

Vượt qua biên giới: Sự tương đồng về sức khỏe tâm lý ở Canada và Việt Nam

Ayah Has & Preet Bains

Canada và Việt Nam dường như là hai thế giới khác nhau, nhưng hai nước cũng có thể có nhiều điểm chung hơn mọi người nghĩ. Khi so sánh sức khỏe tâm lý ở lứa tuổi thanh thiếu niên ở Canada và Việt Nam, chúng ta tượng tưởng nó sẽ như thế nào? Liệu cách nhận thức về sức khỏe tâm lý giữa hai đất nước có khác hay giống nhau?

Chú ý: bài viết này được viết dựa trên góc nhìn của một số bạn tham gia Y-PRIME, và chỉ phản ánh trải nghiệm và quan điểm riêng của chúng tôi.

Kỳ vọng xã hội

Hai đất nước chúng ta có thể có những kỳ vọng hoặc cách tiếp cận khác nhau về các yếu tố văn hóa, nhưng sự kỳ thị vẫn phổ biến ở cả hai nước. Ở Việt Nam, việc tìm kiếm hỗ trợ liên quan đến tâm lý vẫn đang thường bị người khác đánh giá, khiến nhiều người phải che giấu cảm xúc khi ở cạnh người thân/bạn bè. Quan niệm này phổ biến hơn ở phái nam, nhiều bạn vẫn còn quan niệm truyền thống là “đàn ông không được khóc”. Điều này không có nghĩa ở Canada những kỳ thị này không tồn tại. Canada cũng chỉ mới bắt đầu công nhận sức khỏe tâm lý ở phái nam. Các bạn trẻ ở đây cũng đối mặt với những kỳ thị khi mở lòng nói về các khó khăn ở nơi làm việc hoặc ở trường.

Về vai trò giới tính, phụ nữ ở Việt Nam gặp kỳ vọng như phải giỏi việc nhà, có một số người không được khuyến khích theo đuổi học cao.

Vượt qua biên giới: Sự tương đồng về sức khỏe tâm lý ở Canada và Việt Nam

Tuy nhiên, quan điểm là người phụ nữ nên giỏi cả việc nhà, học hành, và ở công việc đang bắt đầu phổ biến hơn. Ở Canada, những kỳ vọng này sẽ tùy thuộc vào ngành nghề các bạn trẻ chọn, nhưng chi phí sinh hoạt cao ở đất nước này có góp phần đáng kể đến mức độ căng thẳng này. Những kỳ thị và kỳ vọng xã hội xung quanh sức khỏe tâm lý có tồn tại ở cả hai nước Canada và Việt Nam, và chúng gây ảnh hưởng đến khả năng thanh thiếu niên tìm kiếm hỗ trợ cần thiết.

Dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm lý

Các dịch vụ, chương trình hỗ trợ sức khỏe tâm lý chuyên nghiệp ở Việt Nam hầu như không được nhắc đến. Rất hiếm có thể tìm thấy quảng cáo ở trên các bảng quảng cáo hoặc mạng xã hội đề cập đến sức khỏe tâm lý. Khác với Canada, ở đây bạn có thể nhìn thấy nhiều quảng cáo cho các dịch vụ sức khỏe tâm lý trên mạng xã hội, trên xe buýt, v.v. Nếu bạn có thể tìm được nguồn hỗ trợ dành cho thanh thiếu niên ở Việt Nam, gia đình phải đủ điều kiện vì chi phí cho dịch vụ này không hề rẻ. Ở Canada, các bạn trẻ có thể đến Foundry và nhận dịch vụ sức khỏe miễn phí, nhưng nếu bạn muốn tìm một nơi khác mà không có bảo hiểm y tế hoặc không có thu nhập, chi phí ày cũng sẽ rất tốn kém. Các bạn trẻ Việt Nam và ở Canada đều ưa thích tìm kiếm hỗ trợ về sức khỏe tinh thần từ bạn bè, và đây cũng là mối gây xung đột phổ biến nhất. Xét về tìm kiếm hỗ trợ từ gia đình, điều này sẽ phụ thuộc vào rất nhiều tình huống cho cả hai đất nước.

Vượt qua biên giới: Sự tương đồng về sức khỏe tâm lý ở Canada và Việt Nam

Áp lực học tập

Áp lực học tập là một yếu tố gây căng thẳng cho cả hai bên, nhưng đặc biệt đối với các bạn ở Việt Nam. Những kỳ thi tuyển sinh vào trường tiểu học và trung học đều rất cạnh tranh, đặc biệt có rất nhiều bạn muốn thi vào những trường danh tiếng. So với Canada, các hoạt động ngoại khóa ít được quan tâm hơn ở Việt Nam, và điều này càng tăng áp lực cho các bạn trẻ phải đạt điểm cao. Áp lực về thành tựu học tập cao hơn ở Việt Nam, nhưng đây vẫn là mối gây căng thẳng phổ biến ở hai nước.

Chúng mình đã đề cập về những điểm giống nhau và khác biệt giữa hai nước. Bất chấp những yếu tố khác biệt về văn hóa, xã hội, hay kinh tế, các bạn trẻ từ hai nước Canada và Việt Nam đều phải đối mặt với những thách thức với sức khỏe tâm lý, kỳ vọng xã hội, và áp lực học tập. Việc công nhận những điểm chung này có thể giúp chúng ta cải thiện tình trạng sức khỏe tâm lý thanh thiếu niên toàn cầu.

