

Nhận thức và suy nghĩ mơ hồ:

Hiểu rối loạn tâm thần ở tuổi già



Rối loạn tâm thần là gì?

- Rối loạn tâm thần là một tình trạng khiến cho đầu óc khó phân biệt điều gì là thực và điều gì không thực.¹
- Đây là một triệu chứng của một số các bệnh tâm thần và thể chất, chẳng hạn như bệnh lú lẫn (Alzheimer's) hay bị thương tích ở đầu.¹
- Rối loạn tâm thần có thể điều trị được và nhờ hỗ trợ sớm có thể giúp bình phục nhanh hơn.²

Rối loạn tâm thần trông như thế nào? ³

Hai triệu chứng của rối loạn tâm thần cộng thêm hay thay đổi thực tế của một người:

- **Ảo tưởng:** có niềm tin mạnh mẽ ở điều gì không thực, thậm chí có bằng chứng cho thấy các niềm tin đó không thể có thực
- **Ảo giác:** nghe, thấy, nếm, ngửi hay cảm thấy có điều gì mà thực tế không có

Làm thế nào để tôi được mạnh khỏe?

- Hãy năng động⁴
- Giữ liên lạc với người thân⁵
- Kiểm tra sức khỏe và thính giác quý vị đều đặn⁶
- Tránh những chất có thể làm thay đổi tâm thần của quý vị¹

Tôi có thể đi đâu để nhờ giúp đỡ?



Các nguồn trợ giúp và hỗ trợ cho sự rối loạn tâm thần và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác có sẵn trong cộng đồng của quý vị. Để biết thêm thông tin, liên lạc với bất cứ tổ chức nào sau đây:

Hội Sức Khỏe Tâm Thần Canada (Canadian Mental Health Association)

<https://ontario.cmha.ca/> 1-800-875-6213

Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần (Centre for Addiction and Mental Health)

www.camh.ca 1-800-463-2338

Các Trung Tâm Thông Tin Cộng Đồng (Community Information Centres)

www.211Ontario.ca Gọi số 211

ConnexOntario

Liên lạc 24/7, cung cấp thông tin bảo mật và miễn phí về các dịch vụ sức khỏe tâm thần, nghiện ngập và nghiện cờ bạc trong toàn Ontario.

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

Các nguồn hỗ trợ

Hiểu vấn đề rối loạn tâm thần và tìm sự giúp đỡ sớm, Hội Sức Khỏe Tâm Thần Canada (Canadian Mental Health Association)

<https://ontario.cmha.ca/documents/understanding-psychosis-and-finding-help-early/>

Mạng Lưới Ontario Sớm Ngăn Ngừa Rối Loạn Tâm Thần (Early Psychosis Intervention Ontario Network) <http://help4psychosis.ca/>

Tài liệu tham khảo

1. Blake, P., Collins, A. & Seeman, M. (2015). *Phụ nữ và rối loạn tâm thần: Một tài liệu hướng dẫn: Tài liệu hướng dẫn dành cho phụ nữ và gia đình của họ*. Toronto: Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần.
2. Hội Sức Khỏe Tâm Thần Canada. *Sức khỏe tâm thần trẻ em và thanh thiếu niên: Các dấu hiệu và triệu chứng*. Có sẵn tại: <https://ontario.cmha.ca/documents/understanding-psychosis-and-finding-help-early/> Truy cập ngày 22 tháng Hai, 2019.
3. Bromley, S., Choi, M. A. & Faruqui, S. (2015). *Cơn rối loạn tâm thần đầu tiên: Tài liệu hướng dẫn*. Toronto: Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần.
4. Stubbs, B., Williams, J., Gaughran, F. & Craig, T. (2016). Những người rối loạn tâm thần ngồi nhiều, ít vận động như thế nào? Xem lại một cách có hệ thống và phân tích tổng hợp. *Nghiên cứu bệnh tâm thần phân liệt*, 171 (1–3), 103–109.
5. Michalska da Rocha, B., Rhodes, S., Vasilopoulou, E. & Hutton, P. (2017). Sự cô đơn trong rối loạn tâm thần: Xem lại sự phân tích tổng hợp. *Tờ Bản Tin về Bệnh Tâm Thần Phân Liệt*, 44 (1), 114–125.
6. Almeida, O.P., Ford, A.H., Hankey, G.J., Yeap, B.B., Golledge, J. & Flicker, L. (2018). Mất thính giác và rối loạn tâm thần khi về già: Nghiên cứu sức khỏe nam giới (HIMS). *Tạp chí Quốc tế về Tâm thần học Lão khoa*. 34 (3), 408–414.