

Làm thế nào chuyển đổi giới tính từ giới này sang giới khác?

Việc chuyển đổi từ giới này sang giới khác là một quá trình phức tạp. Những người chuyển đổi thường bắt đầu bằng việc bộc lộ giới mà họ mong muốn trong những tình huống mà họ thấy an toàn. Họ thường sống toàn thời gian với giới mà họ mong muốn, qua việc tạo nên rất nhiều những thay đổi nhỏ trong thời gian đó.

Việc chuyển giới thường gồm việc làm theo những biểu hiện của giới mong muốn qua việc thay đổi trong cách ăn mặc chải chuốt, thay bằng tên đặc trưng cho giới mình mong muốn, thay đổi sự gán định giới tính trong giấy tờ cá nhân, trị liệu bằng các hóc môn của giới đối lập, phẫu thuật luân phiên để chuyển dần sang những đặc điểm giới tính kia, và trong dạng sinh học là nam sẽ bỏ đi râu ria với những liệu pháp dùng tia laser hoặc điện phân. Tìm một chuyên gia về sức khỏe tâm thần uy tín để hướng dẫn và tham khảo với các chuyên gia hỗ trợ khác thường là bước quan trọng đầu tiên trong việc chuyển đổi giới tính. Kết nối với những người chuyển giới khác qua ủng hộ của các nhóm bạn bè và các tổ chức cộng đồng chuyển giới cũng rất hữu ích.

Hiệp hội quốc tế về những khó khăn về giới Harry Benjamin (HBSGD), một tổ chức chuyên nghiệp phục vụ cho việc trị liệu những người chuyển giới đã xuất bản cuốn sách *Những tiêu chí chăm sóc cho các rối loạn về bản sắc giới tính*, cuốn sách đưa ra những gợi ý cho việc cung cấp những dịch vụ và thủ tục chuyển đổi giới tính.

Có phải những người chuyển giới là một dạng rối loạn tâm thần?

Một trạng thái tâm lý được xem là rối loạn tâm thần chỉ khi nó gây ra lo âu và bất lực. Nhiều người chuyển giới không trải nghiệm những cảm xúc chuyển giới của họ mà lại có những lo âu và bất lực, điều đó hàm ý rằng có những người chuyển giới không mang những rối loạn tâm thần về mặt bản chất. Với những người này, vấn đề cần thiết là tìm ra những phương pháp, như là liệu pháp hóc môn, phẫu thuật, và sự ủng hộ xã hội mà họ cần, trong tiến trình thể hiện bản sắc giới tính của họ và sự phân biệt đối xử tối thiểu. Tuy nhiên, một số người chuyển giới lại trải nghiệm lo âu và bất lực cùng với những cảm giác về chuyển giới của họ. Đây là sự thực đặc biệt của những người chuyển đổi giới, những người trải nghiệm bản sắc giới như sự không tương hợp với giới tính bẩm sinh hoặc với vai trò giới có liên

quan tới giới tính bẩm sinh đó. Cảm giác lo âu của sự không tương hợp này gọi là *cảm giác khó chịu về giới*.

Theo tiêu chuẩn chẩn đoán của các nhà tâm thần Mỹ, như đã được trình bày trong *sổ tay thống kê và chẩn đoán các rối loạn tâm thần (DSM)*, những người trải nghiệm những cảm xúc khó chịu dai dẳng và dữ dội về giới có thể được chẩn đoán như là *Rối loạn bản sắc Giới*. Những chẩn đoán này gây tranh cãi nhiều giữa các chuyên gia về sức khỏe tâm thần và những người chuyển giới. Một số dám chắc rằng những chẩn đoán bệnh học về giới không thích hợp và nên bị loại bỏ. Số khác lại cho rằng, bởi vì hệ thống chăm sóc sức khỏe ở Mỹ cần có những chẩn đoán để làm cơ sở cho các liệu pháp tâm lý và y học, nên nó cần thiết phải có và những chẩn đoán đó nhằm đảm bảo cho việc chăm sóc sức khỏe.

Những vấn đề về sức khỏe tâm thần nào mà người chuyển giới phải đối mặt?

Những người chuyển giới cũng chịu những vấn đề về sức khỏe tương tự như những người không chuyển giới. Tuy nhiên, những dấu hiệu bệnh, sự phân biệt đối xử và những xung đột nội giới mà nhiều người chuyển giới phải chịu đựng có thể đẩy họ vào tình trạng có nguy cơ cao về những vấn đề sức khỏe tâm thần nào đó. Sự phân biệt đối xử, thiếu sự ủng hộ xã hội và không tương thích về chăm sóc có thể làm tăng các vấn đề về sức khỏe tâm thần ở những người chuyển giới, trong khi sự ủng hộ từ bạn bè, gia đình và trợ giúp từ các chuyên gia có thể đóng vai trò như những yếu tố bảo vệ.

Những loại phân biệt đối xử nào mà những người chuyển giới phải đối mặt?

Những luật định về chống phân biệt đối xử những người chuyển giới ở hầu khắp các bang và thành phố của Mỹ vẫn không bảo vệ được họ khỏi những phân biệt đối xử về bản sắc và sự thể hiện giới.

Hệ quả là những người chuyển giới ở hầu hết các thành phố và các bang có thể bị từ chối cho thuê nhà ở, thuê làm việc, mất quyền chăm sóc con cái họ, hoặc gặp khó khăn để có được sự thừa nhận pháp lý về hôn nhân của họ, chỉ bởi vì họ là những người chuyển giới. Nhiều người chuyển giới là cái đích nhắm của nhiều tội ác đáng sợ. Sự lan rộng tự nhiên những phân biệt đối xử về bản sắc và sự thể hiện giới tính có thể gây ra cho những người chuyển giới cảm giác không an toàn hoặc xấu hổ, thậm chí cả khi họ không là nạn nhân trực tiếp.

