

TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN DÀNH CHO NGƯỜI THAM GIA



EASA Center for Excellence



Portland
State
UNIVERSITY



SCHOOL OF
PUBLIC HEALTH

[Inside front cover – page intentionally left blank]



Mục Lục

Mục 1: Bắt đầu: Định hướng đến EASA

Chào mừng từ những người tham gia EASA.....	1
Chào mừng quý vị đến với EASA: Thông tin quý vị cần biết	2
Bắt đầu: Danh sách kiểm tra định hướng EASA	4
Hiểu triết lý và phương pháp tiếp cận của EASA	6
EASA Center for Excellence	9

Mục 2: Giai đoạn dịch vụ EASA

Có những ai trong nhóm EASA của tôi?	13
Hướng dẫn cho gia đình EASA.....	17
Lập kế hoạch an toàn và ứng phó với khủng hoảng	18
Số khủng hoảng 24 giờ	18
Vai trò của Kết nối với những người khác trong các dịch vụ EASA.....	19
Bảo mật thông tin, tiết lộ thông tin, sự chấp thuận khi có đủ thông tin, HIPAA và các quyền	24
Câu hỏi và câu trả lời về bảo mật thông tin, chấp thuận dịch vụ chăm sóc và các quyền.....	28
Văn hóa phản hồi của EASA.....	29
Bắt đầu bằng thế mạnh của quý vị.....	30
Cảm nhận về trải nghiệm của quý vị.....	30
Tôi có thể có được chẩn đoán rõ ràng bằng cách nào?	34
Hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần	36
Rối loạn tâm thần giai đoạn đầu hoặc rối loạn lưỡng cực với rối loạn tâm thần	41
Phục hồi trong Rối loạn tâm thần giai đoạn đầu hoặc Rối loạn lưỡng cực có rối loạn tâm thần.....	43
Những gì học viên tốt nghiệp EASA nói về việc hiểu trải nghiệm của họ & Tìm ra các bước hành động tiếp theo.....	44
Các tình trạng khác.....	46
Tổng quan về Dịch vụ và Hỗ trợ của EASA	49
Các giai đoạn chăm sóc EASA	50
Thời hạn dịch vụ EASA.....	52
Triết lý của EASA về việc ra quyết định	57
Chia sẻ trải nghiệm và thông tin của quý vị với người khác	62
Bản dạng người lớn vị thành niên và trẻ.....	68
Sự phân biệt đối xử và kỳ thị từ bên trong là gì?.....	73
Công cụ để điều trị và phục hồi.....	77
Lập kế hoạch phòng ngừa tái phát.....	78
Chăm sóc bản thân.....	79

Mục 3: Chuyển tiếp

Lộ trình tốt nghiệp EASA.....	83
Danh sách kiểm tra chuyển tiếp EASA.....	84
Tốt nghiệp EASA	87
Cuộc sống ngoài EASA	88
Kết nối với hỗ trợ bổ sung.....	89
Hội đồng Lãnh đạo Thanh niên EASA (YALC).....	89
Hội đồng Lãnh đạo Gia đình & Bạn bè (FFLC) EASA.....	90



Thành công là cách quý vị định nghĩa nó	91
Học viên tốt nghiệp EASA của quý vị.....	93
Ài nguyên bổ sung	94
Phụ lục A: Đánh giá thể mạnh của EASA.....	95
Phụ lục B: Kế hoạch xử lý khủng hoảng.....	97
Phụ lục C: Đánh giá rủi ro toàn diện.....	99
Phụ lục D: Kế hoạch phòng ngừa tái phát	103
Phụ lục E: Danh sách kiểm tra chuyển tiếp EASA.....	104
Tài liệu tham khảo.....	106

Trích dẫn được khuyến nghị: Sage, M.G. (Biên tập viên) (2019). *Tài liệu hướng dẫn dành cho người tham gia EASA*. Portland, OR.

Quyền nhận bản sao theo yêu cầu. Vui lòng liên hệ với EASA Center for Excellence (eesa@ohsu.edu) để biết thêm thông tin.



Xác nhận

Tài liệu hướng dẫn này được biên soạn thông qua sự hợp tác với nhiều cá nhân, bao gồm việc kết hợp nội dung từ dự án EASA Connections, các cuộc phỏng vấn và phản hồi từ các thành viên gia đình EASA, những người tham gia EASA và các thành viên nhóm EASA trên khắp tiểu bang Oregon, các thành viên nhóm EASA Center for Excellence và với sự hỗ trợ từ Cơ quan Y tế Oregon (Oregon Health Authority, OHA).

Chúng tôi chân thành cảm ơn các cá nhân sau vì những đóng góp của họ trong việc biên soạn tài liệu này:

Biên tập:

Megan Sage, MSW LCSW

Người viết:

Đội ngũ thiết kế và kết nối EASA: Dora Raymaker, PhD, Mariam Rija, Natalie Cohrs và Veronica Gould

Megan Sage, MSW LCSW

Tamara Sale, MA

Katie Hayden-Lewis, MA LPC PhD

Christina Wall, MS

Julie Magers, CFSS

Ryan Melton, PhD LPC ACS

Michelle Owens

Tania Kneuer, OT/L

Nghệ thuật:

Colleen Coover

Shane Nelson

Craig Usher, MD

Chỉnh sửa và in ấn sản xuất:

Halley Knowles



Thông tin được cung cấp trong tài liệu hướng dẫn này chỉ dành cho mục đích hướng dẫn và cung cấp thông tin chung. Tài liệu hướng dẫn này không được thiết kế để thay thế lời khuyên, đánh giá, chẩn đoán hoặc điều trị y tế chuyên nghiệp. Các dịch vụ của EASA được cá nhân hóa dựa trên tình huống duy nhất của mỗi người. Tài liệu hướng dẫn này không nhằm thay thế các quyết định lâm sàng của chuyên viên tại trung tâm chăm sóc sức khỏe tâm thần địa phương cung cấp các dịch vụ EASA. Bất kỳ quyết định nào liên quan đến chẩn đoán, điều trị và/hoặc cung cấp dịch vụ chăm sóc cho bất kỳ cá nhân nào tại EASA đều được thực hiện bởi chuyên viên tại trung tâm chăm sóc sức khỏe tâm thần địa phương cung cấp các dịch vụ EASA. Luôn tìm kiếm lời khuyên của một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe đủ tiêu chuẩn khi quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về một tình trạng y tế.



MỤC 1 BẮT ĐẦU: ĐỊNH HƯỚNG ĐẾN EASA



Chào mừng từ những người tham gia EASA



Xin chào! Chào mừng người tham gia EASA mới! Chúng tôi là *Hội đồng Lãnh đạo Thanh niên*. Chúng tôi hiểu tình hình của quý vị và đã từng ở trong hoàn cảnh tương tự. EASA là một chương trình trên toàn tiểu bang và đã phục vụ nhiều tầng lớp đối tượng thuộc mọi lứa tuổi. Mặc dù có thể chúng tôi không trải qua những hoàn cảnh chính xác như vậy nhưng chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ. Chúng tôi hiểu rằng đây có thể là khoảng thời gian đáng sợ hoặc đen tối.

Chương trình này thật tuyệt vời và đã giúp chúng tôi rất nhiều!

Chúng tôi mang lại sự thoải mái và hỗ trợ và chúng tôi cũng có thể bảo vệ quý vị. Chúng tôi có các hoạt động nhóm, chia sẻ kinh nghiệm và nâng cao sức khỏe tinh thần của những người tham gia. Chúng tôi ở đây để xây dựng một cộng đồng thịnh vượng và tạo ra một cuộc cách mạng của hy vọng. Chúng tôi hiểu rằng quý vị có thể hoài nghi hoặc không chắc chắn về việc tham gia chương trình, nhưng chúng tôi luôn sẵn sàng có mặt bất kể quý vị đang ở trong tình huống nào. Chương trình này nâng cao cuộc sống của chúng ta. Quá trình hồi phục và chữa lành có thể diễn ra từ từ và đôi khi gây nản lòng nhưng những nỗ lực và sự kiên nhẫn của quý vị sẽ tạo ra sự khác biệt.

"Khi xuất viện, tôi nghĩ rằng tôi chỉ có một mình, nhưng mọi người tại EASA đã luôn sẵn lòng giúp đỡ tôi và họ sẽ luôn sẵn lòng giúp đỡ quý vị."

N. (Hội viên Hội đồng Lãnh đạo Thanh niên & Học viên tốt nghiệp EASA)

"Một chẩn đoán có thể rất đáng sợ nhưng đó không phải là dấu chấm hết. Hãy nghĩ về nó như một khúc ngoặt và nên biết rằng những người khác đã ở trong hoàn cảnh tương tự. Đừng sợ phải dựa nhiều vào hệ thống hỗ trợ của quý vị vì đó là công việc của họ."

M. (Học viên tốt nghiệp EASA, Chuyên gia Hỗ trợ Đồng đẳng & hội viên Hội đồng Lãnh đạo Thanh niên)

"Tôi nhớ là sau khi có kết quả chẩn đoán, tôi cảm thấy mình đang ở một nơi tối tăm và bối rối. Kết quả chẩn đoán của quý vị không định nghĩa quý vị là ai. EASA đã thay đổi cuộc đời tôi và họ cũng sẽ giúp quý vị!"

N. (Hội viên Hội đồng Lãnh đạo Thanh niên & Học viên tốt nghiệp EASA)



Chào mừng quý vị đến với EASA: Thông tin quý vị cần biết

Giờ đây quý vị đã trở thành một phần của mạng lưới hàng trăm người trẻ tham gia vào các chương trình của EASA trên khắp tiểu bang Oregon. Tại bất kỳ thời điểm nào cũng có khoảng 400 cá nhân và gia đình tham gia EASA và hơn 2.000 cá nhân đã tốt nghiệp các chương trình của EASA trên toàn tiểu bang.

Quý vị không đơn độc.

Điều quan trọng là quý vị phải biết rằng nhóm EASA của quý vị luôn sẵn sàng giúp đỡ quý vị. Mục tiêu của EASA là cung cấp sự hỗ trợ và dịch vụ tốt nhất cho quý vị, gia đình quý vị và những người hỗ trợ khác trong khoảng thời gian này. Các điều khoản được sử dụng trong tài liệu hướng dẫn này đề cập đến gia đình, bạn bè và/hoặc những người thân yêu, có nghĩa là bất kỳ cá nhân nào quan trọng trong cuộc đời của quý vị, ví dụ: ông bà, anh chị em, cô dì, chú bác, anh chị em họ, giáo sĩ, huấn luyện viên, giáo viên, người chữa bệnh, đối tác, cố vấn và/hoặc bạn cùng phòng.

Liên minh Đánh giá và Hỗ trợ sớm (Early Assessment and Support Alliance, EASA) là một mạng lưới các chương trình trên toàn tiểu bang cung cấp sự can thiệp sớm cho thanh niên và người trẻ tuổi từ 12-25 tuổi có nguy cơ mắc bệnh tâm thần (thường được gọi là hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần) hoặc những người đang gặp các triệu chứng sớm của bệnh tâm thần (thường được gọi là rối loạn tâm thần giai đoạn đầu). Các thuật ngữ hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần và rối loạn tâm thần giai đoạn đầu được sử dụng để mô tả một loạt các trải nghiệm mà những người trẻ nhận dịch vụ EASA có thể đã gặp phải hoặc những trải nghiệm mà họ có thể đang trải qua.



Thông tin trong tài liệu hướng dẫn này nhằm mục đích cung cấp thông tin và hướng dẫn chung về những trải nghiệm này, tuy nhiên, không phải tất cả thông tin đều có thể áp dụng cho quý vị và tình huống cụ thể của quý vị. Chúng tôi có rất nhiều tài nguyên và thông tin bổ sung trên trang web của mình, www.easacommunity.org.





Các chương trình EASA được cung cấp bởi các trung tâm sức khỏe tâm thần cộng đồng địa phương và tuân theo một bộ hướng dẫn thực hành chung. Quý vị có thể tìm thấy những thông tin này trên trang web của chúng tôi, <http://www.easacommunity.org/PDF/EASA-practice-guidelines-2013.pdf>) hoặc yêu cầu thành viên nhóm EASA cung cấp bản sao giấy. Những hướng dẫn này dựa trên các tiêu chuẩn thực hành quốc tế về rối loạn tâm thần sớm. Truy cập trang web của chúng tôi tại www.easacommunity.org để biết thêm các tài nguyên và thông tin, bao gồm video và bản phát hành cho quý vị, các thành viên gia đình cũng như những người hỗ trợ quý vị.

EASA cung cấp đánh giá, điều trị và hỗ trợ chuyên biệt cho cả quý vị, gia đình và bạn bè trong một khoảng thời gian là hai năm. Trọng tâm là hiểu rõ và điều trị tình trạng cá nhân của quý vị cũng như cung cấp hướng dẫn và hỗ trợ quý vị, gia đình và bạn bè của quý vị cần giúp đỡ quý vị trong quá trình phục hồi và hỗ trợ quý vị đạt được mục tiêu của mình.

Trong các trang sau, quý vị sẽ tìm thấy thông tin về EASA, chúng sẽ hữu ích cho quý vị trong suốt thời gian tham gia chương trình. **Tài liệu hướng dẫn này được viết cho quý vị, quý vị có thể thoải mái viết vào đây và chia sẻ thông tin mà quý vị tìm thấy trong đó với những người khác.**

Trong hướng dẫn này, quý vị sẽ tìm thấy:

- Thông tin về triết lý và cách tiếp cận của EASA
- Định hướng đến các dịch vụ của EASA
- Tham gia và làm việc với nhóm EASA của quý vị
- Thông tin về bảo mật thông tin và thông tin sức khỏe được bảo vệ
- Vai trò của gia đình và bạn bè trong các dịch vụ EASA
- Cảm nhận về trải nghiệm của quý vị
- Giải thích về các dịch vụ của EASA trong giai đoạn dịch vụ 2 năm
- Giải đáp các câu hỏi phổ biến, bao gồm giải thích quy trình chuyển tiếp ra khỏi EASA
- Các nguồn tài nguyên bổ sung ngoài sự hỗ trợ của EASA



Bắt đầu: Danh sách kiểm tra định hướng EASA

Gặp gỡ nhóm

Nhóm EASA của quý vị nên cung cấp cho quý vị danh sách tất cả mọi người trong nhóm và những gì họ cung cấp, cùng với số điện thoại/email của họ và cách liên hệ với họ. Quý vị được khuyến khích gặp mọi người trong nhóm khi quý vị đã sẵn sàng và nên biết rằng mỗi người trong nhóm đều sẵn sàng nói chuyện với quý vị.

Các thành viên nhóm EASA của tôi: 

Tên/Chức danh:

Số điện thoại:

Địa chỉ email:

Tên/Chức danh:	Số điện thoại:	Địa chỉ email:

Giao tiếp và làm việc với các thành viên nhóm EASA của quý vị

Hãy cho các thành viên nhóm EASA của quý vị biết quý vị muốn giao tiếp với họ bằng cách nào, nơi tốt nhất để gặp họ và ai tham gia vào các dịch vụ:

- Quý vị thích được liên hệ qua tin nhắn, điện thoại hoặc email?




- Nếu quý vị không có điện thoại di động, có số điện thoại nhà hoặc số điện thoại nào khác mà các thành viên trong nhóm EASA có thể gọi không?



- Thời gian nào là tốt nhất để họ liên lạc với quý vị?





- Quý vị thích gặp các thành viên nhóm EASA của mình ở đâu (ở nhà, trong cộng đồng, tại văn phòng, v.v.)?
 _____
- Quý vị muốn ai tham gia vào các dịch vụ EASA (thành viên gia đình, bạn bè, người thân)?
 Cách tốt nhất để liên hệ với họ là gì?

Tên/Mối quan hệ: 

Số điện thoại/địa chỉ email: 

EASA tin tưởng vào "văn hóa phản hồi". Điều đó có nghĩa là nhóm EASA muốn lắng nghe ý kiến của quý vị! Nhóm EASA của quý vị muốn biết những gì đang tiến triển tốt và làm thế nào để điều chỉnh dịch vụ hoặc cách tiếp cận của họ nhằm cải thiện trải nghiệm của quý vị. EASA khuyến khích tất cả người tham gia cũng như các thành viên gia đình/người hỗ đưa ra phản hồi chính thức và không chính thức về trải nghiệm của họ và cách cải thiện chương trình.

Nếu quý vị không chắc chắn nên nói về một vấn đề cụ thể với thành viên nhóm EDA nào, hãy làm theo phán đoán tốt nhất của quý vị. Bất kỳ thành viên nhóm nào cũng có thể đưa ra câu hỏi hoặc vấn đề cụ thể cho toàn nhóm. Chúng tôi muốn quý vị hỏi bất kỳ thành viên nhóm nào hơn là không hỏi gì chỉ vì quý vị không chắc nên hỏi thành viên nhóm nào.

Câu hỏi cần hỏi nhóm EASA của tôi/Lưu ý:



Hiểu triết lý và phương pháp tiếp cận của EASA

Mọi thứ bắt đầu từ thể mạnh của quý vị. Thể mạnh và tài năng của quý vị là công cụ tốt nhất để tập trung vào cuộc sống mà quý vị muốn. Các thành viên nhóm EASA của quý vị sẽ làm việc với quý vị sớm để tìm hiểu về thể mạnh, tài năng, khả năng của quý vị và nói về cách xây dựng dựa trên những phẩm chất này để giúp quý vị đạt được mục tiêu của mình.

EASA củng cố và xây dựng dựa trên **thể mạnh, niềm tin, quan điểm, thể giới quan và văn hóa độc đáo của mỗi cá nhân và gia đình.** Chúng tôi muốn biết cách quý vị, các thành viên gia đình và bạn bè của quý vị hiểu được trải nghiệm của quý vị để chúng tôi có thể làm việc với mọi người theo cách có thể đáp ứng tốt nhất nhu cầu, giá trị và niềm tin của họ. Đôi khi những người trẻ có quan điểm khác nhau về trải nghiệm của họ so với cha mẹ hoặc các thành viên khác trong gia đình hoặc bạn bè của họ. Nhóm EASA làm việc với mọi người để đạt được sự hiểu biết chung nhằm tôn trọng và kết hợp tất cả các quan điểm.

Quý vị và gia đình quý vị xứng đáng nhận được thông tin quý vị cần để đưa ra lựa chọn và được lắng nghe. Các thành viên của nhóm EASA sẽ chia sẻ thông tin quý vị muốn theo cách quý vị muốn.

Phản hồi của quý vị rất quan trọng. EASA đánh giá cao phản hồi và học hỏi từ trải nghiệm. Nhóm EASA của quý vị muốn quý vị cho họ biết họ có thể làm gì để hỗ trợ quý vị và những người khác tốt hơn. Ý kiến của quý vị là cần thiết để giúp nhóm EASA phát triển một kế hoạch tốt. Chúng tôi cần ý kiến của quý vị để điều chỉnh cho kế hoạch hoạt động.

EASA là quan hệ đối tác giữa quý vị, gia đình quý vị và các nhà cung cấp dịch vụ của quý vị. Chúng tôi tin rằng sự tham gia của gia đình và bạn bè là rất quan trọng và sẽ nói chuyện với quý vị ngay từ đầu về những người cần tiếp cận và liên quan. Quý vị và các thành viên khác trong nhóm EASA của quý vị cùng nhau đưa ra quyết định để giúp quý vị đạt được các mục tiêu của mình. **Giao tiếp và cùng đưa ra quyết định** là cốt lõi của những việc EASA làm.

EASA là về các mục tiêu của quý vị. Thể mạnh, mục tiêu, phản hồi và quyết định của quý vị là một phần tích cực trong cách EASA sẽ giúp quý vị tiếp tục trên lộ trình cuộc sống mà quý vị muốn. EASA thực sự tin rằng **mỗi người sẽ làm tốt khi được hỗ trợ và có cơ hội phù hợp.**

EASA hỗ trợ quý vị một cách **tổng thể.** Điều đó có nghĩa là các thành viên trong nhóm EASA làm việc về các mục tiêu quan trọng nhất đối với quý vị và gia đình quý vị, bao gồm nhu cầu y tế, trường học và công việc, hoàn cảnh sống và các mối quan hệ.

EASA coi trọng sự khác biệt và tin rằng mỗi người trong chúng ta đều có chân lý của riêng mình. EASA hiểu rằng sự khác biệt và xung đột xảy ra với những người trẻ và gia đình của họ. EASA tích cực làm việc với những người trẻ và gia đình của họ để cùng nhau phát triển sự hiểu biết chung.





EASA cung cấp các quy tắc, kiến thức và quan điểm trong một nhóm. Các nhóm EASA khác nhau về quy mô, nhưng thường có một bác sĩ tâm thần hoặc y tá tâm thần chuyên nghiệp, y tá, cố vấn, chuyên gia hỗ trợ đồng đẳng, các chuyên gia về việc làm và giáo dục được hỗ trợ và các chuyên gia trị liệu cơ năng. Có một số nhóm EASA không có tất cả các lĩnh vực đó. Nếu đúng như vậy, các nhóm EASA dựa trên kiến thức và quan điểm của các lĩnh vực đó để kết hợp chúng vào điều trị.

EASA muốn giúp quý vị tham gia vào các dịch vụ dễ dàng và thoải mái nhất có thể. Các thành viên trong nhóm có thể gặp quý vị ở nhà, ngoài cộng đồng hoặc tại văn phòng, tùy thuộc vào mong muốn của quý vị.



EASA coi trọng sự trung thực và minh bạch, có nghĩa là chúng tôi muốn mọi người cho chúng tôi biết họ thực sự nghĩ gì và họ thực sự lựa chọn điều gì. Nhóm EASA của quý vị sẽ không nói dối quý vị hoặc các thành viên gia đình của quý vị và chúng tôi khuyến khích các gia đình làm điều tương tự với nhau và với nhóm EASA của họ.

EASA thực hành giảm tác hại. Điều này có nghĩa là các nhóm EASA biết rằng đôi khi mọi người đưa ra các lựa chọn có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sự phục hồi của họ, chẳng hạn như sử dụng rượu hoặc các chất kích thích khác. Các thành viên nhóm EASA sẽ khuyến khích quý vị đưa ra những lựa chọn tốt nhất có thể trong khi tiếp tục tham gia điều trị. Có những lúc EASA có thể khuyên quý vị nên có sự chăm sóc bên ngoài EASA đối với việc sử dụng chất kích thích hoặc để giải quyết các vấn đề khác. Nếu một loại chăm sóc hoặc mức độ chăm sóc khác được chỉ định dựa trên nhu cầu cá nhân của quý vị, nhóm EASA của quý vị sẽ hợp tác chặt chẽ với quý vị và các thành viên gia đình cũng như hỗ trợ để điều phối các dịch vụ.



EASA không bỏ qua các mối lo ngại về an toàn. Nếu tình huống hoặc hành vi của ai đó khiến họ hoặc những người khác gặp phải nguy cơ đáng kể, EASA sẽ làm bất cứ điều gì chúng tôi có thể để giữ cho mọi người an toàn.

EASA là một mạng lưới. Có các chương trình EASA trên khắp Oregon và các chương trình tương tự trên khắp Hoa Kỳ và ở các nơi khác trên thế giới. Nếu quý vị di chuyển trong khi đang tham gia các dịch vụ EASA, hoặc quý vị và các thành viên gia đình sống trong các cộng đồng khác nhau, EASA sẽ làm việc để kết nối quý vị với các nguồn lực gần nhà.

EASA là một chương trình chuyển tiếp nhưng cho mục đích lâu dài. EASA thường hoạt động tập trung vào quý vị, gia đình quý vị và sự hỗ trợ của quý vị trong khoảng hai năm, với việc chuyển tiếp dần dần thành các nguồn lực liên tục sau khi tốt nghiệp. Tuy nhiên, các chương trình và mạng lưới lãnh đạo của EASA nỗ lực xây dựng cộng đồng trong dài hạn. EASA cố gắng hỗ trợ học viên tốt nghiệp của chúng tôi thông qua vận động và cơ hội tham gia lâu dài.



Họ có người sẽ giúp quý vị về mọi khía cạnh của cuộc sống.

Người tham gia EASA



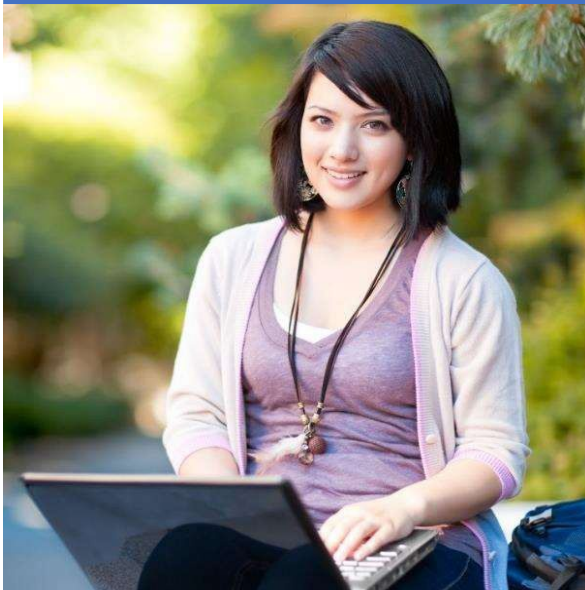
Nhóm EASA dành thời gian lắng nghe quý vị và giúp quý vị nói về các vấn đề cụ thể mà quý vị đang gặp khó khăn.

Người tham gia EASA



Làm việc với EASA khiến tôi cảm thấy như mình không đơn độc trong trải nghiệm của mình.

Người tham gia EASA



Họ sẽ chở quý vị đi khắp nơi, giúp quý vị tìm việc. Bây giờ tôi là trợ lý điều dưỡng có chứng nhận (CNA) trong khi lúc tôi đến đây không hề có kinh nghiệm gì.

Người tham gia EASA



EASA Center for Excellence

EASA Center for Excellence (EASA C4E) có các hoạt động đào tạo, hỗ trợ kỹ thuật, tư vấn và hỗ trợ phát triển chương trình và cải thiện chất lượng cho các chương trình EASA trên toàn tiểu bang, cũng như cho các chương trình quốc gia về rối loạn tâm thần sớm. EASA Center for Excellence là nỗ lực hợp tác giữa Portland State University và Oregon Health & Science University thông qua OHSU-PSU School of Public Health. Cơ quan Y tế Oregon tài trợ cho tất cả các chương trình EASA và Center for Excellence với nguồn tài trợ và các hình thức hỗ trợ chương trình khác.

Nhóm Center for Excellence đi khắp tiểu bang, đến thăm các chương trình EASA địa phương để cung cấp đào tạo và tư vấn cũng như để tiến hành đánh giá độ tin cậy. Ngoài ra, Julie Magers hỗ trợ cho Hội đồng Lãnh đạo Gia đình và Bạn bè (Family and Friends Leadership Council, FFLC) và Michelle Owens hỗ trợ cho Hội đồng Lãnh đạo Thanh niên (Young Adult Leadership Council, YALC). Đội ngũ EASA của quý vị có thể kết nối quý vị với YALC hoặc FFLC (xem phần trên [Kết nối với những người khác](#)).

Sứ mệnh của chúng tôi: Cải thiện các dịch vụ cho những cá nhân bị rối loạn tâm thần sớm và gia đình của họ.

Tầm nhìn của chúng tôi: Chúng tôi mong muốn một xã hội - từ các hệ thống chăm sóc lớn nhất đến các mạng lưới hỗ trợ duy nhất của các cá nhân - coi trọng kinh nghiệm và quan điểm sống của mọi người và có thể huy động nhanh chóng và hiệu quả để đáp ứng nhu cầu của những người trẻ đang gặp phải các thách thức về sức khỏe tâm thần, đặc biệt là những người đang có triệu chứng rối loạn tâm thần hoặc có nguy cơ mắc bệnh tâm thần.

Các giá trị của chúng tôi:

- **Sự đa dạng:** Chúng tôi tán dương sự đa dạng và tôn vinh những thách thức độc đáo mà mọi người phải đối mặt cũng như những thể mạnh và sự sáng tạo mà họ thể hiện trong việc đương đầu với những thách thức đó.
- **Kinh nghiệm:** Chúng tôi tôn trọng và lắng nghe kinh nghiệm sống, hành động theo những gì chúng tôi học được.
- **Bằng chứng:** Chúng tôi kiểm tra, phổ biến và đóng góp vào dữ liệu cập nhật, dựa trên bằng chứng cung cấp thông tin về chính sách và thực tiễn.
- **Cộng đồng:** Chúng tôi được duy trì, cung cấp thông tin và tiếp năng lượng bởi các thành viên của một cộng đồng những người trẻ, gia đình, bạn bè, chuyên gia đồng đẳng và những người khác.
- **Lãnh đạo:** Chúng tôi rất vui mừng khi có mặt trong một cộng đồng địa phương, quốc gia và quốc tế có chức năng thiết lập, kiểm tra và phổ biến các kinh nghiệm thực tiễn tốt nhất cho thanh thiếu niên có nguy cơ, cũng như những người bị rối loạn tâm thần sớm và ở giai đoạn đầu.
- **Làm việc theo nhóm:** Chúng tôi thực hành và cộng tác thông qua phương pháp tiếp cận gồm nhiều chuyên ngành.



Liên minh Đánh giá và Hỗ trợ sớm (EASA)

EASA là gì?

Liên minh Đánh giá và Hỗ trợ sớm Oregon (Early Assessment and Support Alliance, EASA) là nỗ lực đầu tiên trên toàn tiểu bang tại Hoa Kỳ cung cấp can thiệp tâm thần sớm có hệ thống cho thanh thiếu niên. EASA dựa trên công việc của Nhóm Đánh giá và Hỗ trợ sớm, được thành lập bởi Mid-Valley Behavioral Care Network vào năm 2001. EASA tuân theo một tập hợp các thực hành phổ biến dựa trên nghiên cứu quốc tế và quốc gia và quá trình phản hồi cũng như phát triển chương trình lặp đi lặp lại. EASA phục vụ thanh thiếu niên có các triệu chứng sớm mắc bệnh tâm thần phân liệt và các tình trạng liên quan. EASA đã phục vụ hơn 1,500 người kể từ năm 2001 và hiện đang phục vụ hơn 400 người và gia đình mỗi năm.

EASA tìm cách hoàn thành điều gì?

EASA cung cấp hỗ trợ nhanh chóng, hiệu quả cho những người trẻ bộc lộ các triệu chứng của bệnh tâm thần để họ có thể

- Hoàn thành việc học tập và có sự nghiệp thành công và vai trò của người lớn; và
- Trải nghiệm hỗ trợ xã hội, sức khỏe thể chất và tinh thần.

EASA có mặt ở đâu?

Có các chương trình EASA đã thiết lập hoặc các chương trình đang thực hiện tại các trung tâm sức khỏe tâm thần công cộng được cấp phép phục vụ 36 quận của Oregon, đạt gần 100% dân số Oregon. Cơ quan Y tế Oregon, với sự hỗ trợ từ Cơ quan Lập pháp Oregon, đang làm việc để đảm bảo rằng EASA có thể đến được mọi người trong tiểu bang.



Các nhóm EASA khác nhau như thế nào?

- Một nhóm địa phương phục vụ thanh thiếu niên, cung cấp dịch vụ về tâm thần, điều dưỡng, công tác xã hội/tư vấn, trị liệu cơ năng, hỗ trợ việc làm và trợ giúp đồng đẳng
- Giáo dục cộng đồng, xác định sớm và tiếp cận để thu hút thanh thiếu niên bất kể nguồn tài trợ hoặc các rào cản khác
- Điều trị dựa trên thông tin phản hồi và tích hợp việc ra quyết định có sự tham gia ở mọi cấp độ
- Chăm sóc dựa trên bằng chứng
 - Đánh giá và lập kế hoạch điều trị dựa trên thể mạnh toàn diện
 - Quan hệ đối tác gia đình và giáo dục sức khỏe tâm thần đa gia đình
 - Hỗ trợ dựa trên bằng chứng cho công việc, trường học và phát triển nghề nghiệp
 - Các dịch vụ điều trị lạm dụng chất kích thích tích hợp phòng vấn động lực và cách tiếp cận giảm tác hại
 - Sự phối hợp chăm sóc tích cực trong nhóm và với các đối tác cộng đồng
- Chuyển tiếp dần dần sang hỗ trợ dài hạn trong khoảng thời gian hai năm
- Việc tham gia vào các nỗ lực thay đổi hệ thống tập trung vào việc tạo ra một hệ thống chăm sóc hiệu quả và đáp ứng tốt hơn

Cập nhật Tháng Tư năm 2019

www.easacommunity.org



EASA Center for Excellence

EASA Center for Excellence nằm ở đâu?

EASA Center for Excellence trực thuộc OHSU-PSU School of Public Health. Với sự hỗ trợ từ trường đại học và Cơ quan Y tế Oregon, “EASA C4E” là một chương trình nghiên cứu và hỗ trợ kỹ thuật được công nhận trên toàn quốc cho các chương trình can thiệp tâm thần sớm trên toàn Hoa Kỳ.

EASA Center for Excellence cung cấp những gì?

- Tập hợp mọi người để cùng phát triển và tinh chỉnh tầm nhìn, ưu tiên, mục tiêu và thông điệp cốt lõi của EASA
- Hướng dẫn thực hành lặp lại và đánh giá độ trung thực dựa trên kiến thức hiện tại
- Tư vấn kiến thức hiện tại và hỗ trợ kỹ thuật cho các trang web mới và đang phát triển
- Cơ hội phát triển lực lượng lao động bao gồm đào tạo chuyên nghiệp, tư vấn và cấp chứng nhận
- Truyền thông bao gồm các phương pháp tiếp thị xã hội trên toàn tiểu bang, trang web và mạng xã hội
- Thu thập dữ liệu và báo cáo hỗ trợ các nhà hoạch định chính sách, nhà quản lý và nghiên cứu có sự tham gia
- Hợp tác liên tục với các nhà nghiên cứu quốc tế và các đối tác trên toàn tiểu bang/quốc gia
- Hỗ trợ tập trung cho phát triển dịch vụ và tính bền vững ở Oregon và trên toàn quốc
- Điều phối lập kế hoạch hành động chung

Kết quả công việc của EASA Center for Excellence là gì?

- **Cộng đồng:** Tăng khả năng cung cấp các dịch vụ điều trị tâm thần sớm; tăng cường sự công nhận của rối loạn tâm thần và các tình trạng liên quan; phản ứng nhanh chóng, hỗ trợ cho thanh thiếu niên khi họ bắt đầu phát triển các triệu chứng của rối loạn tâm thần.
- **Chương trình:** Thực hiện các hoạt động cải thiện khả năng tiếp cận nhanh chóng, giảm rào cản đối với việc chăm sóc và cung cấp các dịch vụ hiệu quả.
- **Lâm sàng:** Các bác sĩ phát triển và chứng minh kiến thức và kỹ năng cần thiết để đánh giá, điều trị và hỗ trợ hiệu quả thanh thiếu niên có những dấu hiệu sớm của rối loạn tâm thần.
- **Phản ứng của cá nhân/gia đình:** Các cá nhân và gia đình ít bị tổn thương hơn và được hỗ trợ và chuẩn bị nhiều hơn từ khi bắt đầu khởi phát các triệu chứng để thành công với các mốc phát triển (ví dụ: tốt nghiệp, nghề nghiệp, chuyển tiếp sang các mối quan hệ người lớn) và hành động như những người tự lo cho bản thân. Những người tham gia chuyển tiếp thành công từ việc xác định ban đầu sang cung cấp sự lãnh đạo và định hướng trong việc giải quyết nhu cầu của riêng họ.

Tôi có thể tìm hiểu thêm thông tin bằng cách nào?

www.easacommunity.org
Tamara Sale, Giám đốc
EASA Center for Excellence
salet@ohsu.edu, 503-725-9620



SCHOOL OF
PUBLIC HEALTH

MỤC 2: GIAI ĐOẠN DỊCH VỤ EASA





Có những ai trong nhóm EASA của tôi?

EASA sử dụng cách tiếp cận nhóm. Cộng tác và làm việc theo nhóm là yếu tố cốt lõi của EASA.

Các nhóm EASA bao gồm các thành viên nhóm khác nhau có thể bao gồm một chuyên gia trị liệu, bác sĩ, y tá, chuyên gia trị liệu cơ năng, chuyên gia hỗ trợ đồng đẳng thanh thiếu niên, quản lý hồ sơ, chuyên gia về việc làm và giáo dục được hỗ trợ và/hoặc chuyên gia về nhà ở. Toàn bộ nhóm EASA làm việc với quý vị để giải quyết các vấn đề giúp quý vị đạt được mục tiêu của mình. Ví dụ, nếu quý vị muốn thay đổi thuốc hoặc tự chuyển vào một căn hộ, mọi người đều thảo luận về các chủ đề này cùng nhau để đưa ra giải pháp (**Xem phần có tiêu đề: Đưa ra quyết định chung là gì?**).

Triết lý của EASA là mọi người đều có kiến thức và kỹ năng quan trọng và các giải pháp tốt nhất được đưa ra khi mọi người làm việc cùng nhau như một nhóm. Các thành viên nhóm EASA sử dụng các phương pháp tiếp cận dựa trên bằng chứng để chăm sóc, cung cấp dịch vụ và hỗ trợ chuyên sâu. Tất cả các thành viên nhóm EASA đều làm việc cộng tác với nhau để cung cấp các dịch vụ hiệu quả nhất cho quý vị, gia đình và bạn bè của quý vị.

Các thành viên nhóm EASA của quý vị có cho các nền tảng khác nhau và chuyên môn khác nhau. Tất cả mọi người đều đóng góp thứ gì đó khác biệt và họ sẽ làm việc cùng nhau để kết hợp kiến thức và kỹ năng của bản thân nhằm giúp quý vị hiệu quả nhất trong việc đạt được mục tiêu của mình. Mỗi tuần, các thành viên nhóm EASA của quý vị sẽ gặp gỡ và nói về mỗi người nhận được dịch vụ trong chương trình. Những cuộc trò chuyện này tập trung vào việc nói về mục tiêu, thế mạnh và thành công của một cá nhân, cũng như điều phối các dịch vụ để đáp ứng nhu cầu của cá nhân. Làm việc với nhóm EASA bao gồm các thành viên nhóm khác nhau gặp gỡ quý vị cho các cuộc hẹn cùng nhau với sự cho phép của quý vị. Việc này cũng bao gồm các thành viên nhóm khác nhau tham dự các cuộc hẹn của quý vị với nhà cung cấp dịch vụ y tế được cấp phép (bác sĩ tâm lý hoặc y tá tâm thần chuyên nghiệp) trong nhóm với sự cho phép của quý vị.

Đội ngũ EASA của quý vị có thể bao gồm bất kỳ người hoặc nhóm nào sau đây. Các chương trình nhỏ hơn có thể kết hợp vai trò và chuyên ngành.



Cố vấn, quản lý hồ sơ, bác sĩ lâm sàng, chuyên gia trị liệu hoặc chuyên gia tư vấn về sức khỏe tâm thần

Cố vấn của quý vị sẽ giúp quý vị xác định và đạt được các mục tiêu của mình, kết nối quý vị với các cá nhân và nguồn lực cả trong và ngoài EASA có thể giúp quý vị đạt được các mục tiêu đó và giúp giải quyết mọi trở ngại có thể phát sinh trên tiến trình đó. Cố vấn của quý vị sẽ bắt đầu bằng cách tìm hiểu về thế mạnh của quý vị và thế mạnh của gia đình cũng như cộng đồng của quý vị. Cố vấn sẽ sử dụng nhiều phương pháp và kỹ thuật khác nhau để hỗ trợ quý vị, bao gồm liệu pháp hành vi nhận thức (CBT), chánh niệm, phỏng vấn động lực (MI) và giáo dục sức khỏe tâm thần. Những phương pháp tiếp cận này có thể được thực hiện cho cá nhân hoặc trong các nhóm.

Cố vấn sẽ giúp quý vị đạt được các mục tiêu cá nhân và gia đình của mình bằng cách:

- ✓ Xác định các nguồn lực như nhà ở, lợi ích, chuyên chở hoặc các nhóm hỗ trợ.
- ✓ Kết nối quý vị với các dịch vụ khác cả trong EASA và trong cộng đồng.
- ✓ Làm việc với quý vị và các thành viên gia đình để vượt qua những thách thức và xây dựng thế mạnh.





Bác sĩ tâm thần, y tá chuyên nghiệp hoặc nhà cung cấp dịch vụ y tế được cấp phép

Bác sĩ tâm thần hoặc y tá chuyên nghiệp trong nhóm EASA của quý vị là nhà cung cấp dịch vụ y tế được cấp phép (LMP) sẽ gặp quý vị, gia đình quý vị và hệ thống hỗ trợ của quý vị (với sự cho phép của quý vị). **Không cần phải dùng thuốc để được tham gia vào chương trình của EASA.** Tuy nhiên, ngay cả khi không dùng thuốc, quý vị vẫn nên gặp nhà cung cấp dịch vụ y tế được cấp phép của EASA (bác sĩ tâm thần hoặc y tá chuyên nghiệp) thường xuyên để chia sẻ thông tin và nói về bất kỳ nhu cầu chăm sóc sức khỏe hoặc câu hỏi nào mà quý vị có thể có.

Công việc của bác sĩ tâm thần hoặc y tá chuyên nghiệp của quý vị là giúp quý vị tập trung vào sức khỏe và phục hồi. Họ sẽ giải thích bất kỳ chẩn đoán y tế nào mà quý vị có và cung cấp thông tin y tế cho quý vị và các thành viên gia đình để đưa ra quyết định sáng suốt. Bác sĩ tâm thần hoặc y tá chuyên nghiệp có thể giúp quý vị quyết định về thuốc và quản lý bất kỳ loại thuốc nào quý vị chọn dùng. Họ sẽ giúp quý vị theo dõi sức khỏe tổng thể và điều phối nhu cầu với bác sĩ chăm sóc chính của quý vị. Một nhà cung cấp dịch vụ y tế được cấp phép sẽ trả lời các câu hỏi và cung cấp thông tin cho các thành viên gia đình và người hỗ trợ của quý vị (với sự cho phép của quý vị), cũng như:

- ✓ Cung cấp thông tin hướng dẫn về các triệu chứng, thuốc và tác dụng phụ
- ✓ Đưa ra khuyến nghị về các loại thuốc có thể hữu ích
- ✓ Lập kế hoạch với quý vị để đáp ứng các mục tiêu chăm sóc sức khỏe của quý vị
- ✓ Truyền đạt thông tin y tế cho các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác của quý vị



Y tá

Các y tá của EASA làm việc với quý vị để giải quyết các nhu cầu sức khỏe tâm thần, thể chất và tổng thể của quý vị. Y tá cung cấp thông tin chuyên sâu về các nguồn lực y tế và hỗ trợ quý vị phát triển và duy trì thói quen lành mạnh. Y tá EASA có thể:

- ✓ Cung cấp thông tin liên quan đến sức khỏe tổng thể của quý vị, chẳng hạn như dinh dưỡng và tập thể dục
- ✓ Giúp quý vị phát triển thói quen dẫn đến giấc ngủ tốt hơn
- ✓ Cung cấp hướng dẫn về sức khỏe tình dục
- ✓ Giúp kiểm soát các tình trạng y tế khác mà quý vị có
- ✓ Hỗ trợ tiếp cận với thuốc và chú ý đến các tác dụng phụ
- ✓ Cung cấp thêm thông tin chuyên sâu về các nguồn lực y tế liên quan đến mối quan tâm và nhu cầu của quý vị (ví dụ: nếu quý vị muốn ngừng sử dụng thuốc lá hoặc hoạt động thể chất nhiều hơn, họ sẽ cung cấp hỗ trợ và hướng dẫn để giúp quý vị đạt được mục tiêu đó).

Nếu nhóm EASA của quý vị không có y tá, nhà cung cấp dịch vụ y tế được cấp phép và các thành viên khác sẽ làm việc với quý vị để giúp quý vị giải quyết các nhu cầu chăm sóc sức khỏe của mình.





Bác sĩ trị liệu vận động

Liệu pháp cơ năng giúp quý vị xây dựng các kỹ năng và môi trường quý vị cần để thành công trong công việc, học tập và các mối quan hệ. Bác sĩ trị liệu vận động:

- ✓ Tìm hiểu về các loại môi trường nơi quý vị có thể làm tốt
- ✓ Hướng dẫn và giúp quý vị phát triển các kỹ năng trong các lĩnh vực có thể gây ra vấn đề (ví dụ: giúp lên lịch, tìm kiếm các hoạt động quý vị thích, phát triển thói quen ngủ lành mạnh)
- ✓ Hãy đưa ra các giải pháp mà quý vị, gia đình, hệ thống hỗ trợ, giáo viên và chủ lao động của quý vị có thể sử dụng để làm cho môi trường mà quý vị đang tham gia vào phù hợp với nhu cầu của quý vị hơn
- ✓ Giúp quý vị xác định những thách thức trong công việc, học tập và các mối quan hệ và xây dựng các kỹ năng mới để kiểm soát những thách thức đó

Nếu nhóm EASA của quý vị không có chuyên gia trị liệu cơ năng thì các thành viên khác trong nhóm sẽ làm việc với quý vị để giúp quý vị xây dựng những kỹ năng này.



Huấn luyện viên kỹ năng

Một huấn luyện viên kỹ năng có thể giúp quý vị tích hợp học tập và xây dựng các kỹ năng cụ thể cho các mục tiêu điều trị của quý vị. Huấn luyện viên kỹ năng làm việc chặt chẽ với các thành viên còn lại của nhóm để giúp quý vị thực hành và kết hợp các kỹ năng mới vào cuộc sống hàng ngày để đạt được mục tiêu của quý vị.

Nếu nhóm EASA của quý vị không có huấn luyện viên kỹ năng, các thành viên khác trong nhóm sẽ làm việc với quý vị để giúp quý vị xây dựng những kỹ năng này.



Chuyên gia hỗ trợ ngang hàng

Một chuyên gia hỗ trợ đồng đẳng là người đã trải qua các tình huống tương tự như những người tham gia EASA của chúng tôi đã trải qua. Họ sử dụng trải nghiệm chung này để giúp hỗ trợ quý vị và cung cấp cho quý vị phản hồi từ quan điểm của một người đã từng trải qua trước đây. Cố vấn của quý vị thường là người kết nối quý vị với một chuyên gia hỗ trợ đồng đẳng, là người:

- ✓ Từ kinh sống của chính mình sẽ hỗ trợ quý vị cảm thấy bớt cô đơn và kết nối nhiều hơn với những người khác
- ✓ Mang lại hy vọng và sự động viên thông qua những câu chuyện kể về kinh nghiệm sống của họ cho quý vị, các thành viên gia đình và hệ thống hỗ trợ của quý vị
- ✓ Khuyến khích quý vị ủng hộ cho nhu cầu của mình theo cách có ý nghĩa đối với quý vị
- ✓ Hỗ trợ quý vị tham gia vào các hoạt động mà quý vị thích trong cộng đồng





Chuyên gia về trường học và công việc

Chuyên gia về trường học và nơi làm việc sẽ giúp quý vị thực hiện hành động trực tiếp để đạt được các mục tiêu về trường học và/hoặc nơi làm việc đồng thời hợp tác với trường học hoặc nơi làm việc của quý vị để giúp quý vị thành công hơn.

Một số cách mà chuyên gia trường học hoặc việc làm có thể hỗ trợ quý vị:

- ✓ Giúp quý vị đạt được mục tiêu ở trường trung học, trường dạy nghề, đại học, nghề nghiệp hoặc sự nghiệp
- ✓ Giúp quý vị điều hướng các thách thức ở trường và nơi làm việc mà quý vị có thể phải đối mặt để đạt được các mục tiêu này
- ✓ Hỗ trợ quý vị tìm và giữ một công việc phù hợp với quý vị, bao gồm kết nối quý vị với các nhà tuyển dụng đang tìm người có cùng các kỹ năng và tài năng giống như quý vị
- ✓ Giúp quý vị quay lại trường hoặc tiếp tục học tại trường
- ✓ Giúp quý vị đăng ký các cơ hội việc làm và giáo dục sau khi tốt nghiệp trung học hoặc đại học



Các buổi trị liệu một gia đình hoặc nhóm gia đình

Đôi khi, sự hỗ trợ tốt nhất có thể đến từ những người đang ở trong tình huống tương tự như quý vị. Trong các nhóm gia đình, quý vị và các thành viên khác trong gia đình quý vị hoặc mạng lưới hỗ trợ kết nối với những người tham gia EASA khác và gia đình của họ cũng như những người hỗ trợ để giải quyết vấn đề. Các nhóm gia đình không chỉ dành cho các thành viên trong gia đình. Các nhóm này là nơi để tạo ra và duy trì các kết nối.

Quý vị không bắt buộc phải tham gia nhóm gia đình, ngay cả khi các thành viên khác trong gia đình quý vị chọn làm như vậy. Tuy nhiên, các nhóm gia đình là một cách tuyệt vời để kết nối với những người khác đã có trải nghiệm tương tự như quý vị và có thể là một nguồn hỗ trợ rất quan trọng cho quý vị, các thành viên gia đình và những người hỗ trợ khác. Quý vị có thể gặp những người cùng chung sở thích của mình (ví dụ: bóng đá, tôn giáo, câu cá hoặc âm nhạc) và có thể lên kế hoạch cho những hoạt động xung quanh những sở thích đó. Quý vị có thể kết bạn mới.

Những người mà quý vị gặp trong nhóm gia đình đưa ra quan điểm của họ về các giải pháp có thể cho những thách thức mà mọi người trong nhóm đang phải đối mặt. Quan điểm và ý tưởng độc đáo mà quý vị mang đến cho nhóm gia đình có thể giúp các gia đình và những người trẻ khác tìm ra giải pháp cho những thách thức của họ. Quý vị có thể chia sẻ lời khuyên và ý tưởng của riêng mình cũng như xin lời khuyên. Đáp lại người khác có thể giúp quý vị tạo dựng và duy trì các kết nối.

Yêu cầu nhóm EASA của quý vị thiết lập các buổi tham gia chung cho quý vị và các thành viên gia đình để quý vị có thể tham gia các nhóm gia đình. Nếu không có nhóm gia đình nào đáp ứng được nhu cầu hoặc lịch trình của quý vị, nhóm EASA của quý vị vẫn sẽ cung cấp các buổi tham gia cũng như các buổi giải quyết vấn đề của một gia đình cho quý vị và gia đình quý vị tại nhà hoặc tại một địa điểm mà quý vị chọn.



Hướng dẫn cho gia đình EASA

1. Hãy tin vào khả năng tác động đến kết quả của quý vị: quý vị có thể!
2. Mỗi bước một lần.
3. Cân nhắc sử dụng thuốc để bảo vệ tương lai của quý vị, nếu bác sĩ khuyến nghị.
4. Giảm căng thẳng và trách nhiệm trong một thời gian.
5. Sử dụng các triệu chứng làm chỉ báo.
6. Lường trước sự căng thẳng trong cuộc sống.
7. Giữ bình tĩnh.
8. Hãy để cho nhau một khoảng không gian riêng.
9. Đưa ra một vài giới hạn đơn giản.
10. Bỏ qua những điều quý vị không thể thay đổi.
11. Giữ mọi thứ đơn giản.
12. Tiến hành công việc như thường lệ.
13. Giải quyết các vấn đề từng bước.
14. Giữ một cuộc sống thăng bằng và quan điểm cân bằng.
15. Tránh các chất có cồn và không kê toa.
16. Giải thích hoàn cảnh của quý vị cho những người bạn thân nhất và họ hàng của mình đồng thời yêu cầu họ giúp đỡ và ở bên quý vị.
17. Đừng di chuyển đột ngột hoặc đi xa khi vẫn chưa có sự ổn định.
18. Tham gia các nhóm gia đình.
19. Thực hiện theo kế hoạch phục hồi.
20. DUY TRÌ HI VỌNG!



Lập kế hoạch an toàn và ứng phó với khủng hoảng

Điều quan trọng là làm việc với nhóm EASA của quý vị ngay từ đầu để tạo ra **kế hoạch ứng phó với khủng hoảng** (Xem **Phụ lục B**) để phòng trường hợp có vấn đề (chẳng hạn như tăng triệu chứng hoặc mâu thuẫn gia đình) phát sinh có thể làm tăng sự căng thẳng cho quý vị hoặc gia đình quý vị hoặc gây ra các khó khăn khác. Nhóm EASA của quý vị sẽ làm việc với quý vị để giúp quý vị tạo ra kế hoạch ứng phó với khủng hoảng và xác định các tình huống cụ thể mà quý vị hoặc một thành viên gia đình hay người hỗ trợ sẽ cần gọi đến đường dây khủng hoảng 24 giờ. Đội ngũ EASA của quý vị sẽ cho quý vị biết cần gọi số nào, giúp quý vị thực hành những điều cần nói khi gọi và thông tin nào sẽ hữu ích để cung cấp cho nhân viên phụ trách đường dây khủng hoảng. Một số nhóm EASA cung cấp dịch vụ ứng phó khủng hoảng 24 giờ của riêng họ.



Nếu có những lo ngại cụ thể về sự an toàn của quý vị (chẳng hạn như lo ngại về tác hại hoặc rủi ro khác) nhóm EASA của quý vị sẽ làm việc với quý vị, các thành viên gia đình quý vị và những người hỗ trợ khác để lập kế hoạch giúp quý vị an toàn. Điều này sẽ bao gồm đánh giá rủi ro toàn diện (xem **Phụ lục C**) được thực hiện cùng quý vị, các thành viên gia đình quý vị (khi được phép) và các thành viên của nhóm EASA.

Số khủng hoảng 24 giờ:



Những người tôi có thể liên hệ khi tôi không gặp khủng hoảng nhưng cần hỗ trợ:

Tên: 

Số điện thoại/địa chỉ email: 

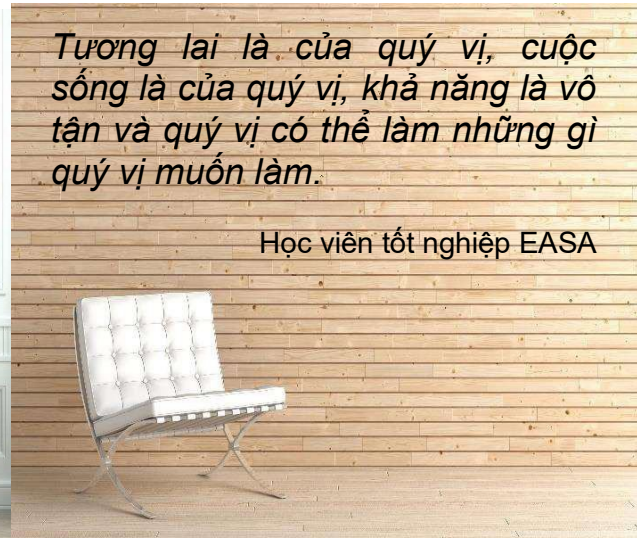
Rất nhiều sự kiện xảy ra trong một hoặc hai năm. Tương lai có thể rất khác với hiện tại.

Học viên tốt nghiệp EASA



Tương lai là của quý vị, cuộc sống là của quý vị, khả năng là vô tận và quý vị có thể làm những gì quý vị muốn làm.

Học viên tốt nghiệp EASA



Vai trò của Kết nối với những người khác trong các dịch vụ EASA

EASA tin tưởng vào tầm quan trọng của sự tham gia từ thành viên gia đình và bạn bè trong các dịch vụ EASA của quý vị với sự cho phép của quý vị. EASA tin rằng các kết nối với những người khác là quan trọng đối với tất cả mọi người và muốn hỗ trợ cũng như thắt chặt những kết nối đó. Với sự cho phép của quý vị, các thành viên gia đình và bạn bè của quý vị là một phần quan trọng trong các dịch vụ EASA của quý vị. Chúng tôi khuyến khích những người trẻ nói chuyện với các nhóm EASA của họ về những người trong cuộc sống của họ và những người họ muốn tham gia vào các dịch vụ EASA của họ. Sau đó, quý vị và nhóm EASA của quý vị có thể hợp tác với nhau để xác định cách họ sẽ tham gia (tham gia một số cuộc hẹn với quý vị để nói về thể mạnh, mục tiêu và thách thức của quý vị, tham gia các buổi gặp mặt nhiều gia đình hoặc gia đình đơn lẻ, giúp quý vị đến các cuộc hẹn, v.v.). Các dịch vụ EASA kéo dài khoảng hai năm và việc có những người hỗ trợ tham gia vào các dịch vụ EASA của quý vị sẽ giúp củng cố mối quan hệ của quý vị với họ để họ có thể ở bên quý vị trong và sau khi quý vị tham gia EASA.

Kết nối cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần. Các kết nối là một nguồn hỗ trợ về cảm xúc và có thể giúp mọi người hoàn thành mục tiêu của họ. Các hoạt động ưa thích có thể cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần. Kết nối đến các địa điểm và cộng đồng giúp mọi người cảm thấy như họ là một phần của cuộc sống. Các kết nối của quý vị có thể giúp quý vị lành bệnh, giúp quý vị đáp ứng các mục tiêu của mình và cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần của quý vị. Xác định các kết nối trong cuộc sống của quý vị sẽ giúp quý vị duy trì và sử dụng kết nối dễ dàng hơn. Các kết nối của quý vị là một trong những thể mạnh của quý vị. Nếu quý vị xác định được một kết nối, quý vị cũng đã xác định một thể mạnh!

Trải nghiệm về hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần và rối loạn tâm thần đôi khi có thể lộn xộn. Chúng có thể làm cho một số người cảm thấy xa cách các kết nối của họ, hoặc mất kết nối. Một số người gặp khó khăn khi kết nối lại vì họ cảm thấy xấu hổ hoặc vì mọi thứ khó làm hơn trước đây. **Một người càng cách xa các kết nối của họ thì càng khó tìm ra cách đưa họ kết nối trở lại.** EASA cố gắng giúp mọi người duy trì các kết nối lành mạnh, ngay cả khi họ cần phải ngừng kết nối trong một thời gian.



Giữ cho mọi thứ đơn giản

Trong bất kỳ hoàn cảnh sống nào, việc duy trì kết nối đòi hỏi rất nhiều nỗ lực. Các mối quan hệ cần thời gian và nỗ lực. Các hoạt động và địa điểm đi lại cần lập kế hoạch.

Quý vị không cần phải làm gì để duy trì tất cả các kết nối cùng một lúc, đặc biệt là ngay lúc này. Những người khác trong các mối quan hệ của quý vị có thể tiếp tục công việc hoặc đơn giản là chờ cho đến khi quý vị sẵn sàng. Các hoạt động yêu thích của quý vị vẫn sẽ còn ở đó khi quý vị muốn quay lại với họ. Kết nối lớn hơn với thế giới, như trường học, cũng sẽ vẫn ở đó khi quý vị sẵn sàng cho họ. **Tập trung vào những gì quý vị có thể làm ngay bây giờ. Làm các việc khác kịp thời.**





Lợi ích khi kết nối với mọi người

Kết nối với mọi người trong cuộc sống của quý vị có nhiều lợi ích Sau đây là một số trong số đó:

- ✓ Những người quý vị tin tưởng có thể làm những điều thú vị với quý vị, hỗ trợ quý vị về cảm xúc và giúp quý vị cảm thấy hạnh phúc và tốt đẹp về bản thân
- ✓ Mọi người có thể giúp quý vị tìm thông tin và nguồn lực hỗ trợ, đồng thời cung cấp cho quý vị lời khuyên để giúp quý vị đạt được các mục tiêu của mình
- ✓ Những người quan trọng trong cuộc sống của quý vị có thể tham gia vào việc ra quyết định chung để đưa ra những lựa chọn về chăm sóc sức khỏe và dịch vụ mà mọi người cảm thấy tốt
- ✓ Những người quan trọng trong cuộc sống của quý vị có thể giúp quý vị xác định mục tiêu, thể mạnh, thách thức và giúp quý vị lập kế hoạch để đạt được những gì quý vị muốn trong cuộc sống
- ✓ Những người quý vị tin tưởng có thể cung cấp cho quý vị phản hồi về quyết định, suy nghĩ và kế hoạch của quý vị, nếu và khi quý vị yêu cầu
- ✓ Mọi người có thể hỗ trợ quý vị vì lợi ích của quý vị để đảm bảo quý vị nhận được những điều quý vị muốn, cần và xứng đáng
- ✓ Mọi người có thể giúp quý vị giao tiếp trong các tình huống khi cảm thấy khó được lắng nghe



Mẹo để duy trì kết nối của quý vị

- ✓ **Nhiều kết nối vẫn sẽ vẫn còn đó nếu quý vị cần thời gian tránh xa những kết nối đó.** Hãy cho phép bản thân nghỉ ngơi, tránh xa khỏi mọi người, địa điểm và hoạt động, nếu cần.
- ✓ **Tập trung vào những gì quý vị có thể làm ngay bây giờ.** Làm các việc khác kịp thời.
- ✓ **Đề nghị người khác hỗ trợ trong các kết nối.** Ví dụ, quý vị có thể yêu cầu nhóm EASA của mình lên kế hoạch và thực hiện các hoạt động với quý vị.
- ✓ **Đề nghị nhóm EASA của quý vị hướng dẫn những người xung quanh quý vị cách hỗ trợ quý vị tốt hơn trong việc giữ các kết nối của mình nếu quý vị cần,** hoặc cách giao tiếp với những người quan trọng với quý vị.



Hãy để người khác hỗ trợ các kết nối

Duy trì kết nối cá nhân không phải là trách nhiệm của quý vị. Dưới đây là một số điều mà người khác có thể làm để giúp hỗ trợ kết nối. Quý vị có thể tạo một bản sao của những lời khuyên này và đưa cho các thành viên gia đình hoặc bạn bè của quý vị.

- Cho tôi không gian. Cảm giác của tôi có thể bị choáng ngợp và có không gian giúp tôi sắp xếp mọi thứ.
- Khuyến khích tôi làm thêm một chút, từng bước một và đừng làm tôi bẽ mặt
- Lắng nghe tôi khi tôi nói chuyện và hiểu tôi đang nói về những gì tôi thực sự đang trải qua
- Giữ mọi thứ êm ả và yên tĩnh
- Chỉ vì tôi đang dành thời gian một mình không có nghĩa là tôi không tiến bộ.



- Giữ cho mọi người an toàn và được tôn trọng bằng cách đặt ra các giới hạn lành mạnh
- Đừng can ngăn tôi thử làm những điều có vẻ khó khăn
- Hiểu về tình trạng của tôi và những gì có thể giúp đỡ
- Giúp tôi gặp những người khác đã có những trải nghiệm tương tự
- Không bao giờ bỏ cuộc, bất kể điều gì
- Hãy chăm sóc bản thân và thực hiện các hoạt động mà quý vị thích



Gặp gỡ những người tham gia EASA khác

Có ít nhất 400 người tham gia EASA trên khắp Oregon và hơn 2,000 người đã tốt nghiệp chương trình. Nhiều học viên tốt nghiệp EASA quan tâm đến việc gặp gỡ những người mới tham gia chương trình. Họ thích được hỗ trợ và kết nối với những người khác đã có những trải nghiệm tương tự.

Một số cách để gặp gỡ những người khác đã tham gia hoặc làm việc trong EASA:

- ✓ Chuyển đến nhóm gia đình hoặc các nhóm khác có thể có thông qua chương trình EASA của quý vị.
- ✓ Hãy yêu cầu nhóm EASA giới thiệu quý vị với học viên tốt nghiệp EASA hoặc những người khác trong chương trình.
- ✓ Tham gia các sự kiện của EASA.
- ✓ Đề xuất một ý tưởng cho một cuộc gặp gỡ, nhóm hoặc sự kiện và làm việc để bắt đầu. Hãy hỏi nhóm EASA của quý vị để biết thông tin liên hệ của Điều phối viên Hội đồng Lãnh đạo Thanh niên, họ có thể giúp điều phối các hoạt động đó.
- ✓ Nói với nhóm EASA của quý vị những gì quý vị đang tìm kiếm và họ có thể giúp: cà phê, các nhóm, chỉ cần nhắn tin với một người tham gia EASA khác về bất cứ điều gì; công việc của họ là giúp tạo kết nối!



Tạo kết nối thông qua các nhóm gia đình

Trong **các nhóm gia đình**, mọi người đến cùng với các thành viên nhóm EASA để cùng nhau giải quyết vấn đề. Các nhóm gia đình không chỉ dành cho các thành viên trong gia đình. Các nhóm này là nơi để tạo ra và duy trì các kết nối.

- ✓ Quý vị có thể gặp những người mới, bao gồm những người tham gia EASA khác. Quý vị có thể gặp những người chia sẻ sở thích của mình (ví dụ: nghệ thuật, bóng đá, câu cá hoặc âm nhạc) và có thể lên kế hoạch hoạt động xung quanh những sở thích đó. Quý vị có thể kết bạn mới.
- ✓ Quý vị có thể chia sẻ ý tưởng và lời khuyên của riêng mình cũng như xin lời khuyên và ý tưởng từ người khác. Việc đền đáp người khác giúp tạo dựng và duy trì kết nối.
- ✓ Quý vị có thể đưa theo một người bạn. Nếu quý vị muốn làm điều này, hãy hỏi nhóm EASA của quý vị về cách thức.





EASA và các hoạt động cộng đồng

Các chương trình EASA trên khắp tiểu bang có các hoạt động và nhóm khác nhau. Nhóm EASA của quý vị có thể giúp quý vị kết nối với các hoạt động EASA và/hoặc các hoạt động trong cộng đồng. Ví dụ: hội thảo (viết, nhà hát, v.v.), buổi dã ngoại, đi bộ đường dài, các nhóm xã hội, các nhóm ngoài trời, cơ hội đề xuất cải thiện cho chương trình EASA, các nhóm hỗ trợ đồng đẳng hoặc lễ tốt nghiệp.

Ngoài ra còn có các nhóm hỗ trợ và sở thích đặc biệt trong cộng đồng của quý vị. Nhóm EASA của quý vị có thể kết nối quý vị với các nhóm vận động như Partners for Strong Minds, Youth MOVE, các nhóm hỗ trợ chẩn đoán kép hoặc các nhóm đáp ứng sở thích và hoạt động của quý vị (các nhóm đọc sách, nhóm ngoài trời, nhóm chơi game). Hỏi nhóm EASA của quý vị về những hoạt động có thể có trong khu vực của quý vị.

Một trong những thành công lớn nhất của tôi mà tôi thậm chí còn không mong đợi. Khi tôi đào sâu tìm hiểu các nhóm gia đình và quan điểm toàn diện được EASA giảng dạy, tôi thấy mình gắn gũi hơn với gia đình. Bây giờ tôi có mối quan hệ sâu sắc hơn và hài lòng hơn với gia đình so với trước khi tôi trải qua chứng rối loạn tâm thần. Mẹ tôi và tôi có sự kết nối cởi mở và trung thực hơn và chúng tôi gắn gũi hơn bao giờ hết.

-Người tham gia EASA



Những gì học viên tốt nghiệp EASA nói về việc kết nối với những người khác:

EASA đã tổ chức một số sự kiện xã hội để tôi tham gia. Tôi đã đến chỗ một học viên tốt nghiệp và gặp mặt tại một công viên. Rất vui được gặp một số thành viên EASA khác và kết nối với một người trong số họ. Chúng tôi đã nói chuyện một vài lần về trải nghiệm của mình và cô ấy đã kể cho tôi một vài câu chuyện về những người đã trải qua chứng rối loạn tâm thần và đã thành công. Tôi cũng có thể nói chuyện với hai phụ huynh có con ở EASA và thật tốt khi biết quan điểm của họ về trải nghiệm của con trai họ và cách họ chủ yếu chỉ lo lắng về cậu bé. Tôi nghĩ rằng điều đó làm cho tôi cảm thấy tốt hơn về một số vấn đề mà tôi và mẹ tôi đã trải qua vào thời điểm đó.

– NC

Tôi muốn tham gia nhiều hơn [in EASA's events] vì họ có rất nhiều hoạt động vui vẻ. Đừng ngại!

– Z

EASA là cách tôi tham gia vào Hội đồng Lãnh đạo Thanh niên.

– L

Tham gia với nhóm gia đình. Nếu không dành cho bản thân, hãy làm điều đó cho gia đình quý vị.

– B

Các hoạt động với những người tham gia EASA khác có thể là một cách vui vẻ để gặp gỡ người khác. Chơi golf Frissee hoặc làm đồ thủ công cho tôi cơ hội nói chuyện với những người khác có trải nghiệm tương tự như tôi.

– D

Cộng đồng của EASA giúp những người đã trải qua chứng rối loạn tâm thần hiểu một khái niệm lớn hơn về cuộc sống bên ngoài gia đình ruột thịt của họ. Trong khi bị rối loạn tâm thần, thế giới thường có thể quay tròn quanh chúng ta, nhưng cộng đồng EASA mở rộng quan điểm của chúng ta và cho phép chúng ta đồng cảm.

– N



Bảo mật thông tin, tiết lộ thông tin, sự chấp thuận khi có đủ thông tin, HIPAA và các quyền

Bảo mật thông tin

Bảo mật thông tin và sự tham gia của gia đình vào việc chăm sóc sức khỏe của một người trẻ có thể là một chủ đề khó hiểu đối với thanh thiếu niên, thành viên gia đình và đôi khi là các nhà cung cấp dịch vụ y tế. Nhiều nhân viên hành nghề chăm sóc sức khỏe chăm sóc cho các bạn trẻ thấy mình đang ở một vị trí đầy thách thức giữa việc tôn trọng yêu cầu của những người trẻ là giữ riêng tư cho thông tin khỏi cha mẹ của họ và tôn trọng mong muốn của cha mẹ họ là được thông báo về việc chăm sóc con họ.

Là một người tham gia EASA, điều quan trọng là phải biết luật pháp quy định gì và quyền hợp pháp của quý vị là gì. EASA tôn trọng mong muốn của một thanh thiếu niên muốn duy trì bảo mật thông tin về sức khỏe của chính họ, đồng thời nhận ra những lợi ích quan trọng của việc có sự tham gia của gia đình và bạn bè trong các dịch vụ EASA.

Sự chấp thuận khi có đủ thông tin

Bảo mật thông tin có thể bị nhầm lẫn với sự chấp thuận sau khi được cung cấp đầy đủ thông tin hay chấp thuận chăm sóc. Chấp thuận sau khi được cung cấp đầy đủ thông tin là sự đồng ý có chữ ký của một thanh thiếu niên hoặc người giám hộ hợp pháp của họ khi họ nhận dịch vụ. Chấp thuận sau khi được cung cấp đầy đủ thông tin để điều trị cho biết quý vị:

- ✓ Hiểu được phương pháp điều trị mà quý vị sẽ nhận được
- ✓ Chấp thuận và cho phép điều trị và
- ✓ Hiểu cách thông tin riêng tư sẽ được chia sẻ

Chấp thuận sau khi được cung cấp đầy đủ thông tin phải bao gồm:

- ✓ Mô tả về phương pháp điều trị được cung cấp cho quý vị
- ✓ Mô tả về các phương pháp điều trị khác
- ✓ Mô tả về rủi ro và lợi ích của mỗi phương pháp điều trị

Tiết lộ thông tin (ROI)

Sự truyền đạt từ nhóm EASA của quý vị cho người khác về thông tin quý vị đã chia sẻ với nhóm EASA hoặc thông tin về phương pháp điều trị cụ thể của quý vị yêu cầu một thanh niên từ 18 tuổi trở lên phải ký Bản tiết lộ thông tin (ROI) trong hầu hết các trường hợp. Nếu có tình huống khủng hoảng có thể đe dọa đến tính mạng, nhóm EASA của quý vị và/hoặc các nhà cung cấp dịch vụ y tế khác có thể truyền đạt mà không cần bản tiết lộ thông tin có chữ ký, nhưng đó là một ngoại lệ. Mặc dù EASA khuyến khích sự tham gia của gia đình, chúng tôi hiểu rằng quý vị có thể không muốn ký tên vào bản tiết lộ thông tin cho phép nhóm EASA của quý vị trò chuyện với tất cả các thành viên trong gia đình. Nhóm EASA của quý vị sẽ dành thời gian với quý vị để trao đổi về các mối quan tâm của quý vị và đảm bảo rằng quý vị cảm thấy thoải mái về những gì được truyền đạt.



Ngoại trừ trong các tình huống khủng hoảng, bản tiết lộ thông tin có chữ ký là cần thiết để thảo luận thông tin sức khỏe với bất kỳ ai khác ngoài quý vị hoặc người giám hộ hợp pháp của quý vị. Ví dụ, nếu một thành viên nhóm EASA muốn nói chuyện với một cố vấn trường học hoặc bác sĩ chăm sóc chính của quý vị, họ phải có Bản tiết lộ thông tin có chữ ký. Bản tiết lộ thông tin có chữ ký cũng cho phép chuyển thông tin y tế của quý vị sang một nhà cung cấp dịch vụ y tế hoặc sức khỏe tâm thần khác, ví dụ: khi quý vị tốt nghiệp EASA, thông tin y tế của quý vị có thể được chuyển đến nhà cung cấp dịch vụ mới nếu quý vị ký vào Bản tiết lộ thông tin.

Một thanh thiếu niên từ 14 tuổi trở lên có thể ký ROI ở tiểu bang Oregon. Đối với những người trẻ dưới 14 tuổi, trong hầu hết các trường hợp, cha mẹ hoặc người giám hộ sẽ đồng ý chăm sóc y tế và tiết lộ thông tin. Ở độ 14 tuổi, một thanh thiếu niên có thể tiếp cận và chấp thuận dịch vụ chăm sóc sức khỏe mà không cần sự cho phép của cha mẹ. Tuy nhiên, nếu thanh thiếu niên đó là trẻ vị thành niên, cha mẹ hoặc người giám hộ phải được đưa vào dịch vụ chăm sóc của người đó trước khi kết thúc điều trị.

Tùy thuộc vào độ tuổi của họ, trẻ vị thành niên có thể yêu cầu một số mức độ bảo mật thông tin và chấp thuận cho một số vấn đề chăm sóc sức khỏe. Xin lưu ý rằng các chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể, hoặc thậm chí được yêu cầu, tiết lộ một số thông tin sức khỏe nhất định về bệnh nhân là trẻ vị thành niên cho các cơ quan tiểu bang (chẳng hạn như bệnh lây lan hoặc lạm dụng hoặc bỏ bê đáng ngờ).

Nếu không muốn ký bản tiết lộ thông tin đầy đủ, quý vị có thể ký bản tiết lộ thông tin hạn chế liên quan đến thông tin cụ thể (ví dụ: ngày và giờ cuộc hẹn, mục tiêu điều trị, thông tin cụ thể về thuốc của quý vị, v.v.). Có thể rất hữu ích khi dành một chút thời gian nói chuyện với các thành viên gia đình, bạn bè và thành viên nhóm EASA của quý vị về việc tiết lộ thông tin và giúp quý vị quyết định loại thông tin nào có thể được chia sẻ với ai và trong bao lâu.

Nếu quý vị không đồng ý tiết lộ bất kỳ thông tin nào cho các thành viên gia đình hoặc bạn bè của quý vị, những điều sau đây vẫn có thể xảy ra:

- ✓ Các thành viên gia đình và bạn bè của quý vị có thể truyền đạt bất kỳ thông tin nào họ nghĩ là quan trọng tới các thành viên nhóm EASA.
- ✓ Các thành viên gia đình và bạn bè của quý vị có thể tham gia các hội thảo giáo dục EASA và nhận thông tin giáo dục từ EASA mà không cần nói chi tiết về tình huống cụ thể của quý vị.
- ✓ Các thành viên gia đình hoặc bạn bè của quý vị có thể giải quyết vấn đề với các thành viên nhóm EASA mà không cần thành viên nhóm EASA chia sẻ thông tin được bảo mật theo luật pháp.
- ✓ Có thể giao tiếp hai chiều mà không tiết lộ thông tin nếu sự an toàn của một người bị đe dọa.
- ✓ Tại thời điểm quý vị sẵn sàng ký vào bản tiết lộ thông tin, quý vị sẽ có thể giao tiếp tự do hơn. Các nhóm EASA khuyến khích giao tiếp cởi mở, ngoại trừ trong những trường hợp có quan ngại về an toàn hoặc lạm dụng chủ động.
- ✓ Để biết thêm thông tin, hãy hỏi thành viên nhóm EASA, tìm kiếm "Các quyền của trẻ vị thành niên: Tiếp cận và chấp thuận dịch vụ chăm sóc sức khỏe" (Minor Rights: Access and Consent to Health Care) trên internet hoặc truy cập trang web này:

www.oregon.gov/oha/ph/HealthyPeopleFamilies/Youth/Documents/minor-rights.pdf



Hiểu về HIPAA

HIPAA là viết tắt của Đạo luật về Trách nhiệm Giải trình và Cung cấp Thông tin Bảo hiểm Y tế (Health Insurance Portability and Accountability Act) Quy định liên bang này đã tạo ra các tiêu chuẩn quốc gia để bảo vệ thông tin có thể nhận dạng một cá nhân trong hồ sơ y tế. HIPAA cũng cho phép một cá nhân có quyền truy cập nhiều hơn vào hồ sơ của riêng họ. HIPAA có thể khó hiểu và có thể bị lạm dụng. Hiểu thông tin liên quan đến HIPAA sẽ giúp quý vị về các thủ tục giấy tờ và ra quyết định quan trọng.

Có những loại thông tin nào trong HIPAA?

Thông tin sức khỏe được bảo vệ (PHI) là bất kỳ thông tin nào có thể xác định danh tính một người, chẳng hạn như tên, địa chỉ, ngày sinh, số an sinh xã hội hoặc số điện thoại. Ở đó cũng bao gồm bất kỳ thông tin nào về sức khỏe, chẩn đoán và/hoặc điều trị. Một người có thể cho phép nhà cung cấp dịch vụ thảo luận về các nhu cầu chăm sóc sức khỏe mà không cần đưa ra chi tiết về những gì đã được thảo luận trong buổi điều trị hoặc trị liệu.

Bảo mật thông tin cho các chương trình điều trị lạm dụng chất kích thích (42CFR Phần II) là một quy định liên bang, giống như HIPAA. Nó chỉ áp dụng nếu quý vị là bệnh nhân hiện tại hoặc trước đây của một chương trình điều trị lạm dụng chất kích thích nhận quỹ của liên bang. Chương trình và nhân viên của chương trình không được tiết lộ rằng một cá nhân là hoặc đã là bệnh nhân, cũng như liệu người đó có bất kỳ vấn đề hiện tại hoặc trước đây nào về sử dụng hoặc lạm dụng chất kích thích hay không.

Phối hợp với các nhà cung cấp dịch vụ khác (Xem thêm Bảo mật thông tin, tiết lộ thông tin, chấp thuận khi có đủ thông tin, HIPAA và các quyền của cá nhân; và Các quyền của trẻ vị thành niên: Tiếp cận và chấp thuận dịch vụ chăm sóc sức khỏe)

Công việc quý vị làm với nhóm EASA chỉ là một phần trong cuộc sống của quý vị. Tất cả chúng ta đều có những trách nhiệm, hoạt động và cộng đồng khác nhau tạo nên trải nghiệm của chúng ta. Có những lúc quý vị có thể cần hoặc muốn trợ giúp vận động cho bản thân ở những nơi ngoài EASA. Quý vị có thể cần hỗ trợ tại nơi làm việc hoặc ở trường, hoặc quý vị có thể được chăm sóc y tế mà nhóm EASA của quý vị cần biết.

Với sự cho phép, các nhóm EASA cũng hợp tác với các nhà cung cấp dịch vụ khác tham gia vào việc chăm sóc quý vị. Nhóm EASA của quý vị là một nguồn lực dành cho quý vị khi làm việc với những người khác và các dịch vụ bên ngoài EASA với sự cho phép của quý vị. Điều này có thể là trao đổi với một nhà tuyển dụng để giúp quý vị thành công trong công việc hoặc nói chuyện với cố vấn trường học để giúp nhân viên trường hiểu cách hỗ trợ quý vị tốt hơn ở trường. Nó cũng có thể là làm việc với nhân viên bệnh viện, bác sĩ chăm sóc chính, người hỗ trợ trong gia đình, v.v.

Các nhóm EASA sẽ không tiết lộ bất kỳ thông tin nào về quý vị cho bất kỳ ai khác mà không được phép, ngoại trừ trong trường hợp khủng hoảng khi thông tin liên quan đến sức khỏe và sự an toàn của quý vị có thể được chia sẻ để giữ an toàn cho họ.

Nếu quý vị cần đến bệnh viện hoặc trung tâm điều trị nội trú để được chăm sóc tích cực hơn trong khi quý vị đang được khám sàng lọc để nhận các dịch vụ EASA hoặc trong quá trình điều trị liên tục với EASA, nhóm EASA của quý vị sẽ tiếp tục tham gia vào việc chăm sóc của quý vị với sự cho phép của quý vị.



Nếu quý vị nhập viện ở một khu vực khác của Oregon (ví dụ: nếu không có giường bệnh ở các bệnh viện khu vực Portland, thì quý vị có thể được chuyển đến một bệnh viện ở Bend hoặc ngược lại), nhóm EASA của quý vị sẽ liên hệ với nhóm EASA địa phương nơi quý vị nhập viện để cung cấp hỗ trợ và thông tin (với sự cho phép của quý vị). Với sự cho phép của quý vị, các thành viên gia đình và bạn bè của quý vị được khuyến khích tiếp tục làm việc với nhóm EASA của quý vị khi quý vị đang ở bệnh viện và tham gia lập kế hoạch xuất viện với quý vị, nhóm EASA và nhân viên bệnh viện.

Những câu hỏi cần hỏi nhóm EASA của tôi:

Lưu ý:



Câu hỏi và câu trả lời về bảo mật thông tin, chấp thuận dịch vụ chăm sóc và các quyền

Các thành viên gia đình có thể nói với nhà cung cấp dịch vụ điều gì nếu tôi trên 18 tuổi chưa ký bản tiết lộ thông tin?

HIPAA và tất cả các quy tắc bảo mật thông tin khác không kiểm soát những gì quý vị và các thành viên gia đình của quý vị nói với nhà cung cấp dịch vụ. HIPAA chỉ kiểm soát những gì nhà cung cấp dịch vụ nói với các thành viên gia đình của quý vị. Các thành viên trong nhóm EASA có thể nhận được thông tin để hỗ trợ chăm sóc tốt nhất cho quý vị mà không ảnh hưởng đến quyền bảo mật thông tin của quý vị.

Một nhà cung cấp dịch vụ có thể nói gì với các thành viên gia đình tôi nếu tôi trên 18 tuổi và chưa ký bản tiết lộ thông tin?

Các chương trình bạo lực gia đình và sử dụng chất kích thích không được cho các thành viên gia đình biết quý vị đang tham gia vào chương trình của họ. Tuy nhiên, các nhà cung cấp dịch vụ có thể nói chuyện với các thành viên gia đình khi điều đó có ích cho điều trị của quý vị. Nhà cung cấp dịch vụ sẽ nói chuyện với quý vị về những lợi ích của việc ký bản tiết lộ thông tin đáp ứng nhu cầu về quyền riêng tư của họ, đồng thời hỗ trợ các thành viên gia đình của quý vị hiểu được thời điểm cần giúp đỡ và cách thức giúp đỡ. Các nhà cung cấp dịch vụ phải cho các thành viên gia đình tham gia khi có mối đe dọa gây hại cho bản thân hoặc làm hại người khác, hoặc nếu cần điều trị y tế khẩn cấp.

Tôi có thể nói gì với các thành viên gia đình khi nói về bảo mật thông tin và tiết lộ thông tin?

Sẽ rất hữu ích khi nói chuyện với các thành viên gia đình của quý vị về những thông tin họ muốn biết và những gì họ sẽ làm với thông tin đó. Nó có thể hữu ích để tập trung vào cách quý vị và các thành viên gia đình của quý vị sẽ làm việc cùng nhau để giữ an toàn và những gì quý vị có thể cần làm trong trường hợp khủng hoảng. Các thành viên gia đình của quý vị không cần biết điều gì xảy ra trong điều trị nhưng sẽ hữu ích nếu họ biết họ có thể làm gì để hỗ trợ quý vị trong quá trình điều trị.

Mục đích của việc ký bản tiết lộ thông tin là gì?

Mục đích là giúp quý vị và các thành viên gia đình chia sẻ trách nhiệm về sự an toàn và lập kế hoạch chăm sóc sức khỏe, giảm tác hại và ngăn ngừa tái phát các triệu chứng. Đây là cơ hội để chia sẻ thể mạnh và mối quan tâm và lên kế hoạch cùng nhau.

Tôi có thể làm gì nếu tôi nghĩ rằng nhà cung cấp dịch vụ đã vi phạm các quyền HIPAA hoặc không tôn trọng yêu cầu cung cấp thông tin?

Liên hệ với những cá nhân phụ trách việc xem xét các vi phạm HIPAA và/hoặc yêu cầu cung cấp thông tin để biết cơ quan nơi nhà cung cấp dịch vụ hoạt động. Các thành viên nhóm EASA của quý vị luôn có thể giúp kết nối quý vị với các nguồn lực và thông tin nếu họ không có câu trả lời cho bản thân. Nếu có lo ngại về việc một thành viên nhóm EASA vi phạm quyền HIPAA hoặc không tôn trọng yêu cầu cung cấp thông tin, hãy nói chuyện với người giám sát EASA hoặc nhân viên HIPAA được chỉ định để biết cơ quan nơi người đó làm việc.



Văn hóa phản hồi của EASA

EASA hoan nghênh mọi phản hồi không chính thức hoặc chính thức về các dịch vụ. Quý vị được khuyến khích đặt câu hỏi, bày tỏ mối quan tâm, đưa ra ý tưởng và phản hồi về các dịch vụ quý vị đang nhận được trong suốt thời gian quý vị tham gia EASA cũng như sau khi quý vị tốt nghiệp EASA. Quý vị có thể đưa ra phản hồi cho chương trình EASA của mình bằng cách nói chuyện trực tiếp với thành viên nhóm hoặc người giám sát của EASA, hoặc thông qua việc tham gia các nhóm tập trung và/hoặc khảo sát. Các thành viên nhóm EASA cũng có thể sử dụng các công cụ phản hồi có cấu trúc trong suốt quá trình điều trị để thu thập thông tin về hiệu quả của điều trị và những gì có thể được cải thiện.

Những người tham gia EASA, thành viên gia đình và học viên tốt nghiệp các chương trình EASA được khuyến khích tham gia vào các ủy ban tuyển dụng cụ thể của EASA và các ủy ban và hội đồng ra quyết định của cơ quan. Quý vị cũng được khuyến khích đưa ra phản hồi về các tài liệu văn bản, nhóm và không gian thực thể nơi diễn ra các hoạt động. Tiếng nói của quý vị cực kỳ có giá trị và lắng nghe về trải nghiệm của quý vị sẽ giúp chúng tôi tiếp tục cải thiện các dịch vụ của mình.

Quy trình khiếu nại/phàn nàn

Nếu quý vị không hài lòng với bất kỳ khía cạnh nào của các dịch vụ mà quý vị đang nhận được từ nhóm EASA của mình hoặc bất kỳ nhà cung cấp dịch vụ nào khác, điều quan trọng là phải nói chuyện trực tiếp với những người có liên quan, cho dù người đó là cố vấn, bác sĩ hoặc bất kỳ ai khác trong nhóm. Quý vị cũng có thể gọi cho giám sát viên hoặc điều phối viên chương trình EASA. Hãy cố gắng nói cụ thể về những gì quý vị cần hoặc muốn xảy ra. Quý vị luôn có quyền thay đổi người quản lý hồ sơ hoặc bác sĩ, mặc dù có thể có những hạn chế về tình trạng sẵn có trong các cơ quan. Có thể không dễ để biết cách truyền đạt những mối quan tâm hoặc bất mãn của quý vị. Có thể hữu ích khi quý vị nói gì đó như, "Tôi có một mối quan tâm và sẽ tìm thời điểm để chúng ta có thể nói chuyện." Điều này tạo ra một lời đề xuất và cho chúng ta cơ hội để thực hành các chiến lược giao tiếp tương tự có ích trong các lĩnh vực khác trong cuộc sống của chúng ta.

Mỗi cơ quan đã công bố quy trình khiếu nại để giúp giải quyết các vấn đề khi chúng phát sinh. Đối với Chương trình Bảo hiểm Y tế Oregon và các dịch vụ khác do tiểu bang tài trợ, quý vị có quyền kháng cáo khiếu nại lên cấp tiểu bang. Rất dễ hiểu khi quý vị có thể có những lo lắng về



việc lên tiếng khi có các mối lo ngại. Trong lĩnh vực sức khỏe tâm thần, chúng ta biết rằng việc chúng ta lo sợ rằng khiếu nại, theo một cách nào đó, sẽ gây ra tác động tiêu cực đến dịch vụ chăm sóc của một người là chuyện bình thường. Tại EASA, chúng tôi nhận thức được điều này và chúng tôi cũng biết rằng hầu hết mọi thứ đã đạt được trong hệ thống sức khỏe tâm thần đã xảy ra vì sự vận động của những người bị ảnh hưởng. Điều quan trọng là những người ra quyết định ở mọi cấp độ phải lắng nghe câu chuyện của người dân mà "hệ thống" được cho là phải phục vụ; nếu không hệ thống đó sẽ không đáp ứng hoặc không hữu dụng.



Bắt đầu bằng thể mạnh của quý vị

Đánh giá thể mạnh là gì?

Đánh giá thể mạnh là một cách để các thành viên trong nhóm EASA tìm hiểu về quý vị và các thành viên gia đình quý vị, đồng thời tìm hiểu xem quý vị làm tốt những gì và quý vị có các nguồn lực và hỗ trợ nào. Đôi khi các thành viên trong nhóm EASA sẽ sử dụng một hoạt động được gọi là xếp hạng loại thể giá trị để khám phá tài năng và khả năng của những người trẻ và sự hỗ trợ của họ. Đánh giá thể mạnh nên được hoàn thành với quý vị, các thành viên gia đình quý vị và các thành viên trong nhóm EASA khi quý vị bắt đầu tham gia EASA. Đánh giá thể mạnh là một tài liệu sẽ được xem xét lại và sửa đổi trong suốt thời gian một người trẻ tham gia trong EASA và cũng là điều mà quý vị có thể tiếp tục xây dựng sau khi quý vị hoàn thành chương trình. Hãy hỏi nhóm EASA của quý vị để biết thêm thông tin về đánh giá thể mạnh, hãy xem **Phụ lục A**, hoặc truy cập <http://www.easacommunity.org/PDF/EASA Strengths Assessment Form-1.pdf> để xem bản sao.

Cảm nhận về trải nghiệm của quý vị

Có một loạt các trải nghiệm được coi là "điển hình" cho thanh thiếu niên và người trẻ tuổi tùy thuộc vào văn hóa, niềm tin, quan điểm, thế giới quan và môi trường của họ. Có rất nhiều quan điểm và niềm tin khác nhau về lý do tại sao một số người trải qua những gì thường được định nghĩa là hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần. Mọi người đang tìm hiểu nhiều hơn mỗi ngày về những gì đang xảy ra trong não khi có hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần. Tuy nhiên, vẫn chưa có "một câu trả lời đúng".

Người ta tin rằng 5% đến 8% dân số bị rối loạn tâm thần tại một số thời điểm. Đó là năm đến tám người trong mỗi một trăm người quý vị có thể gặp - hoặc ít nhất một trong mỗi hai mươi người. Điều đó có nghĩa là nếu có hai mươi người trên xe buýt hoặc trong một lớp học hoặc văn phòng, một trong số họ có thể đã trải qua chứng rối loạn tâm thần. Rất có thể quý vị đã biết những người từng bị rối loạn tâm thần.

Các triệu chứng của hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần có thể ảnh hưởng đến các cá nhân thuộc mọi chủng tộc, giới, giới tính, quốc tịch, tôn giáo, trình độ học vấn, bản sắc văn hóa, độ tuổi, tình trạng kinh tế xã hội và khả năng. Mặc dù những trải nghiệm này là phổ biến trong toàn bộ phạm vi đa dạng của con người, nhưng chúng cũng là những trải nghiệm rất mang tính cá nhân. Quý vị có thể chia sẻ một số điểm chung với những người khác trong chương trình EASA. Tuy nhiên, quý vị cũng có những trải nghiệm cá nhân, thể mạnh, thách thức và nơi xuất phát của riêng mình.

Nhóm EASA của quý vị tôn trọng tầm quan trọng của mỗi cá nhân khi xem xét trải nghiệm của họ thông qua các giá trị, niềm tin và quan điểm của riêng họ và của các thành viên gia đình, bạn bè và/hoặc người hỗ trợ của họ. Quý vị có thể trải nghiệm sự đa dạng về chủng tộc, bản dạng giới, bản dạng tình dục, khả năng, tôn giáo, văn hóa, nghề nghiệp hoặc theo các cách khác. Những điều khiến quý vị trở nên đa dạng là những phần quan trọng, có giá trị và tuyệt vời trong con người của quý vị và có thể là thể mạnh tuyệt vời. Quý vị được khuyến khích chia sẻ các giá trị, niềm tin và quan điểm của mình với nhóm EASA để họ có thể hỗ trợ quý vị theo những cách phù hợp nhất với quý vị.



Có thể những gì xảy ra về lý do phát triển hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần là khác nhau tùy thuộc vào mỗi người. Cũng có thể có nhiều hơn một lý do gây ra các triệu chứng này. Cũng có thể những gì đang xảy ra vẫn chưa được hiểu rõ. Tuy nhiên, có một số ý tưởng mà các nhà nghiên cứu đã tìm ra.

Một ý tưởng là những thay đổi cấu trúc hoặc sự khác biệt trong não dẫn đến việc một người trải nghiệm thế giới hoặc bản thân họ khác với trước đây. Hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần và rối loạn tâm thần có thể ảnh hưởng đến khả năng xử lý thông tin của não. Những trải nghiệm này cũng có thể ảnh hưởng đến nhận thức giác quan, khả năng tổ chức thông tin và khả năng biểu đạt thông tin.

Có những cách khác ít mang tính "y tế" hơn mà một số người sử dụng để giải thích hoặc hiểu những trải nghiệm này. Không có quan điểm "đúng" hoặc "sai". Có thể có nhiều hơn một cách hiểu cùng một lúc. Các thành viên gia đình và/hoặc bạn bè của quý vị có thể có những cách hiểu hoặc niềm tin về trải nghiệm của quý vị khác với quý vị. Điều quan trọng là có các cách hiểu hoặc giải thích phù hợp với quý vị.

Một quan điểm khác về hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần và rối loạn tâm thần được gọi là "đa dạng thần kinh". Đa dạng thần kinh có nghĩa là hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần, rối loạn tâm thần và những khác biệt về tâm thần khác giống như chúng là một phần tự nhiên, bình thường và cần thiết cho sự đa dạng của con người, như màu mắt hoặc giới tính. Và, giống như màu mắt và giới tính của quý vị, cách quý vị suy nghĩ và cảm nhận là một phần của bản sắc độc đáo và có giá trị của quý vị và xứng đáng được tôn trọng. Từ góc độ đa dạng thần kinh, những người có suy nghĩ khác biệt đóng vai trò quan trọng trong việc tạo ra những đổi mới trên thế giới.

Tâm linh có thể mang lại ý nghĩa cho các trải nghiệm, tạo cảm giác kết nối hoặc thúc đẩy mối quan hệ với quyền lực hoặc quyền lực cao hơn. Tâm linh là một cách mà mọi người tổ chức và tạo ý nghĩa cho cuộc sống của họ. Một số người xem thách thức như một cơ hội để phát triển tâm linh. Diễn giải những trải nghiệm của quý vị về mặt tâm linh có thể giúp quý vị tìm thấy ý nghĩa trong các sự kiện và tạo ra cảm giác kết nối và hy vọng từ sự đau khổ, mất kết nối và cô lập. Đối với một số người, theo con đường tâm linh hoặc tham gia vào một cộng đồng tâm linh mang lại cho họ các công cụ để hướng tới làm chủ hoặc kiểm soát chứng rối loạn tâm thần.

Có rất nhiều niềm tin văn hóa khác nhau về sức khỏe tâm thần. Không phải tất cả các nền văn hóa đều xem hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần là mối lo ngại về sức khỏe tâm thần. Một số người xem các triệu chứng của hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần là một bước trên một hành trình tâm linh, hoặc một phần của một quá trình tâm linh. Đối với những nơi mà mối liên hệ với tổ tiên hoặc thế giới linh hồn là một phần của văn hóa chính thống, những trải nghiệm này thường được coi là mối liên hệ với thế giới tổ tiên hoặc thế giới linh hồn này. Văn hóa của riêng quý vị có thể có những quan điểm và hỗ trợ độc đáo. Nếu những quan điểm này không phải là một phần văn hóa của quý vị thì quý vị có thể muốn tìm hiểu thêm về chúng.

Một số người hình thành cách giải thích riêng về trải nghiệm của họ. Những diễn giải cá nhân này có thể tồn tại độc lập hoặc bổ sung cho các quan điểm khác. Quý vị có thể có hoặc nghĩ ra cách hiểu riêng về trải nghiệm của mình. Đây là một phần bình thường để tìm hiểu trải nghiệm về hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần có ý nghĩa như thế nào đối với quý vị. Nói chuyện với nhóm EASA của quý vị và những người khác về những ý tưởng khác nhau, thế giới quan và quan điểm sẽ giúp EASA hiểu rõ hơn về trải nghiệm của mình.



Không ai biết chính xác điều gì có thể khiến một người có nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần. Nó được cho là do một loạt các yếu tố "tâm sinh lý xã hội". Những yếu tố này có thể khác nhau đối với những người khác nhau.

"Tâm sinh lý xã hội" (Biopsychosocial) có nghĩa là sự kết hợp giữa sinh học của một người (bio), tâm lý của họ (psycho) và môi trường xã hội của họ (social). Ý tưởng là hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần có thể được gây ra bởi bất kỳ sự kết hợp nào của:

- ✓ di truyền học, sự phát triển trí não hoặc các đặc điểm thể chất khác của một người (**sinh học**);
- ✓ cách một người đối phó với căng thẳng và thách thức về mặt tinh thần và cảm xúc (**tâm lý**);
- ✓ những vấn đề khác trong cuộc sống của một người chẳng hạn như sử dụng chất gây nghiện, cách người khác đối xử với họ, hoặc căng thẳng ở trường và/hoặc nơi làm việc (**xã hội**)

Nghiên cứu cho thấy mọi người đều có khả năng có những trải nghiệm này. Một số người dễ bị phát triển hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần, cần phải kiểm soát liên tục. Có một số yếu tố nguy cơ:

Các yếu tố rủi ro sinh học:

- ✓ Có một thành viên trong gia đình đã trải qua chứng rối loạn tâm thần, đặc biệt là một hoặc cả hai cha mẹ
- ✓ Có những khác biệt khác về não hoặc thần kinh, bao gồm tình trạng sức khỏe tâm thần như trầm cảm hoặc lo lắng
- ✓ Ngủ kém hoặc ăn uống kém, hoặc mắc bệnh

Các yếu tố rủi ro tâm lý:

- ✓ Trải nghiệm tổn thương hoặc chấn thương
- ✓ Khó tìm ra cách tốt để quản lý căng thẳng
- ✓ Vật lộn để hiểu vị trí của một người trên thế giới, hoặc trả lời các câu hỏi về "tại sao tôi ở đây?" và "tôi nên làm gì với cuộc sống của mình?"
- ✓ Cảm thấy vô vọng hoặc thất vọng về thế giới hoặc bản thân

Các yếu tố rủi ro xã hội:

- ✓ Sử dụng các chất kích thích, bao gồm cần sa hoặc rượu
- ✓ Bị từ chối hoặc bị đối xử tệ bạc bởi những người khác hoặc có mối quan hệ căng thẳng
- ✓ Căng thẳng trong trường học hoặc nơi làm việc
- ✓ Không có mạng lưới hỗ trợ
- ✓ Các sự kiện lớn trong đời như bắt đầu học tại trường mới, có công việc mới hoặc một mối quan hệ mới



Không có yếu tố nào trong số này là nguyên nhân duy nhất của hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần Chỉ vì những yếu tố này có mặt trong cuộc sống của một người không có nghĩa là họ sẽ gặp hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần. Những yếu tố này cũng không thể là nguyên nhân của bất kỳ triệu chứng nào mà quý vị có thể gặp phải. Tuy nhiên, bất kỳ ai có nhiều yếu tố trong số này trong đời đều có nguy cơ cao phát triển các triệu chứng của hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần. Một số yếu tố nguy cơ này - như sử dụng chất gây nghiện hoặc các sự kiện lớn trong đời - có thể gây ra các triệu chứng của hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần.

Mặc dù không thể thay đổi gen di truyền của mình, nhưng quý vị có thể thay đổi nhiều yếu tố khác. Đây được gọi là các yếu tố bảo vệ. Ví dụ, học cách đối phó với căng thẳng, học cách hữu ích để giao tiếp, bỏ hoặc giảm sử dụng rượu hoặc chất kích thích, giảm căng thẳng trong công việc hoặc học tập, hoặc xây dựng mạng lưới hỗ trợ xã hội mạnh mẽ hơn có thể giúp bảo vệ quý vị khỏi hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần. Điều này là đúng ngay cả sau khi một người lần đầu tiên trải qua các triệu chứng.

Tập trung vào kết nối với mọi người, hoạt động và địa điểm tích cực và giúp quý vị cảm thấy hài lòng về bản thân sẽ tốt cho tâm trí, cơ thể và tinh thần của quý vị. Những kết nối này có thể là với bạn bè hoặc thành viên gia đình, giáo viên, nhà cung cấp dịch vụ, đồng nghiệp hoặc bạn cùng phòng, hoặc có thể là các hoạt động hoặc địa điểm, chẳng hạn như một môn thể thao, sở thích, cách thư giãn yêu thích hoặc đi bộ hoặc công viên yêu thích. Quý vị có thể tham gia vào các hoạt động này hoặc đến thăm những địa điểm này một mình, với bạn bè hoặc thành viên gia đình hoặc với thành viên nhóm EASA.



Tôi có thể có được chẩn đoán rõ ràng bằng cách nào?

Nhiều người trẻ đến với EASA đang trải qua những thay đổi có thể khó hiểu được rõ ràng trong thời gian ngắn. Khi tham gia các dịch vụ EASA, các thành viên trong nhóm EASA của quý vị sẽ hoàn thành đánh giá ban đầu cùng với quý vị và các thành viên gia đình cũng như những người hỗ trợ của quý vị (với sự cho phép của quý vị). Mục đích của đánh giá là giúp làm rõ liệu quý vị có bệnh trạng hay không, nó ảnh hưởng như thế nào đến hoạt động của quý vị và loại điều trị hoặc hỗ trợ nào có thể cần thiết. Với thông tin này, quý vị và các thành viên gia đình có thể đưa ra quyết định sáng suốt về việc chăm sóc y tế và các mục tiêu cá nhân của quý vị.

Thường có nhiều người tham gia vào quá trình đánh giá, bao gồm một bác sĩ tâm thần hoặc y tá tâm thần chuyên nghiệp, bác sĩ chăm sóc chính của quý vị, một chuyên gia sức khỏe tâm thần đủ điều kiện (như cố vấn EASA của quý vị) và, trong một số trường hợp, các chuyên gia khác như bác sĩ thần kinh hoặc chuyên gia trị liệu cơ năng. Để hoàn thành một đánh giá kỹ lưỡng, với sự cho phép của quý vị, bạn thân hoặc thành viên gia đình thường được yêu cầu đóng góp ý kiến, vì họ có khả năng phát hiện ra những thay đổi trong quá trình xử lý thông tin và hành vi mà đôi khi chính những người trẻ có thể khó nhận thấy. Các thành viên gia đình và bạn bè cũng là một nguồn lực tuyệt vời để giúp quý vị xác định thế mạnh và kỹ năng của mình. Biểu mẫu sau được EDA phát triển như một công cụ cho các gia đình đưa ra ý kiến cho quy trình đánh giá (http://www.easacommunity.org/PDF/EASA_family_input_form_Nov_2012.pdf). Yêu cầu một trong các thành viên nhóm EASA của quý vị in bản sao biểu mẫu này cho quý vị nếu quý vị không có quyền truy cập vào biểu mẫu này qua trang web EASA.

Thông thường, đánh giá sẽ bao gồm các xét nghiệm y tế, phỏng vấn, quan sát và thu thập lịch sử. Đánh giá sẽ ghi lại những thay đổi có thể xảy ra ở các lĩnh vực khác nhau, bao gồm giấc ngủ, tâm trạng, sự thèm ăn, hành vi và quá trình suy nghĩ. Là một phần của đánh giá, thông tin liên quan đến tình trạng y tế, thương tích hoặc bệnh tật, dị ứng hoặc phản ứng với thuốc, sử dụng chất kích thích và mất khả năng học tập cũng được thu thập. Điều quan trọng của quy trình đánh giá là cần lưu ý bất kỳ thay đổi nào về khả năng tập trung tại nơi làm việc, ở trường hoặc ở nhà và điều này ảnh hưởng đến quý vị và/hoặc mối quan hệ của quý vị với những người khác như thế nào.

Một phần quan trọng khác của quá trình đánh giá là thu thập thông tin về những người trong mạng lưới hỗ trợ của quý vị, thế mạnh của quý vị, mục tiêu và ưu tiên cá nhân của quý vị là gì. Trong khoảng một đến ba tháng đầu điều trị, các thành viên trong nhóm EASA sẽ làm việc với quý vị để hoàn thành **đánh giá thế mạnh, đánh giá rủi ro** và **kế hoạch điều trị ban đầu** hoặc **kế hoạch dịch vụ** để xác định các mục tiêu mà quý vị muốn tập trung vào. Hỏi các thành viên trong nhóm EASA của quý vị về việc hợp tác với quý vị để tạo các kế hoạch này. Với sự cho phép của quý vị, EASA khuyến khích các thành viên gia đình và những người hỗ trợ khác tham gia vào việc tạo và giám sát các kế hoạch này. Xem phụ lục ở mặt sau của tài liệu hướng dẫn này để biết bản sao của tất cả các biểu mẫu này.

Không có gì lạ khi quá trình chẩn đoán được tiếp tục theo thời gian. Một số chẩn đoán có thể cần quan sát ít nhất sáu tháng mới có thể xác nhận. Quý vị có thể được làm chẩn đoán "loại trừ", có nghĩa là cần quan sát hoặc xét nghiệm thêm để xác định xem chẩn đoán này có chính xác hay không. Quý vị được khuyến khích đặt câu hỏi và nói chuyện với nhóm EASA về chẩn



đoán của mình. Thông thường, chẩn đoán sơ bộ được đưa ra từ cuộc phỏng vấn đầu tiên, được xác nhận trong vòng 1-3 tháng đầu điều trị và xem xét định kỳ trong suốt quá trình điều trị. Tất cả các cá nhân được chăm sóc y tế sẽ nhận được chẩn đoán sơ bộ. Chẩn đoán này có thể thay đổi theo thời gian sau khi thu thập và nhận được nhiều thông tin hơn.

Kết quả của quá trình đánh giá là:

- ✓ Làm rõ chẩn đoán sơ bộ. Trong một số trường hợp, có thể mất một thời gian để đưa ra chẩn đoán cuối cùng
- ✓ Xác định loại điều trị có khả năng hữu ích nhất
- ✓ Mục tiêu ban đầu để điều trị, dựa trên nhu cầu và các ưu tiên của quý vị trong việc tạo ra các kế hoạch này với sự cho phép của quý vị

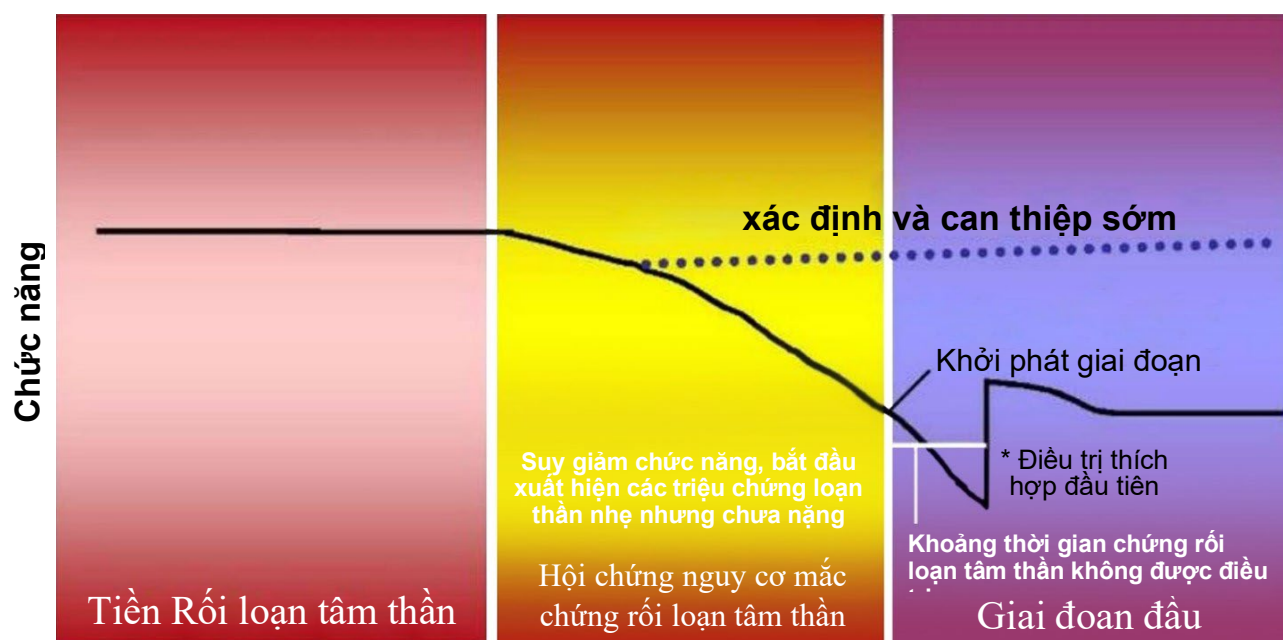
Những câu hỏi cần hỏi nhóm EASA của tôi:



Hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần

EASA làm việc với những người trẻ có chẩn đoán hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần giai đoạn đầu. Hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần là một tập hợp các triệu chứng có chứa các yếu tố nguy cơ có thể phát triển thành rối loạn tâm thần giai đoạn đầu. EASA làm việc với những người trẻ mắc hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần để có thể ngăn ngừa rối loạn tâm thần giai đoạn đầu hoặc ít nhất là một số thách thức có thể đi kèm với rối loạn tâm thần giai đoạn đầu. Suy nghĩ và các thách thức khác có thể xảy ra trong giai đoạn nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần khi các triệu chứng nhẹ bắt đầu và bằng chứng cho thấy rằng can thiệp vào giai đoạn này có thể làm giảm cường độ các triệu chứng và/hoặc cải thiện khả năng tham gia trường học, công việc và cuộc sống của người trẻ.

Giai đoạn của Rối loạn tâm thần



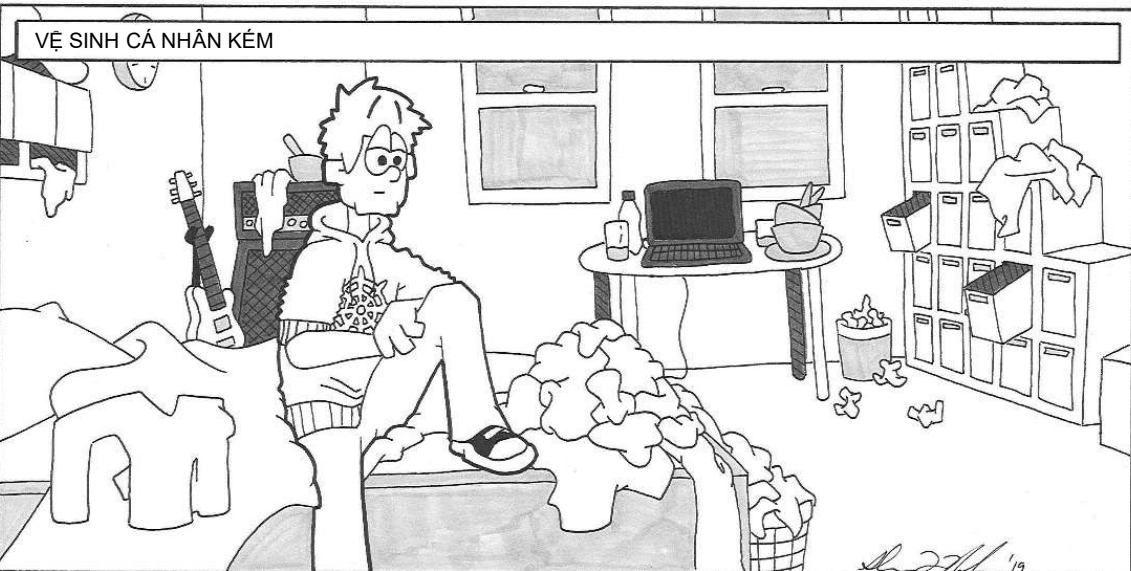
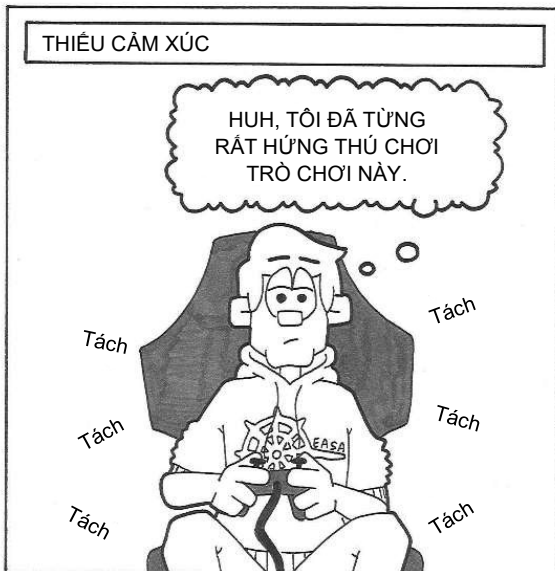
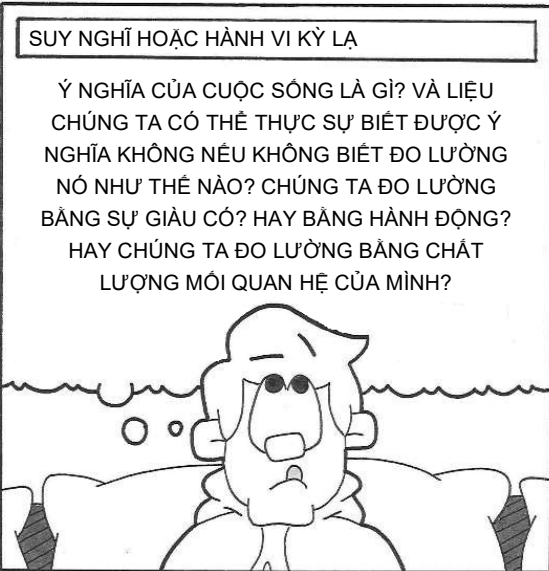
McGlashan, Năm 2001

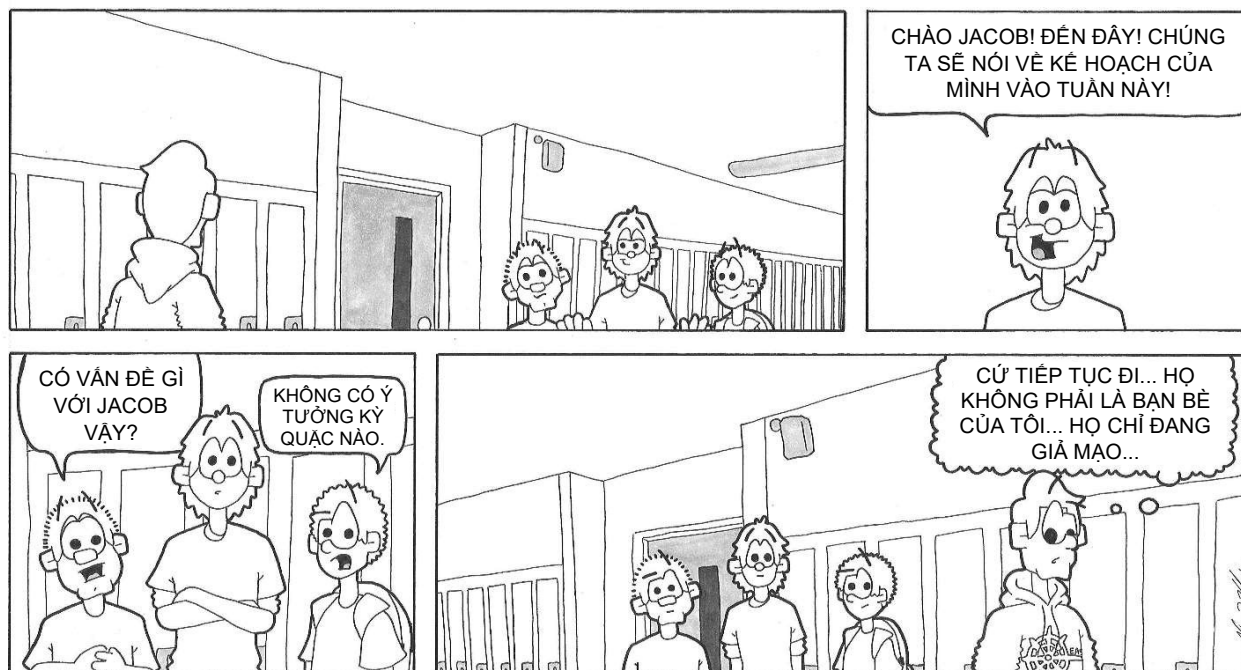
SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration

EASA sử dụng một công cụ cụ thể, chi tiết có tên là Phỏng vấn có cấu trúc Hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần¹² (SIPS) để xác định xem một người có hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hay không. Điều quan trọng cần lưu ý là ngay cả khi phỏng vấn viên SIPS chẩn đoán hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần, điều đó không có nghĩa là một người sẽ phát triển giai đoạn đầu tiên của chứng rối loạn tâm thần. Nó chỉ có nghĩa là họ có thể có nguy cơ phát triển một trong những tình trạng này. Nếu SIPS được hoàn thành với quý vị và nó cho thấy rằng quý vị có nguy cơ phát triển một trong những tình trạng này, đừng lo lắng. Các chương trình như EASA đã cho thấy sự thành công trong việc hỗ trợ những người trẻ tuổi đã được chẩn đoán mắc hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần trong việc tiếp tục lộ trình cuộc đời và đạt được mục tiêu của họ. Phương pháp điều trị mà quý vị nhận được từ EASA sẽ tập trung vào các mục tiêu của quý vị và giúp đảm bảo mọi thứ không trở nên tồi tệ hơn cho quý vị. Hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần không phải là chẩn đoán sức khỏe tâm thần chính thức và có thể khó tìm thông tin về nó. Vui lòng nói chuyện với nhóm EASA của quý vị về bất kỳ câu hỏi nào quý vị có liên quan đến hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần.









Dưới đây là một số triệu chứng của hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần phổ biến:

- ✓ Nhạy cảm với ánh sáng, xúc giác và âm thanh
- ✓ Khó tập trung, chú ý và với trí nhớ
- ✓ Khó hiểu người khác và người khác hiểu được khi nói chuyện
- ✓ Nhiều nghi ngờ và sợ hãi hơn mà không có lý do rõ ràng
- ✓ Có suy nghĩ trong khoảnh khắc rằng họ nhìn thấy hoặc nghe thấy điều gì đó không có ở đó
- ✓ Những ý tưởng hoặc hành vi bất thường mới và khác lạ đối với họ
- ✓ Vật lộn ở trường, tại nơi làm việc hoặc với gia đình/bạn bè
- ✓ Lánh xa những người quan trọng trong cuộc sống của họ
- ✓ Trầm cảm
- ✓ Thiếu động lực và/hoặc năng lượng
- ✓ Khó ngủ
- ✓ Thay đổi cảm giác ngon miệng

Điều quan trọng cần hiểu rằng thường là sự kết hợp của các triệu chứng này, thay vì chỉ một triệu chứng, sẽ gợi ý đến hội chứng nguy cơ rối loạn tâm thần. Cũng có thể giải thích những triệu chứng này bằng các tình trạng sức khỏe tâm thần khác, những thay đổi lớn trong cuộc sống, căng thẳng hoặc có thể là những trải nghiệm điển hình khi trở thành một người trẻ tuổi. Trong hầu hết các tình huống, các triệu chứng của hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần bắt đầu dần dần, nhưng **mới và không có đặc tính** về trải nghiệm và cảm xúc của quý vị.



Nếu quý vị đã được chẩn đoán mắc hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần, điều quan trọng là quý vị phải cho nhóm EASA của mình và/hoặc các thành viên gia đình và bạn bè biết về bất kỳ sự gia tăng hoặc cải thiện nào về các triệu chứng. Điều này rất quan trọng không chỉ cho mục đích làm rõ chẩn đoán, mà còn để việc điều trị và dịch vụ của quý vị với EASA có thể được điều chỉnh nhằm giải quyết các nhu cầu cụ thể của quý vị. Phục hồi với hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần khác nhau tùy thuộc vào cá nhân. Các triệu chứng của hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần có thể biến mất khi được điều trị và hỗ trợ hoặc, trong một số trường hợp, chúng có thể tiến triển thành các triệu chứng của rối loạn tâm thần. Được điều trị và hỗ trợ ngay lập tức có thể tạo ra sự khác biệt đáng kể cho một người mắc hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần.

Lưu ý:

Multiple horizontal blue lines for writing.



Rối loạn tâm thần giai đoạn đầu hoặc rối loạn lưỡng cực với rối loạn tâm thần

Rối loạn tâm thần là một tình trạng ảnh hưởng đến khả năng xử lý thông tin của não. Rối loạn tâm thần có thể ảnh hưởng đến nhận thức giác quan, khả năng tổ chức thông tin và khả năng biểu đạt thông tin. Có nhiều nguyên nhân. Mọi người đều có khả năng phát triển rối loạn tâm thần, ví dụ, nếu họ không ngủ trong nhiều ngày liên tiếp, nếu họ dùng một số chất hoặc phát triển một số bệnh trạng nhất định, hoặc nếu họ gặp căng thẳng cực kỳ nghiêm trọng và kéo dài. Rối loạn tâm thần có một thành phần di truyền, có nghĩa là các cá nhân có thành viên gia đình bị rối loạn tâm thần sẽ có nguy cơ tự phát triển chứng rối loạn tâm thần cao hơn. Một số người bị tổn thương quá lớn đến mức phát triển rối loạn tâm thần cần phải kiểm soát tình trạng này liên tục. Rối loạn tâm thần cũng có thể do, hoặc đi cùng, một rối loạn tâm trạng như trầm cảm nặng hoặc rối loạn lưỡng cực (trong đó có những thay đổi đáng kể về mức năng lượng, kiểu giấc ngủ, tâm trạng và hành vi). Các chương trình như DASA đã cho thấy thành công trong việc hỗ trợ những người trẻ đã có kinh nghiệm về rối loạn tâm thần trong việc tiếp tục lộ trình cuộc đời và đạt được mục tiêu của họ.

Đội ngũ EASA của quý vị sẽ sử dụng nhiều đánh giá khác nhau để xác định chẩn đoán chính xác nhất chứng rối loạn tâm thần giai đoạn đầu. Các chương trình EASA, như các nhà cung cấp dịch vụ điều trị khác, sử dụng DSM-5 của American Psychiatric Association (Hướng dẫn chẩn đoán và thống kê các rối loạn tâm thần, ấn bản thứ 5¹³) để phân loại chẩn đoán rối loạn tâm thần giai đoạn đầu. Điều trị rối loạn tâm thần bao gồm trị liệu, thuốc và các phương pháp điều trị dựa trên bằng chứng khác mà nhóm EASA của quý vị có thể chuyên môn.

Mỗi người tham gia chương trình EASA sẽ được chẩn đoán như một phần trong quá trình điều trị của họ bằng EASA. Chẩn đoán này có thể thay đổi theo thời gian, hướng dẫn điều trị, thông tin và giáo dục về những gì họ đang trải qua. Các nhóm EASA khuyến khích người tham gia, thành viên gia đình và bạn bè hỏi nhóm EASA các câu hỏi về chẩn đoán và điều trị. Các nhóm EASA hiểu rằng các cá nhân có suy nghĩ, quan điểm và niềm tin khác nhau về những gì họ đang trải qua và những người khác trong gia đình cùng mạng lưới hỗ trợ của họ cũng có thể có những quan điểm và niềm tin khác nhau. Các nhóm EASA tôn trọng cách những người tham gia, các thành viên gia đình và bạn bè họ hiểu rõ trải nghiệm của họ và biết rằng điều này có thể thay đổi theo thời gian.

Chẩn đoán có thể và đôi khi làm, thay đổi trong thời gian quý vị tham gia EASA, hoặc sau khi quý vị tốt nghiệp. Điều quan trọng là quý vị phải nói chuyện với các thành viên nhóm EASA của mình về bất kỳ thay đổi nào về các triệu chứng mà quý vị gặp phải trong thời gian điều trị với EASA.

Một số ví dụ về các chẩn đoán chính mà quý vị có thể nhận được trước khi tham gia vào các dịch vụ EASA, trong thời gian của quý vị ở EASA hoặc sau khi quý vị tốt nghiệp là:

Rối loạn tâm thần ngắn

Rối loạn tâm thần ngắn được chẩn đoán khi các triệu chứng của rối loạn tâm thần kéo dài chưa đầy một tháng, tại thời điểm đó hầu hết mọi người phục hồi hoàn toàn. Nó thường chỉ xảy ra một lần và thường liên quan đến một sự kiện căng thẳng.



Tâm thần phân liệt

Tình trạng này được chẩn đoán khi các cá nhân trải qua những thay đổi về hành vi và các triệu chứng khác, có thể bao gồm ảo giác (nhìn, nghe, nếm thử, cảm giác hoặc ngửi những thứ mà người khác không làm), ảo tưởng (có niềm tin sai lầm dai dẳng), cho thấy mất hứng thú trong hoạt động, suy nghĩ nhầm lẫn và/hoặc nói không tổ chức. Những triệu chứng này phải kéo dài hơn 6 tháng và ảnh hưởng đến chức năng của họ tại nơi làm việc và/hoặc trường học, cũng như ảnh hưởng đến mối quan hệ của họ với những người khác thì mới đạt các tiêu chí về tâm thần phân liệt.

Rối loạn tâm thần phân liệt

Chẩn đoán tình trạng này bao gồm các triệu chứng của tâm thần phân liệt kéo dài từ 1 đến 6 tháng.

Rối loạn lưỡng cực có các đặc điểm tâm thần

Tình trạng này được chẩn đoán khi các cá nhân có những thay đổi cực đoan về tâm trạng cùng với các triệu chứng của rối loạn tâm thần, chẳng hạn như ảo giác hoặc ảo tưởng.

Rối loạn phân liệt cảm xúc

Tình trạng này được chẩn đoán khi các cá nhân có các triệu chứng của cả rối loạn tâm trạng, chẳng hạn như rối loạn lưỡng cực hoặc trầm cảm, và các triệu chứng của tâm thần phân liệt.

Rối loạn hoang tưởng

Tình trạng này được chẩn đoán khi một cá nhân có (các) ảo tưởng hoặc niềm tin giả không biến mất, kéo dài ít nhất một tháng. Những niềm tin này có thể đúng nhưng không có thật (ví dụ: ai đó tin rằng họ đang bị theo dõi hoặc thức ăn của họ đang bị đầu độc).

Rối loạn tâm thần do chất kích thích

Tình trạng này được chẩn đoán khi sử dụng các chất hoặc ngừng sử dụng các chất (như methamphetamine, cocaine hoặc chất gây ảo giác) gây ra ảo tưởng, ảo giác hoặc nói năng lộn xộn.

Phổ tâm thần phân liệt được chỉ định khác và rối loạn tâm thần khác hoặc phổ tâm thần phân liệt không xác định và rối loạn tâm thần khác

Tình trạng này được chẩn đoán khi một cá nhân trải qua ảo tưởng, ảo giác hoặc các triệu chứng rối loạn tâm thần khác do nguyên nhân không rõ, cho thấy cần phải thu thập thêm đánh giá để có thể cung cấp chẩn đoán rõ ràng. Một bác sĩ lâm sàng có thể liệt kê Hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần trong danh mục này nhưng nó không phải là chẩn đoán DSM-5 chính thức.



Phục hồi trong Rối loạn tâm thần giai đoạn đầu hoặc Rối loạn lưỡng cực có rối loạn tâm thần

Trở lại cuộc sống sau khi bị rối loạn tâm thần có thể là thách thức và thường diễn ra từ từ. Đôi khi mọi người phải học lại những hoạt động hàng ngày, như nói chuyện hoặc làm bánh sandwich. Một số người sợ những trải nghiệm tồi tệ xảy ra lần nữa hoặc cảm thấy xấu hổ với những người đã nhìn thấy họ khi họ đang trải qua chứng rối loạn tâm thần. Trở lại với cuộc sống là một quá trình và là duy nhất đối với mỗi cá nhân. Nó thường diễn ra từ từ và không phải là một quá trình từng bước, tuyến tính. Tuy nhiên, có một số kinh nghiệm điển hình được mô tả dưới đây. Các giai đoạn này có thể diễn ra theo từng bước nhỏ và một số giai đoạn có thể xảy ra cùng lúc hoặc nhiều lần. **Quá trình phục hồi khác nhau đối với từng người.**

- ✓ **Mọi người có thể dành thời gian yên tĩnh một mình trên đi vắng hoặc trong phòng của họ để xử lý những gì đã xảy ra.** Đây không phải là sự lười biếng; đó là quá trình hướng tới sự hiểu biết mới về trải nghiệm của một người. Đây là lúc mọi người tìm ra điều gì đó đã thay đổi và điều đó có ý nghĩa gì đối với họ.
- ✓ **Mọi người bắt đầu muốn tương tác với người khác.** Họ bắt đầu thử nghiệm cách giao tiếp mặc dù họ vẫn có thể gặp khó khăn. Từ sự tương tác của họ với những người khác, họ hiểu thêm về những gì đã thay đổi và bắt đầu tìm ra cách cư xử xung quanh những người khác.
- ✓ **Mọi người thử tham gia các môi trường xã hội rộng lớn hơn như trung tâm mua sắm, nhà thờ hoặc phòng tập thể dục.** Đây là những môi trường trong thế giới thực với những người khác, nhưng đây cũng là những môi trường không có nhiều nhu cầu hoặc nguyên tắc cá nhân. Trong những môi trường này, mọi người điều chỉnh các cách suy nghĩ và hành xử mới mà họ đã thử nghiệm, đồng thời bắt đầu lấy lại sự nhất quán trong cách họ trải nghiệm cuộc sống.
- ✓ **Mọi người bắt đầu suy nghĩ về việc quay lại mục tiêu cuộc sống của họ trong các môi trường nơi có nhu cầu hoặc nguyên tắc cá nhân cao hơn.** Ví dụ, quay lại trường học, kiếm việc làm hoặc tìm một nơi ở mới. Đây là lúc sự hiểu biết, học lại và tinh chỉnh bắt đầu được đền đáp và cuộc sống bắt đầu trở lại bình thường.

Nó rất hữu ích và quan trọng cho quý vị và các thành viên gia đình của quý vị để giao tiếp với nhóm EASA của quý vị về bất kỳ thay đổi nào quý vị thấy hoặc trải nghiệm liên quan đến các triệu chứng. Thông tin này sẽ cho phép nhóm EASA của quý vị đảm bảo rằng họ đang cung cấp các dịch vụ tốt nhất để giải quyết các triệu chứng và thách thức để giúp quý vị đạt được mục tiêu của mình. Nếu quý vị bắt đầu gặp phải các triệu chứng rối loạn tâm thần sau một khoảng thời gian mà quý vị không có các triệu chứng hoặc nếu các triệu chứng của quý vị trở nên tồi tệ hơn, nhóm EASA sẽ làm việc với quý vị và các thành viên trong gia đình cũng như những người hỗ trợ của quý vị để giải quyết các triệu chứng nhằm giúp quý vị có thể tiếp tục hướng tới thực hiện mục tiêu của mình mà không bị gián đoạn.

Tăng triệu chứng rối loạn tâm thần không nhất thiết có nghĩa là quý vị sẽ cần phải đến bệnh viện, phải bắt đầu dùng thuốc hoặc phải thay đổi thuốc nếu quý vị đã dùng thuốc. Quý vị cho thành viên nhóm EASA biết về sự thay đổi trong các triệu chứng càng sớm thì họ càng có thể điều chỉnh cách điều trị tốt hơn tránh để các triệu chứng trở nên tồi tệ hơn. **Kế hoạch phòng ngừa tái phát** mà quý vị, gia đình quý vị và nhóm EASA của quý vị tạo ra cùng nhau là một phần quan trọng trong quá trình chú ý đến việc tăng hoặc làm trầm trọng thêm các triệu chứng (**Xem phần Kế hoạch Phòng ngừa Tái phát hoặc Phụ lục D**).



Những gì học viên tốt nghiệp EASA nói về việc hiểu trải nghiệm của họ & Tìm ra các bước hành động tiếp theo

Đầu tiên, cuộc sống như tôi biết đã kết thúc và cảm giác lo lắng áp đảo tôi. Thành thạo thời gian duy nhất tôi rời khỏi nhà là tham dự các sự kiện của EASA. Đôi khi tôi sẽ ngủ tới hai mươi hai giờ trong một ngày. Tuy nhiên, cùng với thời gian, sự kiên nhẫn và tin tưởng vào quy trình, tình trạng đó đã thay đổi khi tôi làm việc với EASA và họ đã làm việc với tôi. Tiến trình không phải lúc nào cũng đến nhanh như quý vị mong muốn, nhưng ngay cả quý vị không nhận ra điều đó thì nó đã xảy ra. Ngay cả khi khó tưởng tượng bất cứ điều gì phù hợp, EASA đã giúp tôi theo đúng lộ trình hướng tới sự nghiệp và tương lai mà tôi muốn theo đuổi. Quý vị cũng có thể làm được, tôi hứa như vậy.

M., học viên tốt nghiệp EASA

EASA có thể giúp quý vị thực hiện và đạt được các mục tiêu trong tương lai, đồng thời chúng tôi có thể giúp quý vị tìm ra điều gì quan trọng với mình.

P., học viên tốt nghiệp EASA

Hôm nay quý vị không buộc phải tìm hiểu mọi thứ. Quý vị có thể chỉ cần tập trung vào ngày mai và đi từng bước một.

A., học viên tốt nghiệp EASA



Các tình trạng khác

Đôi khi mọi người gặp phải những khác biệt khác trong suy nghĩ hoặc cảm giác ngoài các triệu chứng của hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần, ví dụ như trầm cảm hoặc hưng cảm. Những tình trạng này cũng phổ biến ở những người không mắc hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần. Thỉnh thoảng những tình trạng này, được gọi là "tình trạng xảy ra đồng thời", có thể làm tăng căng thẳng của hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần.

Dưới đây là mô tả về một số tình trạng xảy ra đồng thời phổ biến:



Trầm cảm

Trầm cảm không chỉ là trải qua một ngày tồi tệ hoặc buồn bã. Những người đối mặt với trầm cảm trải qua năm hoặc nhiều điều sau đây liên tục trong hai hoặc nhiều tuần.

- ✓ cảm giác xuống tinh thần hoặc buồn bã, hay chán nản
- ✓ không quan tâm đến những điều từng thấy thú vị hoặc vui vẻ
- ✓ tăng cân hoặc giảm cân thường liên quan đến thay đổi cảm giác thèm ăn
- ✓ thực hiện rất nhiều chuyển động kích động như đi lại hoặc vắn vẹo tay
- ✓ di chuyển hoặc nói chậm hơn bình thường
- ✓ cảm thấy mệt mỏi hoặc có tội mà không có lý do thực sự
- ✓ nghĩ nhiều về cái chết
- ✓ khó tập trung

Trầm cảm thường được điều trị bằng trị liệu và/hoặc thuốc.



Lo lắng

Những người phải đối mặt với sự lo lắng thường hay lo lắng về những điều xảy ra hàng ngày. Nỗi lo lắng quá lớn đến mức khiến họ khó sống thoải mái.

Có một số kiểu lo lắng:

- ✓ Sợ hãi, giống như rất sợ rấn, nó khiến một người không dám khởi rời khỏi nhà, hoặc sợ tương tác xã hội với mọi người.
- ✓ Âm ảnh, là một suy nghĩ, cảm thấy hoặc cảm giác liên tục xuất hiện ngay cả khi sự xuất hiện đó chẳng có ý nghĩa gì cả. Ví dụ, một hình ảnh đáng lo ngại xuất hiện trong đầu ai đó hàng trăm lần mỗi ngày.
- ✓ Cường chế, đó là một nhu cầu phải làm điều gì đó lặp đi lặp lại ngay cả khi nó không có ý nghĩa. Ví dụ, kiểm tra xem cửa đã khóa chưa lặp lại nhiều lần mặc dù vừa mới kiểm tra xong.

Lo âu thường được điều trị bằng thuốc và/hoặc trị liệu. Liệu pháp này thường tập trung vào việc tiếp xúc dần dần với sự vật hoặc điều gì đó tương tự với điều gây ra lo lắng hoặc ngăn chặn các hành vi cường chế không mong muốn.





Hưng cảm

Những người trải qua cơn hưng cảm có tâm trạng phấn kích bất thường, mất kiểm soát hoặc cáu kỉnh, đồng thời hoạt động và năng lượng gia tăng. Hoạt động và năng lượng gia tăng là dấu hiệu cần thiết để chẩn đoán chứng hưng cảm. Nó không chỉ là một tâm trạng phấn kích hoặc cực kỳ cáu gắt. Các trải nghiệm khác liên quan đến hưng cảm có thể bao gồm:

- ✓ ý thức về tầm quan trọng của bản thân bị thổi phồng quá mức
- ✓ mất ngủ
- ✓ suy nghĩ điên cuồng (những ý nghĩ diễn ra liên tiếp nhanh chóng không thể làm chậm lại hoặc không thể dừng lại)
- ✓ nói nhanh
- ✓ chuyển nhanh từ chủ đề này sang chủ đề khác
- ✓ làm những việc có vẻ thú vị hoặc giống như một ý tưởng tốt nhưng thực sự nguy hiểm hoặc có khả năng có hậu quả xấu, ví dụ chi tiêu rất nhiều tiền khi quý vị không có tiền để chi tiêu

Nếu hoạt động và năng lượng gia tăng cùng với một số trải nghiệm khác, quý vị có thể được chẩn đoán mắc chứng rối loạn lưỡng cực. Rối loạn lưỡng cực thường được điều trị bằng trị liệu và/hoặc thuốc.



Các vấn đề về giấc ngủ

Giấc ngủ cũng cần thiết cho tâm trí và cơ thể chúng ta như thức ăn và không khí. Thanh thiếu niên cần 9 đến 11 giờ ngủ ngon mỗi đêm. Không ngủ hoặc ngủ không ngon có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe tâm thần và thể chất. Ngủ không đủ giấc cũng có thể khiến những thứ mà một người đang phải chống chọi, chẳng hạn như rối loạn tâm thần, trở nên khó khăn hơn nhiều.

Một số vấn đề phổ biến về giấc ngủ:

- ✓ mất ngủ - không thể ngủ được
- ✓ chứng ngủ rũ - siêu buồn ngủ trong thời gian thức
- ✓ hội chứng chân không nghỉ - khó ngủ vì cảm giác "râm ran như kiến bò" ở chân
- ✓ ngưng thở khi ngủ - khó thở trong khi ngủ (ngáy)

Các vấn đề về giấc ngủ khác nhau sẽ có phương pháp điều trị hoặc giải pháp khác nhau.



Rối loạn do sử dụng chất kích thích

Rối loạn do sử dụng chất kích thích xảy ra khi việc sử dụng chất kích thích trở nên có hại và cản trở mục tiêu của một người. "Chất kích thích" có thể có nghĩa là thuốc, đơn thuốc bất hợp pháp ma túy, cần sa, thuốc lá và rượu. Đối với một số người, việc sử dụng chất kích thích có thể dẫn đến nghiện ngập, ảnh hưởng đến cách mọi người suy nghĩ, cảm nhận và hành xử, đồng thời có thể làm cho việc đối phó với những thứ khác mà họ đấu tranh trở nên khó khăn hơn.



Các triệu chứng nghiện có thể là:

- ✓ mong muốn được sử dụng chất kích thích mạnh mẽ hơn
- ✓ Khoảng thời gian khó khăn hoặc không thể kiểm soát việc sử dụng chất kích thích
- ✓ tiếp tục sử dụng chất kích thích mặc dù nó có hậu quả xấu
- ✓ khiến việc sử dụng chất kích thích trở nên quan trọng hơn những thứ khác trong cuộc sống
- ✓ làm tăng khả năng dung nạp (cần sử dụng nhiều hơn để cảm nhận tác dụng của chất kích thích)
- ✓ gặp phải các triệu chứng cai nghiện về thể chất hoặc tâm lý khi không sử dụng chất kích thích nữa

Có nhiều cách để phục hồi từ việc sử dụng chất kích thích, bao gồm điều trị và các chương trình hỗ trợ.



Tổng quan về Dịch vụ và Hỗ trợ của EASA

Chương trình EASA thường kéo dài khoảng hai năm Sáu tháng đầu tiên thường được dành để tìm hiểu về quý vị, thành viên gia đình và những người hỗ trợ quý vị, thể mạnh và mục tiêu của quý vị, đồng thời làm việc cùng nhau để giúp quý vị vượt qua bất kỳ thách thức lớn nào mà quý vị đang phải đối mặt.

Phần còn lại của chương trình xây dựng dựa trên công việc quý vị làm trong sáu tháng đầu tiên. Trong giai đoạn dịch vụ EASA hai năm, cũng như sau khi tốt nghiệp, quý vị sẽ có cơ hội tìm hiểu về bản thân, kết nối với những người khác chia sẻ trải nghiệm tương tự và đạt được các kỹ năng sẽ giúp quý vị bước vào tương lai mà quý vị muốn.

Điều trị với EASA sẽ được điều chỉnh cụ thể dựa trên chẩn đoán cũng như thể mạnh và nhu cầu của quý vị. Có thể mất thời gian, nhưng nhóm EASA của quý vị sẽ làm việc với quý vị để đưa ra chẩn đoán chính xác nhất và cung cấp phương pháp điều trị dựa trên bằng chứng thích hợp nhất. Mặc dù chương trình EASA kéo dài hai năm đối với những người bị rối loạn tâm thần giai đoạn đầu hoặc rối loạn lưỡng cực mắc bệnh tâm thần, nhưng nó có thể kéo dài hơn cho những người tham gia dịch vụ EASA có chẩn đoán hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần và tiếp tục phát triển giai đoạn đầu của chứng rối loạn tâm thần. Hãy hỏi nhóm EASA của quý vị về cách thức hoạt động của chương trình này nếu quý vị đã được chẩn đoán mắc hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần.

Điều trị của quý vị với nhóm EASA có thể bao gồm nhiều dịch vụ và hỗ trợ, bao gồm:

Đánh giá và điều trị dựa trên thể mạnh: Tập trung vào tài nguyên tích cực của quý vị để thúc đẩy sức khỏe và phục hồi

Trị liệu hành vi nhận thức (CBT) Giúp quý vị hiểu suy nghĩ và cảm xúc của quý vị ảnh hưởng đến hành vi của quý vị như thế nào. CBT có thể giúp quý vị đối phó với căng thẳng, giải quyết nỗi đau và học những cách mới để đối phó với những thách thức điển hình trong cuộc sống.

Phòng vấn động lực (MI): Giúp quý vị xác định mục tiêu của mình, những gì có thể cản trở và giúp quý vị đạt được những mục tiêu đó

Kỹ thuật giảm tác hại: Giúp quý vị giảm thiểu các hành vi, chẳng hạn như sử dụng chất kích thích, có thể cản trở quá trình phục hồi của quý vị

Tập huấn về khả năng phục hồi cá nhân (IRT): Giúp quý vị đạt được mục tiêu của mình thông qua việc tập trung vào thể mạnh và học các kỹ năng mới

Chiến lược chánh niệm: Giúp quý vị tập trung vào nhận thức về suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác thực thể và môi trường để tiếp cận quý vị

Thuốc và/hoặc thuốc bổ: Một số ví dụ về các loại thuốc có thể được kê toa cho những người trẻ có chẩn đoán rối loạn tâm thần bao gồm: Abilify, Zyprexa, Risperdal, Seroquel, Latuda, Invega, Rexulti, Clozaril, Trilafon, Haldol. Yêu cầu nhà cung cấp dịch vụ y tế được cấp phép EASA của quý vị cung cấp cho quý vị thông tin về các loại thuốc này, lợi ích và tác dụng phụ của chúng.

Có thể có phương pháp điều trị dựa trên bằng chứng khác mà các thành viên nhóm EAS của quý vị có chuyên môn. Hãy hỏi các thành viên nhóm EAS của quý vị để biết thêm thông tin về các phương pháp điều trị và trị liệu khác có thể hữu ích cho trường hợp cụ thể của quý vị.



Các giai đoạn chăm sóc EASA

Các dịch vụ EASA khác nhau đối với từng người dựa trên nhu cầu, thể mạnh và mục tiêu của họ. Tuy nhiên, năm giai đoạn chăm sóc sau đây là hướng dẫn chung về các dịch vụ EASA trong giai đoạn dịch vụ EASA hai năm và sau khi tốt nghiệp EASA. Mỗi giai đoạn thường kéo dài khoảng sáu tháng nhưng rất cụ thể và là duy nhất đối với mỗi người:

Trong giai đoạn đánh giá và ổn định, nhóm EASA sẽ:

- ✓ Cung cấp tiếp cận cho quý vị và hệ thống hỗ trợ chính/gia đình của quý vị
- ✓ Tìm hiểu về quý vị và hệ thống hỗ trợ chính/gia đình của quý vị
- ✓ Cung cấp dịch vụ đánh giá toàn diện
- ✓ Hỗ trợ hoàn thành các xét nghiệm y tế được khuyến nghị (ngay khi có thể!)
- ✓ Bắt đầu điều trị các tình trạng y tế đã xác định, bao gồm rối loạn tâm thần và sử dụng rượu/thuốc
- ✓ Xác định các thể mạnh, nguồn lực, nhu cầu và mục tiêu
- ✓ Bắt đầu tham gia các buổi làm việc để tham gia vào quy trình nhóm gia đình
- ✓ Ổn định tình hình: các triệu chứng, tình trạng kinh tế, nhà ở, mối quan hệ, trường học, công việc, v.v.
- ✓ Cung cấp hỗ trợ và giáo dục cho quý vị và hệ thống hỗ trợ chính/gia đình quý vị
- ✓ Cung cấp cơ hội tham gia đồng đẳng, kết nối xã hội, hoạt động thể chất, v.v.
- ✓ Đánh giá nhu cầu đối với các dịch vụ liên tục từ EASA

Trong giai đoạn thích ứng, nhóm EASA, quý vị và gia đình quý vị sẽ:

- ✓ Cung cấp hướng dẫn rộng rãi hơn cho quý vị và gia đình quý vị
- ✓ Tiếp tục điều trị
- ✓ Giải quyết các vấn đề thích ứng
- ✓ Xem xét và kiểm tra kế hoạch phòng ngừa tái phát/sức khỏe
- ✓ Giới thiệu về điều trị sử dụng rượu và/hoặc chất kích thích nếu cần
- ✓ Tiếp tục các buổi trị liệu một gia đình hoặc nhóm gia đình
- ✓ Chủ động tiến tới các mục tiêu sống, giáo dục và/hoặc nghề nghiệp
- ✓ Xác định và thiết lập các tiện nghi cần thiết khi cần tại nơi làm việc hoặc trường học
- ✓ Xác định và phát triển hỗ trợ kinh tế và xã hội lâu dài và ổn định
- ✓ Cung cấp cơ hội tham gia đồng đẳng, kết nối xã hội, hoạt động thể chất, v.v.

Trong giai đoạn hợp nhất, nhóm EASA cùng quý vị và gia đình quý vị sẽ:

- ✓ Tiếp tục các buổi sinh hoạt nhóm gia đình hoặc một gia đình, tiếp tục với hỗ trợ nghề nghiệp và giáo dục cũng như điều trị cá nhân
- ✓ Tiếp tục hỗ trợ quý vị trong việc hướng tới các mục tiêu cá nhân của quý vị
- ✓ Kiểm tra và tinh chỉnh kế hoạch phòng ngừa tái phát/sức khỏe



Trong giai đoạn chuyển tiếp, quý vị và gia đình sẽ:

- ✓ Duy trì liên hệ với nhóm EASA
- ✓ Tiếp tục các buổi trị liệu một gia đình hoặc nhóm gia đình
- ✓ Tham gia vào điều trị cá nhân, cũng như các cơ hội của nhóm
- ✓ Thiết lập mối quan hệ điều trị liên tục với các nhà cung cấp mới và cải tiến kế hoạch phục hồi

Trong giai đoạn sau khi tốt nghiệp, quý vị và gia đình sẽ:

- ✓ Tiếp tục nhóm gia đình trong một số tình huống (hãy hỏi nhóm EASA của quý vị về vấn đề này)
- ✓ Tiếp tục với các nhà cung cấp dịch vụ liên tục
- ✓ Được mời tham gia các sự kiện EASA và cố vấn
- ✓ Được mời tham gia vào các hoạt động lập kế hoạch/phát triển EASA
- ✓ Tham gia đăng ký định kỳ và giải quyết vấn đề với các thành viên nhóm EASA khi cần



Thời hạn dịch vụ EASA

EASA cung cấp các dịch vụ và hỗ trợ khác nhau cho quý vị, thành viên gia đình và bạn bè của quý vị (với sự cho phép của quý vị) trong khoảng thời gian hai năm. EASA tin rằng sự tham gia của các thành viên gia đình và bạn bè trong các dịch vụ là chìa khóa để giúp quý vị phục hồi và đạt được các mục tiêu của mình và sẽ làm việc với quý vị để tìm ra cách tốt nhất giúp những người hỗ trợ quý vị tham gia vào các dịch vụ. Cứ 3 tháng một lần, các thành viên gia đình và bạn bè của quý vị (với sự cho phép của quý vị), và nhóm EASA của quý vị sẽ ngồi lại với nhau để xem xét các mục tiêu, tiến bộ và tìm ra các bước tiếp theo trong việc hỗ trợ quý vị trong quá trình phục hồi. Việc này còn được gọi là lập kế hoạch điều trị hoặc lập kế hoạch dịch vụ.

Các dịch vụ của các nhóm EASA được cung cấp bởi các chuyên gia được đào tạo về hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần và can thiệp rối loạn tâm thần giai đoạn đầu. Hãy hỏi các thành viên nhóm EASA của quý vị về các dịch vụ EASA sau:

- ✓ Tiếp cận và tham gia
- ✓ Đánh giá, chẩn đoán và lập kế hoạch điều trị cá nhân
- ✓ Đánh giá thể mạnh
- ✓ Tư vấn cá nhân và nhóm
- ✓ Các nhóm một và nhiều gia đình
- ✓ Giáo dục và hỗ trợ cho cá nhân/gia đình/các hệ thống hỗ trợ cá nhân
- ✓ Lập kế hoạch phòng ngừa tái phát
- ✓ Lập kế hoạch ứng phó với khủng hoảng
- ✓ Thông tin về các quyền và lợi ích
- ✓ Hỗ trợ các kỹ năng sống độc lập cho cuộc sống và làm việc hàng ngày
- ✓ Thông tin về các nguồn lực và hỗ trợ kết nối với các nguồn lực đó
- ✓ Hỗ trợ tại trường học và môi trường làm việc thông qua các dịch vụ Hỗ trợ Việc làm và Giáo dục
- ✓ Cơ hội để cố vấn và gặp gỡ những người khác có những trải nghiệm tương tự
- ✓ Hỗ trợ và hướng dẫn về thuốc
- ✓ Dịch vụ chăm sóc sức khỏe thể chất/điều dưỡng tập trung vào sức khỏe tinh thần

Ngoài việc cung cấp các dịch vụ chuyên biệt cụ thể cho nhu cầu, thể mạnh và mục tiêu của quý vị và gia đình, EASA cung cấp nhiều cơ hội cho người tham gia, học viên tốt nghiệp, thành viên gia đình và bạn bè của người tham gia để kết nối với những người khác. Chương trình EASA của quý vị sẽ cung cấp **các hội thảo giáo dục, các nhóm gia đình** và có thể cung cấp các nhóm khác cho thanh thiếu niên và người trẻ, cũng như các nhóm khác cho các thành viên gia đình và bạn bè. Ngoài ra còn có cơ hội kết nối với những người tham gia EASA, thành viên gia đình và bạn bè sau khi tốt nghiệp chương trình (**Xem thêm: Vai trò của Kết nối với những người khác trong các dịch vụ EASA**).



Hội thảo giáo dục

Ngay sau khi quý vị tham gia chương trình EASA, nhóm EASA của quý vị sẽ mời quý vị đến một hội thảo giáo dục. Trong hội thảo giáo dục này, quý vị sẽ tìm hiểu về các tình trạng mà EASA điều trị, tổng quan về các lựa chọn điều trị (bao gồm thuốc) và quá trình phục hồi. Quý vị cũng sẽ tìm hiểu về kỹ năng đối phó, giao tiếp và nói về Hướng dẫn Gia đình EASA. Quý vị sẽ gặp tất cả các thành viên nhóm EASA. Họ sẽ cung cấp thông tin cụ thể về các dịch vụ EASA cung cấp, bao gồm các nhóm gia đình hoặc các buổi trị liệu một gia đình (**Xem Buổi trị liệu một gia đình hoặc nhóm gia đình**). Hội thảo giáo dục là môi trường thoải mái, nơi quý vị có thể đặt câu hỏi, gặp gỡ những người trẻ khác và các thành viên gia đình của họ đang tham gia chương trình.



Mỗi chương trình EASA thường cung cấp các hội thảo giáo dục vài lần một năm, tuy nhiên, một số chương trình EASA nhỏ hơn sẽ cung cấp thông tin thường được cung cấp trong một hội thảo giáo dục cho quý vị, các thành viên gia đình và bạn bè của quý vị trên cơ sở cá nhân. Chương trình EASA của quý vị có thể cung cấp thông tin cho quý vị ở định dạng khác nếu phù hợp hơn với nhu cầu của quý vị. Hỏi nhóm EASA của quý vị về các hội thảo giáo dục.

Hội thảo theo lịch trình của quý vị:



Liên hệ nhóm EASA của quý vị cho hội thảo là:



Các buổi trị liệu một gia đình hoặc nhóm gia đình

Sau khi tham gia hội thảo giáo dục, nhóm EASA của quý vị sẽ nói chuyện với quý vị về việc tham gia các các buổi trị liệu một gia đình hoặc nhóm gia đình (MFG), đây là các nhóm giải quyết vấn đề đang diễn ra dựa trên các phương pháp hay nhất trong việc hỗ trợ phục hồi cho những người trẻ đã mắc các triệu chứng của rối loạn tâm thần¹⁵. Các buổi trị liệu một gia đình hoặc nhóm gia đình là một phần rất quan trọng của các dịch vụ EASA và là một cách tuyệt vời để học các kỹ năng mới. Trong các nhóm gia đình, quý vị sẽ có cơ hội kết nối với những người khác tham gia EASA. Các thành viên nhóm EASA của quý vị sẽ hướng dẫn quý vị (và các thành viên gia đình cũng như bạn bè với sự cho phép của quý vị) đến quy trình buổi trị liệu một gia đình hoặc nhóm gia đình đồng thời trả lời bất kỳ câu hỏi nào mà quý vị có thể có.

Buổi trị liệu một gia đình hoặc nhóm gia đình (MFG) tiếp theo theo lịch của quý vị là:



Đầu mối liên hệ Buổi trị liệu một gia đình hoặc nhóm gia đình (MFG) của nhóm EASA là:



Câu hỏi:

Lưu ý:



Những người tham gia EASA và học viên tốt nghiệp nói gì về phương pháp tiếp cận của EASA:



"Cộng đồng của EASA giúp những người đã trải qua chứng rối loạn tâm thần hiểu một khái niệm lớn hơn về cuộc sống bên ngoài gia đình ruột thịt của họ. Trong khi bị rối loạn tâm thần, thế giới thường có thể xoay quanh chính chúng ta, nhưng cộng đồng EASA mở rộng góc nhìn của chúng ta và cho phép chúng ta đồng cảm."

N., học viên tốt nghiệp EASA

"Họ có người sẽ giúp quý vị về mọi khía cạnh của cuộc sống."

"Sự tin tưởng.

Quý vị càng tin tưởng nhóm của mình, quý vị càng nhận được nhiều sự giúp đỡ. Tham gia các cuộc họp gia đình, tham gia các tổ chức. Là một khách hàng của EASA, tôi đã không tham gia các hoạt động trong năm đầu tiên vì tôi cảm thấy xấu hổ về tình trạng của mình. Cuối cùng khi tôi bắt đầu tham gia, gánh nặng đã được dỡ bỏ. Tôi đã gặp những người đã trải qua chứng rối loạn tâm thần, những người này hiểu được trải nghiệm của tôi. Không có gì giúp tôi hơn là được ở gần bên những người hiểu biết. Sau một thời gian, tôi không cảm thấy xấu hổ mà có thêm động lực để giúp đỡ người khác."

"Làm việc với EASA đã khiến tôi cảm thấy **như mình không đơn độc** trong trải nghiệm của mình."

"Bất kể trải nghiệm của quý vị đến tới đến đâu, chúng có thể được sử dụng như một công cụ để tạo ra những thay đổi tích cực trên thế giới."

"Bạn không chỉ được tạo dựng bởi quá khứ của mình."



Các thành viên nhóm EASA nói gì về phương pháp tiếp cận của EASA:

Một điều mà tôi muốn tất cả khách hàng mới của EASA biết khi họ tham gia chương trình là họ thường nghe thấy các thông báo về việc cần được tư vấn hoặc cần làm việc với EASA từ bệnh viện hoặc các thành viên trong gia đình, nhưng đó không phải là cách chúng tôi tiếp cận công việc của chúng tôi với nhau. **Tôi coi chúng ta chỉ là hai cá nhân trên hành trình này cùng nhau** và chúng ta càng có thể cộng tác và làm việc cùng nhau nhiều thì chúng ta càng có thể làm việc tốt hơn để tiến gần hơn đến các mục tiêu mà quý vị đã xác định.

Tôi đã làm nhiều việc với mọi người như vẽ tranh, ghép ảnh, đi bộ đường dài, chơi nhạc cùng nhau và những việc tương tự.

Tôi đã giúp mọi người điền đơn đăng ký, hoặc chúng tôi cũng chỉ ngồi và chơi các trò chơi bài hoặc trò chơi trên bàn cược kỳ thú vị.

Một trong những phần yêu thích của tôi về công việc này là chúng tôi có thể làm nhiều việc hơn là chỉ ngồi trong văn phòng và nói chuyện.

Cà phê hoặc đi ra ngoài ăn thực sự tuyệt vời, tôi cũng đã giúp mọi người đưa chó của họ đi dạo hoặc đến người trang điểm cho chó và đi đến cửa hàng tạp hóa hoặc Goodwill.

Tôi cảm thấy như tôi đã học được rất nhiều khi làm việc với những người trẻ mà tôi thấy mỗi ngày trong công việc của mình với DASA và **đó thực sự là một đặc ân.**



Triết lý của EASA về việc ra quyết định

EASA tin rằng các quyết định về điều trị, cũng như các quyết định khác nảy sinh trong quá trình điều trị, phải được đưa ra cùng với những người trẻ, thành viên gia đình của họ (với sự cho phép) và các thành viên nhóm EASA. Điều này có nghĩa là một người trẻ và các thành viên gia đình của họ nhận được thông tin và các lựa chọn về các chủ đề khác nhau từ các thành viên nhóm EASA, họ có cơ hội khám phá các lựa chọn này, họ truyền đạt nhu cầu, mối quan tâm và sở thích của mình, sau đó mọi người cùng nhau lập kế hoạch dựa trên những thông tin đó. Loại quy trình ra quyết định này được gọi là "Đưa ra quyết định chung" hoặc SDM¹⁴.

Đây là một quy trình cởi mở, minh bạch bao gồm những người trẻ và các thành viên trong gia đình hiểu được lợi ích và rủi ro của các lựa chọn khác nhau và cùng nhau đưa ra quyết định. Các nhóm EASA sử dụng quy trình này để giúp hướng dẫn việc ra quyết định trong suốt thời gian của một người ở EASA. Quá trình này được sử dụng để đưa ra quyết định sáng suốt về y học và điều trị, cũng như để tạo điều kiện đưa ra quyết định trong các lĩnh vực khác điển hình cho thanh thiếu niên và người trẻ. Ý tưởng này có thể áp dụng cho các phần khác trong cuộc sống của một người trẻ bên cạnh các quyết định về chăm sóc sức khỏe, chẳng hạn như khi làm việc với nhóm EASA của quý vị để lập kế hoạch cho trường học có sự tôn trọng nhu cầu, giá trị và sở thích của quý vị, khi quyết định có tiết lộ thông tin về tình trạng y tế hay không tại nơi làm việc, sống một mình hay với bạn cùng phòng, hoặc làm thế nào để tiếp tục tham gia vào trường học hoặc công việc sau khi các triệu chứng gia tăng, v.v.

Trong cách tiếp cận này, mọi người và các nhà cung cấp dịch vụ của họ giao tiếp với nhau và đưa ra một kế hoạch cùng nhau dựa trên:

- ✓ điều quan trọng đối với người đó;
- ✓ hiểu lẫn nhau về tất cả các lựa chọn;
- ✓ hiểu lẫn nhau về các ưu và nhược điểm của mỗi lựa chọn đó.

Đây là một cách để đưa ra lựa chọn sáng suốt về chăm sóc sức khỏe và các dịch vụ tôn trọng cả ưu tiên của người đó và kinh nghiệm của nhà cung cấp dịch vụ.



Những loại quyết định nào có thể cần được đưa ra?

Trong thời gian tham gia chương trình EASA, quý vị có thể cần đưa ra quyết định với nhóm EASA, thành viên gia đình và người hỗ trợ, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc nhà cung cấp khác bên ngoài EASA. Dưới đây là một số quyết định phổ biến mà những người tham gia EASA đưa ra:

- **Mục tiêu của kế hoạch phục hồi hoặc phương pháp điều trị là gì.** Ví dụ, mục tiêu là giảm lo lắng hoặc có thể hoàn thành bài tập về nhà đúng giờ?



- **Kết quả dự kiến hoặc kết quả cuối cùng của kế hoạch phục hồi hoặc phương pháp điều trị là gì.** Ví dụ, khi quý vị dùng một loại thuốc mới, quý vị có nên mong có giấc ngủ ngon hơn không, và nếu có thì khi nào và tốt hơn như thế nào?
- **Những điều cụ thể nào được đưa vào kế hoạch phục hồi hoặc điều trị.** Ví dụ, hoạt động thể chất có phải là một phần của kế hoạch, hoặc thuốc điều trị chứng lo âu, hoặc có thể là tư vấn nghề nghiệp? Hoặc có thể các nhóm gia đình hoặc công việc được hỗ trợ là một phần của kế hoạch.
- **Có nên dùng thuốc hay không và nếu có thì loại thuốc nào là tốt nhất cho quý vị.**
- **Có thể thăm khám những nhà cung cấp dịch vụ nào.** Điều này có nghĩa là chọn vai trò nào sẽ có trong nhóm EASA của quý vị; ví dụ, có nên thêm một chuyên gia trị liệu cơ năng hay không. Điều đó cũng có nghĩa là quý vị có thể sa thải bác sĩ lâm sàng của chúng tôi và tìm một bác sĩ mới nếu quý vị không phù hợp.
- **Ai sẽ chịu trách nhiệm thực hiện những công việc trong kế hoạch phục hồi hoặc điều trị.** Ví dụ, một phần của kế hoạch sẽ được thực hiện bởi một chuyên gia trị liệu cơ năng, hay nó sẽ được thực hiện bởi quý vị?



Quyết định vẫn là lựa chọn của tôi?

Đưa ra quyết định cùng nhau không có nghĩa là từ bỏ những gì quý vị muốn hoặc quan tâm. Các nhu cầu, giá trị và sở thích của quý vị được tôn trọng và thực hiện. Giống như sự quyết tâm và mục tiêu của bản thân, **chỉ vì quý vị có những người khác làm việc cùng hoặc hỗ trợ quý vị không có nghĩa là quý vị từ bỏ khả năng chịu trách nhiệm về những lựa chọn của chính mình.** Quý vị sở hữu cơ thể và tâm trí của mình và quý vị nên lựa chọn phương pháp điều trị nào cho mình. Quý vị có quyền:

- ✓ biết phương pháp điều trị của quý vị là gì;
- ✓ biết các phương pháp điều trị của quý vị phải làm gì;
- ✓ biết các rủi ro và lợi ích có thể có từ phương pháp điều trị của quý vị;
- ✓ chia sẻ quyết định về phương pháp điều trị nào quý vị sẽ thử và khi nào;
- ✓ chia sẻ trong việc xác định làm sao để quý vị biết liệu phương pháp điều trị của quý vị có hiệu quả hay không;
- ✓ xác định các mục tiêu và kết quả cho phương pháp điều trị của quý vị. Ví dụ, một số người có thể muốn giảm triệu chứng, nhưng những người khác có thể chỉ muốn học cách chung sống hòa bình hơn với các triệu chứng của họ. Một số mục tiêu điều trị có thể không liên quan gì đến các triệu chứng, chẳng hạn như giúp quý vị có thể đi chơi với bạn bè thường xuyên hơn hoặc tìm hiểu một sở thích mới.



Bốn phần của các triết lý đưa ra quyết định chung

Để việc đưa ra quyết định chung hiệu quả nhất, quý vị và nhà cung cấp dịch vụ của quý vị nên thống nhất về bốn điều. Có thể mất một thời gian để quý vị hiểu nhau đủ rõ để đi đến thống nhất. Điều đó không sao; loại ra quyết định này có thể mất thời gian để ra quyết định đúng và thật may là thường không có gì phải vội vàng. Hãy dành thời gian cần thiết để nói về quan điểm của quý vị và lắng nghe quan điểm của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị và thống nhất về những điều sau:



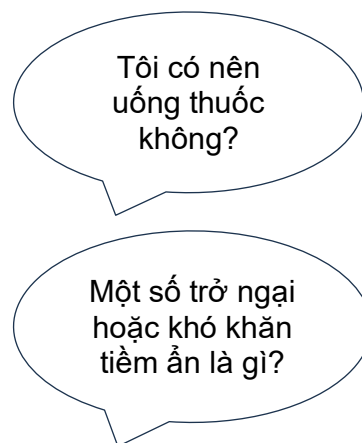
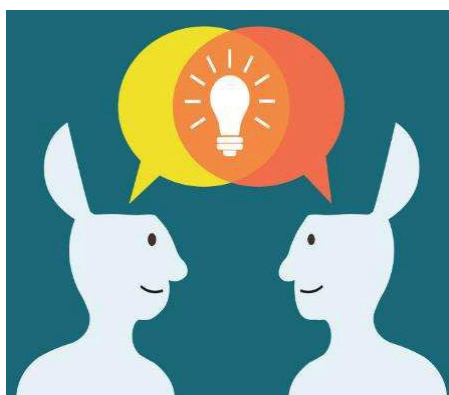
1. **Sở thích cá nhân:** Đây là cả việc nhà cung cấp dịch vụ của quý vị hiểu sở thích của quý vị và những điều quan trọng đối với quý vị VÀ quý vị hiểu sở thích của nhà cung cấp dịch vụ và những điều quan trọng đối với họ.
2. **Mục tiêu:** Quý vị và nhà cung cấp dịch vụ của mình nên có một sự hiểu biết chung về những gì phương pháp điều trị của quý vị đang cố gắng để đạt được.
3. **Bản chất của điều trị hoặc can thiệp:** Quý vị và nhà cung cấp dịch vụ của mình nên có một sự hiểu biết chung về những gì phương pháp điều trị của quý vị đang cố gắng để đạt được cũng như ưu và nhược điểm của chúng.
4. **Vai trò của người khác:** Quý vị và nhà cung cấp dịch vụ của quý vị nên chia sẻ hiểu biết về vai trò của những người xung quanh quý vị trong các phương pháp điều trị của quý vị. Điều này bao gồm vai trò của quý vị và nhà cung cấp dịch vụ của quý vị, cũng như những người khác trong cuộc sống của quý vị, chẳng hạn như gia đình và các nhà cung cấp dịch vụ khác, các hỗ trợ khác và các thành viên nhóm EASA.



Đưa ra quyết định, tin tưởng và tôn trọng

Đề mọi người cùng nhau đưa ra quyết định, người tham gia và nhà cung cấp dịch vụ cần tin tưởng lẫn nhau. Niềm tin có thể mất một thời gian để xây dựng. Đôi khi, tùy thuộc vào những người liên quan, điều này rất khó khăn và đôi khi nó không bao giờ xảy ra. Dành thời gian để xây dựng mối quan hệ với nhà cung cấp của quý vị. Ngoài ra, quý vị cũng có thể chuyển sang một nhà cung cấp dịch vụ khác nếu, nếu ngay cả sau một thời gian dài quý vị không thể tin tưởng lẫn nhau (nếu có một nhà cung cấp dịch vụ khác).

Đề loại quyết định này hiệu quả nhất, các nhà cung cấp dịch vụ cũng cần có khả năng lắng nghe và tôn trọng mong muốn của người tham gia và lùi lại một bước và để họ có quyền tự quyết định đối với các quyết định của họ. Không phải nhà cung cấp dịch vụ nào cũng giỏi trong việc này. Nếu sau thời gian và nỗ lực, nhà cung cấp dịch vụ của quý vị không tôn trọng việc đưa ra quyết định của quý vị thì quý vị có thể tìm một nhà cung cấp mới (nếu có một nhà cung cấp dịch vụ khác).



Thuốc có thể rất mạnh mẽ nếu quyết định thực sự được cá nhân đưa ra. Áp lực có thể tinh tế. Thông tin có thể được xếp chồng lên nhau để làm cho thông tin trông giống như lựa chọn duy nhất. Nếu một lựa chọn không hiệu quả, điều quan trọng là phải tìm hiểu những lựa chọn khác có thể. Chúng tôi sẽ đưa ra các quyết định mà người khác không đồng ý và điều quan trọng là chúng tôi có thể trung thực và thảo luận về các quyết định của mình mà không cảm thấy xấu hổ, bị đổ lỗi hoặc bị đe dọa.

Người tham gia EASA

(Bài viết bài viết Trọng tâm của Hội đồng Lãnh đạo Thanh niên EASA)

Trong một nhóm điều trị EASA, quý vị sẽ nỗ lực hướng tới sức khỏe tổng thể của mình và quý vị nên cố gắng cộng tác và xem xét quan điểm của các thành viên khác cũng như quan điểm của chính quý vị. Mỗi người trong số quý vị đóng một vai trò khác nhau, điều đó có nghĩa là mọi người có thể có ý kiến khác nhau về điều gì phù hợp với quý vị. Có thể cần phải thỏa hiệp kể cả với các thành viên trong gia đình. Vì vậy, hãy nhớ rằng tất cả là vì tương lai của quý vị.

S., học viên tốt nghiệp EASA

(thanh thiếu niên) có thể thể hiện tiếng nói của chính mình là điều quan trọng.

Phụ huynh EASA

Một, hãy trung thực với nhóm điều trị của quý vị. Nếu có điều gì đó không hiệu quả cho quý vị hoặc quý vị cần điều gì đó nhưng lại không hiệu quả cho quý vị hoặc quý vị cần điều gì đó mới, hãy cho họ biết. Quý vị không thể nhận được sự trợ giúp cần thiết nếu quý vị không cập nhật thông tin cho nhóm của mình. Hai, hãy tìm ra những gì là phù hợp nhất cho quý vị. Tôi thích có nhiều thành viên trong nhóm trong một phòng để thảo luận về các quyết định trong tương lai; tuy nhiên, quý vị có thể không thích điều đó và thích nói chuyện trực tiếp với nhau hơn, điều đó không sao cả. Nếu quý vị cảm thấy một thành viên trong nhóm lắng nghe quý vị tốt hơn, quý vị nên nói chuyện với thành viên đó.

N., học viên tốt nghiệp EASA

Việc chia sẻ quan điểm của quý vị về tình huống có thể thực sự quan trọng đối với quý vị, đặc biệt nếu đó là điều khiến quý vị cảm thấy không thoải mái. Tôi đã đến cuộc hẹn với người kê đơn, một người mà tôi làm việc cùng và tôi nghĩ rằng cuộc hẹn diễn ra tốt đẹp. Nhưng sau đó tôi phát hiện ra rằng anh ấy không cảm thấy ổn và thực sự không thoải mái với điều đó. Và vì vậy khi tôi biết điều này, chúng tôi có thể cùng nhau lập kế hoạch về cách giải quyết những mối quan tâm đó với người kê đơn và điều đó dẫn đến mối quan hệ tốt hơn với chúng tôi cũng như sự hiểu biết và tự biện hộ cho bản thân tốt hơn cho anh ấy.

Linnea, thành viên nhóm EASA

Quý vị có thể trợ giúp bằng cách viết ra câu hỏi trước khi gặp gỡ nhà cung cấp dịch vụ hoặc nhóm EASA của quý vị và cho chúng tôi biết về bất kỳ tác dụng phụ hoặc vấn đề nào quý vị đang gặp phải, bất kỳ câu hỏi nào của quý vị, chúng tôi thực sự muốn nghe ý kiến của quý vị về mọi việc đang diễn ra như thế nào và những gì đang hiệu quả cũng như những gì không hiệu quả.

Megan, thành viên nhóm EASA



Chia sẻ trải nghiệm và thông tin của quý vị với người khác

Nói chung, từ " tiết lộ" có nghĩa là làm cho thông tin chưa biết trước đó được biết đến. Tuy nhiên, từ này cũng được sử dụng theo một cách cụ thể để nói với ai đó về trải nghiệm hoặc chẩn đoán về tình trạng sức khỏe, khuyết tật hoặc sự khác biệt, như hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần.

Trong một số trường hợp, tiết lộ có thể là chẩn đoán y tế mà quý vị có. Ví dụ, để có được những sắp xếp hợp lý, quý vị cần tiết lộ chẩn đoán của mình cho các dịch vụ khuyết tật tại trường cao đẳng hoặc đại học, hoặc cho bộ phận nhân sự tại nơi làm việc (mặc dù không tiết lộ cho giáo viên, cấp trên của quý vị hoặc bất kỳ ai khác).

Tiết lộ có thể chỉ là một phần trong trải nghiệm của quý vị. Ví dụ, quý vị có thể nói với một người bạn mà quý vị đã không nói chuyện với họ trong một khoảng thời gian vì quý vị gặp khó khăn trong việc giao tiếp (không phải vì quý vị không quan tâm đến họ), mà không cần cho biết chẩn đoán. Hoặc, quý vị có thể chia sẻ một trải nghiệm quý vị có với một lớp tâm lý học, khi các sinh viên khác không hiểu lắm về những gì có thể xảy ra.

Một học viên tốt nghiệp EASA mô tả việc tiết lộ thông tin như một quá trình "chia sẻ chiến lược".



Khi nào tôi nên tiết lộ chẩn đoán hoặc trải nghiệm của mình?

Tiết lộ rất mang tính cá nhân. **Những người khác sẽ đưa ra các lựa chọn khác nhau về việc có nên tiết lộ hay không. Mọi người sẽ có những ranh giới khác nhau và cần xem xét.**

Tiết lộ có thể:

- ✓ **Giúp quý vị đạt được mục tiêu của mình.** Ví dụ, quý vị sẽ cần thay đổi nơi làm việc để giữ một công việc hoặc thêm thời gian cho các bài kiểm tra để hoàn thành việc học (các thu xếp hợp lý)? Quý vị có cần tiếp cận các dịch vụ chỉ dành cho những người được chẩn đoán hoặc mắc hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần không?
- ✓ **Giúp cải thiện một mối quan hệ.** Ví dụ, nếu một người quý vị không biết, họ có thể hiểu sai hành vi của quý vị là quý vị không thích họ, thay vì quý vị chỉ cần một chút thời gian để giải quyết mọi việc.
- ✓ **Tạo mọi thứ ít nhiều an toàn cho quý vị.** Ví dụ: quý vị có nguy cơ mất việc nếu quý vị không tiết lộ với bộ phận nhân sự hoặc nếu việc tiết lộ có thể khiến một số người làm tổn thương quý vị.

Câu hỏi cần tự hỏi mình trước khi tiết lộ, để giúp quyết định:

- ✓ Điều gì có thể tốt cho người này biết về chẩn đoán của tôi?
- ✓ Tiết lộ sẽ cải thiện giao tiếp và hiểu biết giữa người này và tôi?
- ✓ Tiết lộ của tôi có thể mang lại bất kỳ tác động tiêu cực nào không?
- ✓ Đây có phải là thời điểm tốt nhất để tôi tiết lộ chẩn đoán của mình không?
- ✓ Người này có thể phản ứng như thế nào với việc tôi tiết lộ thông tin và tôi có thể đối phó với phản ứng đó không?





Một số ưu và nhược điểm của việc tiết lộ là gì?

Quý vị sẽ cần cân nhắc những rủi ro và lợi ích cho bản thân để biết điều gì phù hợp với quý vị?. Đây là một số ưu và nhược điểm phổ biến. Đây là một chủ đề khác mà quý vị có thể nói chuyện với nhóm EASA của mình.

Lợi ích có thể có

- ✓ **Hiểu biết, chấp nhận và hỗ trợ** - Biết chẩn đoán của quý vị có thể giúp người khác hiểu quý vị tốt hơn và cung cấp hỗ trợ tốt hơn. Sự hiểu biết của họ có thể giúp mang lại cảm giác chấp nhận.
- ✓ **Truyền đạt thông tin** - Biết chẩn đoán của quý vị có thể giúp người khác diễn giải chính xác những điều quý vị nói và làm. Điều này có thể giúp họ giao tiếp với quý vị tốt hơn.
- ✓ **Bổ trí** - Nếu quý vị tiết lộ, quý vị có thể yêu cầu mọi thứ giúp quý vị tiếp cận trường học, nơi làm việc và cộng đồng.
- ✓ **Dịch vụ và Lợi ích** - Một số dịch vụ hoặc lợi ích (chẳng hạn như học bổng hoặc dịch vụ dạy nghề) có thể chỉ dành cho những người đã trải qua hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần, hoặc những người có chẩn đoán đủ điều kiện khác.
- ✓ **Thay đổi xã hội rộng rãi hơn** - Mọi người càng cởi mở về một điều gì đó, điều đó càng trở nên bình thường trong xã hội. Điều này có thể giúp mọi người trong tương lai được chấp nhận nhiều hơn.

Rủi ro có thể xảy ra

- **Hiểu nhầm** - Những người khác có thể không biết nhiều về hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần và có thể hiểu sai về nó hoặc nó ảnh hưởng như thế nào đối với quý vị.
- **Đánh giá sai khả năng** - Những người khác có thể đánh giá thấp hoặc đánh giá sai những gì quý vị có thể làm dựa trên sự thiếu hiểu biết của họ về hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần.
- **Thiếu hỗ trợ** - Những người khác có thể không hỗ trợ sau khi tìm hiểu.
- **Không tin tưởng** - Một số người có thể không tin vào kết quả chẩn đoán của quý vị nếu quý vị không phù hợp với hiểu biết hạn chế của họ về những người mắc chứng rối loạn tâm thần.
- **Mất bảo mật thông tin** - Những người không bị pháp luật ràng buộc để bảo vệ quyền riêng tư của quý vị có thể nói với người khác về những gì quý vị tiết lộ. Ví dụ, nếu quý vị nói với người ngồi bên cạnh quý vị trong phòng ở nhà, họ có thể nói với cả lớp.





Tôi có phải tiết lộ thông tin tại nơi làm việc hoặc trường học không?

Quý vị không buộc phải nói với chủ lao động hoặc trường học của mình về trải nghiệm hoặc chẩn đoán hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần, rối loạn tâm thần hoặc về bất kỳ chẩn đoán y tế nào khác mà quý vị có thể có.

Tuy nhiên, nếu quý vị muốn thực hiện các thay đổi tại nơi làm việc hoặc tại trường học để giữ công việc hoặc ở lại trường (thu xếp hợp lý), quý vị sẽ cần tiết lộ. Điều này là do các luật yêu cầu các doanh nghiệp và trường học thực hiện những thay đổi đó (Đạo luật về người Mỹ khuyết tật (Americans with Disabilities Act, ADA) đối với việc làm và trường cao đẳng và IDEA đối với trường trung học) yêu cầu tiết lộ thông tin. Tuy nhiên, quý vị không cần phải tiết lộ với sếp, giáo viên hoặc đồng nghiệp. Thường có một số người phụ trách nguồn nhân lực hoặc các dịch vụ khuyết tật đảm nhận vai trò này.

Những luật này cũng được thiết kế để bảo vệ người khuyết tật khỏi sự phân biệt đối xử tại nơi làm việc hoặc tại trường học. Họ sẽ cho mọi người một cơ hội bình đẳng để thành công. Những luật này được cho là để ngăn chặn mọi người khỏi bị sa thải hoặc bị đuổi ra khỏi trường vì những gì họ tiết lộ. Tuy nhiên, có luật là một chuyện nhưng không phải lúc nào luật đó cũng đảm bảo sẽ được tuân thủ.

Nếu quý vị lo lắng hoặc tò mò về việc liệu quý vị có nên tiết lộ tại nơi làm việc hoặc trường học hay không, hãy nói chuyện với nhóm EASA của quý vị về mối quan tâm của quý vị.



Mẹo tiết lộ

Không có công thức kỳ diệu nào để tiết lộ thành công, nhưng đây là những mẹo mà một số người thấy hữu ích.

- ✓ Kiểm tra phản ứng của mọi người để xem họ có an toàn để tiết lộ hay không. Ví dụ: quý vị có thể đề cập rằng quý vị biết ai đó từng bị rối loạn tâm thần và xem họ phản ứng tích cực hay tiêu cực với thông tin đó.
- ✓ Trình bày trải nghiệm hoặc chẩn đoán của quý vị về hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần một cách rõ ràng và tự tin.
- ✓ Chia sẻ thế mạnh của quý vị.
- ✓ Chia sẻ những thách thức và một số giải pháp quý vị đang thực hiện.
- ✓ Chia sẻ kế hoạch phục hồi của quý vị và những gì quý vị đã thực hiện.
- ✓ Nhắc nhở gia đình và bạn bè rằng quý vị vẫn là con người cũ.
- ✓ Hãy mạnh mẽ nếu mọi người không phản hồi theo cách mà quý vị mong đợi. Mọi người thường hiểu mọi thứ tốt hơn sau khi họ có thời gian để suy nghĩ. Cố gắng kiên nhẫn và bền bỉ trong việc cho người khác biết về bản thân và nhu cầu của quý vị, ngay cả khi quý vị chỉ làm như vậy một chút mỗi lần.





Tôi có thể làm gì nếu những người quan trọng với tôi phản ứng tiêu cực với chẩn đoán của tôi?

Một số người có thể phản ứng với sự hoài nghi, thù địch hoặc những cảm xúc tiêu cực khác. Điều này có thể gây tổn thương hoặc thậm chí gây chấn thương. Điều quan trọng là tìm ra nguồn khuyến khích và sức mạnh.

Dưới đây là một số ý tưởng:

- ✓ Tìm kiếm tư vấn từ một cố vấn hoặc bác sĩ chuyên khoa đáng tin cậy.
- ✓ Tìm kiếm sự hỗ trợ từ một người bạn hoặc thành viên gia đình đáng tin cậy.
- ✓ Tìm kiếm hướng dẫn từ một mục sư, linh mục, giáo sĩ Do Thái đáng tin cậy hoặc các nhân vật tôn giáo hoặc tâm linh khác.
- ✓ Tìm kiếm sự hỗ trợ từ những người khác đã có trải nghiệm tương tự như quý vị.
- ✓ Tìm kiếm các thành viên khác của cộng đồng EASA.
- ✓ Tìm kiếm sách hoặc blog được viết bởi những người đã trải qua hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần, hoặc những cuốn sách tự lực tập trung vào việc giúp mọi người vượt qua những thời điểm khó khăn.
- ✓ Viết nhật ký hoặc blog về những cảm xúc hàng ngày của quý vị để quý vị có thể có một cách an toàn để trút bỏ những tổn thương hoặc thất vọng của mình.
- ✓ Đề nghị cung cấp cho người đó thêm thông tin về chứng rối loạn tâm thần.
- ✓ Viết thư cho hoặc trò chuyện với người đó về những trải nghiệm của quý vị.
- ✓ Cho người đó thời gian để suy nghĩ. Tiết lộ có thể khiến người khác ngạc nhiên.





Thông điệp từ các học viên tốt nghiệp EASA

Lời khuyên và kinh nghiệm về việc tiết lộ từ các sinh viên tốt nghiệp EASA:

"Một, hãy lưu ý khi tiết lộ với bạn bè hoặc gia đình. Nếu quý vị đã từng nghe họ nói những điều tiêu cực về các chứng rối loạn tâm thần trong quá khứ, việc quý vị tiết lộ có thể gây ra căng thẳng giữa hai người. Tuy nhiên, đây cũng có thể là một kinh nghiệm học tập cho họ. Chỉ cần lưu ý việc tiết lộ có thể ảnh hưởng đến sự an toàn cá nhân và cảm xúc của quý vị như thế nào. Khi tôi tiết lộ trong quá khứ, tôi đã nhận được nhiều phản hồi khác nhau, từ hoài nghi, sợ hãi đến ủng hộ và thông cảm rộng rãi. Đôi khi quý vị không bao giờ biết mọi người sẽ phản ứng như thế nào và quý vị nên chuẩn bị cho điều đó.

Hai, tại nơi làm việc và trường học, điều quan trọng là phải tiết lộ trải nghiệm của quý vị nếu quý vị yêu cầu được bố trí. Nó cũng có thể hữu ích trong một số tình huống nhất định chẳng hạn quý vị đang làm việc như một chuyên gia hỗ trợ đồng đẳng hoặc quý vị đang ở trong một lớp tâm lý nơi bệnh tâm thần đang được thảo luận. Và ba, tiết lộ cho người khác có thể là một phần quan trọng trong [relapse] việc lập kế hoạch, hoặc đảm bảo rằng các triệu chứng trong tương lai không cản trở cuộc sống của quý vị."

- N., học viên tốt nghiệp EASA

"Phải mất một thời gian tôi mới bắt đầu cởi mở hơn và nói: "Tôi là người mắc chứng rối loạn lưỡng cực, tôi đã trải qua chứng rối loạn tâm thần." Tôi nghĩ mọi người sẽ phán xét tôi, nhưng tôi đã ngạc nhiên. Hầu hết mọi người chỉ muốn biết thêm về nó. Hầu hết mọi người không thực sự biết rối loạn tâm thần là gì. Tôi càng thảo luận nó với những người khác, càng có nhiều người xung quanh tôi được giáo dục và đồng cảm. Không phải ai cũng đón nhận nó một cách tốt đẹp, nhưng hầu hết mọi người đều sẵn sàng lắng nghe. Hầu hết mọi người đều tuyệt vời!"

- A., học viên tốt nghiệp EASA

"Khi tôi bị cơn hưng cảm đầu tiên, tôi nghĩ rằng tôi đã tiêu rồi. Nhưng cha tôi nói với tôi, 'Chẩn đoán của con chỉ là một phần về con. Con còn có nhiều ý nghĩa hơn là một người mắc bệnh và con không đơn độc. Cha luôn có mặt bên con.' Điều đó thực sự sâu sắc và mang lại cho tôi hy vọng."

- Người tham gia EASA

"Tiết lộ các triệu chứng của quý vị có thể là một trải nghiệm đáng sợ và đúng như vậy. Với sự kỳ thị như ngày nay, quý vị không bao giờ biết ai đó sẽ phản ứng thế nào. Đây gần như là một điều thú vị, bởi vì nói về những trải nghiệm này có thể hữu ích nhất trong việc giải tỏa chúng. Ngay từ đầu trong quá trình 'hồi phục', tôi đã nghĩ rằng mình cần kể cho mọi người nghe về những trải nghiệm của mình. Tôi nghĩ rằng nếu tôi không làm vậy thì mọi người vẫn có thể nói về điều đó. Khi tiết lộ câu chuyện, tôi nhận thấy rằng điều quan trọng trước tiên là xác định một người mà tôi nghĩ là đáng tin cậy và trung thực, cho dù đó là ở nơi làm việc, trường học hay cuộc sống hàng ngày. Đây là những người tôi biết họ sẽ ổn với thông tin này. Hãy thận trọng với những người mà quý vị chọn chia sẻ trải nghiệm này. Họ không phải là bất kỳ người nào khác mà quý vị có thể chia sẻ."

- M., học viên tốt nghiệp EASA





EASART:

SỰ DỪNG CẢM CỦA CARLO

HÔM NAY CHÚNG TÔI VUI MỪNG CÓ CARLO CÙNG THAM IA.

CARLO ĐÃ TRẢI NGHIỆM SỐNG VỚI BỆNH TÂM THẦN VÀ ĐÃ ĐỒNG Ý CHIA SẺ CÂU CHUYỆN CỦA MINH.



XIN CẢM ƠN.

UM, TÔI VIẾT RA MỘT SỐ ĐIỀU...



KHI CHUYỆN NÀY BẮT ĐẦU, TÔI ĐÃ SỢ HÃI.

TÔI TIN NGƯỜI KHÁC CÓ THỂ NGHE ĐƯỢC SUY NGHĨ CỦA TÔI.

Không MỘT AI THÍCH BẠN

BẠN TRÔNG THẬT NGỤ NGỌC

TÌM SỰ THẬT

CÓ ĐIỀU GÌ ĐÓ KHÔNG ỒN VỚI BẠN

TÔI RẤT LÚNG TÚNG NHƯNG TÔI CÓ THỂ CHẶN ĐIỀU ĐÓ BẰNG TÀI NGHE.



KHI ĐẾN BỆNH VIỆN, PHẦN LỚN THỜI GIAN TÔI LO LẮNG MỌI NGƯỜI ĐANG ĐỌC ĐƯỢC SUY NGHĨ CỦA TÔI.

NHƯNG TÔI CÒN SỢ ĐIỀU TRI HƠN.

TÔI NGHĨ TÔI SẼ ĐƯỢC ĐƯA ĐI MÃI MÃI, HOẶC TẾ HƠN.



KHI TÔI RỜI BỆNH VIỆN, ĐẦU TÔI CÓ CẢM GIÁC NẶNG TRỊCH NHƯ BÉ TÔNG.

TÔI KHÔNG SỢ HÃI NỮA, NHƯNG TÔI CHỈ CẢM THẤY RẤT... NẶNG LÒNG.



CÓ PHẢI LÀ VÌ THUỐC KHÔNG?

MỘT PHẦN, NHƯNG NGAY CẢ TRƯỚC ĐÓ TÔI ĐÃ GẶP KHÓ KHĂN ĐỂ SUY NGHĨ MẠCH LẠC.



NHƯNG SAU KHI RA NGOÀI, TÔI BẮT ĐẦU NÓI CHUYỆN NHIỀU HƠN VỚI CHA MẸ VÀ NHÓM CỦA MINH.

CHÚNG TÔI NGHĨ RA NHỮNG CÁCH ĐỂ GIẢM DẪN DÙNG THUỐC VÀ CÁCH ĐỂ, GIỐNG NHƯ, ĐẾN TRƯỜNG VÀ RỪ BẠN BÈ ĐI CHƠI.

CÓ CÂU HỎI NÀO KHÁC CHO CARLO KHÔNG?



VẬY, ĐIỀU GÌ GIÚP BẠN NHIỀU NHẤT?



ĐÓ LÀ GIA ĐÌNH VÀ BẠN BÈ KHÔNG BỎ RƠI TÔI.

HỌ ĐÃ GIÚP TÔI TIN TƯỞNG TÔI CÓ THỂ VƯỢT QUA ĐIỀU NÀY-- RẰNG CÁC TRIỆU CHỨNG CỦA TÔI KHÔNG PHẢI LÀ

ĐÓ ĐÃ CÓ THỂ LÀ... TÔI

Bản dạng người lớn vị thành niên và trẻ

Bản dạng là gì?

Có nhận thức về bản dạng là một phần cơ bản của con người. Từ "bản dạng" đề cập đến nhận thức về bản thân của một người. Kinh nghiệm sống khác nhau ảnh hưởng đến cảm giác về bản thân của một người. Những kinh nghiệm sống đó có thể bao gồm nơi một người sống, (các) nền văn hóa mà một người thuộc về, các loại mối quan hệ mà một người có với người khác và thế giới, cũng như nhiều kinh nghiệm sống khác. Suy nghĩ, cảm xúc, thế giới quan, giá trị và niềm tin của một người cũng ảnh hưởng đến nhận thức về bản dạng của họ. Nhận thức về bản dạng của một người thay đổi trong suốt cuộc đời của họ¹¹.

Ý nghĩa mà một người trẻ mang lại cho trải nghiệm cuộc sống của họ đóng một vai trò quan trọng trong cách nhận thức về bản dạng đó hình thành và phát triển^{3,5,6}. Ý nghĩa là "phản ứng của cá nhân khi họ phản ánh về bản thân trong một vai trò, xã hội và cá nhân"¹¹. Nhìn chung, nhận thức về bản dạng của một người trẻ là về cách người đó nhìn thấy bản thân, thế giới và vị trí của họ trong đó⁵.

Bản dạng được biết đến nhờ vai trò của một người trong xã hội (như trẻ em, sinh viên, anh chị em ruột, diễn viên), người đó là thành viên của nhóm nào (như đội thể thao, câu lạc bộ trò chơi, cộng đồng tín ngưỡng, nhóm cộng đồng LGBTQIA) và những đặc điểm riêng biệt của mỗi cá nhân. Mọi người đồng thời có những bản dạng khác nhau (ví dụ: một thiếu niên, là người trông trẻ ít tuổi hơn, chơi một môn thể thao, là một tình nguyện viên guitar có thể được xác định là: người giữ trẻ, vận động viên và nhạc sĩ). Khi các cá nhân trải qua những thay đổi trong cuộc sống, nhận thức về bản dạng của họ bị ảnh hưởng^{4,11}.

Điều gì đang xảy ra với nhận thức về bản dạng của tôi với tư cách là một thanh thiếu niên hoặc người trẻ?

Tuổi thanh thiếu niên và người trẻ là giai đoạn cuộc đời khi nhận thức về bản dạng của một người trải qua sự phát triển nhanh chóng và tập trung nhất.

Thông thường, thanh thiếu niên (tuổi 14-18) là thời gian khi một người đang khám phá nhận thức về bản dạng của họ và cảm giác bản dạng đó ảnh hưởng đến các lựa chọn cuộc sống của họ như thế nào (như trong tình bạn, sở thích, lựa chọn hẹn hò, sở thích tâm linh và đức tin, v.v.). Trong giai đoạn là người trẻ (18-25 tuổi), những gì cá nhân khám phá ra về con người họ khi còn trẻ bắt đầu trở nên rõ ràng và tinh tế hơn.

Hầu hết các trải nghiệm cuộc sống mà một người có trong thời gian này ảnh hưởng đến cách ai đó nhìn nhận và định hình cảm giác của họ về việc họ là ai. Nhận thức về bản dạng của một thanh thiếu niên và ý nghĩa mà họ gán cho bản dạng của mình (ví dụ: Tôi là người đáng yêu) đã được chứng minh là có ảnh hưởng đến sự phát triển tích cực của cảm giác hạnh phúc. Có ý thức tích cực và có giá trị về bản dạng khi quý vị trải qua những thời điểm khó khăn có thể giúp bảo vệ quý vị khỏi những hậu quả tiêu cực có thể xảy ra của những trải nghiệm khó khăn đó. Điều này có thể giống như trải qua một thời gian khó khăn và tìm hiểu thêm về mục đích sống của quý vị và hiểu rằng quý vị đã trưởng thành theo những cách có giá trị đối với quý vị từ những trải nghiệm khó khăn đó^{4,5}.

Phát triển ý thức về bản dạng của quý vị liên quan đến khá nhiều sự suy ngẫm và tạo ra ý nghĩa. Sự tương tác của một người với môi trường xã hội, thực thể và kinh tế rộng lớn hơn của họ cung cấp thông tin và tác động đến ý thức của một người về con người mà họ đang trở thành với tư cách là một con người^{3, 5}.



Điều gì có thể khác đối với tôi và bản dạng của tôi đang phát triển như thế nào kể từ khi tôi trải qua hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần?

Câu hỏi hay!

Những người trẻ mắc hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần, giống như những người bạn cùng tuổi không có những trải nghiệm này, đang phát triển ý thức về bản dạng của họ. Điều đó bao gồm việc có cùng loại suy nghĩ, trải nghiệm và quá trình tạo ra ý nghĩa. Điều có thể khác biệt đối với những người trẻ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần và đang phát triển ý thức về bản dạng của họ, đó là những người trẻ này có những tình huống cuộc sống bất ngờ và mới mẻ để hiểu và bao gồm cả con người mà họ đang trở thành đồng thời với việc xử lý các câu hỏi, mối quan tâm và kinh nghiệm điển hình như các bạn đồng trang lứa với họ. Ví dụ: phải quyết định có nên bắt đầu một công việc mới hay theo đuổi người mà quý vị yêu thích hay không.

Phát triển rối loạn tâm thần là một sự thay đổi đáng kể trong cuộc sống của một người trẻ và ảnh hưởng đến ý thức về bản dạng và niềm tin của họ về con người họ¹. Những người trẻ tuổi đang phát triển nhận thức về bản dạng và trải qua chứng rối loạn tâm thần có lẽ dễ bị ảnh hưởng bởi nhận thức về bản dạng đó do trải nghiệm của họ về sự kỳ thị và phán xét xã hội.

Khi bị chứng rối loạn tâm thần, quý vị có thể dễ bị tổn thương hơn khi trải nghiệm cuộc sống, tương tác với những người khác và xã hội khiến quý vị cảm thấy bế tắc. Cảm giác bế tắc đó có thể giống như quý vị không phát triển thành con người mà quý vị muốn trở thành hoặc không nhận được cùng thông điệp tích cực về con người của quý vị mà quý vị đã từng là trước khi mắc chứng rối loạn tâm thần.

Nhận được sự hỗ trợ từ những người tin tưởng sẽ giúp quý vị hiểu được tất cả những trải nghiệm trong cuộc sống của quý vị và những trải nghiệm bị phán xét hoặc kỳ thị thực sự có thể giúp quý vị tiếp tục trở thành con người thật của mình. Có sự hỗ trợ và cơ hội để cảm thấy được xác thực, được hiểu và được phép hiểu về chứng rối loạn tâm thần theo cách phù hợp với quý vị, có thể giúp quý vị đưa vào những trải nghiệm này theo cách phù hợp nhất với quý vị với tư cách là một cá nhân duy nhất^{3,4}.

Tôi và những người khác có thể làm gì để giúp phát triển nhận thức về bản dạng của mình?

- Tìm hiểu về sự phát triển bản dạng điển hình, cho chính quý vị. Bằng cách đó, quý vị có thể tự tách biệt nó và với sự hỗ trợ phù hợp, những loại trải nghiệm nào quý vị đang có rất có thể là khi còn trẻ, khi lớn lên và những gì có thể liên quan nhiều hơn đến việc phát triển chứng rối loạn tâm thần.
 - Điều này có thể giúp quý vị xác định và quản lý cách quý vị hiểu những trải nghiệm này và củng cố quan điểm của quý vị.
- Xác định những người trong cuộc sống của quý vị và trong nhóm EASA của quý vị, những người đặt câu hỏi về cuộc sống của quý vị, hy vọng và ước mơ của quý vị cho tương lai, bạn bè, các mối quan hệ mật thiết, niềm tin tâm linh và tôn giáo, thế giới quan và giá trị.
 - Cố gắng bao gồm những người có điểm tương đồng và khác biệt với quý vị về niềm tin, thế giới quan, suy nghĩ và cảm xúc về các vấn đề cuộc sống. Những kiểu trò chuyện và mối quan hệ cho phép giống và khác nhau này thực sự có thể giúp quý vị phát triển nhận thức về bản thân!



- Tìm hiểu về sự kỳ thị và lý do tại sao nó tồn tại.
 - Hãy xem tờ thông tin được phát và bắt đầu quyết định xem ai trong cuộc sống của quý vị và trong nhóm EASA của quý vị mà quý vị cảm thấy chấp nhận con người thật của quý vị. Quý vị có thể nghĩ về những cá nhân và nhóm người mà quý vị cảm thấy thoải mái, giống như quý vị được lắng nghe mà không có phán xét và khi quý vị cảm thấy mình đang bị đánh giá, nhưng quý vị sẵn sàng lắng nghe điều đó và sửa chữa.

Tôi có thể làm gì để bảo vệ bản thân khỏi sự kỳ thị đang kìm hãm tôi với con người mà tôi đang trở thành?

Có lẽ có nhiều cách để làm điều này. Dưới đây là một số ý tưởng để giúp quý vị bắt đầu hoặc bổ sung thêm vào những gì quý vị đang làm.

Hiểu biết về sự kỳ thị

Điều quan trọng là phải xác định từ kỳ thị trước khi chúng ta đi sâu hơn vào việc xem xét làm thế nào để giúp trải nghiệm bị kỳ thị bớt căng thẳng hơn.

- Sự kỳ thị là một thuật ngữ được sử dụng để mô tả các tương tác xã hội dẫn đến việc loại trừ một người khỏi các nhóm xã hội điển hình của họ.
- Khi một cá nhân và/hoặc các nhóm cá nhân được nhận thức hoặc xác định là khác với các nhóm người được chấp nhận nhiều nhất và/hoặc các tổ chức xã hội (như phim ảnh, phương tiện truyền thông, trường học và những người khác), họ dễ bị kỳ thị.
 - Ví dụ, một thiếu niên xác định là người vô thần và sống trong một cộng đồng nơi mọi người khác xác định có theo một tôn giáo cụ thể; hoặc nếu một nhóm thanh thiếu niên xác định là GOTH hoặc EMO và họ tham dự một trường học nơi các quý vị cùng lứa tuổi xác định mọi người là chính thống.
- Theo thời gian, nếu không có sự giúp đỡ để tránh làm như vậy, mọi người có thể nội tâm hóa sự kỳ thị.
 - Nội tâm hóa sự kỳ thị không phải lúc nào cũng rõ ràng đối với người có trải nghiệm đó hoặc với những người khác. Nó có thể được nhìn thấy trong suy nghĩ, niềm tin, hành vi và cảm xúc của một người. Một ví dụ về điều này là: Xu hướng tình dục của tôi là lưỡng tính. Tôi hẳn đã bị lạm dụng khi còn là một đứa trẻ. Tôi không nên nộp đơn cho công việc đó tại phòng thương mại địa phương. Tôi cảm thấy buồn vì cuộc sống của tôi đã rối loạn vì tôi là người song tính.
- Khi ai đó nội tâm hóa sự kỳ thị, nó ảnh hưởng tiêu cực đến nhận thức về bản dạng của họ.
- Những cá nhân gặp phải sự kỳ thị có thể đánh mất các mối quan hệ xã hội quan trọng và bị loại khỏi các cơ hội về nhà ở, việc làm, giải trí, giáo dục, xã hội và tình cảm lãng mạn.
- Những suy nghĩ và cảm xúc khó khăn của một người (như sợ hãi, cảm giác bảo vệ, lo lắng, niềm tin về việc đã làm điều gì đó sai trái để gây ra rối loạn tâm thần, cảm giác tội lỗi) về rối loạn tâm thần và mối quan tâm liên quan đến sự kỳ thị có thể dẫn đến việc người đó và/hoặc gia đình của người đó không tìm kiếm các dịch vụ sức khỏe tâm thần mà họ có thể cần.



Kỳ thị xảy ra trong các mối quan hệ xã hội (Xem Chia sẻ kinh nghiệm và thông tin của quý vị với người khác)

- Các thông điệp mang tính kỳ thị có thể được truyền đạt trong các tương tác xã hội như các cuộc trò chuyện và trong các thông điệp không dùng lời nói như ngôn ngữ cơ thể, nét mặt và âm giọng.
- Việc một người hoặc một nhóm người vô tình gửi những thông điệp kỳ thị nhưng cá nhân có sự khác biệt là điều bình thường.
- Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần, từ các cố vấn cho đến các bác sĩ tâm thần, có thể gửi những thông điệp không mong muốn đến khách hàng của họ.

Những vấn đề mà kỳ thị có thể tạo ra cho quý vị

- 'Công việc' phát triển chính của quý vị trong thời niên thiếu và thanh niên là phát triển nhận thức về bản dạng của quý vị.
- Để phát triển nhận thức về bản dạng chính xác và thể hiện con người thật của quý vị, điều quan trọng là phải tham gia vào các hoạt động cuộc sống giúp quý vị học hỏi và phát triển niềm tin, thế giới quan, suy nghĩ, cảm xúc và trong cuộc sống nói chung!
- Điều này bao gồm việc có cơ hội khám phá những điểm tương đồng và khác biệt của họ trong các mối quan hệ xã hội và với các thể chế xã hội không thể hoặc sẽ không phán xét dựa trên những trải nghiệm khác nhau của họ.
- Sự kỳ thị, nếu không được giải quyết, có thể dẫn đến việc một người trẻ mắc chứng rối loạn tâm thần bị mất các loại cơ hội xã hội mà những người trẻ mắc chứng rối loạn tâm thần tiếp cận và tham gia vào những cơ hội giúp họ phát triển.
- Những trải nghiệm này có thể biến thành những thông điệp có hại về giá trị và bản dạng của một người.

Làm cách nào EASA có thể giúp tôi phát triển nhận thức về bản dạng của mình?

- Quý vị và một người trong nhóm EASA của quý vị có thể thảo luận về các cách để xác định rằng một người hoặc một nhóm người khác sẽ xác thực quý vị là ai và những người hoặc nhóm người sẽ hành xử theo cách không hợp lệ.
- Từ đó, quý vị có thể đưa ra quyết định về cuộc sống xã hội của mình và người mà quý vị muốn dành thời gian bên họ.
- Tìm hiểu về nguồn gốc của sự kỳ thị và lý do tại sao nó tồn tại. Tìm hiểu về sự kỳ thị đã giúp những người trẻ khác, những người dễ bị người khác đánh giá và loại trừ, làm cho một số trải nghiệm ít mang tính cá nhân hơn. Điều này bảo vệ ý thức về bản thân của họ để những trải nghiệm tồi tệ không ăn sâu vào bên trong hoặc không ăn sâu vào bên trong một chút nào⁷.
- Cho mọi người biết quý vị muốn giải thích lý do quý vị tham gia EASA như thế nào. Ví dụ, thay vì nói tôi bị tâm thần, quý vị có thể nói, tôi đang nghe thấy những giọng nói cản trở tôi học tốt ở trường.
- Cho phép bản thân có thời gian để hiểu tất cả những trải nghiệm mà quý vị đã có và tiếp tục có. Việc cho bản thân thời gian và không gian để làm như vậy có thể giúp quý vị tìm ra cách phù hợp với những trải nghiệm cuộc sống này, bao gồm cả chứng rối loạn tâm thần, đi vào bản dạng của quý vị theo cách phù hợp với quý vị và cảm thấy hỗ trợ cho con người mà quý vị đang trở thành.



- Cung cấp cho nhóm EASA của quý vị phản hồi trung thực về trải nghiệm của quý vị về cảm giác, được lắng nghe, được thấu hiểu và được chấp nhận. Điều đó sẽ giúp họ tiếp tục hỗ trợ quý vị theo những cách mà quý vị cảm thấy hài lòng và điều chỉnh bất kỳ cách tiếp cận nào khiến quý vị cảm thấy không hài lòng và gây tổn thương cho nhận thức về bản thân của quý vị. Ví dụ: Việc đưa ra phản hồi cho nhà cung cấp dịch vụ y tế rằng khi quý vị nghe thấy quý vị không thể thành công trong cuộc sống mà không phải dùng thuốc, quý vị cảm thấy bức bối hoặc bị xúc phạm mà nhà cung cấp dịch vụ không biết. Hãy tiếp tục và cho họ biết nếu quý vị cảm thấy tự tin khi làm như vậy. Bằng cách đó nhà cung cấp dịch vụ có cơ hội thay đổi thông điệp và cách tiếp cận của họ với quý vị.
- Biết rằng quý vị và gia đình quý vị có thể hoặc không thể chia sẻ những mối quan tâm giống nhau về sự kỳ thị. Chuyện đó không sao cả và nó khá là phổ biến¹². Nếu điều này gây căng thẳng hoặc xung đột cho quý vị hoặc bất kỳ ai trong gia đình quý vị, EASA có thể giúp giải quyết vấn đề này và giúp quý vị trở lại đúng hướng.
- Hãy biết rằng tuổi trẻ là lợi thế của quý vị! Nhận thức về bản dạng của quý vị có thể tiếp tục phát triển và thay đổi, thậm chí trong suốt và sau những trải nghiệm khó khăn nhất trong cuộc sống, bao gồm cả việc điều chỉnh các loại trải nghiệm và thử thách đã đưa quý vị đến với EASA^{3, 4, 5}.



Sự phân biệt đối xử và kỳ thị từ bên trong là gì?

"Phân biệt" có nhiều lớp nghĩa. Ý nghĩa phổ biến nhất là khả năng phân biệt điều này với điều khác; ví dụ: "Tôi có thể phân biệt giữa các màu xanh lam và cam."

Tuy nhiên, trên các trang này, "**phân biệt**" được sử dụng với nghĩa thứ hai, đó là khi ai đó bị đối xử khác biệt vì một số đặc điểm như màu da, giới tính, xu hướng tình dục, tôn giáo hoặc tình trạng khuyết tật của họ. Phân biệt đối xử có thể dẫn đến việc mọi người bị đối xử tệ bạc, bị từ chối các cơ hội trong cuộc sống và bị tước bỏ các quyền của họ. Nhiều hình thức phân biệt đối xử là bất hợp pháp, nhưng có thể khó chứng minh.

Kỳ thị từ bên trong có thể xảy ra với những người bị phân biệt đối xử. Đó là khi ai đó cảm thấy tồi tệ về bản thân vì điều mà mọi người đang phân biệt đối xử với họ. Ví dụ, một người nói lắp có thể bắt đầu cảm thấy ngu ngốc và không được yêu thương vì họ bị trêu chọc và bị loại khỏi các sự kiện xã hội. Cảm giác ngu ngốc và không được yêu thương đó là sự kỳ thị từ bên trong, không phải sự thật về họ.

Sự phân biệt đối xử không xảy ra vì có điều gì đó không ổn với người bị đối xử tệ. Việc này xảy ra vì nhiều lý do phức tạp.



Tại sao sự phân biệt đối xử xảy ra?

Hầu hết mọi người không muốn phân biệt đối xử với người khác. Họ có ý định tốt muốn tử tế và công bằng. Họ phân biệt đối xử vì xã hội đã dạy họ rằng điều đó là bình thường, hoặc thậm chí cần thiết, để đối xử với người khác một cách khác biệt. Mọi người thường không nhận ra rằng họ có niềm tin phân biệt đối xử vì cuộc sống của họ không bị ảnh hưởng trực tiếp bởi sự phân biệt đối xử.

Ví dụ, một chủ doanh nghiệp có thể đã lớn lên xung quanh những người tin rằng phụ nữ không giỏi toán bằng nam giới vì ít người trong số họ làm việc trong các ngành liên quan đến toán học. Sau đó, khi anh ấy thuê một lập trình viên máy tính, anh ấy chọn ứng viên nam thay vì nữ vì anh ấy lo lắng cho công việc kinh doanh của mình. Hoặc một nhà cung cấp dịch vụ biết rằng ở trường y những người có tình trạng sức khỏe tâm thần không thể tin tưởng để đưa ra quyết định tốt, vì vậy cô ấy đã bỏ qua mong muốn của khách hàng với chẩn đoán lưỡng cực - mặc dù quyết định là một quyết định hoàn toàn tốt - vì cô ấy tin rằng đó là lợi ích tốt nhất của khách hàng.

Đôi khi mọi người có thể được dạy để có ít niềm tin phân biệt đối xử hơn và thay đổi hành vi của họ. Ví dụ, chủ doanh nghiệp có thể biết rằng có ít phụ nữ hơn trong các ngành nghề liên quan đến toán học vì họ có ít cơ hội hơn chứ không phải vì khả năng của họ. Điều đó có thể khuyến khích anh ta thuê phụ nữ có trình độ và ngừng phân biệt đối xử với phụ nữ.

Thật khó để ngăn chặn sự phân biệt đối xử trong xã hội vì nó rất phức tạp và cứng nhắc. Tuy nhiên, mọi người có quyền kiểm soát mức độ họ để nó xảy đến với họ. Nói cách khác, **không phải lúc nào chúng ta cũng có thể kiểm soát cách ai đó đối xử với mình, nhưng chúng ta có thể kiểm soát mức độ nghiêm túc của mình đối với hành vi của họ.**





Làm thế nào để tôi biết liệu tôi có đang bị phân biệt đối xử vì hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần kshông?

Sự phân biệt đối xử có thể rõ ràng, chẳng hạn như quý vị được cho biết: "Chúng tôi sẽ không thuê quý vị vì chúng tôi không thuê những người có tiền sử bệnh tâm thần." Nhưng nó cũng có thể tinh tế, như có những người lánh xa quý vị khi họ biết quý vị đã trải qua hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần. Thật không may, không có quy tắc dễ dàng nào để biết liệu điều gì đó là sự phân biệt đối xử hay chỉ là ai đó đang có tâm trạng tồi tệ trừ khi điều đó quá rõ ràng như trong ví dụ đầu tiên.

Một điều có thể hữu ích là xem xét liệu người đó có hành động giống như vậy với những người chưa từng bị rối loạn tâm thần hay không - nếu không, đó có thể là sự phân biệt đối xử. Một điều khác có thể hữu ích là hỏi ý kiến-của một người đáng tin cậy-nếu có nhiều người cùng nhận thấy một điều, thì điều đó có nhiều khả năng đúng hơn. Điều thứ ba quý vị có thể làm, nếu quý vị cảm thấy an toàn và thoải mái khi làm như vậy, là hỏi chính người đó xem đó có phải là hành vi phân biệt đối xử hay không.

Đôi khi mọi người không nhận ra rằng họ đang phân biệt đối xử. Một cách thông thường để hỏi xem quý vị có tin tưởng người đó không có thể là "Điều đó khiến tôi cảm thấy kỳ lạ, giống như quý vị làm vậy chỉ vì tôi bị rối loạn tâm thần. Có phải ý quý vị là như vậy không?"



Trao đổi về sự phân biệt đối xử với gia đình và bạn bè

Nỗi sợ bị phân biệt đối xử đôi khi khiến mọi người khó nói về những trải nghiệm rối loạn tâm thần của họ, ngay cả với gia đình và bạn bè yêu thương họ. Điều quan trọng là nói chuyện với gia đình và bạn bè về sự phân biệt đối xử và sự kỳ thị từ bên trong. Chia sẻ có thể giúp giảm căng thẳng và sợ hãi xung quanh các chủ đề này. Nó có thể giúp người khác hiểu quý vị hơn và học cách nhận thức rõ hơn về cách họ có thể phân biệt đối xử mà không nhận ra điều đó.

Dưới đây là một số mẹo để đưa ra chủ đề với gia đình và bạn bè.

- ✓ **Lên kế hoạch và thực hành những gì quý vị muốn giao tiếp.** Quý vị có thể muốn viết ra những suy nghĩ và cảm xúc của mình để giúp sắp xếp chúng.
- ✓ **Trước tiên hãy chọn những người mà quý vị biết sẽ thấu hiểu nhất**, hoặc quý vị thấy dễ giao tiếp nhất.
- ✓ **Chọn thời gian để nói chuyện khi người đó có thời gian và năng lượng cho một cuộc trò chuyện.**
- ✓ **Hãy lịch sự, bình tĩnh và nói từ chính căn cứ của quý vị** nhiều nhất có thể. Gia đình và bạn bè có ý định tốt, ngay cả khi họ chưa học cách thể hiện tốt những ý định đó.
- ✓ **Hãy chuẩn bị sẵn sàng với một loạt các kiểu phản hồi** Một số người có thể phản ứng tốt, những người khác thì kém. Một số người có thể cần thêm thời gian để vượt qua cảm xúc của chính họ về sự phân biệt đối xử.





Dạy các nhà cung cấp dịch vụ nhạy cảm với sự phân biệt đối xử

Giống như những người khác trong cuộc sống của quý vị, những nhà cung cấp dịch vụ thường không muốn phân biệt đối xử nhưng không phải lúc nào họ cũng nhận ra khi họ có làm như vậy. Một số nhà cung cấp dịch vụ đã được đào tạo trong các chương trình có thái độ phân biệt đối xử và họ vẫn chưa thoát khỏi suy nghĩ đó. Một số có thể phòng thủ về niềm tin của họ. Điều này có thể đặt quý vị vào tình huống phải nói cho họ biết.

Dưới đây là ba mẹo có thể hữu ích.

- ✓ **Hãy cho nhà cung cấp dịch vụ của quý vị biết khi họ đã nói hoặc làm điều gì đó khiến quý vị cảm thấy tồi tệ hoặc giống như quý vị đang bị đối xử khác biệt.** Ví dụ: "Khi quý vị nói với tôi rằng tôi không cần biết thông tin quan trọng về loại thuốc của mình hoặc quý vị làm cho thông tin đó trở nên ngớ ngẩn, điều đó khiến tôi cảm thấy không được tôn trọng."
- ✓ **Hãy đưa ra các lựa chọn thay thế không phân biệt đối xử,** nếu quý vị có thể. Ví dụ: "Quý vị có thể cung cấp cho tôi thông tin tương tự mà quý vị sẽ cung cấp cho bất kỳ ai khác về thuốc. Tôi sẽ cho quý vị biết nếu tôi không hiểu."
- ✓ **Hãy lịch sự, bình tĩnh và nói từ chính căn cứ của quý vị** nhiều nhất có thể. Hãy nghĩ về bản thân như một chuyên gia về chính trải nghiệm của quý vị.



Mẹo nhanh để bảo vệ khỏi sự kỳ thị từ bên trong

Thật khó để trải nghiệm sự phân biệt đối xử và không để nó ảnh hưởng tiêu cực đến quý vị. Dưới đây là ba điều cần ghi nhớ để giúp quý vị tránh bị thái độ phân biệt đối xử của người khác ảnh hưởng đến mình.

- ✓ **Quý vị không chịu trách nhiệm về thành kiến của người khác.** Những người có thành kiến phải có trách nhiệm tìm ra và giải quyết thành kiến của mình.
- ✓ **Quý vị không phải là chẩn đoán hay nhãn gán y tế của mình.** Quý vị là con người và cách quý vị xác định bản thân - bao gồm cả cách quý vị chấp nhận hoặc từ chối bất kỳ nhãn gán y tế nào - là lựa chọn của chúng ta.
- ✓ **Quý vị xứng đáng được đối xử tôn trọng.** Khi người khác đối xử tệ bạc với quý vị, đó không phải vì quý vị xứng đáng với điều đó.





Thông điệp từ các học viên tốt nghiệp EASA: Chấp nhận bản thân và chữa lành

P: EASA là một nơi an toàn để được là chính mình mà không bị người khác phán xét và kỳ thị.

M: Bạn càng cởi mở về chẩn đoán hoặc trải nghiệm của mình thì mọi chuyện càng trở nên dễ dàng hơn.

NB: Chấp nhận bản thân có thể bao gồm cả việc chấp nhận cái nhãn tâm thần phân liệt và đeo nó một cách công khai. Cảm thấy thoải mái với nó, như một phần của bản thân, có thể giúp người khác bớt sợ hãi hơn. Chấp nhận bản thân và cởi mở có thể dẫn đến những thay đổi trong sự chấp nhận của xã hội. Đó không còn là một trải nghiệm đáng sợ nữa.

A: Có can đảm để bộc lộ và khám phá lại bản thân là điều thực sự quan trọng.

M: Đối với tôi, vượt qua những thử thách với bệnh tâm thần không phải là điều tôi muốn chia sẻ với bất kỳ ai. Trên thực tế, khi tôi bắt đầu EASA lần đầu tiên, hầu hết mọi người nghĩ rằng tôi đã trở lại trường. EASA đã giúp tôi quyết định cách tôi muốn kể câu chuyện của mình. Lúc đầu, tôi sợ mọi người sẽ đánh giá mình, nhưng tôi nhận ra mọi người rất vui mừng khi nhìn thấy tôi. Đôi khi thật khó để được chẩn đoán mắc chứng rối loạn tâm thần và lưỡng cực nhưng nhờ đó mà cuộc sống của tôi đầy đủ, phong phú hơn và tôi hài lòng với con người của mình. Tôi sẽ không phải là con người của mình theo bất kỳ cách nào khác.

P: Tự đánh giá không giúp ích gì cho việc phục hồi hay mục tiêu, nhưng sự tự tin và chấp nhận cho phép tiến bộ. Mọi người có thể làm một điều sai mà không có nghĩa là họ sai.

NB: Ngay cả khi những gì quý vị đã làm là sai trái về mặt hình sự, quý vị vẫn có thể được tha thứ. Quý vị không phải tội phạm. Những gì quý vị đã làm trong quá khứ có thể là sai nhưng điều đó không làm cho quý vị trở thành một người xấu. Những sai lầm trước đây không xác định quý vị là ai.



Công cụ để điều trị và phục hồi

Hướng dẫn sử dụng bộ công cụ tự vận động

Bộ công cụ này bao gồm các chiến lược mà quý vị có thể thấy hữu ích khi sử dụng để hỗ trợ quý vị tập trung vào những gì quan trọng đối với quý vị và truyền đạt nhu cầu của quý vị với nhóm EASA, các thành viên gia đình và/hoặc những người hỗ trợ. Bộ công cụ được phát triển với sự cộng tác giữa Mary Bryant và các thành viên của Hội đồng Lãnh đạo Thanh niên (Young Adult Leadership Council, YALC), với sự hỗ trợ từ Pat Deegan http://www.easacommunity.org/PDF/Self-Advocacy-Toolkit_Young-Adult-Guidance_2.15.17.pdf

Khi nào tôi sử dụng các công cụ này?

Sử dụng Công cụ #1 "Đây là chính tôi" để giới thiệu bản thân với các thành viên trong nhóm điều trị của quý vị. Công cụ này có thể giúp quý vị nói rõ những gì quý vị thường trải qua và một ngày khó khăn của quý vị là như thế nào, điều gì là quan trọng đối với quý vị, thế mạnh của quý vị và những lĩnh vực mà quý vị muốn phát triển hoặc cải thiện.

http://www.easacommunity.org/PDF/Self-AdvocacyTool_1_2.8.17.pdf

Sử dụng Công cụ #2 "Giao tiếp với Nhóm của tôi" để làm rõ những gì quý vị muốn hoặc không muốn từ việc điều trị và lên kế hoạch về những điều sẽ thảo luận trong cuộc họp với các nhà cung cấp dịch vụ điều trị của quý vị.

http://www.easacommunity.org/PDF/Self-AdvocacyTool_2_2.8.17.pdf

Sử dụng Công cụ #3 "Điều gì giúp tôi tìm thấy sự bình tĩnh và an toàn" để chia sẻ những gì quý vị nghĩ sẽ giúp ích hoặc không giúp quý vị kiểm soát căng thẳng và sống khỏe mạnh.

http://www.easacommunity.org/PDF/Self-AdvocacyTool_3_2.8.17.pdf

Làm thế nào để tôi quyết định nên chia sẻ điều gì với nhóm điều trị của tôi?

Chia sẻ thông tin cá nhân với người mới là cả một quá trình đối với hầu hết chúng ta! Mức độ thoải mái của mọi người với việc tiết lộ trải nghiệm cá nhân, suy nghĩ, cảm xúc, niềm tin và thế giới quan thường thay đổi theo thời gian.

Dành thời gian với người khác có thể giúp xây dựng cảm giác tin tưởng và an toàn để quý vị có thể đưa ra quyết định về những gì quý vị làm và không cảm thấy thoải mái khi chia sẻ với người khác. Không sao, điều đó khá bình thường!

Hy vọng rằng với việc tiếp tục liên lạc và suy nghĩ về những gì quý vị muốn chia sẻ với người khác, quý vị sẽ có thể đưa ra quyết định về những điều cần chia sẻ về mục tiêu và mối quan tâm của mình với mạng lưới hỗ trợ và nhóm điều trị.



Lập kế hoạch phòng ngừa tái phát

Kế hoạch phòng ngừa tái phát là một cách để ngăn ngừa hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần cản trở các mục tiêu của quý vị, sau khi quý vị bắt đầu trở lại cuộc sống của mình (Xem Phụ lục D để biết bản sao của kế hoạch phòng ngừa tái phát). Lập kế hoạch phòng ngừa tái phát liên quan đến việc xác định các tác nhân kích hoạt có thể gây ra tái phát, xác định các dấu hiệu cảnh báo sớm rằng tái phát có thể xảy ra và viết kế hoạch để biết phải làm gì nếu tái phát xảy ra. Ba điều này – tác nhân kích hoạt, dấu hiệu cảnh báo sớm và kế hoạch – cùng nhau tạo thành một kế hoạch phòng ngừa tái phát.

Có kế hoạch phòng ngừa tái phát không có nghĩa là có một vấn đề cần sửa chữa, hoặc bất cứ điều gì xấu đã xảy ra. Đó là:

1. một công cụ giúp quý vị đạt được ước mơ và mục tiêu của mình;
2. một tập hợp những điều quý vị có thể làm một cách thường xuyên để ngăn ngừa tái phát;
3. một công cụ giúp giao tiếp với những người khác về những gì quý vị cần và những gì họ có thể làm cho quý vị.

Nhóm EASA của quý vị, cùng với các thành viên gia đình và bạn bè của quý vị, sẽ làm việc với quý vị để lập kế hoạch phòng ngừa tái phát nhằm xác định các tác nhân kích hoạt các dấu hiệu cảnh báo sớm chỉ có ở quý vị và phải làm gì nếu tái phát xảy ra. Kế hoạch này nên được xem xét lại trong suốt thời gian quý vị ở trong EASA và cập nhật khi cần. Quý vị nên thử nghiệm kế hoạch phòng ngừa tái phát của mình để đảm bảo rằng kế hoạch đó có mọi thứ quý vị cần.



Chăm sóc bản thân



Mọi người có thể thấy khó chăm sóc bản thân khi họ cảm thấy không khỏe. Chăm sóc bản thân cũng có thể là điều giúp mọi người cảm thấy tốt hơn. Có một số việc nhỏ, dễ dàng có thể hữu ích với quý vị để giúp quý vị cảm thấy tốt hơn một chút, ngay cả khi quý vị không được khỏe. Chúng bao gồm các chiến lược để giảm căng thẳng, cải thiện sức khỏe tinh thần, thể chất và đối phó với các triệu chứng khó chịu hoặc không mong muốn.



Các chiến lược giảm căng thẳng

Chánh niệm - Chánh niệm có nghĩa là dành thời gian để nhận thức được những gì đang xảy ra trong thế giới xung quanh quý vị và trong suy nghĩ của chính quý vị mà không phán xét chúng. Nó có nghĩa là ở trong thời điểm hiện tại và không bận tâm về quá khứ hay lo lắng về tương lai, mà chỉ tập trung vào những gì đang xảy ra ngay bây giờ, trong thời điểm này. Ví dụ, ngồi trong sân và cảm nhận từng hơi thở trong phổi, cảm nhận làn gió nhẹ trên mặt, chú ý đến mùi cỏ ẩm ướt, tiếng chim và nhịp đập của tim, nhận thức và hiện diện đầy đủ trong khoảnh khắc đó. Quý vị có thể tìm hiểu thêm về các kỹ thuật chánh niệm tại Berkeley Greater Good Science Center. (<https://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition>)

Thiền - Chánh niệm là một loại thiền. Có nhiều hình thức thực hành thiền định khác, chẳng hạn như tập trung vào hơi thở, yoga, các câu chú (các từ hoặc cụm từ lặp đi lặp lại) và mạn đà la (hình ảnh để tập trung vào). Ví dụ, thực hành thiền có thể là ngồi ở một vị trí cụ thể và đếm hơi thở của quý vị. Một số thiền có thể dễ học hơn những thiền khác và chúng thường trở nên hiệu quả hơn khi quý vị thực hành chúng lâu hơn. Quý vị có thể tìm thấy một số bài thiền có hướng dẫn tại UCLA Mindful Awareness Research Center. (https://www.uclahealth.org/marc/body.cfm?id=22&iirf_redirect=1)

Những điều bình thường trong cuộc sống hàng ngày khiến quý vị cảm thấy dễ chịu cũng có thể giúp giảm bớt căng thẳng. Ví dụ như đi chơi với thú cưng, đi dạo hoặc chạy bộ, tắm nước nóng hoặc tắm vòi sen, tô màu hoặc làm nghệ thuật, nghe bản nhạc yêu thích, xem bộ phim yêu thích hoặc bất cứ điều gì khiến quý vị cảm thấy thư giãn và hài lòng về bản thân.



Chiến lược sức khỏe thể chất và tinh thần

Giấc ngủ - Một trong những điều quan trọng nhất mà quý vị có thể làm để cảm thấy tốt hơn là ngủ đúng lượng. Ngủ là thời điểm tâm trí và cơ thể tự phục hồi. Quý vị có thể tìm hiểu thêm về tầm quan trọng của giấc ngủ từ Viện Sức khỏe Quốc (National Institute of Health) gia (<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/sleep-deprivation-and-deficiency>).

Nếu đang gặp vấn đề khó ngủ quá nhiều hoặc ngủ không đủ, hãy nói chuyện với các thành viên nhóm EASA của quý vị về cách cải thiện giấc ngủ.



Dinh dưỡng - Ăn uống lành mạnh giúp con người cảm thấy khỏe khoắn. Nếu quý vị ăn không đủ hoặc ăn quá nhiều, hoặc nếu quý vị không thể tìm ra cách ăn uống lành mạnh, hãy nói chuyện với nhóm EASA của quý vị để lên chiến lược về những cách ăn uống bổ dưỡng hơn.

Hoạt động thể chất - Hoạt động thể chất cũng tốt cho tâm trí như đối với cơ thể. Các nghiên cứu khoa học thậm chí đã chỉ ra rằng tập thể dục có thể giúp ngăn chặn trầm cảm. Bước quan trọng nhất là tìm một hoạt động thể chất mà quý vị thích làm. Đó có thể là nhảy theo những bài hát yêu thích của quý vị, dắt chó đi dạo hoặc chơi bóng rổ với một người bạn. Yêu cầu các thành viên nhóm EASA của quý vị gặp quý vị tại công viên hoặc đi bộ với quý vị trong khu phố của quý vị.

Giải trí - Vui vẻ không chỉ là trò đùa - nó giúp cải thiện tâm trạng và sức khỏe. Nếu có điều gì đó quý vị thích làm mà thấy dễ làm, hãy làm điều đó! Sáng tạo nghệ thuật, đi bộ đường dài, xem phim, chơi trò chơi - bất cứ điều gì quý vị thích làm nhất có thể giúp quý vị cảm thấy tốt hơn.

Có rất nhiều tài nguyên trực tuyến về sức khỏe, tập thể dục và giải trí. Yêu cầu y tá EASA của quý vị hoặc các thành viên khác trong nhóm EASA giúp quý vị tìm các nguồn lực và hỗ trợ bổ sung.



Chiến lược liên quan đến triệu chứng

Nếu quý vị nghe thấy giọng nói, nhìn thấy ảo ảnh hoặc cảm giác xúc giác (chạm) gây rắc rối cho quý vị, đây là một số cách nhanh chóng có thể giúp quý vị:

- ✓ **Nếu quý vị nhận thấy dấu hiệu cảnh báo trước, hãy cố gắng thư giãn hoặc thở để cố gắng ngăn chúng hình thành đầy đủ.**
- ✓ **Không tin vào những gì giọng nói, ảo ảnh hoặc cảm giác tiêu cực cho quý vị biết.** Không có gì nói rằng quý vị phải tin họ, hành động theo những gì họ nói hoặc rằng họ đúng. Hành động của quý vị là lựa chọn của quý vị, không phải của họ. Không có gì nói rằng quý vị phải nhìn thấy điều gì đó tồi tệ trong một ảo ảnh. Có nhiều cách giải thích khác nhau về ảo ảnh.
- ✓ **Giữ cho bản thân luôn bận rộn, thực hiện các sở thích, nghe nhạc, tham gia vào một hoạt động quý vị thích sẽ lấn át ảo ảnh, giọng nói hoặc cảm giác.**
- ✓ **Thiết lập các quy tắc về cách quý vị sẽ tham gia với giọng nói, ảo ảnh hoặc cảm giác và tuân thủ nó.** Ví dụ, hãy cho họ biết rằng họ chỉ có thể nói chuyện với quý vị sau 10 giờ tối và đừng để họ cố gắng nói chuyện với quý vị sớm hơn.

Có thể nói về giọng nói, ảo ảnh hoặc những trải nghiệm bất thường khác trong các nhóm EASA. Rất có thể ai đó khác trong nhóm cũng có trải nghiệm tương tự và quý vị có thể giúp đỡ lẫn nhau.

Liên kết để tìm danh sách đầy đủ hơn những việc quý vị có thể làm từ Nhóm Manchester Hearing Voices: ([http://www.hearing-voices.org/wp-content/uploads/2012/05/Hearing Voices Gopin Strategies web.pdf](http://www.hearing-voices.org/wp-content/uploads/2012/05/Hearing_Voices_Gopin_Strategies_web.pdf))





Compassion for Voices

Hãy hỏi các thành viên trong nhóm EASA của quý vị về cách tiếp cận này. Nó có thể hữu ích cho quý vị nếu quý vị nghe thấy giọng nói. Liên kết <http://compassionforvoices.com/> có rất nhiều tài nguyên, cũng như video 5 phút mà quý vị có thể xem để tìm hiểu thêm.



Chấp nhận triệt để

Chấp nhận triệt để là cách **nhìn vào những điều xấu xảy ra, cứ để chúng xấu như vậy và tiến về phía trước**, thay vì chiến đấu chống lại chúng hoặc cố gắng khắc phục chúng. Điều đó không có nghĩa là mọi người không nên cố gắng cải thiện những thứ mà họ *có thể* thay đổi. Điều đó có nghĩa là đôi khi mọi người hạnh phúc hơn hoặc tốt hơn là chấp nhận những điều họ *không thể* thay đổi và tiếp tục cuộc sống.

Hãy tưởng tượng quý vị đã có kế hoạch lớn để đi bộ đường dài. Khi quý vị thức dậy, trời mưa và người bạn chịu trách nhiệm lái xe không muốn đi. Quý vị có thể phủ nhận thời tiết và thiếu phương tiện đi lại, rồi đi nhờ xe và lê lét một mình dưới mưa cho dù điều đó có khiến quý vị khổ sở đến đâu. Quý vị có thể dành phần còn lại của tuần để tức giận và chìm đắm trong cơ hội bị bỏ lỡ. Hoặc thay vào đó quý vị quyết định xem xét những gì đã xảy ra thông qua lăng kính chấp nhận triệt để. Quý vị để bản thân thất vọng và tức giận, nhận ra rằng thời tiết nằm ngoài tầm kiểm soát của quý vị, chấp nhận việc không thể đi bộ đường dài - và sau đó xem xét những điều thú vị khác có thể làm trong ngày của quý vị. Đây là một ví dụ đơn giản về sự chấp nhận triệt để, nhưng ý tưởng tương tự cũng có thể áp dụng cho những điều bất công và đau đớn hơn nhiều trong cuộc sống, bao gồm cả các triệu chứng.



Thời gian chữa lành

Khi mọi người cảm thấy tồi tệ, có vẻ như cuộc sống đã kết thúc và mọi thứ sẽ không bao giờ tốt đẹp lên được nữa. Nhưng cuộc sống luôn thay đổi và những lúc tồi tệ cuối cùng sẽ đổi thành những thời điểm tốt đẹp hơn. Rất nhiều điều có thể xảy ra chỉ trong hai năm.

Tin tưởng vào quá trình học tập, phát triển và tham gia chương trình EASA. Quý vị có thể không kết thúc ở nơi quý vị mong đợi, nhưng không có nghĩa là quý vị sẽ không kết thúc ở nơi quý vị muốn.

"Tôi điều phối chương trình EASA trên khắp tiểu bang Oregon và tôi đã làm điều đó kể từ năm 2001. Khi mọi người lần đầu tiên bắt đầu tham gia chương trình của chúng tôi, thường thì mọi thứ khó khăn hơn so với trước đây và thật dễ dàng để chán nản và mất tự tin. Và điều quan trọng cần biết là có một cách vượt qua điều đó và, một nơi tốt để bắt đầu với thứ mà quý vị yêu thích cho dù đó là đi xe đạp hay chơi guitar hay xem những video khiến quý vị bật cười, thực sự không có gì sai để bắt đầu cả, chỉ cần tập trung vào những điều quý vị yêu thích rồi sự tự tin của quý vị sẽ quay trở lại và có cách để vượt qua."

-Tamara Sale, Giám đốc, EASA Center for Excellence



MỤC 3: CHUYỂN TIẾP



Lộ trình tốt nghiệp EASA



EASA là một chương trình chuyển tiếp tập trung vào can thiệp sớm. Tuy nhiên, ngay cả sau khi thời gian của quý vị trong EASA kết thúc, có rất nhiều cơ hội để ở lại với EASA. Trong một số chương trình EASA, những người trẻ tuổi và các thành viên gia đình/bạn bè của họ có thể tiếp tục tham gia vào việc hỗ trợ (như Nhóm Gia đình) sau khi họ tốt nghiệp EASA.

Hãy hỏi các thành viên nhóm EASA của quý vị cách quý vị có thể tiếp tục tham gia sau khi tốt nghiệp EASA. Với sự cho phép của quý vị, các chương trình EASA trên khắp tiểu bang có thể liên hệ với quý vị và các thành viên gia đình hoặc bạn bè của quý vị để yêu cầu quý vị đến nói về trải nghiệm của mình trong EASA cho các gia đình, thanh thiếu niên hoặc những người khác trong cộng đồng.

Các dịch vụ của EASA tập trung vào việc hỗ trợ một cái nhìn có căn cứ và tích cực về tương lai. Nhóm EASA hợp tác với quý vị, các thành viên gia đình và các hỗ trợ khác, dự đoán khoảng thời gian tại và sau khi hoàn thành EASA sẽ như thế nào.

Đội ngũ EASA của quý vị sẽ nói chuyện với quý vị về việc chuyển tiếp khỏi các dịch vụ từ khi quý vị bắt đầu tham gia chương trình để chuẩn bị. Một **kế hoạch chuyển tiếp chính thức (Xem phụ lục E)** sẽ hoàn thành ít nhất 6 tháng trước khi chuyển tiếp từ EASA, sẽ bao gồm quý vị, nhóm EASA, các thành viên gia đình quý vị và những người hỗ trợ khác. Việc chuyển tiếp của quý vị từ EASA sang các dịch vụ và/hoặc người hỗ trợ khác là một quy trình dần dần. Điều quan trọng là phải cho các thành viên nhóm EASA của quý vị biết quá trình chuyển tiếp sẽ diễn ra như thế nào đối với quý vị và các thành viên gia đình cũng như những người hỗ trợ quý vị và để các thành viên nhóm EASA của quý vị giúp quý vị giải quyết vấn đề cho bất kỳ thách thức hoặc rào cản nào có thể xảy ra.



Danh sách kiểm tra chuyển tiếp EASA

Các nhóm EASA sử dụng danh sách kiểm tra chuyển tiếp để giúp đảm bảo rằng tất cả các lĩnh vực cần thiết được giải quyết trước khi quý vị tốt nghiệp EASA hoặc để đảm bảo rằng có một kế hoạch giải quyết các nhu cầu chưa được đáp ứng bằng các dịch vụ khác bên ngoài EASA. Quý vị, các thành viên nhóm EASA, thành viên gia đình của quý vị và những người hỗ trợ khác phải điền vào danh sách kiểm tra chuyển tiếp. Lập kế hoạch chuyển tiếp là một phần quan trọng của EASA và nên bao gồm tất cả những người tham gia điều trị cho quý vị. Xem **Phụ lục E** để biết bản sao danh sách kiểm tra.

Danh sách kiểm tra chuyển tiếp bao gồm những mục sau:

✓ **Kế hoạch chăm sóc sức khỏe/Kế hoạch phòng ngừa tái phát:**

- Thông tin về thể mạnh của quý vị
- Thông tin liên quan đến các dấu hiệu cảnh báo sớm của quý vị về việc tái phát triệu chứng, các hành động cụ thể cần thực hiện khi các dấu hiệu cảnh báo xảy ra và một kế hoạch thực tế đã được thử nghiệm
- Tên của một hoặc nhiều cá nhân chủ chốt sẽ đóng vai trò là người hỗ trợ nếu các triệu chứng tái phát

✓ **Kế hoạch đối phó với khủng hoảng/An toàn:**

- Danh sách các tài nguyên ứng phó với khủng hoảng cho cả quý vị và hệ thống hỗ trợ/gia đình của quý vị
- Lịch sử can thiệp hữu ích, cũng như những can thiệp không hiệu quả
- Sở thích cụ thể về thuốc/các chiến lược điều trị khác

✓ **Dịch vụ y tế:**

- Một bác sĩ/y tá đủ tiêu chuẩn đã được xác định để cung cấp dịch vụ chăm sóc liên tục (nếu cần/mong muốn)
- Việc tiết lộ thông tin sức khỏe đã được hoàn thành và có trong hồ sơ
- Quý vị đã gặp và chấp nhận nhân viên y tế
- Một bản sao hồ sơ EASA gần đây nhất đã được gửi đến nhà cung cấp dịch vụ mới
- Một kế hoạch đã được tạo để quý vị có thể tiếp cận phương tiện đi lại đến các cuộc hẹn

✓ **Tư vấn/Trị liệu:**

- Quý vị có kế hoạch tiếp tục nhận các dịch vụ tư vấn và, nếu có, đã xác định, cũng như đã gặp cố vấn mới của quý vị
- Một bản tiết lộ thông tin đã được ký kết cho cố vấn mới
- Gia đình/mạng lưới hỗ trợ đã xác định rằng họ muốn tiếp tục nhận các dịch vụ tư vấn và nếu vậy, đã nhận được ít nhất 3 giới thiệu từ nhóm EASA để có thể có cố vấn gia đình



✓ **Thuốc:**

- Nếu quý vị hiện đang được kê đơn thuốc, sẽ có kế hoạch tiếp cận thuốc, bao gồm cả việc xác định người kê đơn mà quý vị sẽ gặp
- Một kế hoạch đã được thiết lập để tiếp cận và thanh toán thuốc trong 3 tháng tới

✓ **Mục tiêu điều trị:**

- Quý vị đã hoàn thành các mục tiêu điều trị hoặc có lộ trình rõ ràng để hoàn thành chúng (bao gồm các mục tiêu về nhà ở, giáo dục và/hoặc nghề nghiệp)
- Tất cả các mục tiêu đã được xem xét với quý vị, nhóm EASA của quý vị và các thành viên gia đình/người hỗ trợ
- Thỏa thuận chung đã được thiết lập rằng các mục tiêu đã được đáp ứng đầy đủ hoặc có một kế hoạch để đáp ứng chúng trong tương lai

✓ **Chuyển tiếp hệ thống hỗ trợ:**

- Các thành viên gia đình/thành viên hệ thống hỗ trợ đã được tư vấn và đồng ý rằng quý vị đã sẵn sàng cho quá trình chuyển tiếp
- Một cuộc họp chuyển tiếp đã diễn ra giữa quý vị, các thành viên gia đình/người hỗ trợ quý vị và các thành viên nhóm EASA, nơi tất cả các kế hoạch chuyển tiếp đã được xem xét

✓ **Lựa chọn nhà cung cấp dịch vụ:**

- Lựa chọn nhà cung cấp dịch vụ rất quan trọng vì tầm quan trọng của khả năng tương thích, kết hợp các kỹ năng và nhu cầu về mức độ tin cậy và giao tiếp cao
- Những người trẻ và gia đình/hệ thống hỗ trợ nên được thông báo ngay từ đầu và điều này cần được củng cố theo thời gian rằng họ có quyền lựa chọn nhà cung cấp dịch vụ mà họ làm việc cùng, trong giới hạn sẵn có
- Mọi nỗ lực nên được thực hiện để đáp ứng các ưu tiên của cá nhân và gia đình/hệ thống hỗ trợ trong các nhà cung cấp



Câu hỏi:

Lưu ý:



Tốt nghiệp EASA



Thời gian của quý vị trong chương trình EASA được vinh danh bằng một buổi lễ tốt nghiệp và/hoặc lễ kỷ niệm dành cho những người tham gia EASA cùng gia đình và bạn bè của họ. Lễ tốt nghiệp và/hoặc lễ kỷ niệm này sẽ mang tính cá nhân tùy thuộc vào chương trình EASA của quý vị. Nó thường liên quan đến việc học viên tốt nghiệp chia sẻ kinh nghiệm, thách thức và thành công của họ với tư cách cá nhân hoặc theo nhóm. Mỗi chương trình lên lịch các buổi lễ tốt nghiệp hoặc lễ kỷ niệm trong suốt cả năm - hãy hỏi nhóm EASA của quý vị về việc tốt nghiệp và họ sẽ làm việc với quý vị, bạn bè, thành viên gia đình quý vị để tôn vinh sự chuyển tiếp quan trọng này một cách có ý nghĩa.

Ngày tốt nghiệp của tôi:



Vào cuối năm thứ 2, một số chương trình EASA có thể bao gồm những người tham gia, thành viên gia đình và bạn bè trong Nhóm gia đình hoặc các nhóm đang hoạt động khác. Hỏi nhóm EASA của quý vị xem điều này có thể xảy ra hay không, nếu không, để giúp quý vị truy cập các tài nguyên và hỗ trợ khác.

Ngoài ra, các nhóm EASA khuyến khích quý vị và các thành viên gia đình cũng như những người hỗ trợ chia sẻ câu chuyện của họ với cộng đồng của họ và/hoặc với các cá nhân và thành viên gia đình và bạn bè mới tham gia chương trình EASA. Trao đổi với nhóm EASA của quý vị về việc tham gia các hội thảo giáo dục hoặc các buổi thuyết trình về giáo dục cộng đồng nếu quý vị muốn tìm hiểu thêm.

Tốt nghiệp chương trình EASA có thể mang lại rất nhiều cảm xúc lẫn lộn cho mọi người. Hãy nói chuyện với nhóm EASA của quý vị về các mối quan tâm và câu hỏi của quý vị, đồng thời biết rằng nhóm EASA của quý vị sẽ luôn sẵn sàng giải quyết vấn đề nhanh chóng và ghé qua kiểm tra sau khi quý vị tốt nghiệp chương trình.



Cuộc sống ngoài EASA

Mặc dù EASA là một dịch vụ chuyển tiếp, nhưng chúng tôi đầu tư vào sức khỏe lâu dài của các cá nhân và gia đình/hệ thống hỗ trợ đã hoàn thành các dịch vụ EASA. Để tối đa hóa thành công lâu dài, EASA hỗ trợ cung cấp cho mọi người thông tin họ cần để tự vận động hiệu quả ở cấp độ cá nhân, cơ quan và hệ thống bằng cách:

- ✓ cung cấp các cơ hội liên tục giúp học viên tốt nghiệp EASA trở lại các hội thảo giáo dục, các nhóm hỗ trợ và các ủy ban ra quyết định
- ✓ cung cấp hỗ trợ giải quyết vấn đề nhanh chóng nếu cần
- ✓ yêu cầu phản hồi về cải thiện chất lượng/phát triển hệ thống
- ✓ cung cấp tư vấn và đào tạo cho các chuyên gia và cá nhân tham gia vào việc chăm sóc và hỗ trợ liên tục cho học viên tốt nghiệp EASA
- ✓ kết hợp học viên tốt nghiệp EASA vào các hoạt động giáo dục cộng đồng và giáo dục người tham gia

Sau khi tốt nghiệp, quý vị sẽ tiếp tục với các nhà cung cấp dịch vụ mới, cũng như được mời quay lại tham gia các sự kiện, kế hoạch và hoạt động phát triển của EASA. Nếu quý vị quan tâm, hãy hỏi các thành viên nhóm EASA của quý vị cách quý vị có thể tham gia các hoạt động này.

Duy trì kết nối với EASA sau khi tốt nghiệp

Có rất nhiều cách để duy trì kết nối với EASA sau khi 2 năm kết thúc. Ngoài việc được mời trở lại để chia sẻ kinh nghiệm của quý vị hoặc tham gia các sự kiện, các thành viên gia đình và/hoặc bạn bè là người lớn được mời tham gia Hội đồng Lãnh đạo Gia đình và Bạn bè và những người trẻ được mời tham gia Hội đồng Lãnh đạo Thanh niên. Trao đổi với nhóm EASA của quý vị về các cách để quý vị duy trì kết nối với chương trình EASA địa phương hoặc các nỗ lực của EASA trên toàn tiểu bang.

Tài nguyên và hỗ trợ khác từ EASA sau khi tốt nghiệp

Mặc dù quý vị không còn nhận được các dịch vụ của EASA, nhưng các thành viên nhóm EASA luôn sẵn sàng trợ giúp qua việc ghé thăm kiểm tra định kỳ và giải quyết vấn đề nhanh chóng sau khi tốt nghiệp. Vui lòng liên hệ với thành viên nhóm EASA nếu quý vị có câu hỏi, muốn ghé thăm kiểm tra hoặc cần thêm tài nguyên. Trong trường hợp xảy ra khủng hoảng hoặc vấn đề khẩn cấp hoặc nếu quý vị cần hỗ trợ sau giờ làm việc, vui lòng liên hệ với nhóm xử lý khủng hoảng tại địa phương hoặc số điện thoại đường dây nóng xử lý khủng hoảng.

Tên thành viên nhóm EASA/Số điện thoại để liên hệ sau khi tốt nghiệp:



Số đường dây nóng khủng hoảng 24 giờ địa phương:





Kết nối với hỗ trợ bổ sung

Hội đồng Lãnh đạo Thanh niên EASA (YALC)

Hội đồng Lãnh đạo Thanh niên (Young Adult Leadership Council, YALC) là một nhóm những người trẻ tuổi có kinh nghiệm sống và các đồng minh của họ. Hội đồng đang giúp định hình hướng đi của EASA, nhấn mạnh vào quá trình ra quyết định có sự tham gia và hỗ trợ đồng đẳng.

Hợp nhất tiếng nói và thể mạnh của những người trẻ và các đồng minh của họ để tạo ra một cộng đồng thịnh vượng và một cuộc cách mạng của hy vọng!

Họ tìm cách định hướng cho các chương trình EASA bằng cách:

- ✓ Cung cấp kinh nghiệm chữa bệnh và phát triển
- ✓ Tạo cách thể hiện bản thân
- ✓ Giáo dục và hỗ trợ những người tham gia và học viên tốt nghiệp EASA
- ✓ Trả lời/thu thập và sử dụng phản hồi
- ✓ Ủng hộ cho sự thay đổi

Tham gia là một cơ hội tuyệt vời! Tham gia Hội đồng Lãnh đạo Thanh niên, quý vị có thể làm việc với các đồng nghiệp trong các dự án sáng tạo. Nó cho phép quý vị bắt đầu kết nối mạng với các nhóm tư vấn khác và tham gia vào những gì quý vị quan tâm. Những người tham gia YALC được nhận trợ cấp theo giờ và hoàn trả chi phí đi lại cho các cuộc họp và sự kiện. Là thành viên của Hội đồng, quý vị có thể có được kinh nghiệm tình nguyện tuyệt vời để xây dựng sơ yếu lý lịch. Nó cũng có thể là một cánh cửa dẫn đến một công việc; Hội đồng đã có một số cơ hội việc làm được giới thiệu cho họ. Hội đồng luôn tìm kiếm những con người, ý tưởng và dự án mới. Chúng tôi khuyến khích quý vị tham gia và chia sẻ những gì quý vị có để cung cấp!

Hãy truy cập www.easacommunity.org để biết thêm thông tin.



Hội đồng Lãnh đạo Gia đình & Bạn bè (FFLC) EASA

Hội đồng Lãnh đạo Gia đình & Bạn bè EASA (Family & Friends Leadership Council, FFLC) là một nhóm các thành viên gia đình, bạn bè và đồng minh của những người tham gia EASA chia sẻ ý tưởng và cải tiến về trải nghiệm EASA. Sứ mệnh của FFLC là giúp các gia đình trải nghiệm sự xuất sắc của EASA.

Được hỗ trợ với những gì họ đã học được thông qua trải nghiệm của họ trong EASA, FFLC hợp mặt thường xuyên để:

- ✓ Khuyến nghị cải tiến cho EASA
- ✓ Thúc đẩy các sáng kiến để giúp các gia đình và những người hỗ trợ trong thời gian của họ ở EASA
- ✓ Ủng hộ cho EASA tại Oregon

Các dự án họ thực hiện giúp:

- ✓ Nâng cao nhận thức trong cộng đồng về EASA để những người cần điều trị và hỗ trợ cho chứng rối loạn tâm thần được kết nối nhanh chóng
- ✓ Tăng cường hỗ trợ cho gia đình và bạn bè trong thời gian họ tham gia EASA
- ✓ Cải thiện quá trình chuyển tiếp ra khỏi EASA
- ✓ Khuyến khích hỗ trợ trong cộng đồng cho các cá nhân và gia đình của họ

Tất cả các thành viên gia đình, bạn bè và những người hỗ trợ khác của những cá nhân tham gia EASA đều được mời kết nối với FFLC.

Có hai cách để kết nối:

1. Stay informed through the **Nhóm email kết nối FFLC** – we will share projects and initiatives we are working on and invite your input.
2. Tham gia Hội đồng Lãnh đạo và tham dự các cuộc họp.

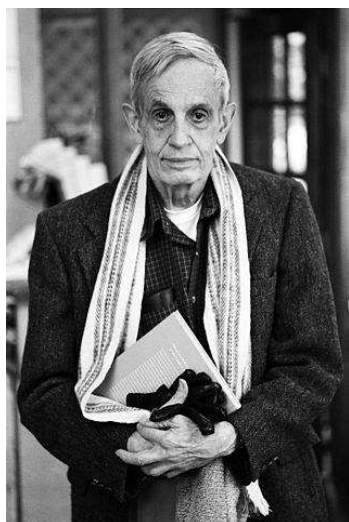
Gia đình và bạn bè của những người tham gia EASA có thể truy cập trang FFLC trên trang web EASA www.easacommunity.org/fflc.php để biết thêm thông tin.



Thành công là cách quý vị định nghĩa nó

Một người mắc hội chứng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn tâm thần có thể thành công không?

Hoàn toàn có thể! Trên thực tế, một số người có những trải nghiệm này có thể đã thành công vì họ nhìn mọi thứ khác đi. Dưới đây là một số cá nhân đã chia sẻ kinh nghiệm của họ với chứng rối loạn tâm thần:



John Nash là một nhà toán học từng đoạt giải Nobel.

Công trình toán học của ông đã giúp mọi người hiểu về kinh tế, trí tuệ nhân tạo và chính trị, bên cạnh những thứ khác.

John Nash là tác giả của cuốn sách và bộ phim “A Beautiful Mind”. Nash đã kiểm soát chứng rối loạn tâm thần của mình bằng cách sử dụng tư duy hợp lý, toán học của mình để phân loại đâu là thực và đâu là giả.

Ảnh: Peter Badge/Typos1
- OTRS gửi qua Jimmy Wales,
CC BY-SA 3.0
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=6977799>

Elyn Saks là Giáo sư Luật, Tâm lý học và Tâm thần học và Khoa học Hành vi.

Bà là một chuyên gia về luật sức khỏe tâm thần và đã giành được giải thưởng xuất sắc cho công việc của mình, bao gồm giải thưởng "thiên tài" MacArthur.

Elyn Saks đã viết một cuốn hồi ký bán chạy nhất có tên là *The Center Cannot Hold*. Bà kiểm soát chứng rối loạn tâm thần bằng thuốc, liệu pháp và môi trường hỗ trợ. Quý vị có thể xem buổi nói chuyện [TED talk](#) của bà trên YouTube.



"ELYN SAKS 9" theo sự cho phép của John D. and Catherine T. MacArthur Foundation. Được cấp phép theo CC BY 4.0 qua Commons

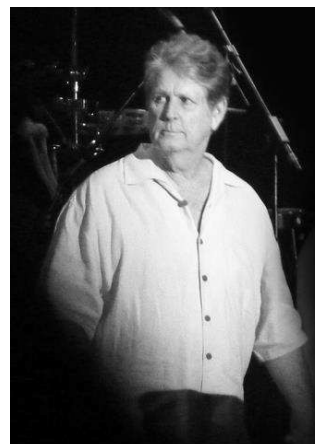


Brian Wilson là một nhạc sĩ và nhà sản xuất âm nhạc được vinh danh tại Rock & Roll Hall of Fame vào năm 1988 và đã giành được hai giải Grammy.

Ông là một trong những thành viên sáng lập của Beach Boys.

Cuộc đời của Brian Wilson là chủ đề của bộ phim "Love & Mercy." Ông kiểm soát ảo giác thính giác của mình bằng trị liệu và sự hỗ trợ của vợ.

"Brian Wilson 2009" bởi wonker - <http://www.flickr.com/photos/wonker/3885099919/>
Được cấp phép theo CC BY 2.0 qua Commons
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Brian_Wilson_2009.png#/media/File:Brian_Wilson_2009.png



Kay Jamison là một nhà tâm lý học lâm sàng và nhà văn. Bà là giáo sư tại Đại học Johns Hopkins University.

Tạp chí Time gọi bà là "anh hùng y học" và bà cũng nhận được giải thưởng "genius" MacArthur.

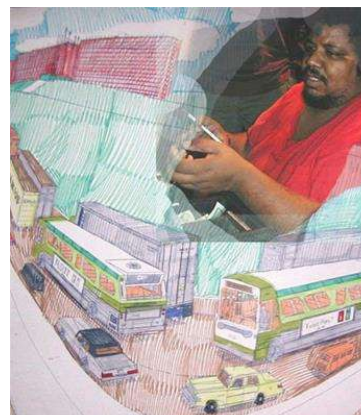
Kay Jamison đã viết một cuốn hồi ký *An Unquiet Mind* về những trải nghiệm của bà với chứng rối loạn tâm thần và rối loạn lưỡng cực. Bà đã kiểm soát chứng rối loạn tâm thần bằng thuốc, trị liệu và hỗ trợ từ người khác.

"JAMISON754" bởi Unknown, Bản quyền thuộc về JHMI - Nhận được từ Eric Vohr, Quan hệ truyền thông, tổ chức y tế Johns Hopkins. Được cấp phép theo CC BY 2.5 qua Commons - <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:JAMISON754.JPG#/media/File:JAMISON754.JPG>

Wesley Willis là một nhạc sĩ và nghệ sĩ thị giác.

Ông nổi tiếng với những bản vẽ đường phố Chicago và ban nhạc punk Wesley Willis Fiasco, ban nhạc đã sản xuất gần 50 bản thu âm trong mười năm và xuất hiện trên MTV.

Có hai bộ phim tài liệu về Wesley Willis, *Wesley Willis: The Daddy of Rock 'N' Roll* và *Wesley Willis's Joyrides*. Ngoài ra còn có rất nhiều video về ông trên YouTube, bao gồm cả video này cho thấy ông [làm nghệ thuật của mình](#). Ông đã sử dụng cách suy nghĩ và nhận thức thế giới khác biệt để tạo ra tác phẩm nghệ thuật độc đáo của mình.



Học viên tốt nghiệp EASA của quý vị



Không cần phải giành giải thưởng, có những mục tiêu lớn lao để giải cứu thế giới, hoặc có một cuốn sách hoặc một bộ phim về quý vị để thành công. Những học viên tốt nghiệp EASA đã chia sẻ câu chuyện của họ với quý vị đều đã thành công trong mục tiêu hoàn thành việc học ở trường, có được vị trí của riêng mình, sáng tạo nghệ thuật hoặc thực hiện các bước dù theo bất kỳ hướng nào mà họ mơ ước cho tương lai.

"Hãy nhớ rằng, đã có một khoảng thời gian trước khi bị rối loạn tâm thần và cũng sẽ có một khoảng thời gian sau đó. Cuộc sống của quý vị sẽ bình thường trở lại. Rồi mọi thứ cũng qua."

- P., học viên tốt nghiệp EASA

"Quý vị trở thành ai bắt nguồn từ việc quý vị là ai và nơi quý vị bắt đầu. Thành công phát triển từ thể mạnh tự nhiên, tài năng, kỹ năng và đam mê của quý vị."

- M., học viên tốt nghiệp EASA

"Trải nghiệm về rối loạn tâm thần có thể bổ sung hoặc làm phong phú thêm cuộc sống của quý vị, làm rõ mục tiêu của quý vị, giúp quý vị thấy điều gì thực sự quan trọng với quý vị trong cuộc sống, đồng thời xác định và định hướng tốt hơn thành công của chính quý vị."

- A., học viên tốt nghiệp EASA



Ài nguyên bổ sung

Hỏi nhóm EASA của quý vị về các tài nguyên và thông tin bổ sung. Ngoài tài liệu hướng dẫn bằng văn bản, video và các tài nguyên khác trên trang web của EASA (www.easacommunity.org), có thể tìm thêm tài nguyên và thông tin để hỗ trợ quý vị trong quá trình phục hồi ở nhiều nơi khác. Nếu quý vị không có quyền truy cập vào máy tính hoặc internet, các thành viên nhóm EASA của quý vị có thể giúp giải quyết vấn đề bằng các cách khác để quý vị nhận được thông tin. Vui lòng cho nhóm EASA của quý vị biết nếu quý vị cần bất kỳ tài liệu hoặc tài nguyên nào bằng các ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh hoặc định dạng khác cho quý vị, các thành viên gia đình hoặc những người hỗ trợ khác.

Dưới đây là một số tài nguyên bổ sung để các thành viên nhóm EASA, thành viên gia đình hoặc quý vị tìm hiểu. Có rất nhiều nguồn tài nguyên tập trung vào việc phục hồi và cung cấp thông tin về kinh nghiệm sống của cá nhân bị rối loạn tâm thần.

Dự án *Here to Help* ở British Columbia có bộ công cụ trực tuyến có thể tải xuống cho thanh thiếu niên mắc chứng rối loạn tâm thần.

<https://www.heretohelp.bc.ca/workbook/dealing-with-psychosis-a-toolkit-for-moving-forward-with-your-life>.

Psychosis: A Wellness Approach, của Mary Moller là một văn bản rất hữu ích và toàn diện. Có thể đặt mua tại <http://www.psychiatricwellness.com>.

Trang web của Pat Deegan (<https://patdeegan.myshopify.com/>) có thông tin mà quý vị có thể tự truy cập và sử dụng với các thành viên nhóm EASA và/hoặc quý vị có thể chia sẻ với các thành viên gia đình và những người hỗ trợ khác.



Phụ lục A: Đánh giá thể mạnh của EASA

Đánh giá thể mạnh

Người tham gia

Thành viên nhóm EASA

Tình trạng hiện tại: Chuyện gì đang xảy ra hôm nay? Hiện tại có gì?	Nhu cầu, nguyện vọng của cá nhân: Tôi muốn gì?	Tài nguyên, Cá nhân/Xã hội: Tôi đã sử dụng những gì trong quá khứ?
Tình hình sống hàng ngày		
Tài chính/Bảo hiểm		
Nghề nghiệp/Giáo dục		
Hỗ trợ xã hội		
Sức khỏe		



Giải trí/Tiêu khiển		
Tâm linh		

Các ưu tiên của tôi là gì?

1.

2.

3.

4.

<i>Nhận xét của cá nhân:</i>	<i>Nhận xét của thành viên nhóm:</i>
_____ Ngày	_____ Ngày
<i>Chữ ký của cá nhân</i>	<i>Chữ ký của thành viên nhóm</i>



Phụ lục B: Kế hoạch xử lý khủng hoảng

[Insert Early Psychosis Program Name]

Fax đến _____ lúc _____

Ngày có hiệu lực _____

KẾ HOẠCH XỬ LÝ KHỦNG HOẢNG

THÔNG TIN VỀ KHÁCH HÀNG

Tên _____

Ngày sinh _____

Quận cư trú _____

Điện thoại _____

Liên hệ cấp cứu _____

Điện thoại _____

THÔNG TIN Y TẾ

Cố vấn/Quản lý trường hợp _____ Điện thoại _____

Điện thoại _____

Cơ quan của nhà cung cấp dịch vụ _____ Điện thoại _____

Điện thoại _____

Người kê toa MH _____ Điện thoại _____

Điện thoại _____

Bác sĩ chăm sóc chính _____ Điện thoại _____

Điện thoại _____

Người có danh sách các loại thuốc hiện tại _____

Thuốc đã hữu ích trong trường hợp cấp cứu _____

Dị ứng/các vấn đề về thuốc nghiêm trọng _____

Tình trạng sức khỏe tâm thần _____

Vấn đề sử dụng chất kích thích _____

Các bệnh trạng khác _____

Nhập viện tâm thần gần đây: Tại địa điểm? _____

Ngày _____ Lý do _____



LẬP KẾ HOẠCH XỬ LÝ KHỦNG HOẢNG

Khi tôi ổn, tôi _____

Khi tôi gặp khủng hoảng, tôi _____

Trong quá khứ tôi đã thử (cho ngày và kết quả nỗ lực) _____

Điều gì giúp ích khi tôi gặp khủng hoảng _____

Những gì không giúp ích _____

Các thỏa thuận và khuyến nghị:

Tôi muốn yêu cầu một tình nguyện viên hỗ trợ đồng đẳng cho người sống sót sau chấn thương.

Thông tin này có thể được chia sẻ với những người và cơ quan sau đây để giúp tôi trong trường hợp cấp cứu

Đã ký

Ngày

Đã ký

Ngày

Luật tiểu bang Oregon cho phép các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chia sẻ thông tin mật của quý vị trong phạm vi cần thiết để giúp quý vị trong trường hợp khẩn cấp. Quy chế sửa đổi Oregon 179.505 (4)(a)



Phụ lục C: Đánh giá rủi ro toàn diện

Đánh giá rủi ro toàn diện EASA

Hoàn thành trong quá trình sàng lọc và đăng ký ban đầu, đánh giá EASA 90 ngày và khi cần thiết.

Kế hoạch ứng phó với khủng hoảng cá nhân được chỉ định khi có bằng chứng hiện tại hoặc trước đây được thu thập trong bất kỳ danh mục nào có rủi ro tiềm ẩn mà cá nhân, gia đình/hệ thống hỗ trợ hoặc nhóm EASA quan sát thấy hoặc báo cáo.

Hành vi tự sát	Cá nhân	Hỗ trợ/Gia đình Hệ thống	Nhóm EASA
<ul style="list-style-type: none"> Tiền sử cố gắng tự tử, bao gồm cả <i>kể lại</i> (hành vi liên quan đến việc thực hành tự tử) 			
<ul style="list-style-type: none"> Cảm giác là gánh nặng cho người khác Cảm giác ít thân thuộc Thiếu khả năng tiếp cận những người hỗ trợ được xác định Suy nghĩ và cảm xúc cho thấy sự tuyệt vọng 			
<ul style="list-style-type: none"> Tiền sử hoặc tiếp xúc với nỗ lực tự tử của thành viên gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, người quan trọng khác, người nổi tiếng hoặc nhân vật công chúng khác 			
<ul style="list-style-type: none"> Ý tưởng tự sát (tần suất và thời gian hàng ngày, hàng tuần, hàng tháng) Ý định (Muốn chết) Kế hoạch (khi nào, ở đâu, như thế nào) Phương tiện (tiếp cận hợp lý hoặc ngay lập tức với phương tiện như súng và các loại vũ khí khác, thuốc, tai nạn bao gồm lái xe, khả năng tiếp cận cầu) 			



Hành vi tự làm hại bản thân	Cá nhân	Hệ thống hỗ trợ/ gia đình	Nhóm EASA
<ul style="list-style-type: none"> Tiền sử tự gây tổn hại cho bản thân (có mục đích làm tổn thương bản thân như cắt và đốt cháy): 			
Tự bỏ rơi: <ul style="list-style-type: none"> Ăn hạn chế Uống hạn chế Không giải quyết hoặc chăm lo cho các nhu cầu sức khỏe thể chất 			
<ul style="list-style-type: none"> Để trở thành nạn nhân và bị bóc lột: Tình dục (tình hướng làm tăng khả năng một người bị lợi dụng tình dục) Tài chính (ví dụ: cho người lạ vay tiền, lừa đảo qua máy tính, lò đào tạo văn bằng, mô hình kim tự tháp) Xã hội (ví dụ: phân biệt đối xử về nhà ở, vô gia cư, việc làm, các hoạt động cộng đồng và trường học, quá tin tưởng, mất mát hoặc cái chết gần đây bao gồm cả tình bạn, thành viên gia đình, v.v.) 			

Hành vi hung hăng	Cá nhân	Hệ thống hỗ trợ/ gia đình	Nhóm EASA
<ul style="list-style-type: none"> Tiền sử hành vi hung hăng hoặc tấn công đối với thành viên gia đình, bạn bè, đồng nghiệp hoặc người quan trọng khác Suy nghĩ về việc làm tổn thương người khác, động vật hoặc tài sản (tần suất và thời gian hàng ngày, hàng tuần, hàng tháng) 			



<ul style="list-style-type: none"> • Ý định (muốn làm tổn thương người khác hoặc phá hủy tài sản) • Kế hoạch (khi nào, ở đâu, như thế nào) • Các phương tiện (khả năng tiếp cận hợp lý hoặc ngay lập tức với các phương pháp như súng và các vũ khí và tai nạn khác bao gồm lái xe) 			
--	--	--	--

Danh mục rủi ro khác	Cá nhân	Hệ thống hỗ trợ/ gia đình	Nhóm EASA
<ul style="list-style-type: none"> • Nội dung triệu chứng liên quan đến chết và sức mạnh đặc biệt (ví dụ: khả năng bay, siêu tình dục, giọng nói tự gây tổn hại cho bản thân) • Hoang tưởng (ví dụ không ăn do sợ hãi hoặc hoang tưởng bị nhiễm độc) • Hưng cảm • Ảo giác chỉ huy • Sự minh mẫn (nhận thức sâu sắc của cá nhân rằng họ đang trải qua các triệu chứng rối loạn tâm thần mới hoặc nguy cơ lâm sàng cao) • Mới xuất viện từ bệnh viện hoặc nằm viện dài hạn, nhà tù, cơ sở chăm sóc nội trú, v.v.) 			
<p>Các cân nhắc khác:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Văn hóa (cá nhân và gia đình) • Xu hướng tình dục • Bản dạng giới • Đức tin/Tâm linh/Tôn giáo 			
<p>Các vấn đề liên quan đến triệu chứng:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Khó khăn khi tương tác • Các mối lo ngại về hành vi • Sẵn sàng tham gia (sẵn sàng hoặc không muốn ký chấp thuận điều trị hoặc gặp thành viên nhóm EASA) 			



<ul style="list-style-type: none"> • Xung đột gia đình (ví dụ: những nhận xét truyền đạt sự chỉ trích, phán xét, lo lắng hoặc lo ngại đáng kể) • Mức độ rủi ro của các triệu chứng (ảo giác thính giác chỉ huy, hưng cảm, hoang tưởng nguy hiểm, ví dụ, bị ngược đãi) 			
<ul style="list-style-type: none"> • Rời khỏi nơi cư trú chính mà không có kế hoạch, không thông báo cho bất kỳ ai hoặc các nguồn lực để chăm sóc cho các nhu cầu cơ bản 			
<ul style="list-style-type: none"> • Sử dụng chất kích thích (gây rối loạn hoặc lạm dụng) 			
<ul style="list-style-type: none"> • Hồ sơ hình sự và liên quan đến pháp luật 			
<ul style="list-style-type: none"> • Hành vi bốc đồng (dựa trên triệu chứng, sử dụng chất kích thích, hành vi hung hăng [toward other people, property, animals], nỗ lực tự tử không thành công) 			
Thuốc: <ul style="list-style-type: none"> • Tác dụng phụ của thuốc (tăng cân, sưng mù não, tiết sữa, mệt mỏi) • Phản ứng bất lợi đối với thuốc (như akathisia) • Tiền sử dùng thuốc: Hữu ích? Không hữu ích? Bệnh trạng: <ul style="list-style-type: none"> • Tình trạng sức khỏe (ví dụ: lupus, tiểu đường, thiếu máu) Sức khỏe: <ul style="list-style-type: none"> • Dinh dưỡng • Mức độ hoạt động thể chất • Tiếp cận thực phẩm • Sức khỏe sinh sản • Ngủ • Khác 			

Đánh giá các mục rủi ro đã xác định và phát triển kế hoạch xử lý khủng hoảng tương ứng.



Phụ lục D: Kế hoạch phòng ngừa tái phát

Kế hoạch phòng ngừa tái phát
<p>Nhắc nhở về các sự kiện hoặc tình huống đã kích hoạt tái phát trong quá khứ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4.
<p>Nhắc nhở về các dấu hiệu cảnh báo sớm mà tôi đã trải qua trong quá khứ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4.
<p>Những gì tôi nghĩ sẽ giúp tôi nếu tôi gặp phải một dấu hiệu cảnh báo sớm:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4.
<p>Tôi muốn ai hỗ trợ tôi và tôi muốn họ làm gì:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4.
<p>Tôi muốn liên hệ với ai trong trường hợp khẩn cấp?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4.



Phụ lục E: Danh sách kiểm tra chuyển tiếp EASA

DANH SÁCH KIỂM TRA CHUYỂN TIẾP EASA

Tên: _____

Ngày chuyển tiếp mục tiêu (tối thiểu 3-6 tháng): _____

Người hoàn thành danh sách kiểm tra: _____

1. Kế hoạch sức khỏe/Kế hoạch phòng ngừa tái phát:

- a. Có kế hoạch hiện tại không: ___ Có ___ Không
 - i. Nếu có, ai sẽ tạo/cập nhật thông tin? _____
- b. Kế hoạch xác định các thể mạnh: ___ Có ___ Không
- c. Kế hoạch xác định các dấu hiệu cảnh báo sớm: ___ Có ___ Không
- d. Kế hoạch nêu rõ các hành động được thực hiện bởi cá nhân và những người khác khi các dấu hiệu này xảy ra: ___ Có ___ Không
- e. Kế hoạch là thực tế và đã được kiểm tra: ___ Có ___ Không
 - i. Nếu không, ai sẽ xem xét điều này với người đó? _____
- f. Người đó đã xác định một hoặc nhiều cá nhân quan trọng để hỗ trợ trong trường hợp tái phát và người hỗ trợ có một bản sao kế hoạch hoặc đã được cung cấp một bản sao: ___ Có ___ Không

2. Kế hoạch đối phó với khủng hoảng/An toàn:

- a. Có kế hoạch hiện tại không: ___ Có ___ Không
 - i. Nếu có, ai sẽ tạo/cập nhật thông tin? _____
- b. Kế hoạch có bao gồm thông tin nhân khẩu hiện tại không: ___ Có ___ Không
- c. Kế hoạch có bao gồm nguồn lực ứng phó với khủng hoảng cho cả người đó và hệ thống hỗ trợ tự nhiên của họ không: ___ Có ___ Không
- d. Kế hoạch có bao gồm lịch sử các biện pháp can thiệp hiệu quả và không hiệu quả cũng như các ưu tiên về thuốc/chiến lược không: ___ Có ___ Không

3. Nhân viên y tế:

- a. Đã xác định được bác sĩ hoặc y tá đang làm việc có trình độ phù hợp chưa:
 - ___ Có ___ Không
 - i. Nếu có, hiện tại có bản Tiết lộ thông tin trong hồ sơ không:
 - ___ Có ___ Không
 - ii. Người đó đã gặp và chấp nhận nhân viên y tế chưa:
 - ___ Có ___ Không
 - iii. Người đó có những loại bảo hiểm nào: _____
- b. Có một bản sao đánh giá gần đây nhất, lịch sử thuốc và kế hoạch phòng ngừa tái phát của người đó đã được gửi đến chuyên gia y tế kê đơn:
 - ___ Có ___ Không
 - i. Nếu có, ai sẽ gửi thông tin này: _____
- c. Người đó sẽ tiếp cận phương tiện đi lại đến các cuộc hẹn này như thế nào:
 - _____
 - _____
 - _____
 - i. Nếu không biết, ai sẽ giúp thiết lập kế hoạch này: _____
 - _____



4. Tư vấn/Trị liệu:

- a. Người đó có muốn tiếp tục tư vấn không? ___ Có ___ Không
- Nếu vậy, họ đã xác định được cố vấn tương lai chưa: ___ Có ___ Không
 - Người đó đã gặp và chấp nhận cố vấn chưa: ___ Có ___ Không
 - Có một bản Tiết lộ thông tin đã được ký cho cố vấn mới:
___ Có ___ Không
- b. Hệ thống hỗ trợ tự nhiên hoặc gia đình có muốn tiếp tục tư vấn không:
___ Có ___ Không
- Hệ thống hỗ trợ đã được cung cấp tên của 3 lượt giới thiệu có thể chưa:
___ Có ___ Không

5. Thuốc:

- a. Người đó có được kê đơn thuốc không: ___ Có ___ Không
- Họ hiện đang sử dụng ở đâu? _____
 - Làm thế nào để họ tiếp tục sử dụng thuốc?

 - Ai sẽ kê toa thuốc?

- b. Khả năng sử dụng thuốc đã được thiết lập trong 3 tháng tới
- c. Người biết cách bảo mật các loại thuốc trong tương lai

6. Mục tiêu điều trị:

- Người đó đã hoàn thành các mục tiêu điều trị hoặc có lộ trình rõ ràng để hoàn thành chúng ___ Có ___ Không
- Các mục tiêu đã được xem xét và thỏa thuận chung đã được thiết lập rằng chúng đã được đáp ứng đầy đủ: ___ Có ___ Không

7. Kế hoạch chuyển tiếp hệ thống hỗ trợ:

- Các thành viên hệ thống hỗ trợ tự nhiên đã được tư vấn và đồng ý rằng người đó đã sẵn sàng cho việc chuyển tiếp ___ Có ___ Không
- Cuộc họp đã diễn ra và Kế hoạch chuyển tiếp về sức khỏe và/hoặc Kế hoạch ứng phó với khủng hoảng ___ Có ___ Không

 Chữ ký của người tham gia

 Ngày

 Chữ ký thành viên của nhóm EASA

 Ngày


Tài liệu tham khảo

1. Gergel, T., & Iacoponi, E. (2017). Psychosis and identity: Alteration or loss? *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 23(5), 1029-1037. DOI: 10.1111/jep.12768.
2. Gronholm, P. C., Thornicroft, G., Laurens, K. R., Evans-Lacko, S. (2017). Conditional disclosure on pathways to care: Coping preferences of young people at risk of psychosis. *Qualitative Health Research*, 27(12), 1842-1855. DOI: 10.1177/1049732316680337.
3. Hayden-Lewis, K.A. 2015. A Theoretical and Research Exploration of Identity Development in Young Adults Who Have Experienced Psychosis or Schizophrenia (Luận án tiến sĩ chưa được công bố). Oregon State University, Oregon, Hoa Kỳ.
4. Jordan, G., Pope, M., Lambrou, A., Ashok, M., & Iyer, S. (2017). Post-traumatic growth following a first episode of psychosis: A scoping review. *Early Intervention in Psychiatry*, 11, 187-199. DOI: 10.1111/eip.12349.
5. Noble-Carr, D. & Woodman, E. (2018). Considering identity and meaning constructions for vulnerable young people. *Journal of Adolescent Research*, 33(6), 672-698. DOI: 10.1177/0743558416684952.
6. Scharf, M. & Mayseless, O. (2010). Finding the authentic self in a communal culture: Developmental goals in emerging adulthood. *New Directions for Child & Adolescent Development*, 2010(130), 83-95. DOI: 10.1002/cd.283.
7. O'Brien, J. (2011). Spoiled group identities and backstage work: A theory of stigma management rehearsals. *Social Psychology Quarterly* 74(3) 291-309. DOI: 10.1177/0190272511415389.
8. Pillay, R., LeComte, T., & Abdel-Baki, A. (2018). Factors limiting romantic relationship formation for individuals with early psychosis. *Early Intervention in Psychiatry*, 12(4), 64-651. <https://doi.org/10.1111/eip.12353>.
9. Reavley, N. J., Morgan, A. J., & Jorm, A. F. (2017). Predictors of experiences of discrimination and positive treatment in people with mental health problems: Findings from an Australian national survey. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52(3), 269-277. DOI: 1007/s00127-016-1301-9.
10. Redmond, C., Larkin, M., & Harrop, C. (2010). The personal meaning of romantic relationships for young people with psychosis. *Clinical Child Psychology & Psychiatry*, 15(2), 151-170. DOI: 10.1177/1359104509341447.
11. Stets, J. E. & Serpe, R. T. (2013). *Identity Theory* in J. DeLamater and A. Ward (Biên tập viên) *Handbook of Social Psychology*, Handbooks of Social Psychology Research, DOI: 10.1007/978-94-007-6772-0_2.
12. McGlashan TH, Walsh BC, Woods SW. *The Psychosis-Risk Syndromes: Handbook for Diagnosis and Follow-up*. New York: Oxford University Press; 2010.
13. STRUCTURED CLINICAL INTERVIEW FOR DSM-5, CLINICIAN VERSION First MB, Williams JBW, Karg RS, Spitzer RL: *Structured Clinical Interview for DSM-5 Disorders, Clinician Version (SCID-5-CV)*. Arlington, VA, American Psychiatric Association, 2016.
14. Barry MJ & Edgman-Levitan S. Shared decision making-pinnacle of patient-centered care. *New England Journal of Medicine*. 2012; 366(9):780-1. DOI: 10.1056/NEJMp1009283.
15. McFarlane, W. R. (2002). *Multifamily groups in the treatment of severe psychiatric disorders* (Ấn bản thứ 6) New York: Guilford Press.

