



# Ngôn Ngữ Con Người Trên Hệ trong Sức Khỏe Tâm Thần

## Đối Xử với Mọi Người như Các Cá Nhân

Tất cả chúng ta đều muốn được chấp nhận như chính bản thân mình. Tài năng và kỹ năng của chúng ta không biến mất bởi vì chúng ta có chẩn đoán về sức khỏe tâm thần. Tất cả chúng ta đều muốn có lựa chọn của riêng mình trong cuộc sống. Tất cả chúng ta đều có các khả năng khác nhau. Không ai muốn bị gán nhãn vì trải nghiệm cuộc sống của mình. Chúng ta đều là những cá thể duy nhất. Ngay cả những người có trải nghiệm cuộc sống sức khỏe tâm thần cùng loại cũng là duy nhất. Gán nhãn hiệu tạo nên “sự kỳ thị” về một người dựa trên một phần của người đó. Đó là lý do tại sao việc công nhận một người là một *cá nhân* chứ không phải một nhãn hiệu là điều quan trọng. Người không phải là bệnh. Tất cả chúng ta đều xứng đáng được tôn trọng và chấp nhận.

## Kỳ thị là gì?

Phán xét một người dựa trên các giá trị của bản thân tạo nên một nhãn hiệu. Gán nhãn một người tạo nên một hình ảnh tiêu cực, còn được gọi là “kỳ thị.” Kỳ thị là kết quả của những tư tưởng lệch lạc mà mọi người có được khi họ mô tả ai đó mà họ coi là “khác biệt”. Chúng ta “kỳ thị” người khác khi chúng ta dùng từ, cụm từ hoặc một phạm trù mang tính phán xét, có thể dẫn đến đối xử không công bằng. Điều này xảy ra là do chúng ta không biết hoặc không hiểu những khác biệt của một người.

Kỳ thị thường tách chúng ta ra khỏi phần còn lại của cộng đồng, bỏ lại chúng ta với cảm giác cô độc. Kỳ thị biểu hiện theo nhiều hình thức. Nó có thể đơn giản và trực tiếp như một từ mang tính tiêu cực nhắm thẳng vào quý vị. Nó cũng có thể mang tính ẩn ý khi một người nghĩ quý vị không thể làm được công việc của mình hoặc nghĩ quý vị hung bạo và nguy hiểm vì những trải nghiệm cuộc sống của quý vị. Kỳ thị có thể đến từ gia đình và bạn bè hoặc từ những người lạ và đôi khi là cả những chuyên viên y tế hay chuyên viên về sức khỏe tâm thần. Đôi khi, quý vị thậm chí có thể kỳ thị chính mình bằng cách tin và chấp nhận những nhãn hiệu lệch lạc mà người khác dành cho quý vị. Nhãn hiệu thường không đúng và dẫn đến tình trạng cô lập. Kể cả tư tưởng cho rằng chỉ một số người mới có thể phục hồi cũng tạo nên kỳ thị. Phục hồi là một lựa chọn cá nhân và khác nhau giữa người này với người kia. Theo những cách này, kỳ thị có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm thần của quý vị và ngăn quý vị sống cuộc đời mà quý vị muốn.

## Tránh Kỳ Thị bằng Ngôn Ngữ Con Người Trên Hết

Nếu quý vị nói chuyện với ai đó bị khuyết tật về sức khỏe tâm thần, hãy nhớ nói chuyện với người đó **trước hết** rồi sau đó mới nói đến khuyết tật.

Sau đây là một số ví dụ:

*Không nói: “người mắc bệnh tâm thần”*

*Hãy nói: “người có trải nghiệm về sức khỏe tâm thần”*

*Không nói: “người mắc bệnh hưng trầm cảm”*

*Hãy nói: “người sống với bệnh rối loạn cảm xúc lưỡng cực”*

Dùng Ngôn Ngữ Con Người Trên Hết để gọi các cá nhân bị khuyết tật về sức khỏe tâm thần sẽ mang tính đại chúng hơn. Ngôn Ngữ Con Người Trên Hết giúp một người cảm thấy được tôn trọng hơn là được gán nhãn “bất thường” hoặc “khác thường.” Quý vị cũng có thể giúp dạy cho những người khác về Ngôn Ngữ Con Người Trên Hết.

## Các từ cần tránh

Những từ gây tổn thương chính là trợ thủ đắc lực đứng đằng sau sự kỳ thị. Một số từ có thể gây đau đớn và hạn chế toàn bộ khả năng của một người. Từ ngữ có thể khiến con người cảm thấy bị từ chối và bị ruồng bỏ. Kỳ thị bắt nguồn từ một số từ và cụm từ nhất định có thể gây ảnh hưởng lên cách sống của quý vị bằng cách khiến cho quý vị cảm thấy rằng quý vị không “đủ thông minh” hoặc quý vị “kém hơn” những người khác.

Một số từ ngày nay vẫn còn được sử dụng phản ánh những niềm tin lệch lạc về những người có trải nghiệm cuộc sống sức khỏe tâm thần. Những niềm tin lệch lạc có thể gây ra tự ti và ảnh hưởng đến hoạt động hàng ngày của quý vị.

Một số từ mang tính kỳ thị về sức khỏe tâm thần cần tránh là:

- Bệnh tâm thần
- Rối loạn cảm xúc
- Mất trí
- Điên
- Kỳ quặc
- Bất thường
- Tâm thần hoảng loạn
- Gàn dở
- Điên cuồng
- Quái gở
- Kỳ cục
- Điên khùng
- Tâm thần
- Loạn trí
- Điên dại
- Điên rồ
- Đơ đơ
- Trì độn
- Dở hơi
- Rối loạn
- Cuồng
- Chập mạch
- Bại não
- Tự kỷ khả năng cao hoặc thấp
- Hoang tưởng
- Gàn bướng
- Mất khả năng
- Có vấn đề
- Tâm thần phân liệt

Tránh sử dụng những từ như kể trên, quý vị sẽ thể hiện sự tôn trọng hơn với những người bị khuyết tật về sức khỏe tâm thần.

## **Các Từ và Cụm Từ Nên Dùng**

Đối với nhiều người, dùng thuật ngữ sau “người gặp thách thức về sức khỏe tâm thần” sẽ nghe đỡ thù địch hơn và dễ chấp nhận hơn. Một số người thích dùng cụm “người có trải nghiệm cuộc sống sức khỏe tâm thần”. Còn một số người ưa cụm “người được chẩn đoán về sức khỏe tâm thần” hoặc “người bị khuyết tật về sức khỏe tâm thần”. Những người khác thích cụm “người bị khuyết tật tâm thần” hoặc “người có trải nghiệm sống”. Trước tiên, quý vị luôn nên hỏi một người xem họ thích như thế nào. Mỗi người tự lựa chọn cách họ muốn nhận dạng bản thân. Nếu cảm thấy nghi ngờ, hãy gọi người đó bằng tên.

## **Các Nguồn Khác**

Tạp Chí Nghiên Cứu Dịch Vụ Sức Khỏe BMC (BMC Health Services Research) đã phát hành báo cáo về 250 nhãn hiệu được sử dụng để kỳ thị người có bệnh tâm thần. Có thể tìm thấy báo cáo đó tại:  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1925070/>

Chúng tôi muốn lắng nghe ý kiến của quý vị! Sau khi đọc tờ thông tin này, vui lòng thực hiện bản thăm dò ngắn này và cung cấp phản hồi của quý vị cho chúng tôi.

Bản tiếng Anh: <http://fs12.formsite.com/disabilityrightsca/form54/index.html>

Bản tiếng Tây Ban Nha:

<http://fs12.formsite.com/disabilityrightsca/form55/index.html>

*Chương Trình Chính Sách Thúc Đẩy và Giảm Kỳ Thi, Phân Biệt Đối Xử để Loại Bỏ Phân Biệt Đối Xử (APEDP), được tài trợ bởi các cử tri chấp thuận Đạo Luật Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần (Dự Luật 63) và quản lý bởi Cơ Quan Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần California (CalMHSA). Các quỹ MHSAs của hạt hỗ trợ cho CalMHSA, là một tổ chức của chính quyền hạt hoạt động để cải thiện các kết quả sức khỏe tâm thần cho cá nhân, gia đình và cộng đồng. CalMHSA điều hành các dịch vụ và chương trình giáo dục trên toàn tiểu bang, khu vực và địa phương. Để biết thêm thông tin, vào trang web <http://www.calmhsa.org>.*



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE