



## **Tự Chăm Sóc cho Người Chăm Sóc Những Người Bị Bệnh Tâm Thần**

Những người chăm sóc người trong gia đình đã dần bước trên một con đường mà họ không ngờ. Để có thể chăm sóc thích ứng cho người thân, hiện nay và về sau này, người chăm sóc cũng phải tự chăm sóc bản thân họ. Việc tự chăm sóc như thế có thể đi ngược với ý muốn tận tụy trợ giúp tối đa cho người thân. Tuy nhiên, vì việc gia đình hỗ trợ và tham gia hết sức quan trọng, người chăm sóc phải giữ gìn sức khỏe để có thể hồi phục. Tình huống mỗi người đều khác nhau. Kế hoạch của mỗi người phải được soạn riêng để thích hợp với tình huống và các nguồn tài nguyên của người đó. Dưới đây là một vài hướng dẫn để giúp quý vị hoạch định cho một tương lai khỏe mạnh.

- Tham gia các sinh hoạt không liên quan gì đến bệnh tâm thần
- Tìm việc làm có ý nghĩa bên ngoài
- Duy trì một lối sống bình thường
- Duy trì cuộc sống riêng
- Chia sẻ kinh nghiệm và cảm nghĩ trong một nhóm tương trợ gia đình
- Tạo mức quân bình hơn trong cuộc sống một người
- Đạt được và duy trì sức khỏe thể chất, thể dục thường lệ và dinh dưỡng
- Nhìn nhận quý vị không phải là người duy nhất có thể đem lại được thay đổi
- Có thể cảm nhận đau khổ, vượt qua được, và trở nên sẵn sàng đón nhận cảm nghĩ của người khác
- Nhờ hỗ trợ để tập cách sống với căng thẳng do các giới hạn về môi trường có thể gây ra
- Bệnh vực cho các dịch vụ mà người trong gia đình bị bệnh tâm thần cần đến
- Chấp nhận nhu cầu cần thay đổi hệ thống sức khỏe tâm thần
- Trở nên tích cực vận động để thay đổi hệ thống sức khỏe tâm thần

- Biết khi nào nên từ chối
- Trợ giúp, khuyến khích, và thử thách người thân khi họ phát triển
- Biết các giới hạn của quý vị và đừng chờ cho đến khi trở nên quá sức chịu đựng
- Chú trọng vào những gì có thể làm được
- Tránh các hành vi mà quý vị không thể hoặc không nên cố gắng thay đổi
- Chú ý đến cuộc sống của những người khác trong gia đình
- Biết rằng cơ cấu xếp đặt có thể bày tỏ sự quan tâm
- Bước từng bước một để đạt đến mục tiêu dài hạn
- Chấp nhận rằng bất cứ việc gì một người đang làm là họ cố gắng làm hết sức những gì họ có thể làm vào lúc này
- Tham gia một nhóm hoặc tiến trình giúp thăm dò và tăng cường các niềm tin và giá trị của một người
- Nhận định các chọn lựa trước khi quyết định
- Sắp xếp thời gian với bạn bè
- Mừng các thắng lợi nhỏ
- Duy trì niềm hy vọng thực tế, các thất bại là một phần của tiến trình hồi phục
- Xếp đặt và hoạch định để duy trì một lịch trình thường lệ và không căng thẳng
- Kiến thức là sức mạnh, tìm hiểu về tất cả những gì liên hệ, nhất là chương trình NAMI Family to Family (Gia Đình với Gia Đình)
- Chú trọng vào an sinh, hồi phục và hy vọng để tạo một bầu không khí tích cực cho tất cả mọi người

(Ứng trích từ Spaniol, L (1987). Coping strategies of family caregivers. In A.B. Hatfield & H.P. Lefley (Eds.), Families of the mentally ill: Coping and adaptation. New York: The Guilford Press.)