



Stories of Wellbeing in the Vietnamese Community

Những Câu Chuyện về Sự An
Vui trong Cộng Đồng Việt Nam



Acknowledgement of Country

We would like to acknowledge the traditional custodians of the land, the Daruk and Eora People, and pay our respects to their Elders past, present and future.

Chúng tôi xin được công nhận những Người Bản Xứ của nơi chúng ta họp mặt hôm nay, Người Daruk và Eora, và tỏ lòng kính trọng tới những Vị Cao Niên của họ trong quá khứ, hiện tại và tương lai.

Stories of Wellbeing in the Vietnamese Community

Mental Health Month is celebrated each year in October. It encourages us to think about our mental health and wellbeing, regardless of whether we may have a lived experience of mental illness or not. This month gives us the opportunity to understand the importance of mental health in our everyday lives and encourages us to seek help - when needed. For 2019, the theme for Mental Health Month was *Share the Journey*.

The Vietnamese Living Library was held on 17 October 2019. The stories in this booklet were shared to show the importance of seeking support and the journey of recovery.

We wish to acknowledge the bravery of the story tellers and appreciate their willingness to share their personal insights into mental health recovery.

Những Câu Chuyện về Sự An Vui trong Cộng Đồng Việt Nam

Mỗi năm, tháng Mười là tháng có chủ đề nói về sức khỏe tâm thần. Chúng ta được khuyến khích quan tâm hơn đến sức khỏe tâm thần và sự an lạc của chính mình bất kể chúng ta có bệnh tâm thần hay không. Tháng này cũng tạo cơ hội cho chúng ta tìm hiểu, học hỏi để có nhận thức đúng đắn hơn và hiểu rõ thêm về tầm quan trọng của sức khỏe tâm thần trong đời sống hằng ngày, và khuyến khích mọi người đi tìm dịch vụ giúp đỡ, hỗ trợ và chữa trị nếu cần.

Chủ đề của Tháng Sức Khỏe Tâm Thần năm nay là Chia Sẻ Hành Trình.

Năm nay, Thư Viện Sống Việt Nam đã được tổ chức vào ngày 17 tháng Mười, nơi mà những câu chuyện ghi lại trong cuốn sách này đã được trình bày trước khán giả Việt Nam, để minh họa tầm quan trọng của sự tìm trợ giúp và chi tiết của những cuộc hành trình phục hồi sức khỏe tâm thần.

Chúng tôi xin được ghi nhận lòng can đảm của những người kể chuyện và biết ơn sự sẵn lòng của họ trong việc chia sẻ ý thức cá nhân vào hành trình phục hồi sức khỏe tâm thần.

Loan Phung

My son was studying in second year of university when he started having some unusual symptoms such as being argumentative toward parents, paranoia, and complained of bullying during his time as a boarding student.

Lack of knowledge about mental health was the cause of our family conflicts and worry. My son stopped studying. I took my son to see a psychiatrist. He diagnosed my son with depression and prescribed some medication. My son was able to come back to study.

Six months after, I saw my son's mental state was better, and again because of lack of knowledge, I stopped his medication without consulting the doctor. I thought the prolonged taking of medication would do more harm than good to my son's health.

On my son's 21st Birthday, he had a psychotic episode and I had to bring him to Liverpool Hospital. It took two weeks for his first admission.

He got better gradually so I thought he was stable and I reduced his medication. As a result, my son had a relapse and I called the ambulance to take him to hospital. It was a longer admission as doctors had to observe my son's condition and changed his medication. I thought he could not continue his study due to his mental condition, so I asked doctors to advise him to defer. My son was determined that he would complete his degree.

This had caused more difficulties for our family as he studied far from home, he did not know how to cook, but because we love him we tried to support him as much as we could. We went to find out more information about mental health, attended Vietnamese Mental Health First Aid course and it took a long period of time for us to accept that my son was mentally ill.

Since we accepted his condition, we felt calmer, less worried and remind him to take his medication. My son graduated as a pharmacist on 17 August 2019. We are happy for him.

Loan Phùng

Con trai tôi học đại học ngành Dược đến năm thứ hai thì cháu có những triệu chứng bất thường thí dụ như hay cáu gắt với Cha Mẹ, nghỉ ngơi, và than phiền về bạn trong nội trú ức hiếp cháu.

Vì không có hiểu biết về bệnh tâm thần, chúng tôi thường có những xung đột trong gia đình và rất hoang mang. Việc học của cháu có gián đoạn trong lúc này.

Gia đình chúng tôi đưa cháu đi gặp một bác sĩ tâm thần, ông định bệnh cháu là trầm cảm và cho thuốc uống. Cháu đã có thể đi học lại trong thời gian này.

Khoảng sáu tháng sau, thấy cháu đã khoẻ, chúng tôi lại vì thiếu kiến thức nên thay vì nói chuyện với bác sĩ, chúng tôi bỏ thuốc cho cháu, nghĩ rằng uống thuốc mãi thì có hại

Vào ngày sinh nhật 21 tuổi, cháu bị cơn loạn thần ảnh hưởng, và chúng tôi đưa cháu vào điều trị ở bệnh viện Liverpool. Cháu được điều trị ở đó hai tuần.

Cháu từ từ ổn định, tôi cứ nghĩ con mình hết bệnh nên tự ý cho cháu bớt thuốc .

Thế là lần này con tôi phải trở lại bệnh viện ở lâu hơn để điều chỉnh thuốc lại. Lần này cháu phải điều trị lâu hơn và tôi cứ nghĩ là con tôi sẽ không học được nữa nên gia đình chúng tôi nhờ bác sĩ khuyên cháu nên bỏ học. Cháu cương quyết không bỏ, nhất định trở lại trường học.

Việc này cũng gây khó khăn không ít vì phải đi xa, và cháu không biết tự nấu ăn, nhưng vì thương con, chúng tôi động viên và ủng hộ cháu. Riêng vợ chồng tôi cũng đi tìm hiểu thêm thông tin, tham dự khóa học Cấp Cứu Tâm Thần, trải qua một thời gian dài mới chấp nhận là con mình có bệnh tâm thần.

Từ khi chấp nhận, chúng tôi yên lòng hơn, bớt hoang mang và nhắc nhở con uống thuốc.

Cháu tốt nghiệp Dược Sĩ và ra trường ngày 17/8/2019 vừa qua. Chúng tôi rất mừng cho cháu

Phu Pham

One day, when I was in year 11, as I was walking in the school hall, I saw this guy standing there. Suddenly, I felt fear running in my head. It was a very extraordinary fear.

After this, I felt more afraid of people. The fear and depression was getting worse and worse as time went by. It got so bad that I did not want to go out and meet anybody, even my best friends and members of my family. All I wanted to do was hide away.

Eventually, I couldn't stand it anymore. One week before I went to America as an exchange student, I went to the school counsellor and told her about it. She brought in a psychologist. The psychologist told me that my fear was due to my upcoming trip to America. I was one of the boat people that escaped Vietnam, when I was 10 years old with my family in 1979. The psychologist said that the fear was resurfacing as I had a bad experience escaping Vietnam. At the time I believed her. If she was right this fear should only last for a while or so.

My year in America didn't go too well. The fear and depression kept coming and going. When I am stressed, that's when it's worse. This is when I say and do things that I normally don't say and do to people. Towards the end of the year in America, I lost insight into my illness. However, at the time I didn't even know I had an illness, as I believed the psychologist. After I lost insight, my life began to fall apart. I felt terrible, and didn't know what is right or wrong anymore, I was crazy.

I went to university, but I could not eat or sleep. So I withdrew. It was not until I could not sleep for a week that I started to seek help. My doctor put me on two types of medications. One was antipsychotic and the other was an anti-depressive. The antipsychotic gave me my insight back. Once I got my insight back, I realised what was happening to me, and what I had done in the last three years was out of my control. I know now that I have a mental illness.

I know that meditation is good for the mind. So I went to a Buddhist Monastery and asked the monk how to meditate. The monk taught me a bit of meditation. It not only helps me with my mental illness, but it also helps me with any other problems in life. I would recommend meditation to anybody.

With the help of medications and meditation my health has improved slowly since, and it is still improving. I do believe in Buddhism and that reincarnation do exist. What also help is the rehabilitation centre I go to and the support of my family.

Phú Phạm

Một hôm, trong lúc đang học ở lớp 11, khi trên đường đi vào hội trường của trường học, tôi chợt thấy có một người đứng ở đó. Bất thình lình một cảm giác sợ hãi chạy ngang qua đầu tôi, một sự sợ hãi rất bất thường.

Từ ngày đó trở đi, càng ngày tôi càng cảm thấy sợ hãi mọi người. Sự sợ hãi và chứng trầm cảm càng ngày càng tệ hơn cho đến nỗi tôi không muốn đi ra ngoài gặp ai hết, ngay cả bạn bè thân và những người thân yêu trong gia đình của tôi. Tôi chỉ muốn trốn đi.

Dần dà, tôi không chịu nổi được nữa. Một tuần lễ trước khi tôi đi qua Mỹ để du học, tôi đến gặp bà cố vấn của trường để kể cho bà hay về tình trạng của tôi. Bà giới thiệu cho tôi nói chuyện với một nhân viên Cố Vấn Tâm Lý (Psychologist). Người cố vấn cho rằng nguyên nhân của sự sợ hãi là vì tôi có một kinh nghiệm hãi hùng khi trốn khỏi Việt Nam đi du hành qua Mỹ. Tôi là một thuyền nhân vượt biển trốn Việt Nam với gia đình tôi vào năm 1979 lúc mới mười tuổi. Người cố vấn nói là sự sợ hãi cũ hiện lên, tôi tin lời bà nói. Và nếu lời bà nói đúng, sự sợ hãi này sẽ chỉ kéo dài trong một thời gian ngắn mà thôi.

Năm đó ở Mỹ, mọi sự không được xuôi xẻ cho lắm. Sự sợ hãi và chứng trầm cảm cứ đến rồi lại đi. Những lúc nào tôi cảm thấy căng thẳng thì sự sợ hãi và chứng trầm cảm càng trầm trọng hơn. Vào khoảng thời gian sau cùng ở Mỹ, tôi đã nói và làm những điều tôi thông thường không làm như vậy đối với mọi người. Tôi đã mất đi sự ý thức về tình trạng bệnh của tôi. Tuy vậy, lúc đó tôi cũng chưa biết là tôi bị bệnh gì hết, tại vì tôi tin lời người cố vấn tâm lý. Sau khi tôi mất đi ý thức về tình trạng bệnh của tôi, cuộc sống của tôi bắt đầu bị xáo trộn. Tôi cảm thấy ghê sợ, tôi không biết cái gì là đúng hay sai nữa, tôi như một người điên.

Tôi vào đại học, nhưng tôi không thể ăn hay ngủ. Vì lý do này, tôi trở nên cô lập. Trường hợp này kéo dài cho tới khi tôi mất ngủ cả một tuần lễ và tôi bắt đầu tìm kiếm sự trợ giúp. Bác sĩ cho tôi uống hai loại thuốc, một loại là chống lại cơn loạn thần và một loại chống trầm cảm. Loại chống loạn thần giúp tôi lấy lại ý thức. Một khi tôi có lại ý thức, tôi nhận thức được chuyện gì đang xảy ra, và những gì tôi đã nói và làm trong vòng ba năm trước là ngoài sự kiểm soát của tôi. Tôi bắt đầu hiểu được là tôi có bệnh tâm thần.

Tôi biết rằng thiền rất tốt cho đầu óc, vì thế tôi đi đến một trung tâm thiền Phật giáo và hỏi vị sư dạy cho tôi thiền. Vị sư đó dạy cho tôi một ít về thiền. Sau khóa học ấy, tôi bắt đầu tự thực hành. Nó không những giúp tôi với bệnh tâm thần của tôi, mà còn giúp tôi với nhiều trở ngại khác trong cuộc sống.

Với sự trợ giúp của thuốc, và thiền sức khỏe của tôi đã từ từ và vẫn tiếp tục tiến bộ. Tôi tin tưởng vào Phật giáo và luân hồi là có thật. Điều khác mà cũng giúp tôi là Trung tâm Sinh Hoạt Phục Hồi mà tôi tham gia và sự giúp đỡ của gia đình.

Tam Nguyen

I came to Australia as a refugee after three attempts. I consider these attempts as “Life University Tests”. Through hardships, trauma and grief, I learnt to accept whatever life gives me and make it better from that. One of the most powerful tips to keep going is “Never give up your HOPE”. My first job in Australia was a child support worker for five years, then bilingual mental health worker since 1996.

After ten years in that role, I recognised there was a lack of understanding around mental health within South Western Sydney’s Vietnamese-speaking community. I applied for a scholarship to become a Vietnamese mental health first aid instructor. I believe- this is one of the ways I can transfer my knowledges and experiences back into community so people can learn to look after their mental wellbeing and how to get help.

I have run 35 mental health first aid courses for over nine hundred Vietnamese carers, parents and staff on top of my normal duties at Liverpool Acute Mental Health Units.

I was nominated by NSW Mental Health Commissioner Catherine Lourey for the 2018 Community Champion Award after I met her during a visit with members of Sydney’s Vietnamese speaking community in 2017.

I have commitment and passion to helping members of Sydney’s Vietnamese community learn more about mental health issues and I have stood up to stigma and encouraged families to reach out early and get the help they need.

“Tam’s work is especially important because, as community members told me, there is no equivalent word in Vietnamese for ‘mental illness’ and families affected traditionally suffer great shame and stigma.”
The NSW Mental Health Commissioner explained.



Tâm Nguyễn

Tôi đến Úc như một người tỵ nạn sau ba lần vượt biên mà tôi xem chúng như “Bài thi của Đại Học Cuộc Đời”. Qua bao nhiêu khó khăn, khủng hoảng, mất mát, tôi học chấp nhận những gì cuộc đời dành cho mình, và làm tốt hơn từ đó. Một điều hiệu quả nhất giúp tôi dần bước là: Đừng bao giờ buông bỏ Hy Vọng”.

Công việc trong năm năm đầu tiên của tôi là nhân viên trợ giúp trẻ em, và rồi nhân viên y tế song ngữ tâm thần từ năm 1996.

Sau mười năm làm việc trong lãnh vực này, tôi nhận ra có sự thiếu hiểu biết chung quanh vấn đề sức khỏe tâm thần trong cộng đồng người Việt ở vùng Tây Nam Sydney. Tôi xin một học bổng để được huấn luyện thành giảng viên cấp cứu tâm thần. Tôi tin đây là một cách để có thể chuyển tải kiến thức và kinh nghiệm của mình đến cộng đồng để mọi người có thể học cách tự săn sóc sức khỏe tâm thần và an lạc và cách nào tìm sự giúp đỡ.

Cho đến nay, tôi đã tổ chức được ba mươi lăm khóa học cho hơn chín trăm người chăm sóc, cha mẹ, và nhân viên trong khi vẫn làm công việc hằng ngày tại các khu bệnh tâm thần của Liverpool.

Tôi có quyết tâm và nhiệt huyết trong việc giúp đỡ thành viên của cộng đồng Việt Nam hiểu biết về vấn đề sức khỏe tâm thần. Tôi đã chống lại với thành kiến, và khuyến khích những gia đình sớm tìm đến những sự giúp đỡ mà họ cần.

Năm ngoái bà Ủy viên Y Tế Tâm Thần NSW Catherine Lourey đã đề cử tôi là người nhận giải thưởng Phục Vụ Cộng Đồng tốt nhất của năm 2018 sau khi tiếp xúc và thăm viếng những thành viên của Cộng đồng Việt Nam ở vùng Tây Nam Sydney trong năm 2017.

“Việc làm của Cô rất quan trọng bởi vì, như những thành viên trong cộng đồng đã nói với tôi, không có từ ngữ Việt Nam tương đương với bệnh tâm thần, và những gia đình bị ảnh hưởng theo truyền thống này phải chịu đựng sự xấu hổ và thành kiến” Bà Lourney nói.

Hoa Moc Lan

My journey, challenges, turning points and now.

The story started in 2008 when my son was in year 7. He was an academically gifted student. I used to be at work from 6am to 6pm each day. My son would get up, get ready, go to school and catch the bus home by himself. Then he started playing games and missing school because he could no longer get up by himself.

In year 8, 9 and 10 he was absent from school a lot more often. I asked for help and support from his school. A psychologist helped and supported him for a while.

At the beginning of year 11 he refused to go to school. He stated that he needed to take medication because of his headache and lack of energy. It was during this time that he would get angry and irritable easily without knowing why.

Our family doctor referred us to the Bankstown Mental Health Team. I was introduced to Rivendale Child Adolescent Family Mental Health Services. I contacted the service to refer my son for treatment and education. At the centre, he received treatment for depression and severe anxiety, and he was a semi boarder for approximately half a year. There he received care from psychiatrists, psychologists and mental health nurses. He participated in many living skills activities and programs with friends who had a variety of different mental health illness.

After he turned 18 years old, he was no longer eligible to attend Rivendale Child Adolescent Family Mental Health Services. He enrolled at a local high school, but encountered difficulties in getting along with his new peers in a mainstream school. Hence he left school.

I was referred to several services, but I was hesitant to contact them because I did not want many people in the community to know of my family situation.

Turning points

I was determined to seek support from Carer Assist. It was here that I received emotional support, education and an increased awareness of mental health and mental wellbeing, and in particular my son's illness. After receiving support and increasing my awareness, I feel much more confident and stronger. Afterwards I took my son to see doctors at a hospital in Burwood. One more time he enrolled at school but left again.

Then my son decided to stop taking his medication as he did not feel they were very effective and it made him feel not quite himself. In the meantime, I continued to attend carers' support group and participate in education sessions at Carer Assist. I had outings, respite care; there were times when he came with me. He asked for a dog which I was happy to give him. Having a dog had an enormous impact on his happiness. He became a lot more animated and social. On top of that I embraced opportunities for him and me to offer assistance and support to people who we know were going through a difficult time. Being able to offer assistance and support to people made him feel helpful and productive, and he made more friends. Little by little, he became more confident and engaging in interacting with strangers.

My son is now 24 years old. He is not studying or working, but his mental wellbeing is a lot better. He actively participates and engages with family members and friends.

Who and what had helped me:

Alongside the supports from above mentioned health services for my son, I also received support from a very special friend (my partner). I was able to learn more about mental wellbeing, mental health illness, and other important issues carers need to be aware of through Carer Assist. I felt more confident in offering support to my son. I also had the opportunity to learn from other carers at Carers' Support Groups. All this knowledge drives and motivates me to overcome challenges and difficulties. The most important thing is now I have more empathy with my son, and this has enabled us to co-operate better with each other.

Reasons why I share my story

I want to share my story to parents who are in a similar situation to seek support early. I understand that a lot of people in the community are still hesitant to seek understanding or support because of a lack of knowledge and awareness of mental health illness. Nevertheless I think awareness and insight are very important. It is only when we have an in depth understanding that we would be able to better care for our loved ones and ourselves.

Another message that I want to remind all parents is that young people need your appropriate care and attention to their mental wellbeing.

Chuyện của chị Hoa Mộc Lan

Hành trình của tôi và những thử thách, những biến đổi và hiện giờ:

Sự việc bắt đầu vào năm 2008 khi cháu đang học lớp 7, cháu học rất giỏi. Tôi đi làm mỗi ngày từ 6 giờ sáng đến 6 giờ tối. Cháu sáng tự dậy đi học và về bằng xe bus. Rồi cháu bắt đầu chơi game và bắt đầu nghỉ học vì không tự thức dậy một mình.

Đến Lớp 8, 9 và 10 cháu càng nghỉ học nhiều hơn. Tôi có nhờ trường học và cố vấn tâm lý đã giúp đỡ cháu một thời gian.

Đầu năm lớp 11 thì cháu không chịu tới trường học nữa. Cháu nói cần uống thuốc vì bị nhức đầu nhiều và không có năng lượng. Khoảng thời gian này cháu rất dễ nóng giận mà không biết tại sao.

Sau đó bác sĩ gia đình giới thiệu chúng tôi tới Dịch Vụ Tâm Thần ở Bankstown và tôi được cho biết về Dịch vụ Y tế tâm thần dành cho gia đình, thanh thiếu niên, trẻ em Rivendale. Tại đây cháu được trị bệnh trầm cảm và lo âu quá độ, được học bán trú khoảng nửa năm. Nơi đây cháu được chăm sóc bởi bác sĩ tâm thần, chuyên viên tâm lý và y tá. Cháu được tham gia các sinh hoạt ở trường nhiều bạn bè có nhiều loại bệnh về tâm lý khác nhau.

Khi cháu qua 18 tuổi cháu không được tiếp tục chương trình này. Cháu ghi danh học ở trường địa phương nhưng gặp khó khăn vì không thể hội nhập được với bạn bè mới ở trường bình thường, cháu nghỉ học luôn.

Tôi có được giới thiệu tới một số dịch vụ nhưng tôi rất ngại liên lạc với họ vì tôi không muốn nhiều người trong cộng đồng biết hoàn cảnh gia đình tôi.

Biến đổi:

Tôi quyết định nhận sự trợ giúp của Carer Assist. Nơi đây tôi được hỗ trợ về tinh thần, được học hỏi và hiểu biết thêm về sức khỏe tinh thần cũng như về bệnh tật của cháu. Có thêm hiểu biết và sự hỗ trợ tôi thấy mình tự tin và mạnh mẽ hơn nhiều. Sau đó tôi đưa cháu đi bác sĩ ở bệnh viện ở Burwood. Cháu đăng ký đi học lại nhưng một thời gian cháu lại nghỉ.

Tiếp theo cháu quyết định bỏ thuốc trầm cảm vì thấy thuốc không giúp được nhiều, thuốc làm cho cháu thấy mình không phải là mình. Trong thời gian này tôi tiếp tục tham gia nhóm hỗ trợ người săn sóc cùng nhiều buổi học ở Carer Assist. Tôi cũng được đi chơi, nghỉ dưỡng, cháu cũng được đi cùng. Cháu thích nuôi chó nên tôi cũng nuôi cho cháu vui và đây cũng là ảnh hưởng rất lớn giúp cho cháu vui vẻ và hoạt bát hơn. Tôi cũng luôn tạo điều kiện để cháu cùng với tôi giúp đỡ những người có hoàn cảnh khó khăn mà chúng tôi biết. Điều này giúp cháu cảm thấy vui vì giúp được người khác và có thêm bạn bè. Cháu từ từ trở nên dạn dĩ hơn khi tiếp xúc với người lạ.

Hiện giờ thì cháu đã 24 tuổi, dù chưa đi làm hay tiếp tục học nhưng tinh thần của cháu tốt hơn rất nhiều. Cháu tham gia sinh hoạt với gia đình và bạn bè nhiều hơn.

Ai và những gì đã giúp tôi:

Ngoài các dịch vụ y tế như kể trên, tôi được hỗ trợ từ một người bạn rất thân. Tôi được học hỏi thêm nhiều về sức khỏe tinh thần, bệnh tâm thần và những vấn đề người chăm sóc nên biết. Tôi thấy mình tự tin hơn trong việc hỗ trợ cho cháu. Tôi còn học hỏi được từ những người chăm sóc khác có hoàn cảnh tương tự mình qua các nhóm hỗ trợ cho người chăm sóc. Điều này giúp tôi có thêm nghị lực để vượt qua khó khăn. Quan trọng hơn hết là bây giờ tôi thông cảm hơn với cháu và điều này giúp chúng tôi dễ hợp tác với nhau hơn.

Lý do tôi chia sẻ

Tôi muốn chia sẻ để các phụ huynh nào có hoàn cảnh tương tự biết cách tìm sự trợ giúp sớm hơn. Tôi biết rất nhiều người trong cộng đồng còn ngần ngại tìm hiểu hoặc tìm sự giúp đỡ vì chưa có cái hiểu đúng đắn về bệnh tâm thần. Chỉ có hiểu biết đúng thì mình mới có thể chăm sóc tốt cho con và cho cả chính mình.

Quan tâm chăm sóc đúng cách rất quan trọng.

Shawn

My journey

I started developing symptoms of mental illness in my pre-teens. Back then I wasn't aware of mental health and just assumed what I was feeling was normal. So I simply ignored it and went on with things. When I started high school that's when my mind was truly tested. The pressure to show up at school on time everyday with all my homework and assignments done on time along with tests and exams became too much for me. All expected to be done at a high standard (mostly expected from myself). Eventually, it got too much for me when I reached year 11 and I couldn't handle it. I was diagnosed with major depression when I was 16 years old and later on social anxiety. In that same year, I was admitted into an adolescent hospital for kids who were suffering from all types of mental illnesses to help recover and deal with my illness. My turning point was when I learnt how to be aware of what I'm feeling, to ask myself why I am feeling like that and stopping myself from feeling like that by taking steps to calm my mind. Now, I'm an extremely social person and I love a good old chat. I'm hungry to travel and experience this beautiful world we live in.

What and who has helped me?

My mum who has been with me every step of the way. Even though she has difficulties understanding me and mental illness. She has supported me immensely and I'm greatly appreciative to have her in my life.

My friends who have been there to lend an ear every time I was feeling really down and needed someone to just talk to, understand and relate with.

My pugs for being so loveable.

The doctors, nurses and psychologists at the hospital for educating me on how to deal with my mental illness and putting it into practise.

My psychiatrist who kept me on track towards getting better and making sure I was on top of my illness.

Myself, for not giving up, sticking it through when things are tough, and willingness to train my mind to become stronger.

Reasons I share my story

To break down the negative stereotypes behind mental illness and encourage people to speak out about what they are feeling and that it's ok to seek help.

You are not alone and you don't have to deal with it on your own.

Encourage other boys and young men to open up and not keep it all to themselves and carry the entire weight on their shoulders. It doesn't make you any less masculine to reach out and ask for help. In fact, it's braver if you work up the courage to ask for help. It's 2019 now and the times are accepting. Don't be old!

The thing about being at lowest and 'hitting rock bottom' is that the only way is up! Hang in there long enough and things can only get better. Enjoy the highs to the fullest and embrace the lows as only a part of this grandeur scheme of life.

(While translating this story to Vietnamese, we've heard that Shawn is in training and soon to start work. Congratulations to Shawn and his family for their wonderful efforts and great outcomes!)



Chuyện của Shawn

Hành trình của tôi: Lúc khởi đầu, những bước ngoặt và hiện giờ?

Tôi bắt đầu có triệu chứng bệnh tâm thần lúc tôi chưa tới 13 tuổi. Thuở đó tôi chưa biết gì về sức khỏe tâm thần và tôi cho rằng những cảm giác đó của tôi là bình thường. Thế là tôi bỏ qua và tiếp tục cuộc sống như vậy.

Khi tôi bắt đầu vào cấp 2 thì lúc đó tinh thần của tôi bị thử thách. Việc đến trường đúng giờ mỗi ngày với bao nhiêu là bài tập phải làm ở nhà cùng với bài kiểm tra và thi cử, trở nên áp lực quá lớn đối với tôi. Và tất cả những thứ đó cần phải được làm tốt ở mức thật cao (phần lớn là áp lực từ chính tôi). Cuối cùng, nó trở nên quá mức cho tôi khi tôi học tới lớp 11, và tôi không còn có thể tiếp tục việc học nữa. Tôi được chẩn đoán với bệnh trầm cảm nặng khi tôi 16 tuổi và sau đó tôi bị thêm chứng lo âu. Cùng năm đó, tôi được chuyển vào bệnh viện dành cho thanh thiếu niên có đủ các chứng bệnh tâm thần khác nhau. Nơi đây giúp chúng tôi hiểu biết để có thể đối diện với bệnh tật và giúp chúng tôi hồi phục.

Bước ngoặt cho sự hồi phục của tôi là khi tôi bắt đầu học cách nhận ra cảm giác mà tôi đang có tại thời điểm đó, tự hỏi tại sao mình có cảm giác như vậy và không để các cảm giác đó lấn áp tinh thần bằng cách thực hành các bước để tinh thần được an tĩnh lại.

Bây giờ thì tôi đã trở nên một người rất hoạt bát trong giao tiếp và rất thích tán gẫu với những người quen thân ☺. Tôi rất thèm được đi du lịch và có dịp được thưởng thức thể giới xinh đẹp mà chúng ta đang sống đây.

Ai và những gì đã giúp tôi trong quá trình hồi phục?

Mẹ tôi là người đã đồng hành cùng tôi trong từng bước trên con đường hồi phục của tôi mặc dù mẹ gặp rất nhiều khó khăn trong việc hiểu tôi và hiểu về bệnh tình của tôi. Mẹ hỗ trợ cho tôi nhiều không kể hết, tôi trân quý và biết ơn vô cùng là đã có mẹ trong đời.

Những người bạn thân thiết của tôi đã luôn sẵn sàng lắng nghe khi tôi buồn, cần thổ lộ tâm tình, luôn thấu hiểu và thông cảm.

Tôi cũng cảm ơn hai chú chó pugs rất đáng yêu mà mẹ mua cho tôi ☺

Các bác sĩ, y tá, chuyên viên tâm lý đã giúp dạy cho tôi cách để đối phó với bệnh tâm thần và cách ứng dụng nó.

Bác sĩ tâm thần đã giúp theo dõi diễn tiến và giữ cho tôi đi đúng hướng tới phục hồi cũng như giúp đảm bảo cho tôi làm chủ bệnh tình của mình.

BẢN THÂN TÔI đã không đầu hàng, đã kiên trì vượt qua những giai đoạn khó khăn và sẵn sàng rèn luyện để tâm trí mạnh mẽ hơn.

**Lý do tôi kể chuyện của mình
– người nghe học hỏi được gì
qua câu chuyện của tôi?**

Tôi muốn giúp đánh tan các thành kiến tiêu cực về bệnh tâm thần, khuyến khích mọi người nói ra cảm giác của mình và việc tìm sự giúp đỡ là điều đúng.

Bạn không đơn độc và bạn không phải chống chọi với bệnh tật một mình.



Tôi khuyến khích các anh em trai và các bạn trẻ hãy cởi mở, đừng giữ tất cả và mang gánh nặng trên vai mình. Tìm sự giúp đỡ từ bên ngoài không làm cho các bạn giảm nam tính một chút nào cả, mà thực ra còn làm các bạn còn trở nên dũng cảm hơn nếu các bạn mạnh dạn nói: tôi cần được giúp. Đã là 2019, thời đại mà con người đã chấp nhận nhiều hơn. Đừng theo quan niệm cũ nữa.

Vấn đề mà bạn cảm thấy mình đang ở tận cùng của vực thẳm nghĩa là chỉ còn có một đường duy nhất là đi lên! Nếu bạn đủ kiên nhẫn thêm một chút thì mọi việc chỉ có thể tốt hơn mà thôi.

Tận hưởng những đỉnh cao cho tròn đầy và chấp nhận những điều không hay như là một phần của cuộc sống.

(Trong khi dịch câu chuyện của Shawn qua tiếng Việt, chúng tôi nhận được tin vui là Shawn hiện nay đang thực tập và sẽ bắt đầu đi làm một ngày gần đây. Chúc mừng Shawn và toàn thể gia đình với những nỗ lực và kết quả tuyệt vời!).

Hanh Huynh

My journey: beginnings, challenges, turning points and where I am now?

I have lived with mental health challenges from early childhood trauma, from the Vietnam War to the experience of being a boat refugee. I had a formal diagnosis of Bipolar Disorder from age of 18 years old. The turning point was accepting the illness, and asking for support.

Now, I am a wife, a mother, a dog lover, a nature lover and a mental health advocate.

I am currently a practicing behavioural optometrist (part time), and a community volunteer for Beautiful Minds Bankstown.

What and who has helped me (family, friends, local services, groups)?

Accepting my mental health challenges does NOT define me but is a valuable platform which helps me to grow and connect to people every day.

My family support, my dog, husband and kids, and my faith community, my friends and the wider community have all helped me.

Other things include: being involved in a support group like Beautiful Minds Bankstown. Practicing meditation/mindfulness. Getting professional help from psychologists, psychiatrists, doctors, remedial masseurs. Being active such as walking the dog with my family. Finding the right balance for mental health stability. Listening to helpful educational podcasts, YouTube, and reading self-help books.

Why I would like to tell my story?

What could the audience learn from listening to me?

I would like to tell my story to bring hope and recovery to those affected by mental health and their supportive carers. To help reduce self-stigma and community stigma and let people know that support is out there if you wish to seek it, don't give up trying. Give yourself love in order to receive love. You can slowly heal from childhood trauma experiences.

Transforming unhelpful social and cultural norms will promote community mental health.



Câu chuyện của Huỳnh Hạnh

Hành trình: lúc ban đầu, những thử thách, điểm đoạn thay đổi, và hiện giờ.

Tôi đã sống với những thử thách của bệnh tâm thần do những tổn thương tinh thần lúc còn nhỏ: từ chiến tranh Việt Nam rồi đến kinh nghiệm là người thuyền nhân tị nạn. Tôi được chẩn đoán chính thức có bệnh Rối Loạn Lượng Cực từ khi 18 tuổi.

Đánh dấu cho thay đổi của tôi là khi tôi chấp nhận bệnh tình của mình, và tôi đi tìm sự giúp đỡ.

Ngày nay, tôi là một người vợ, người mẹ, thương yêu chó, yêu thiên nhiên, và là một người ủng hộ cho lĩnh vực sức khỏe tâm thần. Hiện giờ, việc làm bán thời của tôi là Behavioural Optometrist (Y Sĩ Nhãn Khoa) và tôi cũng là thiện nguyện viên cho nhóm Beautiful Minds Bankstown.

Ai và những gì đã giúp đỡ tôi

Chấp nhận những thử thách của bệnh tâm thần không quyết định tôi là người thế nào, nhưng nó lại tạo một nền tảng giá trị giúp tôi phát triển và nối kết với mọi người trong cuộc sống hằng ngày.

Sự trợ giúp của gia đình tôi, chồng, các con, con chó cưng, đoàn thể tôn giáo, bạn bè và nhiều người khác trong cộng đồng đã giúp tôi rất nhiều.

Những điều khác bao gồm tham gia nhóm tương trợ như Bankstown Beautiful minds, tập thiền/ lưu tâm. Nhận sự trợ giúp chuyên môn từ Bác sĩ tâm thần, Bác sĩ gia đình, tâm lý gia, mát xa.

Năng động hơn thí dụ như dắt chó đi bộ với gia đình.

Tìm sự cân bằng cho sự ổn định của sức khỏe tâm thần.

Nghe những podcast thông tin giáo dục hữu ích, YouTube, và đọc sách tự giúp đỡ bản thân.

Tại sao tôi muốn kể chuyện của tôi? Các khán giả có thể học hỏi gì từ tôi?

Tôi muốn kể chuyện của tôi để mang lại hy vọng và hồi phục cho những ai bị ảnh hưởng về sức khỏe tâm thần và cũng như giúp những người chăm sóc họ. Để giảm bớt đi thành kiến bản thân và thành kiến trong cộng đồng, và cho mọi người biết rằng có rất nhiều hỗ trợ xung quanh bạn nếu bạn mong ước tìm kiếm nó. Đừng bỏ cuộc, Hãy thương mình để nhận được tình thương. Bạn có thể từ từ chữa lành những kinh nghiệm đau thương thời thơ ấu.

Thay đổi những văn hóa và quan niệm xã hội không bỏ ích sẽ khuyến khích sức khỏe tâm thần cộng đồng.

How to Help

- Listen non-judgementally to what the person is actually saying. Gently let the person know that you are concerned about them and respect their point of view.
- Support the person. Be available but create space to build trust and respect. Take things at the person's pace and validate their feelings. Provide practical support when possible. For example, child/pet minding, transportation etc.
- Encourage the person to seek appropriate professional help as soon as possible. Do not pressure them unless it is an emergency. Give them a sense of 'hope' that things will get better.

Don't Speak English?

Phone Interpreter

You can get phone interpreting through Translating and Interpreting Services (TIS) by calling 131 450. Available 24 hours a day, every day of the year. When you call the number, you will speak to an English speaking operator who will explain what the service is about. You will be asked two questions:

1. WHICH LANGUAGE SHOULD THE INTERPRETER SPEAK?

(Say the language you speak - Vietnamese)

2. ARE YOU ALREADY REGISTERED WITH TIS AS A REGISTERED CLIENT?

(Say NO if first time calling the service)

Another English speaking operator will answer the phone and you will need to tell them the language you speak. They will put you through to the interpreter who speaks Vietnamese.

Interpreting

When you attend the hospital or community health centre, you can ask the health staff for an interpreter that speaks your language. Ask for an interpreter when you book an appointment.

Family Doctor (General Practitioner)

A doctor or General Practitioner (GP) can help. Some symptoms of mental illness can be caused by a physical illness or medication, so, it is important speak to a doctor about this. A GP can help organise a psychiatrist or psychologist. A GP can help with medication.

NSW Mental Health Line 1800 011 511

This is a 24 hour service for all of NSW. An experienced mental health professional will answer and give advice about what to do.

Lifeline 13 11 14

National 24 hours crisis support and suicide prevention service for anyone needing emotional support. This service provides online, face to face and telephone support. lifeline.org.au

GIÚP ĐỠ BẰNG CÁCH NÀO

- Hãy lắng nghe nhưng không phát xét những gì người đối thoại đang thực sự muốn nói. Nhẹ nhàng cho họ hay là quý vị quan tâm đến họ và tôn trọng quan điểm của họ.
- Trợ giúp người đối thoại. Sẵn sàng giúp đỡ nhưng cần tạo một không gian để xây dựng lòng tin và tôn trọng. Thực hiện công việc tùy vào nhịp độ của người mình giúp đỡ và ý thức cảm giác của họ.
- Giúp đỡ họ với những việc thiết thực nếu được. Chẳng hạn như trông coi con trẻ hay thú vật, vận chuyển đưa đón, v. v. . .
- Khuyến khích người đó đi tìm dịch vụ trợ giúp chuyên môn càng sớm càng tốt. Đừng áp lực họ trừ khi có trường hợp khẩn cấp. Cho họ một cảm giác 'hy vọng' là mọi sự sẽ trở nên tốt hơn.

TRỢ GIÚP TỪ CÁC DỊCH VỤ CHUYÊN NGHIỆP

Quý vị không nói tiếng Anh?

Dịch vụ Thông dịch qua điện thoại

Quý vị có thể sử dụng Dịch vụ thông dịch qua điện thoại bằng cách gọi số 131 450.

Có thể gọi 24 tiếng mỗi ngày và tất cả mọi ngày trong năm.

Khi quý vị gọi số này, quý vị sẽ nói chuyện với một người điều hành nói tiếng Anh. Người này sẽ giải thích dịch vụ này là gì. Họ sẽ hỏi quý vị hai câu hỏi:

- Quý vị cần thông dịch viên nói ngôn ngữ nào? Quý vị trả lời: "Tiếng Việt"
- Họ sẽ hỏi câu thứ hai: Quý vị đã có đăng ký với TIS như một khách hàng đã có đăng ký qua hay chưa? Nói không nếu đây là lần đầu quý vị gọi dịch vụ.

Một nhân viên điều hành nói tiếng Anh khác sẽ trả lời điện thoại và quý vị sẽ cần nói với họ ngôn ngữ quý vị yêu cầu. Họ sẽ kết nối quý vị với thông dịch viên nói tiếng Việt.

Thông dịch

Khi vào nhà thương hoặc trung tâm y tế cộng đồng, quý vị có thể yêu cầu nhân viên y tế cho một thông dịch viên nói ngôn ngữ của quý vị.

Bác sĩ gia đình

Bác sĩ hoặc bác sĩ Gia Đình có thể giúp quý vị. Một vài triệu chứng của bệnh tâm thần có thể bị gây ra bởi thân bệnh hay thuốc men, bởi vậy nói với bác sĩ của quý vị về điều này rất quan trọng. Bác sĩ gia đình có thể giúp giới thiệu quý vị đến bác sĩ tâm thần hoặc cố vấn tâm lý. Bác sĩ gia đình cũng có thể giúp về thuốc men.

Đường dây Sức Khỏe Tâm Thần NSW 1800 011 511

Đây là một dịch vụ có suốt 24 tiếng trong ngày cho toàn thể tiểu bang NSW. Chuyên viên về sức khỏe tâm thần sẽ trả lời và chỉ dẫn cho quý vị biết là nên làm gì.

Lifeline 13 11 14

Lifeline là đường dây hỗ trợ toàn quốc 24 giờ trong ngày cho trường hợp bị khủng hoảng hoặc ngăn ngừa tự tử cho bất kỳ ai cần sự hỗ trợ về tinh thần. Dịch vụ này có thể hỗ trợ trực tuyến, gặp gỡ trực tiếp hoặc qua điện thoại.

Bilingual Vietnamese Health Workers

Therapy and Recovery Service Fairfield and Liverpool Mental Health

Rehabilitation Centre; 152-168B
The Horsley Dr, Carramar 2163
T: 9794 1997 or 9616 4144
M: 0466827818
MinhTam.Nguyen@health.nsw.gov.au
Tam runs Vietnamese Mental Health
First Aid Course
Cô Tâm tổ chức các khóa học Cấp
Cứu Tâm Thần bằng tiếng Việt và
làm việc tại bệnh viện Liverpool

STARTTS

152-168 The Horsley Dr,
Carramar 2163
T: 9794 1900
Provides trauma assessment
and counselling
Cung cấp tư vấn và đánh giá
chấn thương
Trang.Do@health.nsw.gov.au

Drug Health Services

Hoàng Điệp
Drug and Alcohol Counsellor
Nhân viên tư vấn về Rượu và
Dược chất
Fairfield Hospital, PO Box 5,
Fairfield 1860
Cnr Restwell St and Prairievale Rd,
Fairfield 2165
T: 9616 8586 - FDHS
M: 0419 698 770
Hoang.Diep@health.nsw.gov.au

Area Adolescent Mental Health

T: 8717 1700
Trang.nguyen2@health.nsw.gov.au
Provides assessment and counselling
to children and families
Cung cấp đánh giá và tư vấn cho
trẻ em và gia đình

Nguyễn Vi

Drug and Alcohol Counsellor
Nhân viên tư vấn về Rượu và
Dược chất
DAMEC, Level 2, 215-219 George St,
Liverpool 2170
T: 8706 0150
M: 0432 596 223
vinguyen@counselling.damec.org.au

Đặng Đình Trọng

Problem Gambling Counsellor
Nhân viên tư vấn về vấn nạn cờ bạc
Vietnamese Community in
Australia/NSW Chapter
Level 1, Suite 4, 50 Park Road,
Cabramatta 2166
PO Box 106, Cabramatta NSW 2166
T: 97275599 or 97277599
F: 9727 5276
M: 0410 773 793
trongdang2000@yahoo.com.au

Lianne Ngo (Lan Khánh)

Mental Health Carer Advocate
Hỗ trợ và bệnh vực cho người chăm
sóc người bệnh tâm thần.
One Door Mental Health Carer Services
Suite 24, 1-5 Jacob St, Bankstown
T: 9708 2670
M: 0478 404 662

Support Groups

Nhóm hỗ trợ cho người Việt và thông tin liên lạc

Place and name of group (Nhóm và địa điểm)	Time and place of meeting (Nơi họp và thời gian)	Contact (số liên lạc)
Villawood – Vietnamese Support Group	Every fourth Monday, 10am-12.30pm Villawood Senior Citizens Centre, 29 Villawood Rd, Villawood (mỗi tháng một lần vào ngày Thứ Hai tuần thứ nhì của tháng)	Lan Khánh: 0478 404 662 lianne@onedoor.org.au
Canterbury - Vietnamese Support Group	Every second Monday, 10am-12.30pm Bridgewater House, 11 Berna St, Canterbury (mỗi tháng một lần vào ngày Thứ Hai tuần thứ tư của tháng)	Thảo: 8020 9858 thao@lwchc.org.au Lan Khánh: 0478 404 662

