

Hỗ trợ anh chị em ruột của người mắc chứng loạn thần:

Công cụ dành cho cha mẹ và
người chăm sóc



Giới thiệu về sổ tay



"Bệnh loạn thần ảnh hưởng đến cả gia đình, và gia đình càng sớm thừa nhận những thách thức này thì càng dễ tìm được con đường hỗ trợ." – Phụ huynh EASA

Mục đích

Có lẽ quý vị đã biết điều này: Cha mẹ và người chăm sóc đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc hỗ trợ tất cả con mình, đặc biệt khi một người con đang gặp phải các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Đôi khi điều đó có thể là một gánh nặng lớn. Và rồi, quý vị đã đến đây. Từng quyết định một, từng bước một.

Thông qua cuốn sách mỏng này, chúng tôi hy vọng sẽ giúp khoảng thời gian đầy thử thách này trở nên dễ dàng hơn một chút với quý vị. Cuốn sách này cung cấp các gợi ý và công cụ giúp những người con khác trong gia đình hiểu những gì đang diễn ra, đồng thời nâng cao sức khỏe tinh thần CỦA CHÍNH CÁC EM trong quá trình người anh chị em ruột của mình hồi phục.

Remember...

- Đây là một cuộc chạy đua đường dài, chứ không phải chạy nước rút. Quý vị có rất nhiều thời gian để xây dựng và áp dụng những chiến lược này.
- Có thể hiểu được rằng quý vị có thể muốn "sửa chữa" mọi thứ hoặc mong mọi việc quay trở lại như trước khi con mình bắt đầu xuất hiện các triệu chứng
- Hãy hít một hơi thật sâu rồi giải quyết từng việc một. Quý vị luôn có sự hỗ trợ trong suốt hành trình cùng gia đình vượt qua những gì đang diễn ra

Mục lục

01

Ký ức của một phụ huynh EASA 04

02

Hãy trò chuyện! Kiến thức cơ bản về trò chuyện 06

03

Những người con khác của quý vị cần cụ thể điều gì khi có người anh chị em ruột đang trải qua chứng loạn thần? 08

04

Hiểu rõ đối tượng quý vị nói chuyện cùng 13

05

Khi những người anh chị em ruột cần sự hỗ trợ từ bên ngoài 17

06

Nhấn mạnh những điều tích cực 19

07

Câu hỏi thường gặp 21



01

Ký ức của một phụ huynh EASA



1.1 Ký ức của một phụ huynh EASA

“Con tôi, hãy gọi cháu là Paul, đang âm thầm nức nở trong phòng với cánh cửa đóng kín. Cháu không muốn tôi nhìn thấy cháu. Cháu nói rằng tôi còn nhiều điều quan trọng hơn cần phải lo. Chị gái của Paul đang trải qua đợt bùng phát đầu tiên của chứng loạn thần khởi phát sớm. Bản thân tôi cũng rất sợ hãi và không biết chuyện gì đang xảy ra. Giờ phải làm sao đây?”

Là một người cha mẹ, tôi nhận ra mình rơi vào trạng thái hoảng loạn tột độ khi hiểu rằng mình sẽ không thể bảo vệ Paul khỏi sự hỗn loạn và kinh hoàng đi kèm với một đợt loạn thần trong gia đình.

Paul cũng rất sợ hãi và vô cùng lo lắng vì chị gái mình mắc bệnh nặng. Cháu đau lòng khi chứng kiến người mình yêu thương phải chịu đau khổ. Cháu bối rối trước những hành vi khó lường và có lúc bạo lực của chị gái. Bạn bè của cháu sẽ nghĩ gì nếu chị của cháu có những hành động bất thường ở trường? Cháu cũng vô cùng lo lắng về khả năng bản thân sẽ mắc bệnh. Liệu bệnh này có di truyền trong gia đình không? Và tương lai sẽ ra sao? Liệu sau này cháu có phải chăm sóc chị gái mình không? Điều đó sẽ kéo dài mãi mãi sao?

Nhưng cũng có thể việc Paul khóc hoàn toàn không liên quan đến chuyện đó, mà là vì điều gì đó đã xảy ra ở trường hôm nay. Bản thân việc học trung học đã đủ khó khăn rồi. Có phải mọi chuyện lúc nào cũng phải xoay quanh chị gái của cháu không? Có lẽ cháu cảm thấy mình không được ai để ý và nghĩ rằng mình nên vô hình. Chứng loạn thần dường như đã hút cạn mọi sinh lực trong cuộc sống của gia đình chúng tôi.”

02

**Hãy trò chuyện!
Kiến thức cơ bản
về trò chuyện**



2.1 Hãy trò chuyện! Kiến thức cơ bản về trò chuyện

Chúng tôi hiểu rằng việc làm cha mẹ và chăm sóc con cái luôn có những lúc thăng trầm! Trong suốt hành trình đó, quý vị sẽ có nhiều cuộc trò chuyện về nhiều chủ đề khác nhau. Tạm gác các cuộc trò chuyện về chứng loạn thần sang một bên, dưới đây là một số điều quý vị nên ghi nhớ khi trò chuyện với con mình.

Việc tuân theo những nguyên tắc này sẽ giúp con quý vị cởi mở và tích cực tham gia vào cuộc trò chuyện:



Mẹo

- Hãy thẳng thắn.
- Trao đổi theo cách phù hợp với độ tuổi và mức độ phát triển của con quý vị (xem phần 4: Hiểu rõ đối tượng quý vị nói chuyện cùng)
- Hỏi xem đây có phải là thời điểm thích hợp để trò chuyện hay không (tùy theo độ tuổi của con), để bảo đảm các em cảm thấy an toàn, thoải mái và sẵn sàng trò chuyện.
- Quan sát phản ứng của con quý vị trong suốt cuộc trò chuyện. Thường xuyên hỏi han các em, đồng thời nói chậm lại hoặc quay lại giải thích nếu các em cảm thấy bối rối, lúng túng hoặc cần được nghỉ ngơi.



03

Những người con khác của quý vị cần cụ thể điều gì khi có người anh chị em ruột đang trải qua chứng loạn thần?



Những người con khác của quý vị cần cụ thể điều gì khi có người anh chị em ruột đang trải qua chứng loạn thần?

3.1 Nền tảng:

“Đúng vậy, ý tôi là lúc đó thực sự thiếu thông tin. Đối với tôi, đó là điều đáng sợ nhất.” -

Người anh chị em ruột của một người trẻ tuổi mắc chứng loạn thần

- Cung cấp thông tin trung thực: Hãy thẳng thắn về những khó khăn mà gia đình đang đối mặt, đồng thời nhấn mạnh những điểm mạnh, phẩm chất tích cực của người anh chị em ruột của các em cũng như các hình thức hỗ trợ và nguồn lực sẵn có để giúp các em vượt qua những gì mình đang trải qua.
- Sử dụng cách nói rõ ràng: Tránh sử dụng thuật ngữ y khoa và giải thích mọi việc theo cách mà con quý vị có thể hiểu.
- Lắng nghe chủ động: Thực sự lắng nghe những lo ngại và góc nhìn của các em, không gạt bỏ hay xem nhẹ chúng. Hãy diễn đạt lại những gì các em chia sẻ để bảo đảm quý vị đã hiểu đúng ý các em.
- Duy trì ranh giới phù hợp: Quý vị sẽ cần có một người để chia sẻ những cảm xúc của mình. Hãy tìm một người mà quý vị có thể trút bầu tâm sự (không phải con của quý vị). Khi ở cùng con, hãy điều tiết cảm xúc của quý vị và nhấn mạnh vào hy vọng.
- Tạo nề nếp và sự ổn định để đoán trước trong gia đình: Đối với trẻ em, sự ổn định và dễ đoán trước mang lại cảm giác an toàn và yên tâm, ngay cả khi tình trạng của người anh chị em ruột của các em có thể khó lường.
- Đồng thời, hãy điều chỉnh nhịp sinh hoạt và mức độ kích thích giác quan trong gia đình khi cần để giảm bớt căng thẳng chung. Hãy giải thích điều này cho con của quý vị để các em biết mình có thể giúp như thế nào (ví dụ: “Âm thanh lớn có thể khiến chị gái con rất khó chịu, vì vậy chúng ta có thể giúp chị bằng cách giảm âm lượng khi xem TV.”).

3.2 Về cảm xúc:

“Thật đáng sợ. Tôi không còn muốn mời bạn bè đến nhà nữa vì anh ấy cư xử rất kỳ lạ và điều đó khiến tôi cảm thấy xấu hổ. Tôi không biết chuyện gì đang xảy ra.”

- Người anh chị em ruột của một người trẻ tuổi mắc chứng loạn thần

- Thừa nhận cảm xúc của con quý vị: Hãy cho các em biết rằng việc những người anh chị em ruột trải qua nhiều cung bậc cảm xúc khác nhau là điều bình thường, bao gồm bối rối, thất vọng, buồn bã, tức giận, mặc cảm tội lỗi, xấu hổ, oán giận hoặc hổ thẹn.
- Đặc biệt lưu ý đến những cảm xúc tội lỗi mà các em bộc lộ: Một số trẻ có thể cảm thấy có lỗi vì bản thân không gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần hoặc vì có những cảm xúc tiêu cực đối với người anh chị em ruột của mình. Hãy trấn an các em rằng những cảm xúc đó là bình thường và hoàn toàn dễ hiểu. Hãy nhấn mạnh rằng các em không phải chịu trách nhiệm về những khó khăn mà người anh chị em ruột của mình đang gặp phải.
- Giúp các em vượt qua cảm giác xấu hổ khi nói về các vấn đề sức khỏe tâm thần bằng cách hướng dẫn các em cách diễn đạt khi có người hỏi về người anh chị em ruột của mình.
- Hãy cho các em biết rằng các em không nhất thiết phải chia sẻ chi tiết với bạn bè hoặc những người khác nếu các em không muốn.
- Hãy cho các em biết rằng các em có quyền đặt ra ranh giới khi người khác đặt những câu hỏi khiến các em cảm thấy bị xâm phạm. Hoàn toàn ổn khi nói những câu như: "(Anh trai/chị gái) của tôi đang trải qua giai đoạn khó khăn, nhưng tôi không muốn nói nhiều về chuyện này."
- Hãy cho các em biết rằng việc tâm sự với một người đáng tin cậy về cảm xúc của chính mình có thể giúp các em đối mặt tốt hơn với khó khăn.

Một số ví dụ mà quý vị có thể sử dụng:

- "(Anh ấy/chị ấy) đang trải qua một số khó khăn vào lúc này."
- "Anh ấy/chị ấy đang trải qua giai đoạn khó khăn và cả gia đình chúng tôi đang cùng nhau tìm cách vượt qua."
- "Chúng tôi đang giúp (anh trai/chị gái) của tôi nhận được sự hỗ trợ và hồi phục."
- "Đây là khoảng thời gian khó khăn đối với (anh trai/chị gái) của tôi, nhưng chúng tôi luôn ở bên và hỗ trợ (anh ấy/chị ấy)."
- "Tôi đang học hỏi được rất nhiều khi đồng hành cùng (anh ấy/chị ấy) trong giai đoạn này."



3.3 Quan tâm đến nhu cầu của những người con của quý vị và cả nhu cầu của chính quý vị:

"Những người anh chị em ruột thường cảm thấy mình là thành viên bị lãng quên trong gia đình. Vấn đề của mọi người dường như luôn quan trọng hơn vấn đề của các em." – Phụ huynh

- Hãy để trẻ được là trẻ. Tránh biến bất kỳ người con nào khác thành một "cha mẹ thu nhỏ". Mặc dù là việc tự nhiên khi những người anh chị em ruột quan tâm, chăm sóc lẫn nhau, hãy tránh giao quá nhiều trách nhiệm chăm sóc cho những trẻ còn lại. Các em cần có tuổi thơ của riêng mình và theo đuổi những sở thích của bản thân.
- Bảo vệ thời gian và không gian riêng của các em: Hãy bảo đảm những người con khác của quý vị vẫn có thể tham gia các hoạt động mà các em yêu thích mà không liên tục bị gián đoạn hoặc phải luôn trong trạng thái "sẵn sàng hỗ trợ".
- Hãy tìm cách dành thời gian và sự quan tâm riêng cho những người con khác. Lên lịch dành thời gian riêng để ở bên với từng người con. Điều này giúp các em cảm thấy mình được trân trọng và bảo đảm rằng nhu cầu của các em không bị lu mờ. Ngay cả những khoảng thời gian ngắn nhưng đều đặn, khi quý vị dành trọn sự chú ý cho các em, cũng có thể tạo nên sự khác biệt lớn và giúp giảm cảm giác bị bỏ quên.
- Có thể quý vị không thể dành sự quan tâm hoàn toàn ngang bằng cho tất cả các con, nhưng hãy cố gắng bảo đảm sự công bằng ở một mức độ nhất định trong cách phân bổ thời gian và nguồn lực, đồng thời giải thích lý do nếu có sự khác biệt trong cách đối xử hoặc kỳ vọng.
- Hãy tử tế với chính mình trong vai trò làm cha mẹ. Quý vị chỉ có thể cho đi trong giới hạn của mình, và quý vị cần chăm sóc bản thân để có đủ năng lượng cũng như sức bền về tinh thần nhằm đồng hành cùng tất cả các con.
 - Hãy nhờ bạn bè và người thân giúp đỡ.
 - Tham gia nhóm dành cho một gia đình hoặc nhóm nhiều gia đình.
 - Tìm hiểu xem khu vực của quý vị có dịch vụ chăm sóc thay thế tạm thời hay không. Nhóm EASA của quý vị sẽ biết những dịch vụ hiện có tại quận nơi quý vị sinh sống.
 - Hãy tìm đến các tổ chức về chứng loạn thần để nhận được các nguồn lực, thông tin và sự hỗ trợ.
 - Hãy tìm một chuyên gia tư vấn cá nhân mà quý vị có thể trò chuyện.

Quý vị có thể tham gia **Nhóm nhiều gia đình của EASA**, một mình hoặc cùng với những người con (lớn hơn) của mình, để gặp gỡ các gia đình khác có hoàn cảnh tương tự và học hỏi những chiến lược thực tế giúp giải quyết các vấn đề trong cuộc sống hàng ngày. Hãy hỏi nhóm EASA của quý vị về chương trình này.

Tham gia Hội đồng **Lãnh đạo Gia đình và Bạn bè của EASA**. Đây là nhóm gồm các thành viên gia đình có người thân hiện đang tham gia EASA hoặc đã hoàn thành chương trình. Thật tuyệt khi được đồng hành cùng những người có cùng hoàn cảnh! Tìm hiểu thêm [tại đây](#).

NAMI cung cấp miễn phí các lớp học Các gia đình hướng dẫn cho nhau, cùng với các nhóm hỗ trợ trực tiếp hoặc trực tuyến dành cho gia đình. Việc trò chuyện với những người thực sự hiểu những gì quý vị đang trải qua có thể mang lại cảm giác nhẹ nhõm rất nhiều.

Đại học Washington cung cấp miễn phí khóa đào tạo dành cho người chăm sóc thanh thiếu niên mắc chứng loạn thần mang tên Psychosis REACH. **Psychosis REACH** được xây dựng dành cho các gia đình, cùng với các gia đình. Các chuyên gia đã phối hợp với những gia đình có trải nghiệm thực tế để phát triển khóa đào tạo này.

Quỹ CureSZ Foundation có chương trình hỗ trợ cha mẹ và những người chăm sóc khác thông qua hình thức cố vấn từ các gia đình đã từng trải qua hoàn cảnh tương tự. Những người này luôn sẵn sàng đồng viên, đồng hành và hỗ trợ quý vị trên hành trình của mình.

3.4 Mối quan hệ anh chị em ruột với nhau:

“Anh trai và tôi trước đây luôn rất thân thiết. Khi anh ấy bắt đầu mắc bệnh, mọi thứ trở nên rất khó khăn vì sự gắn kết đó không còn nữa. Anh ấy vẫn ở đó, nhưng lại như không còn là chính mình nữa, bạn hiểu ý tôi chứ?”

- Người anh chị em ruột của một người trẻ mắc chứng loạn thần



- Khuyến khích con quý vị quay trở lại những hoạt động mà trước đây các em từng thích làm cùng với người anh chị em ruột của mình trước khi người đó mắc chứng loạn thần. Khuyến khích các hoạt động này và điều chỉnh khi cần để phù hợp với người con đang trong quá trình hồi phục. Hãy trân trọng những khoảnh khắc gắn kết đó và chỉ ra cho mọi người trong gia đình thấy. Hãy cho các em biết rằng sẽ còn nhiều khoảnh khắc như vậy hơn khi quá trình hồi phục tiến triển.
- Khi xảy ra mâu thuẫn, hãy cố gắng giải quyết theo cách thừa nhận cảm xúc của mọi người và khuyến khích cùng nhau tìm giải pháp, thay vì đứng về phía bất kỳ ai. Đây là lúc quý vị có thể áp dụng những chiến lược giải quyết vấn đề mà các thành viên trong gia đình đã học được trong Nhóm nhiều gia đình hoặc các buổi làm việc với một gia đình!
- Dạy sự đồng cảm và khả năng nhìn nhận từ góc độ của người khác: Giúp những người con khác hiểu được những gì người anh chị em ruột của mình đang trải qua và làm gương cho các em về cách tương tác mang tính hỗ trợ và có sự tôn trọng.
- Ghi nhận và khen ngợi con của quý vị khi các em thể hiện sự kiên nhẫn, thấu hiểu và hỗ trợ.
- Trân trọng sự gắn kết giữa tất cả các con của quý vị: Hãy giúp các em nhận ra rằng mối gắn kết giữa những người anh chị em ruột với nhau là điều vô cùng đặc biệt trong cuộc sống.

04

Hiểu rõ đối tượng quý
vị nói chuyện cùng





Hiểu rõ đối tượng quý vị nói chuyện cùng

4.1 Hãy cân nhắc độ tuổi và giai đoạn phát triển của con quý vị

- Những điều quý vị nói và làm để hỗ trợ những người con khác khi người anh chị em ruột của các em đang trải qua chứng loạn thần sẽ phụ thuộc vào độ tuổi và mức độ phát triển của từng em.
- Nếu quý vị chỉ giải thích một phần hoặc sử dụng cách diễn đạt mang tính ẩn dụ với trẻ nhỏ về những gì đang xảy ra, các em có thể tự lấp đầy những khoảng trống bằng trí tưởng tượng, đưa ra những lời giải thích quy về bản thân ("Là lỗi của mình"), hoặc đi đến những kết luận đáng sợ nhưng không đúng sự thật ("Anh ấy đã làm điều gì đó xấu nên mới xảy ra chuyện này"). Trẻ lớn hơn sẽ tự tìm kiếm thông tin và không phải thông tin nào các em tìm được cũng chính xác hoặc hữu ích.
- Ở trang tiếp theo, quý vị sẽ thấy một số điều cần lưu ý khi xác định nhu cầu của con mình.

Trẻ mẫu giáo:

Do sự phát triển về nhận thức, trẻ nhỏ chỉ cần những thông tin cơ bản và ít chi tiết hơn. Hãy sử dụng ngôn ngữ đơn giản để giải thích tình trạng này ảnh hưởng đến người anh chị em ruột của các em như thế nào. Trẻ mẫu giáo chủ yếu tập trung vào những gì các em có thể nhìn thấy.

Ví dụ, các em có thể thắc mắc về ngoại hình hoặc hành vi của người anh chị em ruột của mình. Các em cũng rất nhạy cảm với việc nhìn thấy người khác khóc, la hét hoặc buồn bã.

Những điều quý vị có thể làm:

Khuyến khích con nhỏ của quý vị dùng lời nói để diễn đạt cảm xúc. Ví dụ: "*Con trông buồn quá. Con đang cảm thấy buồn phải không?*" hoặc "*Mẹ nghe thấy giọng nói của con có vẻ đang tức giận. Con đang cảm thấy tức giận phải không?*"

- Hãy ngồi xuống và vẽ cùng con. Những bức vẽ của các em có thể giúp quý vị hiểu thêm về cảm xúc của các em. Vẽ cũng là một cách rất tốt để giảm căng thẳng. Hãy xem cuốn sách hoạt động miễn phí có thể in ra mang tên "**Someone In My Family Has a Mental Illness**" trong phần Nguồn lực trợ giúp để có thêm ý tưởng.
- Dành thời gian cho con quý vị mỗi ngày. Hãy chủ động sắp xếp một khoảng thời gian, dù chỉ là vài phút. Kể chuyện, đọc sách, nghe nhạc thiếu nhi hoặc chơi cùng các em.
- Hãy trấn an con quý vị rằng các em không phải là nguyên nhân khiến người anh chị em ruột của mình xuất hiện các triệu chứng.

Trẻ trong độ tuổi đi học:

Trẻ lớn hơn có thể muốn biết những thông tin cụ thể. Các em có thể đặt câu hỏi về những gì đang xảy ra với người anh chị em ruột của mình. Những mối bận tâm và câu hỏi của các em có thể rất trực tiếp, chẳng hạn như: "Tại sao anh ấy lúc nào cũng khóc? Tại sao chị ấy lại hay nổi giận như vậy? Anh ấy đang nói chuyện với ai vậy?" Các em có thể lo lắng cho sự an toàn của bản thân hoặc của gia đình và bạn bè. Trẻ ở độ tuổi này cũng có thể đặc biệt quan tâm đến sự công bằng và cảm thấy mình bị bỏ quên khi người anh chị em ruột của mình nhận được nhiều sự quan tâm.

Những điều quý vị có thể làm:

Điều quan trọng là phải trả lời trực tiếp và trung thực các câu hỏi của trẻ trong độ tuổi đi học, đồng thời trấn an các em về những mối lo lắng và cảm xúc của mình. Việc có thể giải thích về chứng loạn thần bằng những từ ngữ đơn giản sẽ giúp giải đáp các câu hỏi của các em. Quý vị có thể so sánh bệnh tâm thần với bệnh về thể chất, chẳng hạn như bị cảm lạnh hoặc ho, và giải thích rằng đôi khi người anh chị em ruột của các em cần dùng thuốc, hoặc nếu các triệu chứng trở nên khó kiểm soát tại nhà thì có thể cần đến bệnh viện để được hỗ trợ nhiều hơn để hồi phục.

- Hãy trấn an các em rằng các em không có lỗi và sẽ không "lây" các triệu chứng từ người anh chị em ruột của mình.
- Khi trò chuyện với các con, hãy cân nhắc đến tính cách của từng em. Có em nào thích trò chuyện không? Các em có thể sẽ cởi mở hơn trong những cuộc trò chuyện tự nhiên vào thời điểm mà các em vốn đã có xu hướng trò chuyện với quý vị, chẳng hạn như khi đi xe cùng nhau hoặc khi chuẩn bị đi ngủ. Có em nào thích giúp đỡ người khác không? Nếu có, hãy giúp các em chuyển hóa cảm xúc của mình thành những việc làm hữu ích, chẳng hạn như để các em phụ giúp một số công việc trong nhà. Có em nào yêu thích thể thao không? Hãy bảo đảm các em vẫn có nhiều thời gian tham gia những hoạt động mà mình yêu thích.
- Một đứa trẻ nhạy cảm có thể cần quý vị lắng nghe và thừa nhận những cảm xúc mạnh mẽ của mình, trong khi các em đang học cách nhận biết và tự điều chỉnh những cảm xúc đó. Có em nào thích suy ngẫm hoặc đang cố gắng lý giải những gì đang xảy ra dưới góc nhìn đức tin của mình không? Các em có thể mãi băn khoăn về sự bất công của tình huống này, tại sao điều đó lại xảy ra hoặc tại sao người anh chị em ruột của mình bỗng trở nên khác trước đến vậy. Các em cũng có thể cần quý vị lắng nghe và trò chuyện khi dần nhận ra rằng cuộc sống có thể chứa đựng cả những nỗi đau sâu sắc lẫn những món quà tuyệt vời.
- Cũng như với trẻ ở mọi lứa tuổi, hãy dành một khoảng thời gian mỗi ngày cho từng người con. Ngay cả những khoảng thời gian ngắn dành riêng cho từng em cũng mang lại rất nhiều ý nghĩa.

Thanh thiếu niên:

Thanh thiếu niên thường có khả năng tiếp nhận khá nhiều thông tin và đặt ra những câu hỏi cụ thể, trực tiếp. Các em thường cởi mở chia sẻ với bạn bè đồng trang lứa hơn là với cha mẹ. Vì vậy, một số em có thể đã biết về chứng loạn thần, tuy nhiên một phần thông tin đó có thể không chính xác và làm gia tăng sự lo lắng hoặc sợ hãi.

Những điều quý vị có thể làm:

- Hãy hướng dẫn các em tìm đến những nguồn thông tin đáng tin cậy. Tập sách mỏng miễn phí "A Sibling's Guide to Psychosis" được biên soạn cùng với và dành cho thanh thiếu niên. Tập sách này cung cấp thông tin chính xác bằng ngôn ngữ dễ hiểu đối với trẻ từ 12 tuổi trở lên, đồng thời giải đáp những mối bận tâm thường gặp của nhiều anh chị em ruột.
- Thanh thiếu niên cần được đối thoại, chứ không phải nghe thuyết giảng. Hãy tạo cơ hội để các em đặt câu hỏi.
- Hãy cho các em biết rằng các em có thể bày tỏ cảm xúc của mình, dù đó là bất kỳ cảm xúc nào.
- Hãy lắng nghe và thừa nhận những mối bận tâm cũng như cảm xúc của các em.
- Hãy chân thành chia sẻ với các em những điều quý vị biết và chưa biết về các vấn đề sức khỏe tâm thần mà người anh chị em ruột của các em đang gặp phải.
- Hãy thừa nhận thực tế của tình hình hiện tại. Hãy bớt giữ khoảng cách một chút trong khi vẫn kiểm soát cảm xúc của mình. Các em hoàn toàn có thể biết rằng đôi khi điều này cũng rất khó khăn đối với quý vị.
- Hãy cho các em biết rằng chứng loạn thần là một trạng thái chứ không phải là tình trạng vĩnh viễn.
- Hãy cởi mở trò chuyện về sức khỏe tâm thần và làm gương trong việc sử dụng ngôn từ để giảm kỳ thị và cảm giác xấu hổ.
- Hãy làm gương và chia sẻ với các em những cách ứng xử phù hợp khi trả lời các câu hỏi của người khác (xem mục 3.2 Về cảm xúc).
- Khuyến khích các con ở tuổi thanh thiếu niên xây dựng mạng lưới hỗ trợ của riêng mình. Hãy cho các em biết rằng các em hoàn toàn có thể tâm sự với những người bạn thân. Hãy thừa nhận rằng việc vừa làm như vậy vừa tôn trọng quyền riêng tư của người anh chị em ruột của mình đôi khi có thể giống như đang đi trên dây. Khuyến khích các em không chia sẻ chẩn đoán bệnh của người anh chị em ruột của mình, mà thay vào đó hãy nói về chính cảm xúc của bản thân.
- Hãy trấn an các em rằng các em không nhất thiết cũng sẽ mắc bệnh.
- Hãy cho các em biết các em có thể giúp đỡ như thế nào mà không phải gánh vác quá nhiều trách nhiệm.
- Hãy làm gương về lối sống lành mạnh và việc chăm sóc bản thân.
- Hãy nói rõ với những người con khác của quý vị rằng quý vị luôn ủng hộ các em theo đuổi mục tiêu và ước mơ của riêng mình, và quý vị không kỳ vọng các em phải chịu trách nhiệm chăm sóc người anh chị em ruột của mình. Khi các em lớn hơn và khi phù hợp, hãy để những người anh chị em ruột cùng tham gia các cuộc trao đổi về việc hỗ trợ người anh chị em ruột trong tương lai, đồng thời tôn trọng



05

Khi những người anh chị
em ruột cần sự hỗ trợ từ
bên ngoài

5.1 Khi những người anh chị em ruột cần sự hỗ trợ từ bên ngoài.

NVượt qua khó khăn trong cuộc sống cùng một người con đang trải qua chứng loạn thần có thể gây căng thẳng cho tất cả mọi người trong gia đình. Những người anh chị em ruột của người gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần có thể phải chịu nhiều áp lực và căng thẳng về mặt cảm xúc. Các nghiên cứu cho thấy những người anh chị em ruột của người gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần có nguy cơ mắc chứng lo âu và trầm cảm cao hơn.

Quý vị có thể chủ động giúp những người con khác tăng cường khả năng vượt qua khó khăn

Dưới đây là một số gợi ý:

- Giúp các em xây dựng mạng lưới hỗ trợ của riêng mình (xem phần trên).
- Tìm các nhóm hỗ trợ tại địa phương hoặc trực tuyến dành riêng cho những người anh chị em ruột của người khuyết tật và/hoặc gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Việc kết nối với những người có trải nghiệm tương tự có thể mang lại sự đồng cảm rất lớn và giúp các em học được những cách ứng phó hữu ích.
- Dự án hỗ trợ người anh chị em ruột là một chương trình cấp quốc gia chuyên giải quyết mối bận tâm của những người anh chị em ruột của người gặp các vấn đề về phát triển, sức khỏe và sức khỏe tâm thần. Chương trình này được biết đến nhiều nhất với việc hỗ trợ các cộng đồng địa phương thành lập các "Sibshops", được mô tả là "những nhóm hỗ trợ sôi nổi đồng cảnh ngộ dành cho những người anh chị em ruột trong độ tuổi đi học của trẻ khuyết tật hoặc có các vấn đề về sức khỏe". Hãy tìm hiểu xem cộng đồng nơi quý vị sinh sống đã có chương trình này hay chưa..

- **Liệu pháp gia đình:** Hãy cân nhắc tham gia liệu pháp gia đình để giải quyết những tác động mà các vấn đề của người anh chị em ruột gây ra đối với toàn bộ gia đình, đồng thời xây dựng hoặc củng cố các cách giao tiếp lành mạnh. Mặc dù trọng tâm của nhóm EASA là điều trị cho người đang trải qua chứng loạn thần, nhóm EASA cũng là nguồn hỗ trợ dành cho những người anh chị em ruột, cha mẹ và người chăm sóc.
- **Liệu pháp cá nhân ngoài EASA:** Liệu pháp cá nhân mang đến cho những người anh chị em ruột một không gian an toàn để xử lý những cảm xúc về cuộc sống của chính mình, đồng thời giúp các em phát triển các cơ chế ứng phó, chiến lược và kỹ năng mới cũng như khả năng vượt qua khó khăn.



06

Nhấn mạnh những điều tích cực





6.1 Nhấn mạnh những điều tích cực

"Hoàn cảnh này đã đưa gia đình chúng tôi đến một mức độ yêu thương, thấu hiểu và tôn trọng nhau sâu sắc hơn."

- Người anh chị em ruột của một người trẻ tuổi mắc chứng loạn thần

"Mọi thứ rồi sẽ tốt hơn và sẽ có rất nhiều điều để học hỏi cũng như rất nhiều yêu thương có thể nảy nở. Và hoàn cảnh đó có thể mang lại những điều tốt đẹp." – Người anh chị em ruột của một người trẻ mắc chứng loạn thần

- Mặc dù những người anh chị em ruột của một người mắc chứng loạn thần có thể phải đối mặt với nhiều khó khăn, nhiều người vẫn tìm được những cách tích cực để thích nghi với trải nghiệm này.
- Về lâu dài, các em có thể trở nên kiên cường hơn, biết đồng cảm hơn và linh hoạt hơn. Nhờ những gì đã trải qua, một số em trở nên tự tin hơn và có nhiều kỹ năng hơn trong việc đối mặt với những thử thách của cuộc sống. Một số em khác tìm thấy mục đích mới trong cuộc sống và có thể phát triển những định hướng nghề nghiệp mới để giúp đỡ người khác.
- Mặc dù không ai mong muốn bản thân hay người anh chị em ruột của mình phải trải qua những thử thách như vậy, nhưng vẫn luôn có hy vọng và sức mạnh khi cả gia đình cùng nhau vượt qua khó khăn.



07

Những câu hỏi đáp



7.1 Những câu hỏi đáp thường gặp

"Khi chị gái tôi phát bệnh, chị ấy có những hành vi rất kỳ lạ và cảnh sát đã phải đưa chị ấy đến khoa cấp cứu. Điều đó thực sự rất đáng sợ. Ban đầu bạn bè tôi không hiểu rằng đó chỉ là vì não của chị ấy có bệnh, nhưng bây giờ thì họ đã hiểu." – Người anh chị em ruột trong chương trình EASA

Dưới đây là một số câu hỏi mà những người con khác của quý vị thường đặt ra về chứng loạn thần của người anh chị em ruột của mình, cùng với một số câu trả lời khả dĩ.

Phần này chủ yếu dựa trên [nguồn tài liệu này](#).

Tại sao anh trai/chị gái của con lại cư xử như vậy?

Chứng loạn thần là một tình trạng có thể làm thay đổi cách một người suy nghĩ và hành động. Đôi khi tình trạng này có thể khiến mọi việc trở nên khó khăn, thậm chí đáng sợ. Tin tốt là có rất nhiều điều mà các chuyên gia chăm sóc sức khỏe (như bác sĩ, nhà trị liệu, nhân viên công tác xã hội, chuyên gia hỗ trợ cùng cảnh ngộ, nhà trị liệu chức năng hoạt động và điều dưỡng) có thể làm để giúp người anh chị em ruột của con hồi phục.

Chứng loạn thần có thể là một triệu chứng của các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Nguyên nhân có thể một phần là do yếu tố di truyền. Căng thẳng, thiếu ngủ và/hoặc sử dụng chất kích thích có thể làm tăng nguy cơ một người trải qua chứng loạn thần. Khi một người trải qua chứng loạn thần, chính bản thân họ cũng có thể khó hiểu được điều gì đang xảy ra.

Người đang trải qua các triệu chứng loạn thần có thể cố gắng lý giải những gì mình đang trải qua theo nhiều cách khác nhau. Họ có thể gặp khó khăn trong việc phân biệt đâu là thật và đâu là không thật. Chứng loạn thần có thể điều trị được, và càng được điều trị sớm thì khả năng hồi phục càng cao.

Liệu con cũng sẽ mắc chứng loạn thần?

Khoảng 3 trong số 100 người sẽ trải qua các triệu chứng loạn thần vào một thời điểm nào đó trong cuộc đời. Nếu người anh chị em ruột của con đang trải qua các triệu chứng loạn thần thì nguy cơ con gặp phải các triệu chứng loạn thần là khoảng 1 trên 10. Khả năng con KHÔNG gặp các triệu chứng loạn thần cao hơn rất nhiều so với khả năng gặp phải chúng. Tuy nhiên, nếu con cảm thấy mình bắt đầu xuất hiện các triệu chứng, hãy nói với cha mẹ hoặc bác sĩ và cho họ biết những gì con đang trải qua.

Việc đưa ra những lựa chọn lành mạnh, chẳng hạn như tránh sử dụng chất kích thích, sẽ giúp giảm áp lực lên những vùng não có liên quan khi một người trải qua chứng loạn thần. Các thành viên của nhóm EASA đang chăm sóc cho người anh chị em ruột của con luôn sẵn sàng trò chuyện với con và giải đáp các câu hỏi của con. Họ cũng có thể giúp con kết nối với các nguồn lực hoặc với những người anh chị em ruột của người mắc chứng loạn thần nếu con muốn tìm thêm thông tin hoặc sự hỗ trợ.

Có phải là do con không?

Chứng loạn thần là tập hợp các triệu chứng có thể xuất phát từ nhiều nguyên nhân hoặc cách lý giải khác nhau. Đôi khi, khi có điều khó khăn xảy ra với bản thân hoặc với người mình yêu thương, một người có thể tự trách mình. Không có điều gì con đã làm hoặc có thể làm gây ra các triệu chứng loạn thần của người anh chị em ruột của mình.

Con có thể giúp như thế nào?

Con có thể giúp bằng cách chủ động trò chuyện, giữ thái độ tích cực, dành những lời khen chân thành và nhẹ nhàng khuyến khích người anh chị em ruột của mình làm những điều họ yêu thích. Tham gia các hoạt động riêng cùng người anh chị em ruột mà cả hai đều yêu thích có thể sẽ tốt hơn là tham gia những hoạt động ở nơi đông người hoặc trong các nhóm lớn. Hãy hỏi người anh chị em ruột của con xem họ muốn cùng con làm những gì. Con có thể giúp họ bằng cách động viên và nhắc họ rằng mọi chuyện rồi sẽ tốt hơn.

Bao lâu thì người anh chị em ruột của con sẽ hồi phục?

Các triệu chứng loạn thần thường được điều trị bằng liệu pháp trị liệu và đôi khi bằng thuốc chống loạn thần với liều thấp, kết hợp với việc cung cấp kiến thức và hỗ trợ cho người bệnh cũng như gia đình. Sau khi bắt đầu điều trị, người bệnh có thể cần một khoảng thời gian mới cảm thấy khá hơn. Đôi khi cần thử nhiều phương pháp điều trị hoặc nhiều loại thuốc khác nhau để tìm ra phương pháp phù hợp nhất. Trong quá trình hồi phục, người anh chị em ruột của con có thể ít năng lượng hơn để làm mọi việc, trở nên trầm lặng hơn, cần có thời gian ở một mình hoặc không muốn đến những nơi đông người hay ồn ào.

Tại sao từ khi chị gái con bắt đầu trải qua chứng loạn thần, mọi việc ở nhà lại trở nên khó khăn hơn?

Khi một người thân trải qua chứng loạn thần, cả gia đình đều có thể gặp nhiều khó khăn. Các triệu chứng loạn thần làm thay đổi cách người anh chị em ruột của con nhìn nhận và suy nghĩ về mọi việc. Quan điểm và mục tiêu của họ có thể khác với của con hoặc của cha mẹ hay người chăm sóc. Nhóm EASA có thể hỗ trợ mọi thành viên trong gia đình học cách lắng nghe và giao tiếp nhằm giảm bớt xung đột. Giảm căng thẳng và xung đột sẽ giúp cải thiện sức khỏe tinh thần của mọi người, đồng thời hỗ trợ quá trình hồi phục của người anh chị em ruột của con.

Việc các triệu chứng tái phát có nghĩa là gì?

Đôi khi, những người đã hồi phục sau các triệu chứng loạn thần có thể xuất hiện các triệu chứng trở lại. Đó cũng có thể là cơ hội để tìm hiểu điều gì giúp các triệu chứng cải thiện và điều gì khiến chúng trở nên nặng hơn. Có thể sẽ cần một khoảng thời gian để hiểu được điều gì là phù hợp nhất với người anh chị em ruột của con và họ cần gì trên con đường hồi phục.

Điều gì sẽ xảy ra khi người anh chị em ruột của con phải vào bệnh viện?

Đôi khi, người đang trải qua chứng loạn thần cần phải đến bệnh viện để được hỗ trợ điều trị các triệu chứng. Trong thời gian ở đó, họ sẽ được một đội ngũ chuyên gia hỗ trợ tìm ra phương pháp điều trị phù hợp nhất với các triệu chứng của mình. Thời gian nằm viện có thể kéo dài vài ngày, một tuần hoặc vài tuần. Tùy từng trường hợp, cha mẹ của con, các thành viên trong nhóm EASA của người anh chị em ruột của con và con có thể được đến thăm người anh chị em ruột đang nằm viện của mình.

EASA là gì?

EASA là một nhóm chuyên gia chuyên hỗ trợ những người mắc chứng loạn thần. Họ phối hợp với nhau để giúp người anh chị em ruột của con nhận được sự chăm sóc cần thiết nhằm cải thiện các triệu chứng và theo đuổi những mục tiêu mà họ mong muốn trong tương lai. Nhóm EASA có thể bao gồm:

- Bác sĩ hoặc nhân viên y tế chuyên về hoạt động của não bộ và trao đổi với người bệnh về thuốc cũng như các biện pháp can thiệp khác có thể giúp cải thiện các triệu chứng.
- Chuyên gia hỗ trợ cùng cảnh ngộ là người có trải nghiệm thực tế về các vấn đề sức khỏe tâm thần hoặc sử dụng chất kích thích. Họ giúp người bệnh hiểu quá trình điều trị, tham gia các hoạt động trong cộng đồng, kết nối với những người tham gia EASA khác và học các kỹ năng mới.
- Điều dưỡng hỗ trợ người bệnh về dinh dưỡng, giấc ngủ, xử lý các tác dụng phụ của thuốc và cung cấp kiến thức về lối sống lành mạnh.
- Nhà trị liệu hoặc nhân viên công tác xã hội trao đổi với người bệnh về nhu cầu, cảm xúc, giá trị và mục tiêu của họ.
- Nhà trị liệu chức năng hoạt động hỗ trợ người bệnh trong các lĩnh vực phát triển giác quan, phát triển nhận thức và các kỹ năng sống độc lập.
- Chuyên gia hỗ trợ việc làm và giáo dục hỗ trợ người bệnh về các nhu cầu và mục tiêu liên quan đến học tập, nghề nghiệp và việc làm.
- Nhân viên quản lý ca bệnh hỗ trợ người bệnh tiếp cận nhà ở, các dịch vụ xã hội, dịch vụ y tế, trường học và các nguồn lực, dịch vụ hỗ trợ khác.

Nguồn lực và công cụ dành cho trẻ em

Someone In My Family Has A Mental Illness (2000)

<https://famillemaladiementale.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/11/someone-in-my-family-has-a-mental-illness-workbook.pdf>

Tài liệu RẤT HỮU ÍCH dưới dạng sách bài tập/sách tô màu dành cho trẻ nhỏ (7–14 tuổi).

*Tài liệu có bản quyền. Tuy nhiên, EASA C4E đã được Giám đốc Điều hành của Family Services of the North Shore cho phép chia sẻ tài liệu này với các nhóm và các gia đình của chương trình – 11/18/25

A Sibling’s Guide to Psychosis: Information, Ideas and Resources (2005)

<https://ontario.cmha.ca/wp-content/uploads/2016/11/ASiblingsGuideToPsychosis.pdf>

Thông tin RẤT HỮU ÍCH dành cho thanh thiếu niên và người trẻ tuổi.

What to Do If a Brother or Sister Develops Psychosis

https://easacommunity.org/wp-content/uploads/2023/09/if_sibling_develops_psychosis-1.pdf

Tờ hướng dẫn tóm tắt một trang do EASA biên soạn dành cho thanh thiếu niên và người trẻ tuổi.

How to Help A Friend (NAMI)

<https://www.nami.org/wp-content/uploads/2024/08/BTS-How-to-Help-a-Friend.pdf>

Tài liệu dành cho thanh thiếu niên muốn giúp đỡ một người bạn có dấu hiệu mắc bệnh tâm thần, nhưng cũng có thể áp dụng cho những người anh chị em ruột.

Nguồn lực và tài liệu tham khảo khác

What Siblings Need

https://easacommunity.org/wp-content/uploads/2023/09/what_siblings_need.pdf

Bản tóm tắt một trang do EASA biên soạn về những điều cha mẹ cần lưu ý.

How Children Are Affected When Their Siblings Have Psychosis. Psychology Today: Tanya Frank, 2023

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-i-wish-i-had-known/202307/effects-on-our-children-when-their-siblings-have-psychosis>

Talking to Your Child About a Sibling’s Mental Illness. Susan Swick. The Clay Center for Young Healthy Minds

<https://www.mghclaycenter.org/parenting-concerns/talking-children-siblings-mental-illness/>

Navigating Siblinghood When Life Throws Curveballs. Amy U, 2025

<https://rappahannockareacsb.org/navigating-siblinghood-when-life-throws-curveballs/>

When Your Brother or Sister Has Psychosis: Information for Young People HereToHelpBC

<https://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/when-your-brother-or-sister-has-psychosis.pdf>

Talking to Kids About Mental Illnesses. Học viện Tâm thần Trẻ em và Thanh thiếu niên Hoa Kỳ (American Academy of Child & Adolescent Psychiatry) Tháng 7 năm 2017

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Talking-To-Kids-About-Mental-Illnesses-084.aspx

Needs of Siblings of Persons with Psychosis: A Systematic Descriptive Review. Amaresja et al, Clin Psychopharmacol Neurosci. Tháng 8 năm 2014 12;12 (2) 111- 123

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4153857/#B13>

Siblings of Patients With Schizophrenia: Sibling Bond, Coping Patterns, and Fear of Possible Schizophrenia Heredity. Stalberg et al. Schizophrenia Bulletin, Tập 30, Số 2, 2004, Trang 445–458

<https://academic.oup.com/schizophreniabulletin/article/30/2/445/1857258>

Talking with Children About Parental Mental Health Difficulties. Emerging Minds

<https://emergingminds.com.au/resources/in-focus-talking-with-children-about-parental-mental-health-difficulties/#notice>

When a Parent has Mental illness, How to Support Kids. Joanne Barker, 2022

<https://answers.childrenshospital.org/parent-mental-illness/>

How to Explain a Parent’s Mental Health to Children. Hayley Snelling, December, 2025. Mission Connection

<https://missionconnectionhealthcare.com/mental-health/family-guide/explaining-to-children/>

How to Explain a Parent’s Mental Health to Children. Hayley Snelling, Tháng 12 năm 2025. Mission Connection

<https://missionconnectionhealthcare.com/mental-health/family-guide/explaining-to-children/>

Coping when someone in your family has Psychosis. Chương trình can thiệp sớm đối với chứng loạn thần (Early Psychosis Intervention Program) Fraser South EPI Program, 2003. White Rock, BC.

<https://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/when-your-brother-or-sister-has-psychosis.pdf>

Trích dẫn đề xuất: EASA Center for Excellence. (2026). *Supporting the Siblings of Individuals with Psychosis: Tools for Parents and Caregivers*. Portland, OR: EASA Center for Excellence, OHSU-PSU School of Public Health.