



Good  
Together

 경 기 도



경기도광역정신보건센터



# 목 차

## 다국어 정신건강 안내서

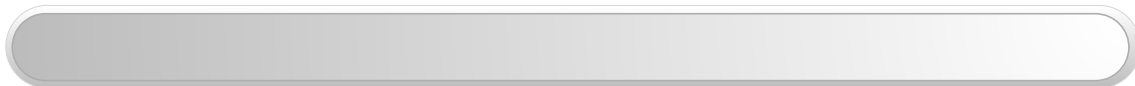
·	[ Korean] .....	5
·	[ English] .....	35
·	[ Vietnamese] .....	67
·	[ Indonesian] .....	101
·	[ Mongolian] .....	131
·	[ Tagalog] .....	159
·	[ Chinese] .....	193
·	[ Thai] .....	229











■ ?

( )

■ ?

- :

- :

■ ?

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-





?

-

-

-

-

(Lithium)

1- 2



?







■

?

" " , ' ,

100 10~20 ,

■



■

?

,

,



■

?

-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-

, ,

, ,

: , , , , , , , ,

■

?

-  
-  
-  
-

■

?

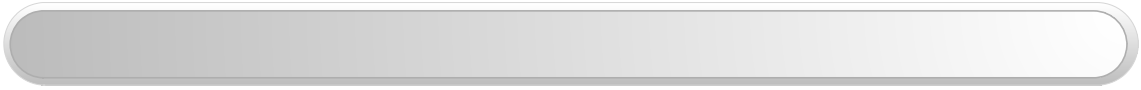
?

?



(body language)





?

, ,

,

-

-



.....



,

.

.



,

.



.

.



■

■

■

-

-

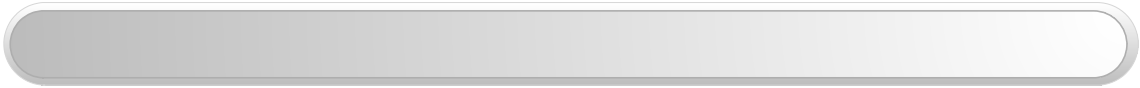
-

-

-

\*





■

.....  
.....  
.....  
.....

■

?



.....  
.....

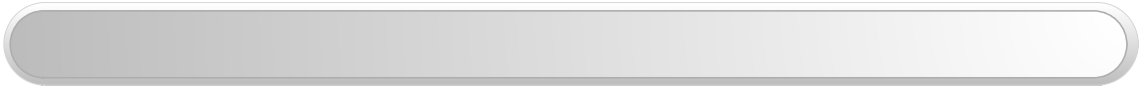
- : ( )  
- : ( , , )  
- : ,  
- : , ,

■

?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





■ ?

- - :
  - :
  - : ( : ) ( , )
  - :
  - :
  - :

■ ?





■

,

■

,

,

,

■

,

,

■

?

1 : ( )

2 :

( )

3 :





4 :



?

Antabuse( ), ,

(Alcoholics Anonymus, AA)





















1. 정신보건관련기관 알아보기
2. 불안척도
3. 우울척도



1	129	<a href="http://www.mw.go.kr">http://www.mw.go.kr</a>
2	02- 6925- 5551	<a href="http://www.kfamh.or.kr">http://www.kfamh.or.kr</a>
3	02- 6925- 5552	
4	070- 7135- 6021	<a href="http://www.kacap.or.kr">http://www.kacap.or.kr</a>

1		031- 212- 0435
2		031- 581- 8881~ 2
3		031- 968(9)- 2333~ 4
4		02- 504- 4440
5		02- 897- 7787
6		031- 762- 8728/8756
7		031- 550- 2007
8		031- 461- 1771
9		031- 998- 4005
10		031- 592- 5891~ 2
11		031- 863- 3632
12		032- 654- 4024~ 7
13	( )	031- 754- 3220
14	( )	031- 739- 1007
15		031- 751- 2445/6
16		031- 247- 0888
17		031- 273- 7511
18		031- 228- 5737~ 9
19		013.242.5737~ 8
20		031- 316- 6661~ 3
21		031- 411- 7573
22		031- 413- 1822 403- 4764
23		031- 678- 5368



24		031- 469- 2989
25		031- 840- 7320~ 4
26		031- 770- 3526,3532
27		031- 886- 3435,3437
28		031- 832- 8106
29		031- 374- 8680
30		031- 286- 0949
31	( )	031- 266- 5717
32		031- 458- 0682
33		828- 4567, 838- 4181
34		031- 637- 2330~ 1
35		031- 942- 2117~ 8
36		031- 658- 9818 031- 659- 4729
37		031- 535- 4000
38		031- 790- 6558
39		031) 369- 2892
40	( )	031) 267- 3494~ 5

1		031- 256- 9478
2		031- 464- 0175~ 6
3		031- 948- 8004
4		031- 751- 2768~ 9



Beck (Beck Anxiety Inventory : BAI)

: \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

	0	1	2	3	
1		0	1	2	3
2		0	1	2	3
3		0	1	2	3
4		0	1	2	3
5		0	1	2	3
6	( )	0	1	2	3
7		0	1	2	3
8		0	1	2	3
9		0	1	2	3
10		0	1	2	3
11		0	1	2	3
12		0	1	2	3
13		0	1	2	3
14		0	1	2	3
15		0	1	2	3
16		0	1	2	3
17		0	1	2	3
18		0	1	2	3
19		0	1	2	3
20		0	1	2	3
21	( )	0	1	2	3

평가자 기록란 : 총점 \_\_\_\_\_ 평가 \_\_\_\_\_



Beck (Beck Depression Inventory : BDI)

: \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

—

1. 0 . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
  
2. 0 . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
  
3. 0 . ( )  
 1) . ( )  
 2) , . ( )  
 3) . ( )
  
4. 0 . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
  
5. 0 . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
  
6. 0 . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )



- 3) . ( )
7. 0) . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
8. 0) . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
9. 0) . ( )  
 1) , . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
10. 0) . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )  
 3) , . ( )
11. 0) . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
12. 0) . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
13. 0) . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )



- 3) . ( )
14. 0) . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
15. 0) . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
16. 0) . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
17. 0) . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
18. 0) . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
19. 0) . ( )  
 1) 2kg . ( )  
 2) 5kg . ( )  
 3) 7kg . ( )
- . ( , )





20. 0) . ( )  
 1) , , . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )

21. 0) (sex) . ( )  
 1) (sex) . ( )  
 2) (sex) . ( )  
 3) (sex) . ( )



:		
---	--	--



# Vietnamese



# Sách gì i thi u s c kh e tinh th n b ng ti ng qu c gia a d ng

## ■ Tình tr ng m t trí do r i lo i th n kinh' là gì?

Tình tr ng m t trí do r i lo i th n kinh là ch ng b nh có l n l t nhau 2 tình tr ng mà tình tr ng c m th y r t vui và tâm h n tăng lên quá m c trong th i h n lâu và làm cho nh h ng không t t v i cu c s ng và làm vi c (bipolar disorder) và tình tr ng u s u. Ho c ch có tình tr ng c m th y r t vui và tâm h n tăng lên quá m c theo m t cách đ nh kỳ.

## ■ Ch c m th y vui và tình tr ng m t trí do r i lo i th n kinh khác nh th nào?

- Ch c m th y vui : Tâm h n tăng lên và vui thích vì có vi c cho t t tâm h n.
- Tình tr ng m t trí do r i lao th n kinh : Tình tr ng ch ng b nh có v n đ cho cu c s ng xã h i. Vì mình t tin quá m c, c m th y r t vui và tâm h n tăng lên quá m c, nh ng tình c m đó không h p v i hi n tr ng c a mình.

## ■ Tình tr ng b nh c a tình tr ng m t trí do r i lo i th n kinh nào?

Mình đ c ng nh ng không ng vì mình suy nghĩ và vi c nhi u.

Mình không ăn u ng vì đáng ti c m t th i gian b a ăn do vi c nhi u.

M c dù mình gi yên l ng, nh ng nói nhi u và b n r n do suy nghĩ nhi u

Mình không đ c t p trung, nh ng c m th y trí nh tăng lên t t h n

Mình xài ti n nhi u quá vì không lo l ng v i t ng lai.

Mình dành cho ng i thân b i th ng và trách nhi m v vi c sai l m vì mình luôn nghĩ làm t t và t tin quá.

Sau Tình tr ng m t trí do r i lo i th n kinh, thì có b nh u s u và mình nghĩ nhi u v s ch t.

Tăng tr ng s ham mu n nh c d c.

Tôi d sôi n i và th ng cãi nhau v i ng i ta.

Mình có nhi u hình m c l i quá m c r ng là 'Tôi là ng i vĩ đ i.', 'Tôi là t phú.', 'Tôi là ng i có thiên tài.'..... v.v.



## ■ Cách đi u tr c a tình tr ng c m th y r t vui và tâm h n t ng lên quá m c nh th nào?

### ▶ Cách đi u tr bình th ng

M c tiêu đi u tr là đ khôi ph c t tình tr ng c m th y r t vui và tâm h n tăng lên quá m c, ngoài m t phong cách quan tr ng ch ng thi t h i xã h i c a ng i b nh và gia đình do tình t ng c m th y r t vui và tâm h n tăng lên quá m c.

Có tình t ng nh , b nh nhân th ng nghĩ r ng là mình không có b nh và không mu n đi u tr. V y thì b nh nhân th ng đ c đi u tr n m b nh vì n.

B nh nhân đang trong tình tr ng c m th y r t vui và tâm h n tăng lên quá m c là có nhi u yêu c u và luôn phân bi t ph i trái. V y thì c n thái đ ứ d u dàng t t b ng và s c thuy t ph c. Và ph i né tránh cu c cãi nhau v i b nh nhân.

### ▶ Đi u tr b ng thu c

S d ng thu c kháng sinh b nh tinh th n và đi u tr tình tr ng b nh c p tính t i kỳ c p tính

## ■ Ti n trình c a tình t ng m t trí do r i lo i th n kinh th nào?



N u không c i u tr, thì phát thay phiên tình tr ng c m th y r t vui và tâm h n t ng lên quá m c và ch ng b nh u s u theo m y n m ho c m y tháng. Và phát tình tr ng c m th y r t vui và tâm h n t ng lên quá m c theo m t cách nh k. N u c i u tr, ngoài m y b nh nhân, thì nh ng b nh nhân có d oán t t nh ch ng b nh u s u. T i p t c i u tr và phòng tình tr ng phát l i, thì b nh nhân có th s ng bình th ng.





### ► y u t di truy n

N u b n có m t ph huynh ho c anh ch em m c b nh tr m c m, v y thì thân nhân c a h s có nguy c m c b nh tr m c m cao h n, so v i t ng s dân

### ► y u t c a môi tr ng và cu c s ng cang th ng

M t cái chêt c a ng i thân hay cô đ n ho c lo l ng v i v i c b th t nghi p nh ng y u t đó gây ra b nh tr m c m

### ► b nh v t lý

B nh t t nh cao huy t áp ,ti u đ ng ,đ t qu ,ung th tr c ti p gây ra b nh tâm c m

### ► tính cách

Khi m c b nh tr m c m đ nguy hi m r t là cao

- ① c m giac lo âu hoặc lo lắng r ng m t s l n trong nh ng tr ng h p m t cách r ràng đ làm cho tính ch t nh y c m
- ② nhi u ng i không a có nh ng m i quan h ngo i giao
- ③ d dàng t trách mình hay h th p mình h n so v i ni m t hào
- ④ r t nh y c m v i b n thân đ i v i quan h ngo i giao
- ⑤ đ c bi t r t chú ý đ n s hoàn thi n
- ⑥ mình s là tr ng tâm c a m i ng i

4 tính cách c a nh ng ng i đ u tiên đó r t có kh năng m c b nh tr m c m cao S ng i có tính cách đ c bi t chú ý đ n s hoàn thi n m c b nh tr m c m r t t nhiên khó co th d đoán đ c tâm c m x y ra khi nào ,nh ng n u m t th i gian dài tr m c m co th th y s đau nh c Ng i có tính cách là ta s là trung tâm c a m i ng i , mà không đ c m i ng i chú ý đ n ,v y trong m t th i gian ng n tâm h n có th ch nên y u t h n b nh tr m c m r m c h n Tuy nhiên ng i có cá tính th lo i nào c a b nh tr m c m, cũng không có th nh h ng đ n

## ■ những tri u ch ng c a tr m c m

- m t ni m t hào
- thay đ i mô hình trong gi c ng
  - : m t ng ,ng không sâu
- thay đ i v tr ng l ng c th và ngon m i ng
- c m giác bi quan không th kí m kí m soát đ c n i t c gi n ,t i n i ,lo l ng
- trong m t ngày tính tình thay đ i th ng xuyên
  - : bu i sáng r t m i m t ,nh ng bu i chi u l i c m giác t t h n
- m t khả năng c m th y vui



- ghi m s c đ kháng
  - ghi m s ham mu n v tình d c
  - s t p chung ghi m va b nh cũng ghi m
  - m t đ ng l c
- : th y đau không th chu đ ng đ c và xu t hi n nh ng trí u ch ng m i
- : có c m giác n y sinh b nh đặng trí
- : b t c th gì đ u c m th y vô nghĩa không có giá tr

**Nhất định xin hãy ghi nhớ !!**

- ☞ đôi khi bạn thấy chứng trầm cảm là một kinh nghiệm bình thường.
- ☞ nếu 2 tuần trở ra chứng trầm cảm trở nên nghiêm trọng ở nhà hay nơi làm việc rất khó, để thực hiện vai trò của bạn, bạn sẽ cần phải là một chuyên môn đánh giá
- ☞ nếu bạn nghĩ rằng bạn muốn tự tử, thì ngay lập tức xin vui lòng tìm đến sự giúp đỡ của bác sĩ thần kinh

## ■ đi u tr b nh tr m c m

### ▶ thu c tr m c m

Qua ph ng pháp đi u tr b ng thu c tr m c m và đi u tr kinh t r t có hi u qu

Thu c tr m c m đ i v i c th không gây nghi n

Hóc môn c a th n kinh s t o ra s cân b ng ,thích h p cho vi c tìm kí m s kết h p gi a ch c năng c a não, do đó nó đi ng c l i (s tu n hoàn)

Khi đã có nhi u ph n ng ph ,h có th dùng ma túy ,nh ng thông qua t v n v i bác sĩ ,và các hi u ng ,cho đ n khi đi u ch nh phù h p là đi u quan tr ng đ dùng ma túy

Khi hi u qu c a thu c v t qua 2 tu n đ xem đ các lo i thu c ,ph i s d ng ít nh t là 3 tu n hay nhi u h n

Tâm tr ng chán n n cũng đ c c i thi n sau khi điều tr ,nên có đ s làm gi m đi nguy c tái phát

### ▶ đi u tr qua t v n

Đi u tr qua t v n cho một lo t các cá nhân co th ti p c n các m c đích đê giúp





gi i quy t v n đ

Ví d ,kéo dài trong m t th i gian dài ,đ g r i n i lam vi c nhà,  
ho c ch đ giúp gi i quy t các v n đ nghiêm tr ng (qu n lý r i ro)

### ► tri li u va tr li u thay th

Tr li u thay th v i m t lo t các ph ng pháp tr li u hiên đ ng đ c bi t h có th s  
d ng m t mình, nh ng nh ng ng i khác có th s d ng cùng v i các đi u tr sinh  
h c và đi u tr tâm lý

**ngồi thiền - thư giãn - tránh uống rượu và ma túy  
thể dục - đọc trị liệu - cân bằng bữa ăn  
thái cực quyền - điều trị bằng hương liệu**



■ **thái độ của chúng tôi đối với phạm cơ m**

◇ *Khi ta tin bí mật và suy nghĩ về phạm cơ m*

Khi bạn cần được giúp đỡ nên phân vân hãy tìm đến bác sĩ  
Đó tránh phạm cơ m họ cần can thiệp đó là một việc làm thật dũng cảm  
Đành lòng để đi u trị phạm cơ m, thậm chí ngay bây giờ có cảm giác như một gánh  
nặng nặng nề, đi u trị phạm cơ m có hiệu quả tốt, cuối cùng ta cảm thấy rũ bỏ được một  
gánh nặng nề  
Trong thực tế, nó sẽ yêu cầu được sự giúp đỡ nhanh là một người dũng cảm và  
tuyệt vời, việc làm dũng cảm cần để cho mọi người noi gương theo.

◇ *khi gia đình họ cần bạn bè phạm cơ m và bạn nên hành động như  
thế nào?*

Nếu thành viên trong gia đình họ cần bạn bè phạm cơ m, và  
đành lòng về một tình huống bạn hãy nên khuyên người đó nên tìm  
đến bác sĩ chuyên khoa về đi u trị, họ cần tiếp cận người đó đi.  
Đôi khi người phạm cơ m có thể là không cần sự giúp đỡ của người khác.  
Khi bạn lo lắng về việc này hay về việc này và lý do thì sao, xin vui lòng giữ gìn.  
Ngoài ra có thể làm, để lo lắng về các tính năng của hành vi, ví dụ, xin vui lòng  
nói chuyện giữ gìn.  
Tác phẩm qua mạng internet để có được thông tin về phạm cơ m đó là một lý tưởng tốt  
để cung cấp.

*tôi có thể nói đến những người phạm cơ m, nên nói về  
hình ảnh gì và nên giúp hình ảnh gì quá thì là khó khăn.  
những câu hỏi những phần khác nhau, về những vấn đề  
có thể xảy ra để xem xét đi mà chúng tôi xin giữ gìn thì  
một số phương pháp có thể giúp đỡ các bạn*



### ► **đ i tho i**

hãy nói chuy n v i nh ng ng i mà c n giúp đ mà tôi c n ph i mua và c n s chú ý .khuy n khích so v i gi i pháp xin vui lòng nói cho “anh (ch) t i sao l i nh v y ,lo l ng cái gì và bây gi đã hi u” và s cô đ n b ng ngôn ng c ch (ngôn ng c th ).

đ th giã n tâm trí c a con ng i là m t vai trò qua tr ng. ngoài ra ,s thích đáng c a câu chuy n nhìn vào m t nhau đ nói , đ xem l i và đ cho nhìn th y

### ► **tr i qua v i nhau cùng th i gian**

dành th i gian cho nhau ,ho c ch đ noi chuy n bên này v i bên kia có th b n bi t h quan tâm đên l i c nh cáo , s giúp b n hi u đ c tình hình

### ► **chăm sóc mình**

đ mình vào chăm sóc nh ng ng i b tr m c m la m t ph n c a gia đình hay ng i b n đó là c m t v n đ quan tr ng .

luôn luôn có th i gian đ th ng th c m t công vi c thú v .

### ► **tìm hi u hành đ ng không giúp ích**

### ► **tìm hi u hành vi ng x h u ích**

- ch tiêu m t chút th i gian nói chuy n v kinh nghi m c a h , và thay đ i các thi t l p v hành vi ng x .
- đ đáp ng bác sĩ và nhân viên y t th n kinh c n g p va khuy n khích h .
- c g ng tìm thông tin v tr m c m đ giúp quý v bi t và hi u đ c tr m c m .
- t p th d c ăn u ng đi u đ
- duy trì liên l c và thay đ i tr ng thái tinh th n
- v i b n bè ng i thân gia đình đ tham gia m t cách ti p c n t ng t đ khoan dung nguyên nhân



■ **ti n tr ình va s đ oán c a tr m c m**



## S ng su t

### ■ S ng su t là gì?

S ph n ng tinh th n, thân th do kích thích ngoài mà t n t i trong sinh s ng chúng mình.

S ng su t có v m t ph n đ i gi m làm vi c hi u l c và mang tr ng i thân th và tinh th n. Nh ng còn có v m t kh ng đnh mang căng th ng đ y và cho đ y s c s ng, phát năng l ng và khao khát thành công.

S ng su t và b nh vi n



### ■ Nh ng b nh vi n có liên quan tr c ti p v i s ng su t

#### ▶ B nh đau đ u do căng th ng, ch ng đau 1/2 đ u(viêm đ u th ng)

B nh đau đ u do căng th ng và viêm đ u th ng nhi u nh t trong b nh đau đ u. B nh đau đ u do căng th ng đ c g i và phát do mẫn tính căng th ng c a c b p.

#### ▶ Ch ng cao huy t áp

#### ▶ Ti u đ ng

Yêu t tính di truy n gia đnh quan tr ng. Có s ng su t, thì bài ti t hormone c a s ra ban tuy n th ng th n ho c hormone kích thích do tuy n th ng th n sinh ra. Nh ng Hormone đó tác đ ng tăng đ m v y máu. Còn kích đ ng th n kinh nhi u, thì tăng đ m v y máu.

#### ▶ B nh đ ng m ch vành

Đ ng m ch vành là m ch máu cung c p dinh đ ng cho trái tim. N u m ch máu tr nên nh ho c b t c ngh n, thì trái tim không đ c cung c p khí oxy và dinh đ ng, cu i cùng qua đ i. T c là trái tim không rung đ ng n a và b nh nhân qua đ i b t ng .



► **Tr ãng i c quan tiêu hóa mà ch ãng khó tiêu, vi m d dày, loét d dày…… v.v.**

Đ ãc có s ãng su t, thì gi m ho t đ ãng c a ru t bao t và m ch máu tr ãn nh , mà đ ã cho ru t bao t . Và cu ãng bao t tr ãn xanh xao, khó tiêu hóa. Còn đ ã d ch v bài ti t nhi u đ ã và phát vi m d dày d . Ti t nhi u axit quá m c bình th ãng, thì cu i cùng b nh tr ãn loét d dày.

► **H ãi ch ãng tính quá nh y c m ru t k t**

B nh này là tr ãng có b ãu b ãng tiêu ch y và ch ãng táo bón đ ãi phiên, hay ãu b ãng đ ãi, nh ãng khám b nh không sao. H ãi ch ãng này có quan h ãi nhi u v ãi tính c m mà s ãu s ãu và s ão l ãng…… v.v. Khi c m lo l ãng và ãn nóng, thì ho t đ ãng c a ru t k t m c quá nhi u và có b ãu b ãng tiêu ch y. Và khi c m u s ãu và th t b ãi, thì ho t đ ãng c a ru t k t gi m nhi u và có ch ãng táo bón.

► **Ph ãng pháp đ ãi u ch ãnh nguyên nhân c a s ãng su t**

Gi ãi quy t nguyên nhân c b n v n đ ã c a s ãng su t.

Kh ãi t c m giác b áp b c do th ãi giảm kh ãn c p

Tránh ãn u ãng quá đ m, ãn u ãng ãc và dinh d ãng đ y đ .

Tránh hoàn c ãnh nguyên nhân c a s ãng su t.

Nói chuy ãn th t v ãi ãng ãi thân m t v s ãng su t c a ãnh.

*\* S ãth c ãnh và tinh đ ã qu ã lý s ãng su t là quan tr ãng nh t.*





◇ *Quán trng đi u tr ph c h i.*

- G im phát b nh l i và n m b nh l i.
- Vì khó nhi u ho t đ ng làm vi c và quan h v i ng i khác, thì c n nh ng đi u tr ph c h i thích nghi v i xã h i đ nâng cao năng l c xã h i.







## L m g d ng và n ng t a vào r u

### ■ Ch ng nghi n r u

Vì u ng r u quá m c bình th ng, có tr ng i ch c năng xã h i, ngh làm. Nh ng v n u ng r u tí p t c.

### ■ L m d ng r u

Không có tình tr ng b nh ngăn c m thân th , tr ng thái tinh th n. M c dù có v n đ thân th , tr ng thái tinh th n, xã h i, nh ng hay u ng r u quá m c.

### ■ N ng t a vào r u

Có tình tr ng b nh n ng t a thân th , tr ng thái tinh th n, ngăn c m và kiên nh n. Và tình tr ng b nh x u và x y ra v n đ xã h i, ngh làm.

### ■ Tình tr ng b nh c a ch ng nghi n r u th nào?

#### ► Đo n 1 : tình tr ng b nh đ u (tr c phát b nh)

Th ng u ng r u đ c m gi i phóng.  
Hàng ngày u ng r u đ c m gi i phóng.  
Tăng tính kiên nh n vào r u.

#### ► Đo n 2 : tình tr ng b nh đang ti n đ

Có m t trí nh .  
U ng r u ngoài t m nhìn.  
U ng r u m t ng m.

#### ► Đo n 3 : tình tr ng nguy c l n

M t năng l c đi u chnh v u ng r u.  
Lãng tránh trong m t c m giác b áp b c.  
Hành đ ng xúc ph m và luôn t bu c t i.  
Thay đ i t p quan u ng r u.  
M t ngh làm vì c.  
M t thú v v n đ ngoài.  
Không thích giao du v i ng i khác.  
Thanh minh và l i xin l i nhi u ra.



Thái đ quá m c.  
T b u ng r u trong th i h n ng n.  
Tránh liên l c v i b n thân.  
Vào t lòng tr c n.  
Trung tâm c a c c u c s ng là r u.  
Có m i h n thù không h p lý.  
Gi m b t lòng khao khát nh c d c.  
U ng r u đ gi r ou.  
Có thêm mu n và s nghi ng không lành m nh vef s trong tr ng c a v .

#### ► Đo n 4 : Tình tr ng b nh mãn tính

Hàng ngày su n r u.  
Có chi u h ng t t ng khác th ng.  
B t đ c t s s hã i m đi.  
Không có suy nghĩ khác ngoài r u.  
Đ i b i t luân th ng đ o lý.  
Không tr ng i n i u ng r u.  
Không có lý do u ng r u.  
V i c không đ c b t b ng tay.  
Tình th n tr nên hoang ph .

### ■ Đi u tr ch ng nhi n r u th nào?

#### ► N m b nh vi n

Gi th i gian gi i đ c và đi u tr cùng ch ng ngăn c m và b nh đi cùng.

#### ► Đi u tr b ng th c

Theo đ n th c c a chuyên ngành, đi u tr b ng Antabus(thu c t b u ng r u), thu c đi u tr ch ng ngăn c m, Sinh t (Vitamin), thu c dinh d ng.

#### ► Đi u tr tinh th n

Đi u tr hành đ ng tri th c, đi u tr t p th , đi u tr v i gia đình, đi u tr môi tr ng, kch tâm lý…… v.v.

#### ► Nhóm ngăn c m u ng r u (Alcoholics Anonymus, AA)

Nhóm t t ch c đ gi i quy t v n đ r u c a mình

#### ► Bu i h p m t thân m t v i gia đình, Bu i h p m t thân m t v i con cái

Bu i h p đ b m , v ch ng, h hàng, con cái c a ng i nghi n r u.



## Tình trạng túng thi u ch m chú l c và tr ng i hành ng quá m c

### ■ Tình trạng túng thi u chăm chú l c và tr ng i hành đ ng quá m c là gì?

Tính đ c bi t là thi u chăm chú l c, hành đ ng quá m c, tính thúc đ y. Thái đ đ c bi t là không đ c t p trung lâu v i m t ch đ , không l ng nghe k v i ng i khác, không ngh và c nói, nói hu ch to t mà trong tâm long.

### ■ Tình t ng b nh ch y u theo lo i

#### ► Lo i thi u chăm chú l c – tình tr ng b nh tr ng i hành đ ng quá m c.

B n ch n và đi chuy n.  
Khó ng i m t ch đ .  
Ch y nhanh và trèo lên quá m c.  
Ho t đ ng ti p t c.  
Nói nhi u, tr l i hu ch to t.  
Ng t l i ho c can thi p vào trong nói chuy n.  
Làm sai l m nhi u vì không ch ý.  
Khó t p trung m t ch đ  
Có v n đ làm t ch hóa, h th ng hóa.  
Không l ng nghe k .  
M t đ d .  
Không thích bài môn mà c n t p trung.

### ■ Ph ng pháp đi u tr th nào?

Đi u tr b ng thu c : Đ c gi m hành đ ng quá m c, thúc đ y, và hy v ng tăng th i gian t p trung m t ch đ .

Ch ng trình : đi u tr hành đ ng tri th c, giao d c gia đình, hu n luy n k thu t xã h i, đi u tr ch i.

### ■ Nh ng hi u l m không đúng.

- Làm t tr n tnh l i, thì có th t p trung.
- Tr nên già h n, thì s bi n m t.
- Lý do là đ o t o c a b m .
- Lý do là v n đ c a môi tr ng đ o t o ho c giáo viên.
- Đi u tr b ng thu c có thi t h i



## Ch ng nghi n Internet

S d ng Internet quá m c và x y ra v n đ tình th n, thân th , xã h i. Tình tr ng nhi n Internet không đi u ch nh th i gian s d ng Internet và càng ngày càng th i gian s d ng đi u cra (s ki n đi n). Không s d ng Internet, thì có tình tr ng lo l ng, nôn nóng (s ngấn c m).

### ■ Đi u tr nh th nào?

S nghi n Internet là th ng có v n đ n khó tình c m, hành đ ng, vì vậy, đi u chỉnh b ng đi u tr tình th n. Còn n u b nh nhân là tr con, thì ph ng pháp đi u tr hành đ ng giúp đ cho b nh nhân mà đ nh quy lu t s d ng V tính đúng và tr bù hành đ ng đó.

Xác nh n và gi i quy t nguyên nhân c a s d ng Internet quá m c.

Xác nh n th i gian s d ng Internet và đ nh th i gian s d ng V tính trong m t ngày.

S d ng v tính n i công khai, không ph i m t mình n i cô l p.

S d ng v tính đ y b ng đ ch i ho c ngh ng i, và th i gian thêm ra ho t đ ng thân th .

Xác nh n ho t đ ng ch a làm trong s d ng Internet, và tìm ho t đ ng khác cho thú v v i mình.





Gì i thi u sinh sông cho

t t s c kh e tinh th n







## Cu c s ng hóa Quy lu t 10 gi s c kh e tinh th n

1. Xem kh ng đnh v i th gi i.
2. S ng v i lòng c m n.
3. Chào v i lòng vui lòng.
4. Ăn ch m 3 b a ăn trong m t ngày.
5. Suy nghĩ t i hoàn c nh c a ng i khác.
6. Ca ng i m i ng i.
7. Đ n và ch quá đ tr c th i gian h n.
8. S ng th t thà c ý.
9. S ng th t thà theo thông l .
10. Ph i bi t r ng th ng đ c thi t h i.





# Ph ầ c

1. C ố quan liên h ệ v ớ i
2. Beck Anxiety Inventory (BAI, Vietnamese)
3. Beck Depression Inventory (BDI, Vietnamese)





Lined writing area consisting of eight horizontal lines.



Lined writing area consisting of twenty horizontal lines.



A series of horizontal lines for writing.

■

A series of horizontal lines for writing.



## CH S LO L NG BECK (Beck Anxiety Inventory: BAI)

H tên \_\_\_\_\_ Tuổi \_\_\_\_\_ Giới tính: nam/n Ngày tr l i: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Quý b n hãy c k nh ng câu sau và suy ngh xem trong vòng m t tu n qua (k c ngày hôm nay ) nh th nào r i hãy ánh d u vào s sao cho phù h p tình tr ng c a b n thân mình. Cách tr l i nh sau

1
2
3
4

Tuy t i không c m th y nh v y    H i c m th y nh v y    C m th y khá nh v y    C m th y nh v y c c nh u

	CÂU H I	Tuy t i không c m th y nh v y	H i c m th y nh v y	C m th y khá nh v y	C m th y nh v y quá nh u
1	Thnh tho ng b n th y c th b tê ,m t m i và có c m giác nh b li t .	1	2	3	4
2	B n c m th y h ng ph n .	1	2	3	4
3	Thnh tho ng chân b n b run	1	2	3	4
4	B n không th c tho i mái .	1	2	3	4
5	B n c m th y s nh có vi c r t x u x p x y ra	1	2	3	4
6	B n c m th y chóng m t(choáng váng).	1	2	3	4
7	Thnh tho ng tim b n p thnh th ch .	1	2	3	4
8	Thnh tho ng b n không t ch c .	1	2	3	4
9	B n hay s và c m th y s hãi .	1	2	3	4
10	B n th y th n kính quá c ng th ng	1	2	3	4
11	Thnh tho ng b n b ng t th và nh b khó th .	1	2	3	4
12	B n hay b run tay.	1	2	3	4
13	B n th y b n ch n không yên	1	2	3	4
14	B n c m th y lo l ng nh mu n phát iên	1	2	3	4
15	Thnh tho ng có khi b n khó th .	1	2	3	4
16	B n c m th y có ni lo l ng nh có th ch t i c .	1	2	3	4
17	B n có tr ng thái lo l ng .	1	2	3	4
18	B n hay b khó tiêu và trong b ng không	1	2	3	4



	thời mái khó chu				
19	Thành thạo ng b n th y nh b b t t nh	1	2	3	4
20	B n hay b nóng b ng m t lên	1	2	3	4
21	B n hay b m hôi (không ph i do th i t i t nóng n c).	1	2	3	4

Ng i ánh giá ghi nh n : t ng s i m \_\_\_\_\_ ánh giá  
\_\_\_\_\_



## CHỈ SỐ TRỌNG CẤP M BECK (Beck Depression Inventory: BDI)

Họ tên \_\_\_\_\_ Tuổi: \_\_\_\_tuổi Giới tính nam/nữ Ngày trả lời:\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Mỗi câu hỏi có 3 lựa chọn, hãy đánh dấu vào một trong những câu phù hợp nhất với tâm trạng của bạn trong khoảng thời gian này.

1. 0) Tôi không buồn. ( )  
1) Tôi buồn ( )  
2) Tôi luôn buồn và không thể rời bỏ cảm giác buồn. ( )  
3) Tôi buồn và bất hạnh quá nên tôi không thể nào chịu đựng nổi. ( )
  
2. 0) Về tổng lại, tôi cảm thấy không thoải mái ( )  
1) Về tổng lại, tôi cảm thấy bị quan tâm ( )  
2) Về tổng lại, tôi cảm thấy chuyện gì xảy ra. ( )  
3) Về tổng lại, tôi cảm thấy không có hy vọng và cảm thấy tuyệt vọng ( )
  
3. 0) Tôi không thấy mình là người thất bại. ( )  
1) Đáng nhẽ so với những người bình thường khác tôi thất bại nhiều hơn ( )  
2) Nếu quay lại nhìn quá khứ của tôi, mọi cái trong suy nghĩ chỉ là những thất bại mà thôi ( )  
3) Việc gì là con người, tôi thấy dường như mình là người thất bại hoàn toàn. ( )
  
4. 0) Ngày xưa có những bây giờ tôi thấy thật mất vui cuộc sống sinh hoạt của mình ( )  
1) Cuộc sống sinh hoạt của tôi không vui vẻ như trước đây. ( )  
2) Tôi không còn cảm thấy thật mất vui về bất cứ cái gì. ( )  
3) Tôi chán nản và bất mãn với mọi thứ. ( )
  
5. 0) Tôi cảm thấy không cảm thấy có cảm giác có lỗi gì. ( )  
1) Nhiều khi tôi cảm thấy mình có cảm giác có lỗi. ( )  
2) Tôi hình dung bất cứ lúc nào cảm thấy có cảm giác có lỗi. ( )  
3) Bất cứ lúc nào tôi cảm thấy có cảm giác có lỗi. ( )





6. 0) Tôi không cảm thấy mình đang phi nh n hình ph t nào ó.( )  
 1) Tôi thấy hình nh mình đang nh n hình ph t nào ó.( )  
 2) Tôi cảm thấy mình phi nh n m t hình ph t nào ó..( )  
 3) Tôi cảm thấy mình hi n t i đang phi nh n m t hình ph t.( )
7. 0) Tôi không th t v ng v b n thân mình.( )  
 1) Tôi đang th t v ng v b n thân mình.( )  
 2) Tôi ghét b n thân mình.( )  
 3) Tôi cảm ghét b n thân mình.( )
8. 0) So v i ng i khác, tôi không thấy mình không làm b ng ng i khác ( )  
 1) V nh ng i m y u hay l i l m c a mình tôi thấy là do tôi.( )  
 2) Khi làm vi c gì ó sai l m b t c khi nào tôi cảm thấy là do mình( )  
 3) T t c m i vi c x u x y ra u do tôi.( )
9. 0) Tôi không ngh n nh ng vi c nh là t t .( )  
 1) Tôi đang ngh n vi c t t ,nh ng th c t không làm th .( )  
 2) Tôi mu n t t .( )  
 3) N u có c h i tôi s t t .( )
10. 0) Tôi ít khóc h n th ng l .( )  
 1) Tôi khóc nhi u h n tr c ây.( )  
 2) D o này tôi luôn khóc .( )  
 3) Tr c ây khi mu n khóc tôi có th khóc c ,nh ng d o này mu n khóc tôi th m chí không khí l c khóc.( )
11. 0) D o này tôi th ng b c b i h n th ng l ( )  
 1) Tôi th ng d d ang b c b i h n tr c ây và tr lên chán n n.( )  
 2) D o này tôi th ng xuyên b c b i cáu g t.( )  
 3) V i nh ng vi c tôi th ng b c b i tr c ây ,d o này , do quá ki t s c tôi th m chí không b c b i c n a.( )
12. 0) Tôi không quên vi c quan tâm i v i m i ng i khác. ( )  
 1) So v i tr c ây s quan tâm t i m i ng i c a tôi gi m i.( )  
 2) S quan tâm c a tôi t i m i ng i khác h u nh không còn n a.( )  
 3) S quan tâm c a tôi t i m i ng i khác không còn n a.( )



13. 0) Tôi vẫn quyết định đi chơi khi đi chơi. ( )  
 1) Tôi trả hoãn sự quyết định nhiều hơn so với trước đây. ( )  
 2) So với trước đây khi đi ra quyết định gì đó tôi cảm thấy khó khăn hơn. ( )  
 3) Tôi không thể quyết định gì cả. ( )
14. 0) So với trước đây tôi không cảm thấy hình dáng mình xấu. ( )  
 1) Tôi lo sợ mình trông già đi hoặc không còn hấp dẫn nữa. ( )  
 2) Tôi cảm thấy hình dáng của mình đã bị mất đi không còn hấp dẫn nữa. ( )  
 3) Tôi tin rằng trông tôi tốt hơn. ( )
15. 0) Tôi có thể làm việc như trước đây. ( )  
 1) Nếu quyết định bắt đầu việc gì đó tôi cần phải cố gắng nhiều hơn. ( )  
 2) Nếu quyết định bắt đầu việc gì đó tôi phải thức ép bản thân thì mới bắt đầu được. ( )  
 3) Tôi thức suốt không thể làm việc gì cả. ( )
16. 0) Tôi vẫn ngon miệng khi ăn. ( )  
 1) Tôi không thể ngon miệng như trước. ( )  
 2) Tôi thức ăn thức ăn nhiều hơn so với trước đây 1-2 giờ và khó ngủ. ( )  
 3) Tôi thức ăn thức ăn nhiều hơn so với trước đây vài giờ và không ngủ được. ( )
17. 0) Tôi không mất nhiều thời gian ngủ. ( )  
 1) Tôi đi mất nhiều thời gian trước đây. ( )  
 2) Khi nào, làm việc gì tôi cần nghỉ ngơi nhiều hơn. ( )  
 3) Tôi quá mệt mỏi do đó không thể làm việc gì cả. ( )
18. 0) Cảm giác buồn chán tôi vẫn như thường. ( )  
 1) Do vậy cảm giác buồn chán tôi không tốt hơn. ( )  
 2) Do vậy cảm giác buồn chán tôi giảm nhiều so với trước đây. ( )  
 3) Do vậy tôi tuy vậy không buồn chán. ( )
19. 0) Do vậy tôi không bị mất cân. ( )  
 1) Tôi đã giảm 2 cân (kg) so với trước đây. ( )  
 2) Tôi đã giảm 5 cân (kg) so với trước đây. ( )  
 3) Tôi đã giảm 7 cân (kg) so với trước đây. ( )



Hì n này , tôi ang i u chnh l ng n gí m cân .(có , không)

20. 0) V m t s c kh e ,so v i tr c ây ,tôi không lo l ng gì h n( )
- 1)Tôi ang lo l ng v nh ng v n v c th nh táo bón , không tiêu hóa , au nh c .v.v ( )
  - 2)Tôi r t lo l ng v s c kh e nên m t m i khi ngh n nh ng vì c khác .( )
  - 3)Tôi r t lo l ng v s c kh e nên không th ngh n vì c gì khác .( )
21. 0)D o này , quan tâm v tình d c c a tôi không có gì thay i l m.( )
- 1)So v i tr c ây ,m i quan tâm c a tôi v v n tình d c ã gí m i .( )
  - 2)So v i tr c ây ,m i quan tâm c a tôi v v n tình d c ã gí m i r t nhi u( )
  - 3)Tôi ã th c s quên i s quan tâm v v n tình d c ( )

Ghi chú c a ng i ánh giá : t ng i m \_\_\_\_\_ ánh giá

\_\_\_\_\_



