

Sức khỏe tâm thần, Ô nhục và Kỳ thị

Bước 1-Sức khỏe tâm thần, Ô nhục và Kỳ thị

Nhiều người trong các cộng đồng chúng ta bị tác động bởi ô nhục và kỳ thị. Người ta có thể che giấu những trải nghiệm về sức khỏe tâm thần của mình và không tìm sự hỗ trợ vì ô nhục và kỳ thị.

Tại đây, chúng ta nghe những trải nghiệm về ô nhục và kỳ thị của một số người.

Một bản ghi những lời trong video có tại đây: [Transcript – Stigma and Discrimination](#)

Ô nhục và kỳ thị là gì?

Ô nhục

Ô nhục trong sức khỏe tâm thần là khi người ta bị nhìn một cách tiêu cực do những trải nghiệm về sức khỏe tâm thần của họ.

Ô nhục có thể khiến cho người ta cảm thấy những điều như:

- xấu hổ
- khiển trách
- thiếu khả năng
- đau khổ

Ô nhục có thể làm cho sức khỏe tâm thần của người ta xấu thêm và làm họ ít có khả năng được hỗ trợ hơn khi mà họ cần đến hỗ trợ đó.

Kỳ thị

Kỳ thị là khi người ta bị đối xử một cách tiêu cực do những điều như giới tính, bản chất tình dục, chủng tộc hoặc vấn đề sức khỏe tâm thần của những người đó.

Kỳ thị có thể làm cho sức khỏe tâm thần của người ta xấu thêm và làm họ ít có khả năng được hỗ trợ hơn khi mà họ cần đến hỗ trợ đó.

Nếu quý vị lo ngại về việc tìm kiếm sự hỗ trợ vì lý do ô nhục hoặc kỳ thị, hãy tính đến việc khởi đầu bằng việc gọi cho một đường dây nóng danh 24/7 để xin tư vấn, chẳng hạn như:

Đường dây đời sống (lifeline) 13 11 14

Dịch Vụ TỰ VẤN GỌI TRỞ LẠI (Suicide Call Back Service) 1300 659 467

Đường Giây Giúp Đỡ Trẻ Em 1800 55 1800

Đường Giây Quý Ông Úc (MensLine Australia) 1300 78 99 78

Quý vị có thể dùng một thông dịch viên để liên lạc với các dịch vụ đó 24/7 bằng cách gọi TIS số 131 450. Hãy nói với họ ngôn ngữ mà quý vị cần và dịch vụ mà quý vị muốn liên hệ.

Quý vị có thể làm được gì để đập tan ô nhục và kỳ thị?

Hãy thách thức ô nhục và kỳ thị bằng cách lên tiếng khi những người chung quanh bạn có những góp ý tiêu cực hoặc không đúng về sức khỏe tâm thần.

Quý vị có thể chia sẻ thông tin với những người trong cộng đồng chúng ta về sức khỏe tâm thần và những trải nghiệm về ô nhục và kỳ thị.

Hãy xem video này để biết một thông điệp về sự ô nhục:

Nếu quý vị muốn biết thêm về ô nhục và kỳ thị, hãy thăm dò một vài trong số những nguồn thông tin này.

Thêm những nguồn thông tin khác

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ServicesAndSupport/stigma-discrimination-and-mental-illness>

https://healthywa.wa.gov.au/Articles/S_T/Stigma

<https://www.beyondblue.org.au/about-us/position-statements-and-policy-submissions/stigma-discrimination>

<https://www.beyondblue.org.au/docs/default-source/policy-submissions/stigma-and-discrimination-associated-with-depression-and-anxiety.pdf>

no results