

Chứng Lo Âu

Khái niệm chung

Chứng lo âu là khi quý vị cảm thấy bồn chồn lo lắng hoặc căng thẳng mà không có lý do rõ ràng. Đây là vấn đề sức khỏe tâm thần thường gặp nhất ở Úc. Cứ bốn người thì có một người sẽ mắc chứng lo âu ở một giai đoạn nào đó trong cuộc đời. Đôi khi chứng lo âu có thể ngăn cản quý vị thực hiện các công việc bình thường trong cuộc sống hàng ngày. Những người mắc chứng lo âu cũng thường bị **trầm cảm**.

Chứng lo âu có những loại như:

Chứng ám ảnh sợ hãi - Khi quý vị cảm thấy rất sợ hãi một đồ vật hoặc một tình huống

Rối loạn hoảng sợ - Khi quý vị thường xuyên đột ngột có cảm giác hoảng loạn và sợ hãi tột độ

Rối loạn lo âu lan tỏa - Khi quý vị cảm thấy lo âu trong hầu hết các ngày

Rối loạn lo âu xã hội - Khi quý vị có nỗi sợ hãi mãnh liệt về việc bị chỉ trích, bị làm cho mất mặt hoặc bị sỉ nhục

Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì vào lúc này?

Bác sĩ đa khoa sẽ hỏi quý vị về bệnh sử của quý vị. Bác sĩ đa khoa cũng sẽ hỏi quý vị về những điều gây ra cảm giác lo âu của quý vị. Câu trả lời của quý vị sẽ giúp bác sĩ đa khoa lập một kế hoạch điều trị về sức khỏe tâm thần. Kế hoạch này sẽ giúp quý vị đặt ra các mục tiêu và hướng dẫn quý vị trong suốt quá trình điều trị.

Bác sĩ đa khoa sẽ hỗ trợ quý vị nhận sự trợ giúp theo cách cởi mở và không phán xét. Có một số phương thức điều trị cho chứng lo âu, những phương thức đó có thể bao gồm:

- Học các kỹ thuật thở và chú tâm để giúp quý vị thư giãn
- Thay đổi lối sống như chế độ ăn uống, tập thể dục, ngủ, uống rượu bia hoặc giải quyết vấn đề sử dụng chất kích thích
- Gặp bác sĩ chuyên khoa tâm thần được gọi là bác sĩ tâm thần hoặc bác sĩ tâm lý
- Dùng thuốc để giảm những triệu chứng lo âu

Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì trong tương lai?

Bác sĩ đa khoa có thể muốn gặp quý vị thường xuyên cho đến khi quý vị bắt đầu cảm thấy khá hơn.

Nếu bác sĩ kê đơn thuốc, họ có thể yêu cầu quý vị quay lại để kiểm tra xem thuốc có tác dụng như thế nào. Bác sĩ đa khoa có thể cho quý vị bắt đầu từ liều thấp hơn và tăng liều trong thời gian này để giúp quý vị thích ứng.

Nếu quý vị không cảm thấy khá hơn, bác sĩ đa khoa có thể giới thiệu quý vị đến dịch vụ tư vấn hoặc bác sĩ tâm thần.

Tôi có thể làm gì?

Có nhiều điều quý vị có thể làm để tự giúp mình trong thời gian này, chẳng hạn như:

- Ăn uống lành mạnh, tập thể dục và ngủ đủ giấc
- Tránh sử dụng rượu bia hoặc các chất kích thích khác
- Viết nhật ký để quý vị có thể theo dõi những suy nghĩ của mình và phương pháp điều trị nào đang có hiệu quả
- Đặt lời nhắc cho các cuộc hẹn sắp tới
- Tiếp tục thành thật với bản thân và cởi mở với bác sĩ đa khoa của quý vị, ngay cả khi vấn đề trở nên nghiêm trọng hơn

Cần sự giúp đỡ bây giờ?

Nếu quý vị cảm thấy cuộc sống không đáng sống, hãy gọi bất kỳ dịch vụ nào sau đây:

Lifeline

13 11 14

Đường dây về Sức khỏe Tâm thần NSW

1800 011 51

Beyond Blue

1300 22 4636

Dịch vụ Gọi lại về Tự tử

1300 659 467

Khi nào tôi nên gọi xe cấp cứu?



Nếu tính mạng của quý vị đang gặp nguy hiểm, hãy gọi ngay ba số không (000).

Chứng Lo Âu

Có những sự hỗ trợ nào?

Có các phòng khám sức khỏe tâm thần địa phương trên khắp Khu vực Y tế Địa phương Tây Nam Sydney. Những phòng khám này dành cho những người có vấn đề nghiêm trọng hơn về sức khỏe tâm thần. Quý vị cũng có thể hỏi bác sĩ đa khoa của mình về dịch vụ You In Mind.

Những sự hỗ trợ khác bao gồm:

Head to Health: Gọi số **1800 595 212** từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8:30 giờ sáng đến 5 giờ chiều (trừ ngày lễ)

Headstart: Truy cập headstart.org.au để tìm sự trợ giúp cho những nhu cầu cụ thể của quý vị

NewAccess: Truy cập beyondblue.org.au để sử dụng một chương trình tư vấn về sức khỏe tâm thần được bảo mật thông tin

Để tìm thêm sự hỗ trợ, hãy xem hoặc tải xuống danh mục gồm những dịch vụ được SWSPHN cấp kinh phí về sức khỏe tâm thần, chăm sóc y tế cơ bản, phòng chống tự tử và hỗ trợ về bia rượu và chất kích thích **ở đây**.

Bác sĩ đa khoa của quý vị cũng có thể giới thiệu quý vị đến bác sĩ tâm thần hoặc bác sĩ tâm lý tư.

Tôi có thể hỏi bác sĩ của mình những câu hỏi nào?

Có loại thuốc nào giúp tôi cảm thấy khá hơn không?

Thuốc có những tác dụng phụ gì?

Tôi có thể nói chuyện với ai khi tôi bị chứng lo âu nghiêm trọng?

Liệu dịch vụ tư vấn có giúp ích được cho tôi không?

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- **Beyond Blue** – Chứng lo âu: beyondblue.org.au
- **Black Dog Institute** – Hiểu được chứng lo âu: blackdoginstitute.org.au

Thông tin này dành cho người đã nhận được chẩn đoán từ bác sĩ của họ. Thông tin không được thiết kế để dùng cho việc chẩn đoán tình trạng bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế lâu dài

Tờ thông tin Danh mục Nguồn lực Y tế được xác nhận bởi Ủy ban Cố vấn Cộng đồng thuộc Mạng lưới Y tế Cơ bản Tây Nam Sydney và các bác sĩ đa khoa tại địa phương

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative