

## 27

## Căng thẳng và sức khỏe tâm thần



Khi chúng ta có tâm trí và tinh thần khỏe mạnh, chúng ta sẽ có sức mạnh về cảm xúc để đáp ứng nhu cầu của chúng ta và của gia đình nhằm giải quyết vấn đề và lập kế hoạch cho tương lai. Tuy nhiên, nếu chúng ta không được khỏe do phải chịu quá nhiều căng thẳng, chúng ta sẽ ít có khả năng đương đầu với những thách thức trong cuộc sống mà chúng ta gặp phải.

Khi công việc nguy hiểm, kéo dài thời gian làm việc, tốc độ làm việc quá nhanh và không thể kiểm soát, điều đó có thể gây tổn hại cho sức khỏe tinh thần của người lao động. Do đó để môi trường làm việc trong nhà máy an toàn và khỏe mạnh hơn:

- Người sử dụng lao động phải có biện pháp tôn trọng gắn kết người lao động trong quá trình ra quyết định thay vì áp đặt quyết định lên họ bằng việc sử dụng vũ lực hoặc đe dọa.
- Tiền lương và phúc lợi của người lao động phải được trả đầy đủ để người lao động có thể có chất lượng cuộc sống tốt và có thể lo cho gia đình.
- Cấm sử dụng hóa chất độc hại tại nơi làm việc để tránh gây ảnh hưởng đến cách suy nghĩ và cảm nhận của người lao động.
- Người lao động cần có thời gian và nguyên vật liệu để tạo ra sản phẩm có chất lượng và họ có thể tự hào về công việc của mình.
- Loại bỏ các quy tắc làm việc như cấm người lao động giao tiếp và tương tác xã hội với đồng nghiệp.
- Không được kỳ thị các vấn đề sức khỏe trong đó có cả sức khỏe tâm thần, và khuyến khích việc tiếp cận đến dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần.

# Nguyên nhân phổ biến của các vấn đề sức khỏe tâm thần

Không phải tất cả mọi người có vấn đề được miêu tả trong chương này đều có vấn đề về sức khỏe tâm thần. Thông thường một người có nhiều khả năng gặp phải vấn đề sức khỏe tâm thần khi họ phải chịu những áp lực lớn hơn khả năng đối phó của mình (quản lý vấn đề). Nhiều khi nguyên nhân dẫn đến các vấn đề về sức khỏe tâm thần không thể xác định được và chúng ta không biết tại sao nó lại xảy ra. Nhưng cho dù nguyên nhân là gì đi chăng nữa thì những người gặp các vấn đề sức khỏe tâm thần và cảm xúc cần được hỗ trợ và giúp đỡ để họ có thể nói ra vấn đề của mình và tìm kiếm sự giúp đỡ từ nhân viên y tế. Người sử dụng lao động phải thay đổi điều kiện làm việc trong nhà máy vì chúng gây ra các vấn đề về sức khỏe tâm thần cho người lao động.



## Nỗi sợ

Sợ hãi có thể coi là một loại căng thẳng đặc biệt. Người sử dụng lao động và người quản lý thường gây ra nỗi sợ với mục đích là để kiểm soát người lao động và ngăn họ tổ chức. Khi lãnh đạo nhà máy đe dọa người lao động bằng cách sa thải, đưa người lao động vào danh sách đen, gây bạo lực và tìm các cách trả thù khác, họ có thể vi phạm pháp luật và vi phạm quyền của người lao động. Ngay cả khi những hành vi đó không gây tổn thương bạn theo cách có thể nhìn thấy, nhưng có thể gây hại cho sức khỏe tâm thần của bạn. Xem hoạt động Cùng đối mặt với nỗi sợ ở trang 329.

### Vượt qua nỗi sợ

Chúng tôi rất lo sợ với những gì người sử dụng lao động và những tên côn đồ gây ra cho chúng tôi. Không ai muốn bị tổn thương hoặc mất việc nhưng chúng tôi biết nỗi sợ này. Mỗi đe dọa bạo lực là công cụ mạnh nhất của họ và là người lao động, là phụ nữ và là con người chúng tôi phải vượt qua nó. Chúng tôi cần phải sát cánh cùng nhau đấu tranh cho quyền lợi của chúng tôi.



### Kinh tế bấp bênh

Mọi người làm việc trong nhà máy vì họ cần kiếm tiền. Khi thu nhập không ổn định, khi bị thất nghiệp sẽ đe dọa sự sống còn hoặc hạnh phúc của cả gia đình thì nó có thể gây ra nỗi sợ và căng thẳng cho người lao động. Chủ nhà máy thường đe dọa cắt giảm việc làm hoặc chuyển người lao động đến nơi làm việc khác và việc này khiến người lao động lo lắng về công việc của họ. Do người sử dụng lao động đe dọa sa thải những người lao động hay phàn nàn, thì nỗi sợ có thể bắt họ phải im lặng khi đối mặt với sự bất công này.



*Tôi không muốn nhà máy đóng cửa! Làm sao để tôi có tiền gửi cho gia đình? Gia đình sẽ nghĩ tôi là một đứa con kém cỏi nếu tôi mất việc!*



### Gánh nặng công việc

Cơ thể và tâm trí của chúng ta cần nghỉ ngơi để khỏe mạnh. Làm việc nhiều giờ và vào cuối tuần làm căng thẳng cơ thể và tâm trí của chúng ta. Làm thêm giờ cũng khiến chúng ta không có thời gian dành cho gia đình và bạn bè, một yếu tố quan trọng để có những mối quan hệ lành mạnh. Làm việc quá nhiều giờ khiến chúng ta cảm thấy bị tách biệt, cô đơn và cảm thấy kiệt sức.

**Đe dọa sa thải là cách người sử dụng lao động thực hiện để tránh khắc phục các điều kiện làm việc gây hại cho người lao động.**



Áp lực để sản xuất nhiều hơn trong thời gian ngắn hơn cũng có thể gây hại cho người lao động đặc biệt việc đẩy nhanh tốc độ của dây chuyền sản xuất để người lao động hoàn thành tốt từng nhiệm vụ. Cơ thể và tâm trí của họ cần rất nhiều thời gian nghỉ ngơi trong ngày để thả lỏng, thư giãn và hồi phục sức khỏe. Một số nhà máy tăng định mức sản xuất đến mức mà người lao động thấy họ sẽ không thể hoàn thành khối lượng công việc đó. Mỗi khi người lao động đạt được kế hoạch sản xuất, thì định mức sản xuất lại được nâng lên!

## Mối quan hệ công việc

Mối quan hệ với chủ nhà máy, người quản lý, nhân viên bảo vệ và những người lao động khác có thể dẫn đến việc bị căng thẳng. Có những người có thể làm cho cuộc sống dễ chịu hoặc khó khăn hơn trong công việc và trong cuộc sống bên ngoài nhà máy. Nhưng rất khó để thay đổi các mối quan hệ này đặc biệt là với những người có quyền kiểm soát công việc hoặc tiền lương của bạn.

Nếu người lao động đoàn kết chặt chẽ với nhau thì họ có thể đấu tranh để có một mối quan hệ bình đẳng hơn với người sử dụng lao động và công đoàn. Nhưng người sử dụng lao động thường cách ly người lao động hoặc để người lao động làm việc độc lập hoặc cấm họ nói chuyện hoặc gắn kết với người lao động khác và những điều này khiến bạn cảm thấy mình không phải là một phần trong cộng đồng làm việc của mình.



*Nơi làm việc có thể rất không công bằng vì có sự phân biệt đối xử giữa người lao động, đôi khi người sử dụng lao động ủng hộ một số người lao động mà không ủng hộ những người khác. Điều này đặc biệt đúng đối với lao động nữ vì họ được trả ít hơn cho cùng một công việc hoặc nỗ lực mà lao động nam cùng làm. Thật khó để người lao động có thể xem mình như một phần của cộng đồng người lao động khi mà họ bị thúc ép và áp bức và điều này khiến họ cảm thấy như là họ không xứng đáng. Người sử dụng lao động có những cách để người lao động cạnh tranh với nhau để có thêm quyền lực hoặc tiền bạc. Sau đó, họ cho một người lao động nhiều tiền hơn hoặc một vị trí tốt hơn và cố gắng phá vỡ tất cả niềm tin mà người lao động đã cùng nhau xây dựng. Vậy chúng ta cần làm gì để có thể vượt qua tất cả sự áp bức này và xây dựng lại tình đoàn kết?*

## Lòng tự trọng

Lòng tự trọng và giá trị bản thân của chúng ta đến từ niềm tin mà chúng ta lớn lên và mối quan hệ mà chúng ta có được trong công việc, cộng đồng và gia đình của chúng ta. Có lòng tự trọng tốt là một phần quan trọng của sức khỏe tâm thần và cảm xúc. Khi chúng ta nhìn nhận bản thân trong theo hướng tích cực, chúng ta có khả năng quản lý các vấn đề hàng ngày tốt hơn.

Nhiều người lao động dành phần lớn thời gian làm việc và sống bên trong các bức tường của nhà máy, xa gia đình và bạn bè dẫn đến lòng tự trọng của họ được quyết định rất nhiều bởi công việc. Làm công việc lặp đi lặp lại và đơn điệu, ít thời gian nghỉ ngơi hoặc nghỉ lễ, người sử dụng lao động la mắng lăng mạ sẽ khiến người lao động bị tổn thương và không có thời gian để kết bạn và xây dựng mối quan hệ, những điều này gây ra các vấn đề về sức khỏe tâm thần cho người lao động.



## Môi trường làm việc

Điều kiện làm việc không tốt như quá ồn, thừa hoặc thiếu ánh sáng, nhiệt độ quá nóng hoặc quá lạnh, làm việc lặp đi lặp lại và tiếp xúc với các hóa chất có thể gây hại cho bạn cũng là những nguyên nhân gây ra sự lo lắng và căng thẳng cho người lao động. Hơn nữa khi nơi làm việc không có đủ nhà vệ sinh và thiếu riêng tư hoặc luôn bị bắt cũng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của người lao động. Nhà ăn không sạch sẽ hoặc quá đông cũng có thể tạo ra căng thẳng cho người lao động.

## Chấn thương tại nơi làm việc

Chấn thương tại nơi làm việc rõ ràng gây hại cho sức khỏe thể chất của người lao động nhưng chúng cũng có thể gây hại cho sức khỏe tâm thần của người lao động và sức khỏe tâm thần của những người lao động khác là nhân chứng cho các chấn thương. Nếu người lao động đã từng bị chấn thương hoặc nhìn thấy chấn thương xảy ra với người khác cũng có thể khiến người lao động cảm thấy bị đánh giá thấp, không an toàn, sợ hãi, bất lực và không tin vào thế giới hoặc mọi người xung quanh. Thậm chí khi bạn không cảm nhận được chấn thương đè nặng trong tâm trí bạn như thế nào, bạn vẫn có thể bị ảnh hưởng bởi chấn thương do một tai nạn trong nhiều năm.

Thông thường khi chấn thương hoặc thậm chí tử vong xảy ra trong nhà máy, điều này sẽ khiến người lao động lo lắng và khó tập trung làm việc. Trong trường hợp xấu nhất, lãnh đạo nhà máy nên cho ngừng sản xuất để thừa nhận đã xảy ra sự cố vì rất có thể toàn bộ người lao động gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần khi có một tai nạn nghiêm trọng xảy ra.

Tiếp xúc với hóa chất độc cũng có thể gây ra các vấn đề sức khỏe tâm thần. Trong trường hợp này rất khó để tách vấn đề sức khỏe thể chất ra khỏi vấn đề sức khỏe tâm thần. Chấn thương thực thể hoặc bị bệnh mạn tính cũng có thể dẫn đến các vấn đề về sức khỏe tâm thần như đau mạn tính, tác dụng phụ của thuốc và chấn thương đầu. Những vấn đề này thường trở nên tồi tệ hơn khi người lao động che dấu chấn thương vì sợ bị trả thù hoặc bị đuổi việc.

## Di chuyển đến một nơi mới

Các nhà máy xuất khẩu thường thu hút người lao động ở xa đến làm việc với lời hứa về việc làm và thu nhập. Đặc biệt, phụ nữ trẻ thường rời gia đình và cộng đồng của mình để đi tìm việc làm trong các nhà máy. Đôi khi, một số nhà máy có kế hoạch thu hút lao động từ những vùng xa xôi và xây dựng kí túc xá (khu nhà ở chung) cho người lao động gần nhà máy thậm chí xây trên nóc của nhà máy. Dù nhà máy có cung cấp nhà ở hay không, cuộc sống xa gia đình, cộng đồng, văn hóa và nhịp sống quen thuộc của người lao động có thể khiến họ cảm thấy cô đơn và nhớ nhà.





### Sự cô đơn

Thường rất khó để xa những người bạn yêu thương và những người quan tâm đến bạn. Bạn sẽ khó khăn trong việc gặp gỡ những người khác và kết bạn mới đặc biệt nếu bạn đến từ những vùng miền với nền văn hóa khác nhau và khi bạn mệt mỏi do làm việc nhiều giờ.

### Điều kiện sinh hoạt tập thể

Điều kiện sống trong nhiều kí túc xá của các nhà máy thường không đầy đủ. Cho dù người lao động sống trong kí túc xá do nhà máy xây dựng hoặc trong phòng trọ chung trong khu dân cư đông đúc gần nhà máy, thì họ thường bị buộc phải sống với những người mà họ không biết rõ, ít có không gian riêng tư. Đối với những người lao động trước đây chỉ sống cùng gia đình hoặc đến từ các vùng nông thôn nơi luôn có thể tìm thấy một không gian nhỏ riêng

Người sử dụng lao động không bố trí điều hòa trong kí túc xá của chúng tôi vì vậy chúng tôi muốn ở lại nhà máy lâu hơn vì ở đó mát hơn.



cho mình thì họ sẽ cảm thấy rất căng thẳng. Căng thẳng tâm thần thường trở nên tồi tệ hơn khi phải làm việc trong điều kiện nguy hiểm về cơ sở vật chất như quá đông lao động, không đủ lối thoát hiểm, nguy cơ hỏa hoạn, không đủ thiết bị rửa tay hoặc vệ sinh, khu vực nhà ăn và nhà bếp không sạch.

## Cộng đồng và gia đình của chúng tôi

Khi những người trẻ tuổi đặc biệt là phụ nữ trẻ bắt đầu làm việc trong các nhà máy, cuộc sống và truyền thống của họ bắt đầu thay đổi theo hướng có thể là tốt hoặc xấu đi. Mọi người bắt đầu dần quên công việc với đất cát và những người trẻ “quên” cách làm ruộng.

Các nhà máy mới có thể dẫn đến việc có người lạ xuất hiện, tăng tiếng ồn, giao thông đông đúc, tội phạm và ô nhiễm cho một khu vực nông thôn bình yên trước đây. Mỗi quan hệ trong gia đình và sự tôn trọng dành cho các thành viên lớn tuổi trong cộng đồng có thể thay đổi và điều này dẫn đến căng thẳng cho người lao động cũng như những người thậm chí không làm việc trong các nhà máy. Khi cuộc sống thay đổi quá nhiều đến nỗi những cách ứng xử cũ không còn hiệu quả nữa, mọi người có thể bắt đầu gặp phải vấn đề sức khỏe tâm thần.

Các thay đổi khác có thể xảy ra trong các gia đình khi đột nhiên phụ nữ đi ra ngoài làm việc và đàn ông trong gia đình kiếm được ít tiền hơn hoặc làm việc gần nhà hơn và chăm sóc gia đình nhiều hơn. Đôi khi những thay đổi trong vai trò giới có thể tốt: phụ nữ có thể độc lập hơn và đàn ông có thể học cách chăm con và duy trì gia đình. Nhưng những thay đổi như thế này, đặc biệt đó không phải là kết quả của những lựa chọn và quyết định của riêng họ thì có thể gây hại cho người lao động. Và cho dù những thay đổi là điều người lao động muốn hay không muốn, thay đổi thường đem đến căng thẳng và áp lực cho các mối quan hệ trong gia đình.

## Những vấn đề ngoài công việc

Sẽ rất căng thẳng khi một thành viên trong gia đình bị ốm, hôn nhân trục trặc hoặc một người bạn chuyển đến một thành phố xa làm việc. Người sử dụng lao động thậm chí còn làm cho căng thẳng hơn khi họ không cho người lao động có đủ thời gian hoặc năng lượng để giải quyết các vấn đề bên ngoài nhà máy mà không sợ mất việc.



## Các vấn đề sức khỏe tâm thần thường gặp

Mặc dù có nhiều loại vấn đề về sức khỏe tâm thần nhưng nguyên nhân phổ biến nhất là do lo lắng, trầm cảm và lạm dụng rượu hoặc ma túy. Tuy nhiên, bản thân căng thẳng không phải là vấn đề sức khỏe tâm thần nhưng nếu chúng ta không thể hồi phục sau những tình huống căng thẳng, căng thẳng sẽ tích tụ trong cơ thể và tâm trí của chúng ta. Khi ai đó không thể đương đầu với những khó khăn mà họ phải đối mặt vì những căng thẳng mà họ đang phải chịu đựng thì căng thẳng đã trở thành một vấn đề.

Hầu hết mọi người có một số dấu hiệu căng thẳng vào những thời điểm khác nhau trong cuộc sống vì họ đều phải đối mặt với những vấn đề lúc này hay lúc khác. Dấu hiệu của các vấn đề sức khỏe tâm thần có thể khác nhau từ cộng đồng này sang cộng đồng khác. Một số hành vi có vẻ lạ đối với người ngoài có thể là một phần bình thường trong truyền thống hoặc giá trị của cộng đồng của người bị căng thẳng. Tương tự như vậy, hành vi có vẻ bình thường đối với người ngoài cuộc có thể được coi là lạ hoặc bất thường trong cộng đồng. Vì nhiều nhà máy có những người lãnh đạo hoặc quản lý và người lao động đến từ nước ngoài và có văn hóa khác biệt nên điều này rất quan trọng cần phải ghi nhớ.

*Tôi rất cô đơn nhưng những người khác dường như đang rất hạnh phúc. Có chuyện gì xảy ra với tôi vậy?*



### Căng thẳng

Khi một người bị căng thẳng, cơ thể của họ sẵn sàng phản ứng nhanh chóng và chống lại hoặc chạy trốn khỏi những gì gây ra căng thẳng đó. Đây là những tác động tương tự gây ra bởi sự sợ hãi, khi đó một số thay đổi trong cơ thể xảy ra như:

- tim bắt đầu đập nhanh hơn
- huyết áp tăng
- thở nhanh
- quá trình tiêu hóa chậm lại



Nếu căng thẳng hoặc sợ hãi là đột ngột và nghiêm trọng, bạn có thể cảm thấy những thay đổi này trong cơ thể. Và sau đó, khi nỗi sợ hoặc căng thẳng không còn nữa, bạn sẽ cảm thấy cơ thể mình dần trở lại bình thường nhưng nếu nỗi sợ hoặc căng thẳng không mạnh, đến từ từ hoặc tiếp tục xảy ra trong một thời gian dài, bạn có thể không nhận thấy những thay đổi xảy ra trong cơ thể vì bạn đã quá quen với chúng.

### **Lo lắng (cảm thấy hồi hộp hoặc lo lắng)**

Mọi người đều cảm thấy sợ hãi, hồi hộp hoặc lo lắng phát triển theo thời gian. Thông thường bạn biết những gì gây ra cho cảm xúc và thường thì chúng sẽ sớm biến mất nhưng nếu sự lo lắng tiếp tục hoặc trở nên nghiêm trọng hơn hoặc nếu nó đến mà không có lý do thì đó có thể là một vấn đề sức khỏe tâm thần. Dấu hiệu lo lắng bao gồm:

- cảm thấy căng thẳng và hồi hộp
- tay run
- đổ mồ hôi liên tục
- tim đập thình thịch
- khó suy nghĩ rõ ràng
- thường xuyên có khó chịu về cơ thể, nhưng không phải do bệnh gây ra và tăng lên khi bạn buồn

**Hoảng loạn** là một loại lo lắng nghiêm trọng. Ngoài các dấu hiệu trên, bạn sẽ bắt đầu hít thở nhanh và nông ngay cả khi không nhận thấy và cảm thấy hoảng loạn hoặc sợ hãi, có cảm giác chắc chắn rằng điều gì đó khủng khiếp sắp xảy ra như bạn hoặc đồng nghiệp có thể bị bệnh, gặp tai nạn hoặc tử vong. Hoảng loạn có thể xảy ra đột ngột và có thể kéo dài từ vài phút đến vài giờ.

**Để xử lý hoảng loạn** bạn phải cố gắng hết sức để lấy lại quyền kiểm soát hơi thở của mình, bạn nên hít thở sâu. Hít vào sâu hết mức có thể qua mũi và thở ra bằng miệng. Làm điều này miễn là bạn cảm thấy bạn kiểm soát được hơi thở của mình. Nếu bạn bè và gia đình của bạn đã được chuẩn bị và biết phải làm gì thì họ có thể hỗ trợ bạn.

### **Kiệt sức**

Căng thẳng hoặc lo lắng liên tục trong một thời gian dài và cuối cùng đã làm mất khả năng đối phó của một người lao động và điều này có thể dẫn đến kiệt sức. Kiệt sức là sự kết hợp giữa cảm giác kiệt sức về tinh thần và thể chất với cảm giác cô lập cá nhân. Một số dấu hiệu thể chất khi bạn bị kiệt sức là:

- đau đầu
- có vấn đề về đường ruột
- thiếu năng lượng
- huyết áp cao
- khó ngủ
- ham muốn tình dục thấp, không có khả năng tận hưởng tình dục
- khó nhớ
- đau cơ và khớp

## Trầm cảm (buồn bã cực độ hoặc không cảm thấy gì cả)

Rất tự nhiên khi chúng ta có cảm giác buồn vào những thời điểm khác nhau trong cuộc sống: khi một người bạn hoặc thành viên gia đình bị bệnh nặng hoặc qua đời, khi bạn mất việc hoặc khi một cuộc hôn nhân hoặc mối quan hệ kết thúc. Nhưng trầm cảm trở thành một vấn đề sức khỏe tâm thần khi bất kỳ dấu hiệu nào trong số này kéo dài trong một thời gian dài:

- lúc nào cũng cảm thấy buồn
- ngủ quá nhiều hoặc quá ít
- khó suy nghĩ rõ ràng
- cảm thấy muốn khóc hoặc khóc mà không có lý do rõ ràng
- mất hứng thú với các hoạt động vui chơi, ăn uống hoặc tình dục
- có các vấn đề về thể chất như đau đầu hoặc các vấn đề về đường ruột không phải do bệnh gây ra
- nói và cử động chậm
- thiếu năng lượng cho các hoạt động hàng ngày
- suy nghĩ về cái chết hoặc tự tử

Một số người có thể đối phó và chữa khỏi trầm cảm bằng cách nói vấn đề của họ với người khác hoặc nhóm hỗ trợ nhưng một số người cũng cần thuốc chống trầm cảm để cảm thấy ổn hơn. Hãy hỏi trạm y tế nơi bạn sinh sống để biết thêm thông tin vì những loại thuốc này có thể có tác dụng phụ.

Đôi khi trầm cảm có thể dẫn đến các vấn đề khác như tự tử (tự sát). Nhiều người có thể tự tử khi vấn đề của họ có vẻ nghiêm trọng và không tìm ra giải pháp. Tuy nhiên, nếu một người có kế hoạch tự sát, không muốn sống hoặc đã từng tự tử trước đây, họ có nguy cơ tự tử cao hơn. Vì thế họ cần sự giúp đỡ ngay lập tức và để giúp đỡ những người này đầu tiên hãy cố gắng nói chuyện với họ. Nếu nói về những vấn đề của họ không giúp ích gì hoặc nếu bạn sợ họ có thể bị tổn thương thì họ nên được theo dõi chặt chẽ. Nói chuyện với gia đình và bạn bè của họ nhưng nói với họ rằng bạn sẽ làm như vậy trước khi bạn thực hiện. Khuyến khích có ai đó ở bên họ mọi lúc và đề nghị người chăm sóc bỏ đi các vật nguy hiểm. Nếu có nhân viên y tế có chuyên môn thì hãy tìm hiểu người bị trầm cảm nên được chăm sóc như thế nào.

## Bệnh tâm thần

Những người mắc bệnh tâm thần cần sự giúp đỡ từ các nhân viên y tế có chuyên môn. Một vài dấu hiệu của bệnh tâm thần là:

- nghe giọng nói hoặc nhìn thấy những thứ mà người khác không thấy
- không tự chăm sóc bản thân
- cư xử theo cách kỳ lạ không phù hợp với tín ngưỡng hoặc truyền thống văn hóa của xã hội hoặc gia đình

Bệnh tật, hóa chất độc hại, thuốc hoặc chấn thương ở đầu và não có thể gây ra các dấu hiệu tương tự vì vậy điều quan trọng là những người có dấu hiệu này nên được giúp đỡ càng sớm càng tốt. Những người mắc bệnh tâm thần nên được đối xử với tình thân yêu, nhân phẩm, sự tôn trọng và lòng tốt.



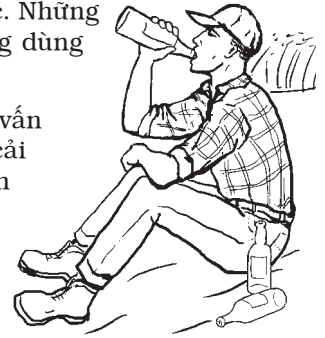
**Thông tin sức khỏe**

## Rượu và các loại ma túy

Nhiều loại ma túy được sử dụng trong các nghi lễ tôn giáo hoặc các sự kiện xã hội, như một bài thuốc hoặc dùng cùng với bữa ăn. Nhưng khi một người sử dụng ma túy cả đời, đặc biệt sử dụng rượu thì những loại thuốc đó có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe thể chất, tinh thần, làm cho các vấn đề hiện tại trở nên tồi tệ hơn.

Nhiều người lạm dụng rượu và các loại ma túy khác để giảm căng thẳng hoặc để không cảm thấy sợ hãi. Trong những xã hội nơi người lao động ít có khả năng thay đổi điều kiện của cuộc sống, rượu và các loại ma túy khác dường như giúp họ cảm thấy tốt hơn ít nhất là trong khoảng thời gian ngắn. Trong một số nhà máy, người lao động được khuyến khích hoặc thậm chí buộc phải uống thuốc để tỉnh táo khi làm việc. Những loại thuốc này có thể gây nghiện và thật khó để ngừng dùng chúng ngay cả khi bạn không làm việc.

Thật không may, ma túy và rượu thường làm cho vấn đề trở nên tồi tệ hơn và khiến chúng ta ít có khả năng cải thiện cuộc sống. Thay vì làm việc để cải thiện các tình huống xấu, những người lạm dụng ma túy hoặc rượu dành thời gian, tiền bạc và sức khỏe của họ để tránh và quên đi các vấn đề mà họ gặp phải.



## Khi nào sử dụng thành lạm dụng?

Những người thường xuyên lạm dụng ma túy hoặc rượu:

- cảm thấy họ cần một thức uống hoặc một viên thuốc để thức cả ngày hay cả đêm.
- sử dụng nó vào những thời điểm khác thường như buổi sáng hoặc khi họ ở một mình.
- nói dối hoặc che giấu họ sử dụng bao nhiêu.
- có vấn đề về tiền bạc vì họ chi quá nhiều cho ma túy hoặc rượu.
- trở nên hung bạo với bạn bè và gia đình của họ.
- gây nguy hiểm cho bản thân hoặc người khác bằng cách sử dụng ma túy hoặc rượu tại nơi làm việc.

### Alcoholics Anonymous (AA)

Alcoholics Anonymous (AA) là một tổ chức giúp mọi người ngừng uống rượu hoặc sử dụng ma túy và tổ chức này có mặt tại các quốc gia và sẽ miễn phí khi trở thành thành viên của AA. Mọi người chỉ cần một điều: mong muốn ngừng uống rượu hoặc dùng ma túy.



Các thành viên gặp gỡ thường xuyên để chia sẻ kinh nghiệm của họ về rượu. Mỗi thành viên đều có một nhà bảo trợ đó là một người đã ngừng uống rượu trong một khoảng thời gian và có thể cung cấp hỗ trợ và hướng dẫn.

Ngoài ra còn có một nhóm hỗ trợ gia đình và bạn bè của những người nghiện rượu và ma túy được gọi là Al-Anon. Các nhóm này có thể cung cấp cho bạn các công cụ và hỗ trợ mà bạn cần để giúp các thành viên gia đình lạm dụng rượu.

# Đấu tranh để giảm căng thẳng trong nhà máy

Khi bạn đấu tranh để được trả lương cao hơn, bảo vệ lợi ích sức khỏe hoặc tiếp cận với nhà vệ sinh hoặc nước sạch chính là bạn đang đấu tranh để làm giảm các vấn đề gây căng thẳng. Bạn có thể làm rất nhiều việc để giảm cảm giác căng thẳng nhưng thông thường phải có nhiều người lao động để cùng gây áp lực với lãnh đạo nhà máy hoặc chính phủ để thực hiện các thay đổi để loại bỏ nguyên nhân gây căng thẳng. Hoạt động trong một nhóm, bạn có thể làm việc để loại bỏ hoặc giảm các nguyên nhân gây căng thẳng trong công việc.

Giảm căng thẳng và cải thiện các điều kiện ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của người lao động sẽ có lợi cho tất cả mọi người trong nhà máy kể cả với người sử dụng lao động. Nơi làm việc là nơi người lao động xứng đáng được tôn trọng, được trả lương công bằng và được đối xử tốt sẽ có ít người mất việc hơn, người lao động làm việc tận tâm hơn và ít xung đột hơn.

Thế nhưng nhiều chủ nhà máy từ chối vì họ cho rằng việc người lao động đấu tranh và được tôn trọng không làm giảm căng thẳng và cải thiện điều kiện làm việc. Họ coi bất kỳ cuộc đấu tranh nào đều là mối đe dọa đối với quyền lực và lợi nhuận của họ. Lãnh đạo nhà máy thường phản ứng bằng cách phạt, sa thải và bạo lực đối với những người đứng ra tổ chức và điều này tạo ra căng thẳng cho các nhà tổ chức và gây ra nỗi sợ cho người lao động.

Chỉ có bạn và đồng nghiệp của bạn có thể quyết định liệu việc tổ chức đấu tranh có cải thiện điều kiện làm việc của bạn hay không. Các hoạt động và ý tưởng trong Chương 3 có thể giúp bạn suy nghĩ về những gì có thể là tốt nhất cho bạn.

## Bằng đấu tranh đảm bảo:

## Bạn có thể:

- Có lương và quyền lợi tốt hơn → giảm căng thẳng
- Mục tiêu sản xuất đạt được → nâng cao lòng tự trọng
- Điều kiện làm việc an toàn → giảm tai nạn và chấn thương
- Quyền lao động và con người → chấm dứt lạm dụng và sợ hãi
- Có tiếng nói trong công việc và tại nơi làm việc của bạn → loại bỏ bất lực.

**Bằng cách thúc đẩy sự bình đẳng và cộng đồng tại nơi làm việc, bạn sẽ giúp tạo ra một môi trường tích cực hơn cho sức khỏe tâm thần của tất cả mọi người.**

## Giảm căng thẳng khi đấu tranh

Đấu tranh để thay đổi trong nhà máy cho dù là thành lập một ban an toàn hoặc công đoàn cũng cần có thời gian, nhưng người lao động thường sử dụng thời gian để nghỉ ngơi và thư giãn. Do lo sợ bị ban quản lý trả thù, không phải tất cả người lao động hay thành viên cộng đồng nào cũng ủng hộ những nỗ lực này. Nhưng đối với nhiều người lao động việc trở thành một phần trong cuộc đấu tranh để cải thiện mọi thứ thì ít căng thẳng hơn là không làm gì cả.

- **Tham gia vào các ban:** Một trong những nguyên nhân gây căng thẳng tồi tệ nhất là bạn cảm thấy vô dụng hoặc thiếu kiểm soát được công việc của mình. Khi bạn của bạn thảo luận về các cách để cải thiện điều kiện làm việc, bạn nên đưa ra các ý tưởng để giảm căng thẳng.
- **Thiết lập mạng lưới hỗ trợ cá nhân:** Yêu cầu gia đình, bạn bè và hàng xóm cùng san sẻ bữa ăn, chăm sóc trẻ và đi lại. Khi biết mình có thể nhờ người khác, bạn sẽ không cảm thấy quá căng thẳng.
- **Làm việc với mọi người và các nhóm trong cộng đồng:** Tiếp cận, các tổ chức địa phương và các công đoàn và hội người lao động để được hỗ trợ và tăng tinh đoàn kết. Khi bạn biết những người khác trong cộng đồng có thể hỗ trợ bạn, bạn có thể không cảm thấy bị cô lập.
- **Giữ thông tin thông suốt:** Đảm bảo những người bạn đang làm việc cùng biết những gì đang xảy ra và quan điểm của họ đang được lắng nghe. Truyền thông hiệu quả tăng cường sự tham gia và cảm xúc của cộng đồng.
- **Giảm căng thẳng tại các cuộc họp:** Mọi người có thể mệt mỏi, lo lắng hoặc buồn bã vì thế hãy làm cho các cuộc họp có sự tham gia nhiệt tình và hiệu quả vì điều này có thể giúp mọi người cảm thấy việc đấu tranh sẽ cải thiện cuộc sống và tinh thần của họ.
- **Ăn mừng những chiến thắng nhỏ:** Đừng quên công nhận công việc và thành công của mọi người. Ghi nhận những tiến bộ có thể giúp cho mọi người có thêm hy vọng trong quá trình đấu tranh lâu dài.
- **Vui vẻ:** Cười, hát, chơi thể thao là cách để có thời gian vui vẻ giúp bạn giảm căng thẳng. Tổ chức các hoạt động thú vị có thể vừa thu hút nhiều người hơn vào công việc vừa xây dựng mối quan hệ gắn gũi và lành mạnh hơn.





## Giúp đỡ bản thân và người khác

Một người mắc các vấn đề về sức khỏe tâm thần có thể cảm thấy tốt hơn khi được điều trị, hỗ trợ và thông cảm. Có rất nhiều việc một người lao động có thể tự làm và làm cho người khác.

- **Tìm hiểu nguyên nhân gây ra căng thẳng cho bạn và những người khác:** Nói chuyện với ai đó về các vấn đề của mình. Đôi khi tất cả những gì chúng ta cần là có người lắng nghe mình và đưa ra ý tưởng về những việc cần làm để giải quyết vấn đề và bạn cũng có thể giúp đỡ người khác bằng cách lắng nghe họ.



- **Tập thể dục trong giờ nghỉ và mời những người khác tham gia cùng:** Không phải lúc nào cũng dễ dàng có thời gian để hít thở sâu hoặc đi lại nhưng dù chỉ với vài phút kéo căng cơ thể và thở sâu cũng có thể giúp bạn bình tĩnh và đưa bạn vào tư thế tốt hơn đối phó với căng thẳng trong công việc. Trong thời gian rảnh rỗi bạn hãy nỗ lực để làm những việc mình thích. Hát, chơi nhạc, khiêu vũ hoặc chơi thể thao trong thời gian nghỉ việc và trong giờ nghỉ tại nơi làm việc. Tập thể dục và vận động cơ thể là những cách tuyệt vời để giảm căng thẳng, bạn hãy rủ người khác cùng tham gia.

- **Ăn uống và sử dụng các loại thuốc cổ truyền:** Trong nhiều cộng đồng trên thế giới, mọi người sử dụng thực phẩm và thuốc cổ truyền để chữa khỏi các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Ăn đủ thực phẩm và nhiều loại thực phẩm đặc biệt là trái cây và rau quả giúp cung cấp dinh dưỡng cần thiết để giữ cho cơ thể và tâm trí khỏe mạnh.



Trà từ cây tila là một cách tự nhiên để làm dịu sự lo lắng.

Mặc dù có nhiều biện pháp có thể giúp chúng ta làm dịu và cân bằng cơ thể cũng như tâm trí nhưng có một số biện pháp có thể gây hại hơn là đem lại sự tốt đẹp. Hãy cẩn thận với các bài thuốc đất tiền hoặc được giới thiệu như một giải pháp thần kỳ vì chúng thường không có tác dụng.

- **Giúp nhau sắp xếp thời gian:** Đề nghị bạn bè hoặc thành viên trong gia đình giúp bạn làm việc nhà hoặc chăm sóc con cái để bạn có thể nghỉ ngơi và bạn cũng giúp đỡ họ. Khi chia sẻ công việc với người khác, mọi người có thể thay phiên nhau nghỉ ngơi.
- **Nói chuyện và lắng nghe:** Hầu hết các công việc tại nhà máy đều được sắp xếp để mỗi người lao động làm việc độc lập dù có rất nhiều lao động khác ở xung quanh.
- **Thành lập nhóm hỗ trợ:** Gắn kết mọi người lại với nhau để nói về các vấn đề và kết nối với những người khác có thể có những vấn đề tương tự. Mặc dù một người dễ dàng hơn để dẫn dắt các cuộc họp nhưng một nhà lãnh đạo giỏi sẽ giúp mọi người có cơ hội nói về tình huống của họ và cũng sẽ giúp nhóm giữ mục tiêu (về thời gian và chủ đề). Trước khi nhóm bắt đầu, hãy nói về các quy tắc của nhóm, những gì bạn hy vọng sẽ đạt được trong cuộc họp và cách mỗi người có thể tham gia và làm người lắng nghe tốt.

## Hoạt động

## Dành thời gian để thư giãn

Thực hành hoạt động tâm linh như yoga, thiền có thể giúp làm tâm trí và cơ thể của bạn bình tĩnh cũng như xây dựng sức mạnh bên trong.

Đây là một ví dụ về một bài tập thư giãn. Bạn có thể làm điều này một mình hoặc với một nhóm người. Nếu bạn ở trong một nhóm, hãy nhờ ai đó dẫn dắt buổi tập (nhưng nên đảm bảo rằng người dẫn dắt cũng có thời gian để thư giãn).

1. Tìm một nơi mà bạn có thể ngồi hoặc nằm yên tĩnh trong vài phút. Tốt nhất là một nơi yên tĩnh nhưng bạn có thể làm điều này bất cứ nơi nào và bất cứ lúc nào.
2. Nhắm mắt lại.
3. Hít thở chậm, sâu bằng mũi và thở ra bằng miệng. Cảm nhận nhịp tim của bạn chậm lại.
4. Bạn có thể nhắc đi nhắc lại một từ hoặc cụm từ tích cực hoặc đơn giản là cố gắng để tâm trí của bạn trống rỗng.
5. Làm điều này trong một vài phút thường xuyên nếu có thể.



*Có rất nhiều cách khác nhau để thư giãn và tĩnh tâm. Một số người hát, một số ngồi lặng lẽ, một số tập thể dục và bạn cũng có thể làm tất cả những điều này!*

*Hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng về một nơi an toàn, yên bình nơi mà bạn muốn đến vào lúc này hoặc suy nghĩ về một từ hoặc cụm từ khiến bạn cảm thấy tốt cho bản thân.*

*Tiếp tục suy nghĩ về nơi này khi bạn hít sâu bằng mũi và sau đó thở ra bằng miệng.*

*Hãy giữ nhịp thở, suy nghĩ về một nơi an toàn hoặc về một suy nghĩ tích cực.*

