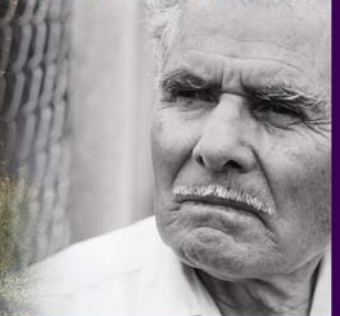


# Bệnh tâm thần phân liệt là gì?

(What is schizophrenia?)



## Bệnh tâm thần phân liệt là gì?

Người mắc bệnh tâm thần phân liệt (còn gọi là bệnh phân tâm loạn trí) điển hình trải qua các biến đổi về hành vi, nhận thức, và suy nghĩ bị rối loạn có thể làm lệch lạc nhận thức về thực tại của họ.

Bệnh tâm thần phân liệt là một bệnh tâm thần chất chứa nhiều nỗi ô nhục và thông tin sai lạc. Điều này thường làm cho đương sự và gia đình họ thêm phần đau khổ.

Bệnh tâm thần phân liệt thường xuất hiện ban đầu ở những người trong độ tuổi từ 15 đến 25, mặc dầu bệnh có thể xuất hiện ở quãng đời sau này. Tần suất của bệnh tâm thần phân liệt trong dân số chung là vào khoảng 1 phần trăm (1%)

Khoảng một phần ba những người bị bệnh tâm thần phân liệt chỉ bị một hoặc một vài cơn bệnh ngắn ngủi trong quãng đời của họ. Ở những người khác bệnh có thể tái diễn hoặc bị suốt đời.

Bệnh có thể khởi phát nhanh chóng, với các triệu chứng cấp tính diễn tiến trong vòng một vài tuần lễ, hoặc bệnh có thể là chập chạc, diễn tiến trong hàng tháng hoặc thậm chí cả hàng năm trời.

Trong thời kỳ khởi phát, đương sự thường xa lánh những người khác, bị buồn rầu u uất (trầm cảm) và lo âu, xuất hiện những ý nghĩ lạ thường và có những nỗi sợ hãi cực độ. Phát hiện ra những dấu hiệu ban đầu này là quan trọng cho việc sớm kiếm cách chữa trị.

Việc nhận biết sớm và chữa trị hiệu quả ngay từ đầu là chuyện hệ trọng đối với sự an lạc sau này của bệnh nhân tâm thần phân liệt.

Bệnh nhân tâm thần, gia đình và người chăm sóc cho họ đều có thể từng thấm thía nỗi ô nhục, sự cô lập và kỳ thị do những điều hiểu lầm xung quanh bệnh tâm thần phân liệt góp phần tạo ra.

Một điều ngộ nhận thường thấy là bệnh nhân tâm thần phân liệt là nguy hiểm. Họ hiếm khi nào là mối nguy hiểm, đặc biệt là khi được chữa trị và hỗ trợ thích hợp. Họa hoằn lắm thì một thiểu số những bệnh nhân tâm thần phân liệt có thể trở nên hung dữ khi lên cơn bệnh loạn tâm thần (psychosis) thiếu chữa trị, vì nỗi sợ hãi và ảo tưởng của họ.

Những hành vi hung dữ hầu như thường là nhắm vào bản thân người bệnh, và có thể có nhiều nguy cơ tự tử.

Bệnh tâm thần phân liệt thường bị ám chỉ lầm lẫn là một chứng 'nhân cách phân đôi'. Điều này không đúng, bệnh nhân tâm thần phân liệt có thể có ảo tưởng và nhận thức về thực tại bị lệch lạc, nhưng họ không bị chứng đa nhân cách (multiple personalities).

Bệnh nhân tâm thần phân liệt tỏ ra có một tầm mức trí năng bình thường, và không bị thiếu năng tâm thần (mental disability); mặc dầu các triệu chứng loạn tâm thần có thể ảnh hưởng đến khả năng suy nghĩ của họ trong cơn bệnh cấp tính.

## Những triệu chứng của bệnh tâm thần phân liệt là gì?

Các triệu chứng chính của bệnh tâm thần phân liệt bao gồm:

- **Ảo tưởng** – có những niềm tin sai lầm bị ám hại, có tội lỗi hoặc phóng đại, hoặc bị khống chế bởi yếu tố ngoại cảnh. Bệnh nhân tâm thần phân liệt có thể diễn tả các âm mưu chống lại họ hoặc nghĩ rằng họ có tài năng hay quyền lực đặc biệt. Đôi khi, họ xa lánh mọi người hoặc ẩn núp để trốn tránh lời buộc tội tưởng tượng.
- **Ảo giác** – thông thường nhất là nghe thấy tiếng nói. Các biểu hiện khác ít gặp hơn có thể bao gồm nhìn thấy, sờ mó hay ngửi được những thứ thật ra không hiện hữu ở đó, nhưng đối với họ lại là rất thật.
- **Rối loạn ý tưởng** – khi mà người ta khó có thể hiểu được lời nói không mạch lạc hợp lý của họ. Ý tưởng và lời nói có thể bị lẫn lộn hoặc rời rạc.

Các triệu chứng khác của bệnh tâm thần phân liệt bao gồm:

- **Mất hứng thú** – khi bệnh nhân mất khả năng thực hiện những sinh hoạt thường nhật, như giặt giũ và nấu nướng. Mất hứng thú, động lực hoặc tự lực là một phần của căn bệnh, chứ không phải là chứng lười biếng.
- **Trở ngại trong suy nghĩ** - tập trung tư tưởng, trí nhớ và khả năng dự định và tổ chức công việc của đương sự bị ảnh hưởng.

Điều này làm cho họ khó có thể suy luận, biểu đạt và hoàn tất các công việc hàng ngày.

- **Biểu lộ cảm xúc chai mòn** – khi khả năng biểu lộ cảm xúc bị sụt giảm mạnh. Điều này thường đi đôi với phản ứng không thích hợp trong những dịp vui hay buồn.
- **Xa lánh xã hội** – Điều này có thể do một số những yếu tố gây ra, bao gồm cả nỗi sợ hãi bị ai đó tính ám hại họ, hoặc vì họ thiếu khả năng giao tiếp trong xã hội nên sợ phải giao thiệp với những người khác.
- **Thiếu ý thức tự thân về bệnh trạng** - bởi vì một vài biểu hiện, như ảo tưởng và ảo giác, trông thật đến nỗi bệnh nhân tâm thần phân liệt không ý thức được là mình đang bị bệnh là điều thường thấy. Chuyện này có thể làm cho gia đình và người chăm sóc rất đau khổ. Việc thiếu ý thức này có thể là một lý do khiến bệnh nhân tâm thần phân liệt không chịu chấp nhận chữa trị mà việc chữa trị có thể giúp ích được cho bệnh nhân. Các tác dụng phụ ngoại ý của một số thuốc men cũng có thể góp phần vào việc khước từ chữa trị.

## Các nguyên nhân nào gây ra bệnh tâm thần phân liệt?

Người ta vẫn chưa xác định được một nguyên nhân đơn độc nào gây ra bệnh tâm thần phân liệt, tuy nhiên một vài yếu tố cho thấy có liên quan tới việc phát bệnh.

Cả nam lẫn nữ giới đều có một tỉ lệ mắc bệnh tâm thần này ngang nhau trong suốt quãng đời, mặc dầu thời kỳ phát bệnh của nam giới thường sớm hơn.

### **Yếu tố di truyền**

Bẩm chất bệnh tâm thần phân liệt có thể lưu truyền trong gia đình. Trong dân số chung, chỉ có một phần trăm dân chúng mắc phải chứng bệnh này trong quãng đời của họ, tuy nhiên nếu một người cha hay mẹ bị bệnh tâm thần phân liệt thì con cái có nguy cơ bị mắc chứng này là 10 phần trăm – nói khác đi con cái có cơ may không mắc chứng này là 90 phần trăm.

### **Yếu tố sinh hóa**

Người ta tin rằng một vài chất sinh hóa trong não cũng liên can đến bệnh tâm thần phân liệt, đặc biệt là một chất dẫn truyền xung động thần kinh có tên là đô-pa-min (dopamine). Một nguyên do khả dĩ gây ra việc mất quân bình hóa chất này là bẩm chất di truyền của người đó đối với căn bệnh này. Những tai biến trong lúc mang thai hay khi sinh nở làm tổn thương cấu trúc của não bộ cũng liên can tới bệnh này.

### **Quan hệ trong gia đình**

Người ta không tìm ra được bằng chứng gì để hỗ trợ cho đề nghị là các mối quan hệ trong gia đình gây ra căn bệnh này. Tuy nhiên, một số bệnh nhân tâm thần phân liệt dễ nhạy cảm với các căng thẳng trong gia đình, mà theo họ thì việc này có thể có liên quan đến các cơn bệnh tái diễn.

### **Căng thẳng tinh thần**

Người ta cũng thừa nhận rõ ràng rằng các vụ căng thẳng tinh thần thường là tiền đề cho việc khởi phát bệnh tâm thần phân liệt. Những vụ việc này có thể đóng vai trò như những biến cố thúc đẩy ở những người dễ mắc bệnh.

Bệnh nhân tâm thần phân liệt thường trở nên lo âu, cáu kỉnh và không thể tập trung tư tưởng trước khi bất kỳ các triệu chứng cấp tính nào hiện rõ. Điều này có thể gây rắc rối cho công việc hay học hành và làm cho các mối quan hệ bị suy tàn dần. Lúc đó người ta thường đổ lỗi cho những yếu tố này là căn nguyên của việc khởi phát bệnh, trong khi thực ra là chính căn bệnh này đã gây ra biến cố căng thẳng ấy. Do vậy, không phải lúc nào căng thẳng tinh thần cũng luôn rõ ràng là một nguyên do hay là một hậu quả của bệnh tâm thần phân liệt.

### **Dùng rượu và chất ma túy khác**

Dùng rượu và chất ma túy độc hại khác, đặc biệt là dùng cần sa và am-phê-ta-min (amphetamine), có thể khơi dậy chứng loạn tâm thần ở những người dễ bị mắc bệnh tâm thần phân liệt. Mặc dù dùng chất ma túy không gây ra bệnh tâm thần phân liệt, việc sử dụng có liên quan mạnh mẽ đến việc tái phát bệnh. Bệnh nhân tâm thần phân liệt dễ dùng rượu và chất ma túy khác hơn là quần đại quần chúng, và việc dùng này có hại cho việc chữa trị. Một phần đáng kể những bệnh nhân tâm thần phân liệt có hút thuốc lá, và việc này góp phần làm suy yếu sức khỏe.

## Hiện có phương cách chữa trị gì?

Phương cách chữa trị bệnh tâm thần phân liệt hiệu nghiệm nhất bao gồm thuốc men, chữa trị tâm lý và hỗ trợ bằng cách xử trí những ảnh hưởng của bệnh trong cuộc sống hàng ngày. Giáo dục về căn bệnh và biết cách đối phó hữu hiệu với những dấu hiệu báo động sớm của cơn bệnh là điều quan trọng.

Việc phát triển các thuốc men tâm thần đã cách mạng hóa việc chữa trị bệnh tâm thần phân liệt. Hiện nay, hầu hết người bệnh đều có thể sống trong cộng đồng dân cư thay vì phải nhập viện. Một số người chẳng bao giờ phải nhập viện và việc chăm sóc sức khỏe cho họ đều được hoàn toàn thực hiện trong cộng đồng dân cư.

Thuốc men có công hiệu bằng cách điều chỉnh lại sự mất quân bình của các hóa chất trong não bộ có liên quan tới căn bệnh. Các thuốc men mới mẻ hơn, nhưng được thử nghiệm kỹ lưỡng hơn, giúp việc hồi phục được hoàn toàn hơn và có ít tác dụng phụ hơn.

Bệnh tâm thần phân liệt là một căn bệnh, cũng giống như nhiều căn bệnh thể lý khác. Giống như chất in-su-lin (insulin) là chất cứu mạng cho bệnh nhân bị bệnh tiểu đường, thì các thuốc men chữa bệnh tâm thần có thể là thuốc cứu mạng cho bệnh nhân tâm thần phân liệt. Giống với bệnh tiểu đường, một số người phải dùng thuốc vô hạn định để kiểm chế các triệu chứng và ngăn ngừa các cơn bệnh loạn tâm thần tái diễn.

Thay đổi lối sống, tỉ như giảm bớt việc dùng rượu và chất ma túy độc hại khác và giảm bớt các yếu tố khơi mào cơn bệnh, có thể giúp cho người bệnh bình phục.

Mặc dầu chưa có cách chữa dứt bệnh tâm thần phân liệt, việc giữ mối liên lạc thường xuyên với bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa tâm thần và có thể là một toán nhân viên y tế đa chuyên ngành (toán này có thể bao gồm các y tá chuyên khoa tâm thần, nhân viên xã hội, chuyên viên phục hồi chức năng và chuyên viên tâm lý) có thể giúp cho người bệnh xử trí được các triệu chứng và sống cuộc đời trọn vẹn và hữu ích.

Hỗ trợ đồng đẳng hay bạn bè cùng cảnh ngộ cũng có thể là một nguồn hỗ trợ quý báu, thông tin hữu ích và là nguồn hy vọng.

Thỉnh thoảng, các cách trị liệu đặc hiệu nhắm vào các triệu chứng, tỉ như các ảo tưởng, có thể có ích lợi. Những vấn đề về sức khỏe thể lý cũng cần được thăm khám.

Các dịch vụ và hỗ trợ phục hồi thiểu năng tâm thần có thể giúp giải quyết các rắc rối có liên quan tới việc làm, tài chánh, nơi ăn ở, các mối quan hệ xã hội và sự cô đơn.

Gia đình và bạn bè của bệnh nhân tâm thần phân liệt có thể thường cảm thấy bối rối và đau khổ. Vì thế, một phần quan trọng trong việc chữa trị là việc hỗ trợ và giáo dục, cũng như tạo mối hiểu biết sâu sắc hơn trong dân chúng.

## Tìm nơi nào để trợ giúp

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- Trung tâm y tế cộng đồng của quý vị
- Trung tâm y tế cộng đồng về tâm thần của quý vị

Muốn biết thêm chi tiết về các dịch vụ, xin hỏi Dịch vụ Phúc lợi và Trợ giúp Cộng đồng (Community Help and Welfare Services) và các số điện thoại khẩn trực 24 tiếng có trong cuốn điện thoại niên giám địa phương của quý vị.

Nếu quý vị cần **thông dịch viên**, xin liên lạc Sở Thông dịch qua Điện thoại (TIS) số 13 14 50

Muốn được trợ giúp tham vấn tức thì, xin liên lạc Đường dây điện thoại Mạch sống (Lifeline) qua số 13 11 14. Đường dây Mạch sống này có thể cũng cung cấp cho ta những mối liên lạc, thêm thông tin và trợ giúp.

Thông tin hướng dẫn thêm hiện có tại:

[www.mifa.org.au](http://www.mifa.org.au)

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)

[www.sane.org](http://www.sane.org)

## Đôi điều về tập tài liệu này

Tập tài liệu này là một phần trong một bộ tài liệu về bệnh tâm thần do Chính phủ Úc-đại-lợi tài trợ thông qua Sách lược Quốc gia về Y tế Tâm thần (National Mental Health Strategy).

Các tập tài liệu khác trong bộ này bao gồm:

- *Bệnh tâm thần là gì?*
- *Chứng lo âu quá độ là gì?*
- *Chứng loạn tâm thần hưng-trầm cảm là gì?*
- *Chứng trầm cảm là gì?*
- *Chứng rối loạn về ăn uống là gì?*
- *Chứng rối loạn nhân cách là gì?*

Tất cả các bản tài liệu miễn phí này đều hiện có qua Y tế Tâm thần và Lực lượng Lao động Phân ban của Chính Phủ Úc-đại-lợi Bộ Y tế và Cao niên (Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing) GPO Box 9848 CANBERRA ACT 2601 Điện thoại 1800 066 247 Điện thư 1800 634 400 [www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

Muốn có các bản tài liệu bằng những ngôn ngữ khác xin liên lạc Cơ quan Y tế Tâm thần Đa Văn hóa Úc-Đại Lợi (Multicultural Mental Health Australia) Số điện thoại (02) 9840 3333

MMHA Website: [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Insert your local details here

