

CÁCH ỨNG PHÓ VỚI NHỮNG THAY ĐỔI CẢM XÚC SAU MỘT NHIỆM TRÙNG TRÊN NÃO



Lời mở đầu

Cẩm nang này được biên soạn nhằm cung cấp thông tin cần thiết cho người đang phục hồi sau nhiễm trùng não, giúp việc nhìn nhận và ứng phó với cảm xúc được tích cực, góp phần cải thiện sức khỏe nhanh chóng hơn. Ngoài ra, gia đình và bạn bè cũng có thể tìm thấy những gợi ý hữu ích để hỗ trợ người thân của mình trong quá trình hồi phục và thích ứng với những thay đổi về sức khỏe, tâm lý.

Trong dự án “Cuộc sống sau khi xuất viện” do Đơn vị Nghiên cứu Lâm Sàng Đại học Oxford (OUCRU) hợp tác với Bệnh viện Bệnh Nhiệt Đới tại Hồ Chí Minh nghiên cứu, chúng tôi đã tiến hành tìm hiểu những lo lắng và cảm xúc của bệnh nhân cũng như thân nhân. Nhiều người bị nhiễm trùng nặng ở não sẽ trải qua một số thay đổi về cảm xúc. Quyển cẩm nang này tổng hợp những thay đổi cảm xúc thường gặp sau khi nhiễm trùng não hay nhiễm trùng hệ thần kinh trung ương, tại sao những thay đổi đó xảy ra, và chúng ta có thể ứng phó như thế nào.

Quá trình biên tập không thể nào tránh khỏi những thiếu sót, chúng tôi rất mong sẽ nhận được phản hồi từ người đọc để hoàn thiện cẩm nang này tốt hơn. Tất cả các ý kiến đóng góp xin vui lòng liên hệ:

Phòng Kết nối Khoa học với Công chúng
Đơn vị nghiên cứu Lâm sàng Đại học Oxford.
Bệnh viện Bệnh Nhiệt Đới
Email: publicengagement@oucru.org

NHỮNG GÌ CÓ TRONG CUỐN CẨM NANG NÀY?

- 02** Lời mở đầu
- 05** Những gợi ý cho gia đình và bạn bè
- 09** Câu chuyện của Tuấn
- 11** Tại sao tôi cảm thấy khác
- 12** Diễn biến cảm xúc theo từng giai đoạn

Lo lắng

Thất vọng và giận dữ

Khó khăn trong việc kiểm soát tâm trạng và cảm xúc

Trầm cảm

- 15** Tôi có thể hồi phục không?

NHỮNG GÌ CÓ TRONG CUỐN CẨM NANG NÀY?

15 Tôi có thể làm gì với cảm nhận của chính mình?

Nói cho ai đó biết bạn đang cảm thấy thế nào

16 Hãy dễ chịu với chính mình

Tiếp tục cố gắng

Thư giãn

Cố gắng tích cực nhất có thể

Cố gắng và học một kỹ năng mới

Chia sẻ kinh nghiệm với những người cùng hoàn cảnh

19 Tôi có thể nhận được sự giúp đỡ và hỗ trợ ở đâu?

Những gợi ý cho gia đình và bạn bè

Việc phải bất ngờ đối mặt với những thay đổi và áp lực khi người thân/ bạn bè bị nhiễm trùng não hoặc đang tập đối mặt với di chứng sẽ không dễ dàng. Dưới đây là một vài gợi ý có thể giúp bạn hỗ trợ họ về mặt cảm xúc.



Trò chuyện với nhau

Trong tình trạng sức khỏe không ổn định, người thân/ bạn bè của bạn sẽ thấy khó chia sẻ cảm nghĩ của mình. Vì vậy, hãy cho họ biết rằng bạn luôn sẵn lòng lắng nghe và giúp đỡ. Trong một số trường hợp bạn có thể không giúp ích được gì nhiều, nhưng hãy luôn mở lòng, đồng viên nếu họ cần.

Hãy dành thời gian cho họ

Đương đầu với những ảnh hưởng của một di chứng mới có thể khiến người bệnh cảm thấy rất cô đơn, nên việc bạn dành thời gian cho người thân/ bạn bè khi họ cần là một cách giúp đỡ hiệu quả.

Bạn có thể không có thời gian để thăm họ thường xuyên như bạn muốn, nhưng một cuộc gọi ngắn cũng đủ thể hiện được sự quan tâm. Cố gắng giúp họ ra khỏi giường hay ra ngoài dạo chơi. Những vận động nhẹ nhàng rất cần thiết cho sự phục hồi, và còn có thể tác động đến tâm trạng và cảm xúc của họ.

Giúp họ duy trì các mối quan hệ xã hội

Nếu người thân của bạn phải đối mặt với di chứng, hãy cố gắng giúp họ tiếp tục cảm thấy bản thân vẫn là một thành viên giá trị của gia đình. Có thể vai trò của họ sẽ thay đổi nhưng luôn có những điều họ có thể làm cho gia đình. Nếu họ có con, hãy cố gắng để những đứa trẻ gần gũi, gắn bó với cha mẹ nhiều hết mức có thể.



Dinh dưỡng là rất quan trọng cho sự hồi phục

Chế độ dinh dưỡng tốt không nhất thiết phải đắt tiền. Hãy chọn những thực phẩm giàu chất đạm, năng lượng, và các vitamin, chẳng hạn như trứng, cá, chuối, cam.

Đừng giành làm hết mọi thứ

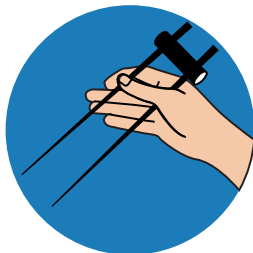
Hiển nhiên là bạn sẽ muốn làm hết tất cả mọi việc có thể cho người mình yêu thương khi họ không khỏe. Nhưng sẽ tốt hơn nếu bạn khuyến khích người thân/ bạn bè tự làm những việc trong khả năng có thể. Điều này sẽ giúp họ chủ động hỗ trợ chính bản thân mình trong trường hợp bạn phải ra ngoài làm việc hay mua đồ.

Điều chỉnh một vài chỗ trong nhà lại cho phù hợp

Một số thay đổi nhỏ có thể tạo nên sự khác biệt đáng kể, giúp sinh hoạt hằng ngày tiện nghi hơn. Nếu người thân/ bạn bè thấy khó tìm đường đến nhà vệ sinh hay đi quanh nhà, hãy suy nghĩ xem bạn có thể điều chỉnh như thế nào để khiến mọi thứ dễ dàng hơn.

Chúng ta có thể đặt các tay vịn trong nhà vệ sinh, để họ có thể hạ thấp người xuống và tự nâng người lên, hoặc gắn tay vịn lên tường để họ có thể tập thể dục. Cửa kéo thường sẽ dễ sử dụng hơn loại cửa thông thường đối với người dùng xe lăn.

Nhiều ý tưởng khác có thể được tìm thấy trên Internet hay thông qua các tổ chức như DRD (Xem phần hướng dẫn).



Hãy giúp họ giữ tinh thần lạc quan

Trạng thái lạc quan, tích cực sẽ giúp tâm trạng phần chấn hơn, vì thế hãy khuyến khích người thân/ bạn bè làm bất cứ việc gì họ có thể. Tác dụng sẽ càng tăng thêm nếu bạn cùng làm với họ. Thậm chí nếu họ không thể dậy và ra ngoài được, cũng có những bài tập trên xe lăn hay bài tập thực hành vật lý trị liệu.

Hãy kiên nhẫn

Cần thời gian để mọi thứ được cải thiện, do đó bạn cần kiên nhẫn. Điều này không hề dễ dàng, đặc biệt khi bạn cũng đang học cách chấp nhận những việc đã xảy ra. Vì vậy, hãy đảm bảo bạn đang tự chăm sóc chính mình và cũng có ai đó để chia sẻ, trò chuyện. Hãy cố gắng chia việc ra cho các thành viên khác trong gia đình hay hàng xóm để bạn có thể nghỉ ngơi, dành thời gian cho bản thân sau những lúc chăm sóc.

Câu chuyện của Tuấn

Tôi là Tuấn, 39 tuổi, đã kết hôn và có hai con gái xinh xắn. Tôi từng là một người nông dân vui vẻ, thích làm những công việc đồng áng và có rất nhiều bạn bè trong làng. Năm ngoái, tôi bất ngờ ngã bệnh, đau đầu dữ dội và sốt. Tôi khám bệnh ở rất nhiều nơi mới biết mình bị lao màng não.

Tôi nằm viện xa nhà trong một thời gian dài, gây áp lực lớn lên kinh tế gia đình và vợ con. Vợ tôi bán xe máy và nghỉ làm để chăm sóc tôi. Khi được xuất viện, tôi không thể đi lại hay tự mình làm được việc gì cả. Không những vậy, cảm xúc của tôi cũng bị thay đổi theo. Ban đầu, tôi không thể diễn đạt được điều mình muốn, những cảm nghĩ của mình, tôi cảm thấy rất buồn và mất hết hy vọng.

Bây giờ tôi hiểu rằng tổn thương trên não có thể gây ra những thay đổi cảm xúc, và việc phải thích ứng với một cuộc sống mới bị khiếm khuyết khiến người ta rất căng thẳng. Ban đầu, thỉnh thoảng tôi cảm thấy giận dữ với bác sĩ và y tá hay thậm chí với vợ và các con của mình. Đôi khi, tôi cảm thấy rất buồn và dễ khóc. Tôi không muốn nói chuyện với ai, không muốn gặp bạn bè hay những người đến thăm mình. Những người bạn khác và hàng xóm ngại đến thăm vì họ nghĩ tôi có thể lây bệnh cho họ. Điều này khiến tôi cảm thấy bị cô lập.

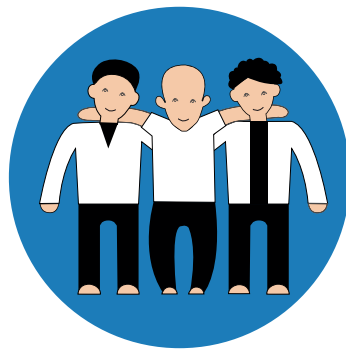
Trạng thái cảm xúc tồi tệ khiến tôi không màng quan tâm chăm sóc cơ thể mình. Tôi thường không muốn ăn uống gì. Tôi chỉ ngủ vài giờ mỗi đêm. Tôi không hứng thú với bất cứ điều gì, thậm chí còn không muốn xem bóng đá trên tivi như trước đây. Thật lòng, vào những ngày tồi tệ nhất, tôi tự hỏi: "Mình sống làm gì khi không kiếm được tiền và phải phụ thuộc vào gia đình mình? Có lẽ chết đi sẽ tốt hơn, để không còn là gánh nặng cho người khác".

Thật không dễ dàng chấp nhận những thay đổi trên cơ thể, não và tất cả những vấn đề bệnh tật gây ra; nhưng vài tháng sau, tôi bắt đầu nhận ra tất cả lo lắng, giận dữ, buồn phiền và mặc cảm tội lỗi đều do căn bệnh và những căng thẳng đi kèm với nó gây ra. Tôi đã may mắn khi còn sống và có gia đình kiên nhẫn ở bên cạnh chăm sóc trong suốt quá trình biến động cảm xúc, tôi cần thử mọi cách có thể để cải thiện tình hình và lạc quan hơn.

Tôi bắt đầu cầu nguyện – điều này giúp tôi thư giãn. Tỉnh táo, vợ tôi bật CD nhạc thiền hoặc nhạc nhẹ nhàng giúp tâm hồn tôi thanh thản. Tôi cũng tập hít thở sâu để cơ thể mình được thư giãn. Những người bạn thân thường kiên nhẫn lắng nghe vấn đề của tôi và giúp tôi suy nghĩ tích cực hơn. Họ vui vì tôi sống sót sau một cơn bệnh nguy hiểm như thế!

Khi tôi khỏe hơn một chút, vợ giúp tôi ngồi dậy đón ánh nắng mặt trời mỗi sáng hay ngắm nhìn các con mình chơi đùa sau khi đi học về, hoặc đẩy tôi trên một chiếc xe lăn đi lòng vòng quanh xóm để tôi có thể chào những người quen. Tôi đã gặp một người đàn ông bán vé số trong khu nhà tôi. Ông ấy bị khuyết tật sau một tai nạn xe máy cách đây nhiều năm. Lắng nghe cách ông ấy thích ứng với cuộc sống mới của mình giúp ích cho tôi rất nhiều. Chúng tôi bây giờ là bạn tốt của nhau và ông ấy thường đến xem tivi với tôi vào những ngày trời quá nóng không đi bán được.

Giờ đây tôi nhận ra rằng tôi không phải là một người ‘tàn phế’, mà “bình thường theo một cách khác”. Tôi nhận ra rằng điều khiến người ta khuyết tật thật sự trong cuộc sống chính là thái độ bi quan tiêu cực, vì vậy, tôi phải thay đổi thái độ của mình. Bằng sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè, tôi đương đầu với hoàn cảnh ngày càng tốt hơn trước.



TẠI SAO TÔI LẠI THẤY KHÁC?



Những căn bệnh trầm trọng khiến bạn có những di chứng là những biến cố bất ngờ và gây sốc, có thể tác động đến mọi mặt trong cuộc sống của bạn. Có quá nhiều thử thách phải đương đầu, không chỉ với bạn mà còn với tất cả những người xung quanh.

Cảm giác sốc, lẩn tránh, giận dữ, đau khổ và tội lỗi là tự nhiên khi bạn đối mặt với sự thay đổi có sức tàn phá như thế này. Hơn nữa, những thay đổi trên não cũng tác động đến tâm trạng của bạn. Đương đầu với những cảm giác này có thể rất khó và mỗi người có một cách khác nhau. Việc này có thể khó khăn hơn khi những người xung quanh không nhận ra những điều bạn đang trải qua. Quyển cẩm nang này có thể giúp bạn hiểu hơn và tự chăm sóc cảm xúc của chính mình theo một số gợi ý trong đây.



Diễn biến cảm xúc theo từng giai đoạn

Lo lắng

Cảm thấy lo lắng sau một cơn bệnh nặng là điều tự nhiên – bạn có thể lo rằng tình trạng của mình sẽ không tốt lên, sợ hãi về việc ở một mình, vấn đề tiền bạc hay gia đình. Những nỗi sợ này hoàn toàn bình thường và bạn sẽ cảm thấy chúng giảm dần theo thời gian.

Nếu bạn đang lo lắng về quá nhiều thứ hoặc nếu bạn không thể kể ra điều khiến bạn lo lắng, khi ấy bạn nên tâm sự với một ai đó. Sự hồi phục của bạn có thể bị ảnh hưởng nếu bạn luôn luôn lo lắng. Vì vậy, hãy nhờ ai đó giúp mình.

Nhiều bệnh nhân đã nói với chúng tôi rằng họ lo lắng về nhiều thứ. Đây là những cảm giác tự nhiên và đều có giải pháp khắc phục:

- Tôi có thể hồi phục không?
- Tôi kiếm tiền ở đâu ra để điều trị/ lo cho gia đình mình?
- Tôi có tìm được một công việc mưu sinh khác không?
- Chồng/vợ tôi sẽ còn ở cạnh tôi không?
- Tôi có thể duy trì mối quan hệ tốt với chồng/vợ mình được nữa không?
- Tôi có thể chăm sóc các con/cha mẹ/ vợ/ chồng mình được nữa không?
- Bạn bè sẽ vẫn qua lại với tôi chứ?
- Bạn bè có hiểu và thông cảm vì tôi đã thay đổi không?



Thất vọng và giận dữ

Có nhiều thay đổi sau khi nhiễm trùng não khó lòng chấp nhận được. Cảm thấy giận dữ hay thất vọng là điều tự nhiên và đôi lúc bạn sẽ cảm thấy như vậy.

Nhưng nếu bạn không chăm sóc những cảm giác này một cách phù hợp, chúng có thể tăng lên và ảnh hưởng đến tâm trạng và cách hành xử của bạn đối với những người xung quanh. Sức khỏe và sự hồi phục của bạn cũng bị ảnh hưởng nếu lúc nào bạn cũng giận dữ.

Khó khăn trong kiểm soát tâm trạng và cảm xúc

Một nhiễm trùng trên não có thể ảnh hưởng đến khả năng kiểm soát tâm trạng và cảm xúc của bạn. Nghĩa là tâm trạng của bạn thay đổi một cách nhanh chóng, thỉnh thoảng không vì lý do gì cả. Điều này còn có nghĩa là bạn dễ xúc động hơn trước, bạn khóc hoặc cười thậm chí vì những điều nhỏ nhặt nhất. Vài người bắt đầu chửi thề, trong khi họ chưa từng như vậy trước kia.

Điều này có thể gây khó chịu, đặc biệt nếu bạn không phải là một người dễ xúc động trước khi bị bệnh. Vài người nói họ cảm thấy xấu hổ, vì vậy họ hạn chế đi ra ngoài để tránh các giao tiếp xã hội.

Trầm cảm

Cảm thấy chùn xuống hay mất hy vọng là điều bình thường sau khi bị bệnh hay đang tập thích nghi với những di chứng. Nhưng trầm cảm là cảm giác mất hết hy vọng và buồn bã kéo dài không dứt. Ngoài ra, người trầm cảm còn không quan tâm đến các sinh hoạt thường ngày, chán ăn, thay đổi cân nặng, rối loạn giấc ngủ (khó ngủ hoặc ngủ nhiều), kém tập trung, mệt mỏi, cáu gắt, nóng giận.

Các triệu chứng trên có thể kéo dài hàng tuần hay thậm chí hàng tháng trời và nếu chúng biến mất chúng có thể trở lại, lặp đi lặp lại.

Trầm cảm có thể xuất hiện tại bất kỳ thời điểm nào, có thể hàng tháng hay thậm chí hàng năm dài sau đó. Nhưng nếu bạn biết các triệu chứng và hiểu rằng những cảm xúc tiêu cực có thể dẫn đến trầm cảm, bạn có thể nhận ra mình cần người khác trợ giúp



Trầm cảm nặng là rất nghiêm trọng. Nó có thể khiến bạn cảm thấy muốn từ bỏ cuộc sống và suy nghĩ về việc làm hại hay tự giết chính mình.

Nếu bạn có những cảm giác hay ý nghĩ như thế này, khi đó bạn cần nói chuyện ngay với những người bạn tin tưởng và để họ giúp đỡ. Nếu có thể bạn nên tìm gặp một chuyên viên tâm lý.

Tôi có thể hồi phục không?

Những cảm xúc đến dồn dập có thể dễ khiến bạn nghĩ rằng tình hình sẽ không bao giờ tốt lên được, nhưng thực tế là ngược lại.

Việc cảm thấy chùn xuống, lo lắng hay giận dữ, hoặc không thể kiểm soát cảm xúc của bản thân rất phổ biến sau nhiễm trùng não, đặc biệt trong những tháng đầu tiên. Tuy nhiên, việc này có thể tiến triển tốt dần lên theo thời gian. Thậm chí nếu những cảm giác này không bao giờ biến mất hoàn toàn, bạn cũng có thể học cách chấp nhận và chung sống với chúng dễ dàng hơn. Hãy nhớ rằng luôn có những điều bạn có thể làm để tự giúp chính mình.

Tôi có thể làm gì với cảm nhận của chính mình?

Nói cho ai đó biết bạn đang cảm thấy thế nào?

Việc nói ra những điều mình nghĩ có thể thật sự hữu ích cho chính bạn. Bạn có thể chia sẻ với người thân trong gia đình, bạn bè hoặc bất cứ ai mà bạn cảm thấy thoải mái giải bày tâm sự.

Việc e ngại mình sẽ trở bệnh hay lây bệnh cho các thành viên khác trong gia đình có thể khiến bạn lo lắng, vì thế hãy nói chuyện với bác sĩ. Hãy tìm hiểu xem điều gì gây ra bệnh của bạn và liệu có nguy cơ nào khiến bệnh trở lại hay không. Đừng ngại đặt câu hỏi. Điều quan trọng là bạn hiểu điều gì đã xảy ra và tại sao như vậy. Hãy để nghị một người thân thiết trong gia đình đi cùng để giúp bạn hỏi, đồng thời giúp họ hiểu vấn đề hơn.

Hãy dễ chịu với chính mình

Sau khi ngã bệnh và phải chung sống với những khiếm khuyết mới trong cơ thể, nhiều người phải định nghĩa lại khái niệm 'bình thường'. Điều này có nghĩa là phải học cách lắng nghe cả cơ thể lẫn bộ não của mình, không gượng ép mình làm những việc quá sức.

Bạn không cần phải cảm thấy xấu hổ về những cảm nhận của mình. Hãy thành thật nói ra những khó khăn bạn đang gặp phải. Thông thường, những người thân trong gia đình chỉ muốn biết liệu họ có thể giúp gì cho bạn, do đó họ sẽ cảm thấy yên tâm hơn nếu bạn chia sẻ với họ.

Tiếp tục cố gắng

Nhiều người cảm thấy họ mất đi ý nghĩa cuộc sống sau một cơn bạo bệnh. Ý nghĩ này có thể tác động mạnh đến sự tự tin của bản thân và khiến bạn cảm thấy tồi tệ. Vì thế, quan trọng nhất là bạn phải giữ liên hệ với mọi người và kết nối với môi trường sống quanh mình nhiều nhất có thể. Việc này sẽ gặp khó khăn vì bạn có thể không tự làm được tất cả mọi thứ như trước, thay vào đó hãy tập trung vào những việc mình có thể làm trong khả năng.

Hãy đặt ra cho bản thân những mục tiêu nhỏ để phấn đấu, từng bước từng bước một. Hãy theo dõi tiến độ những việc bạn đang làm, vì bạn có thể dễ quên, đặc biệt khi những việc đó không diễn ra nhanh như bạn mong muốn. Những mục tiêu này có thể là những mục tiêu liên quan đến cơ thể như đi bộ hay di chuyển một chút mỗi ngày, hoặc những mục tiêu về tinh thần, cảm xúc.

Thư giãn

Nếu bạn đang thất vọng hay giận dữ, bạn cần tìm cách để giải phóng những năng lượng tiêu cực này, tập trung vào những điều tích cực giống như việc hồi phục dần dần. Vận động thể chất hoặc thậm chí những việc đơn giản như nện vào một cái gối hay cho phép bản thân mình khóc một trận ngon lành cũng có thể giúp giải phóng tất cả cảm xúc ra ngoài.

Nhiều người thấy việc thư giãn và thiền định giúp họ bình tĩnh những khi họ cảm thấy quá sức. bạn có thể lắng nghe nhạc êm dịu, những bài hát hay lời cầu nguyện dành riêng cho thư giãn và thiền định.

Cố gắng tích cực nhất có thể

Hãy tích cực nhất trong khả năng có thể vì trạng thái này giúp cơ thể bạn giải phóng các chất trong não khiến bạn cảm thấy hạnh phúc hơn. Nếu bạn không thể đi bộ, có thể ngồi dậy trên giường hay di chuyển nhẹ nhàng xung quanh phòng sẽ có tác dụng tích cực. Cố gắng dịch chuyển tay chân, thân thể một chút sau mỗi giờ đồng hồ. Nếu có thể, chỉ đi bộ một đoạn ngắn cũng có tác dụng tốt. Một chút ánh nắng mặt trời cũng sẽ khiến tâm trạng bạn tươi sáng hơn.

Nếu bạn có thể đến gặp người làm liệu pháp vật lý trị liệu, họ có thể chỉ bạn và người nhà bạn một vài bài tập để tập tại giường hay trên ghế. Họ còn có thể cho bạn một vài ý tưởng về các trang thiết bị đơn giản có thể khiến cuộc sống của bạn thoải mái hơn, chẳng hạn như mũng đỡ gia cố hay khung tập đi.



Cố gắng và học một kỹ năng mới

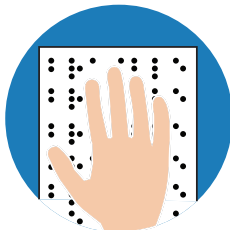
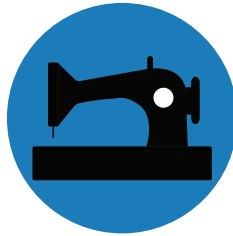
Bạn có thể cảm thấy thất vọng vì bạn không làm được những điều mà trước kia bạn làm rất dễ dàng. Tuy nhiên nếu bạn có thể học một kỹ năng mới, chẳng hạn như may vá, sửa chữa vật dụng đơn giản hay sử dụng máy tính, bạn sẽ có thể khiến cho não mình hoạt bát và có thể tìm được việc làm, hay làm việc tại nhà.

Những người bị ảnh hưởng khả năng nghe hay nhìn có thể học ngôn ngữ ký hiệu hay chữ nổi để giao tiếp. Liên hệ với những trường chuyên biệt để tìm hiểu xem liệu họ có thể cung cấp sự hỗ trợ. Nếu bạn có kết nối internet, có rất nhiều phần mềm máy tính có thể giúp bạn đọc và giao tiếp xa hơn.

Có một số tổ chức cung cấp cơ hội nghề nghiệp cho những người khuyết tật.

Chia sẻ kinh nghiệm với những người cùng hoàn cảnh

Thỉnh thoảng, bạn có thể cảm thấy rằng không ai cảm nhận được những điều bạn đang trải qua. Việc gặp gỡ những người có hoàn cảnh tương tự, những người đã trải qua bệnh hay tổn thương có thể hữu ích với bạn. Bạn có thể tình cờ gặp họ hay chủ động tìm kiếm họ thông qua phòng chat trực tuyến, Facebook hay các nhóm, tổ chức hỗ trợ những người bị ảnh hưởng bởi bệnh tật.



Tôi có thể nhận được sự giúp đỡ và hỗ trợ ở đâu?

Có một số các tổ chức cung cấp sự hỗ trợ về mặt tài chính hoặc về mặt tinh thần, cho những người không thể có cuộc sống độc lập vì bị thương hay bệnh tật. Tìm kiếm trên báo, gọi điện đến các dịch vụ trợ giúp, hoặc nếu bạn có kết nối với internet hãy tìm kiếm các dịch vụ ở khu vực bạn sống.

Bạn cũng có thể tìm đến những nhóm làm công tác xã hội, Hội Phụ Nữ, Đoàn Thanh Niên để tìm hiểu xem liệu họ có thể cung cấp sự hỗ trợ nào không. Nếu cơ quan nhà nước xác nhận bạn là người khuyết tật do những di chứng của bệnh nhiễm trùng não để lại, bạn có thể hưởng một số quyền lợi như trợ cấp bảo hiểm y tế theo qui định của nhà nước

Xem phần hướng dẫn về các dịch vụ để biết danh sách các tổ chức có thể cung cấp các hỗ trợ.





**Dự án này đã được tài trợ bởi tổ chức Wellcome Trust Anh Quốc
Tài liệu này là một phần của dự án “Cuộc sống sau xuất viện”**

**Tài liệu này có thể được sao chép lại.
Vui lòng liên hệ Phòng Kết nối Công Chúng OUCRU
(OUCRU Public Engagement Department) để tài liệu được xuất bản
publicengagement@oucru.org**

