:

- đặt mục tiêu sát thực tế.
- ăn ngủ điều độ.
- tập thể dục đều đặn.
- nói chuyện, chia sẻ tình cảm và thảo luận với người khác để tìm ra giải pháp.
- chấp nhận con người thật của mình.
- dành thì giờ nghỉ ngơi thoải mái.
- học cách lắng nghe người khác.
- cố gắng giữ liên lạc với bạn bè.
- làm những chuyện chúng ta thích.
- uống rượu điều độ.
- học hỏi những khả năng mới.



Một vài số điện thoại hữu ích

Điện thoại của các Dịch Vụ Y Tế Vùng được liệt kê dưới danh mục 'Health Depart of NSW' (Bộ Y Tế NSW) trong niên giám điện thoại Trắng 'White Pages'.

Mental Health Association NSW Inc.

Điện thoại: 1800 674 200

Nếu quý vị không nói thông thạo tiếng Anh, quý vị có thể gọi **Dịch Vụ Thông Ngôn qua điện thoại (TIS)** số 131 450 (dịch vụ này miễn phí) và yêu cầu họ gọi Transcultural Mental Health Centre, từ 8.30 sáng đến 5.00 chiều.

Trung Tâm Y Tế Tâm Thần Đa Văn Hóa

Điện thoại: 02 9840 3800

Một vài địa chỉ trang mạng hữu ích

Hội Y Tế Tâm Thần
Mental Health Association NSW Inc.
www.mentalhealth.asn.au

Truyền Thông Đa Văn Hoá
Multicultural Communication
www.mhcshealth.nsw.gov.au

Y Tế Tâm Thần Đa Văn Hóa
Multicultural Mental Health Australia
www.mmha.org.au

Bộ Y Tế NSW
NSW Health Department
www.health.nsw.gov.au

Viện Y Tế Đa Dạng
Diversity Health Institute Clearinghouse
www.dhi.gov.au/clearinghouse



Nếu quý vị muốn tham dự khóa học về một trong những đề tài trong bộ 'Hướng Dẫn Thực Tiễn', hãy gọi điện thoại Trung Tâm Y Tế Tâm Thần Đa Văn Hóa số (02) 9840 3800 và xin nói chuyện với nhân viên của Ban Cố Động Y Tế Tâm Thần để đăng ký.

Nếu quý vị sống ở vùng quê hẻo lánh ở tiểu bang NSW, quý vị có thể gọi miễn phí số 1800 64 8911 để đăng ký.