



CẨM NANG

CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÂM THẦN



LỜI NÓI ĐẦU

Sức khỏe tâm thần là một cấu thành không thể tách rời trong định nghĩa về sức khỏe ⁽¹⁾. Đây là nền tảng cho sự khỏe mạnh và khả năng hoạt động hiệu quả của các cá nhân. Sức khỏe tâm thần (SKTT) không chỉ là trạng thái không có rối loạn tâm thần mà còn bao hàm trạng thái thoải mái, sự tự tin vào năng lực bản thân, tính tự chủ, năng lực và khả năng nhận biết những tiềm năng của bản thân. Sức khỏe tâm thần là một trạng thái cân bằng cả bên trong cơ thể và với môi trường. Các yếu tố thể chất, tâm lý, xã hội, văn hóa, tinh thần và các yếu tố liên quan khác đều tham gia vào việc tạo ra sự cân bằng này.

Tại Việt Nam, theo Bệnh viện Tâm thần Trung ương I, tỷ lệ mắc 10 chứng rối loạn tâm thần phổ biến trong năm 2014 là 14,2%, trong đó, riêng rối loạn trầm cảm chiếm 2,45%. Tỷ lệ tự sát trong năm 2015 là 5,87 trên 100.000 dân ⁽²⁾.

Với thực trạng trên, đã đến lúc các rối nhiễu tâm thần cần được nhận thức và quan tâm đúng đắn.

Cuốn cẩm nang này được xây dựng bởi **Viện Tâm lý Việt – Pháp** với mong muốn mang tới cho các thân chủ và gia đình những hiểu biết cơ bản, đồng thời đưa ra một số gợi ý về cách chăm sóc và nâng cao chất lượng sức khỏe tâm thần.

Viện Tâm lý Việt – Pháp hy vọng rằng, cuốn **CẨM NANG CHĂM SÓC SỨC KHOẺ TÂM THẦN** sẽ như một người bạn đồng hành, hỗ trợ các thân chủ và gia đình nâng cao hiểu biết và cải thiện chất lượng sức khỏe thể chất cũng như tinh thần. Tuy nhiên, các thân chủ và gia đình cũng cần lưu ý rằng các thông tin cẩm nang đưa ra chỉ mang tính tham khảo và bổ sung. Với tất cả các vấn đề về rối nhiễu tâm thần, việc thăm khám và tiếp nhận sự trợ giúp chuyên nghiệp từ các bác sĩ và nhà tâm lý luôn là lựa chọn ưu tiên hàng đầu.

⁽¹⁾ World Health Organization (2001) *The World health report : 2001 : Mental health : new understanding, new hope*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42390>

⁽²⁾ World Health Organization (n.d.) *Mental Health in Vietnam*. <https://www.who.int/vietnam/health-topics/mental-health>

LỜI NÓI ĐẦU	2
VỀ CHÚNG TÔI	4
I. CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHOẺ TÂM THẦN THƯỜNG GẶP	5
1.1. RỐI LOẠN LO ÂU	5
Rối loạn hoảng sợ	5
Ám sợ đặc hiệu	6
Rối loạn lo âu lan toả	6
Rối loạn lo âu xã hội	7
1.2. RỐI LOẠN ÁM ẢNH CƯỜNG CHẾ	8
1.3. TRẦM CẢM	8
1.4. RỐI LOẠN LƯỢNG CỰC	10
1.5. RỐI LOẠN CĂNG THẲNG HẬU SANG CHẤN (PTSD)	11
1.6. RỐI LOẠN LIÊN QUAN ĐẾN LOẠN THẦN	12
Tâm Thần Phân Liệt	12
Rối Loạn Hoang Tưởng	12
1.7. RỐI LOẠN MẤT NGỦ	13
II. TỰ CHĂM SÓC SỨC KHOẺ TÂM THẦN	14
III. CẦN LÀM GÌ KHI GẶP VẤN ĐỀ SKTT	18
3.1. KHI NÀO CẦN TÌM KIẾM SỰ TRỢ GIÚP?	18
3.2. NHÀ TÂM LÝ HAY BÁC SĨ TÂM THẦN?	19
3.3. CHUẨN BỊ SẴN SÀNG CHO BUỔI THĂM KHÁM ĐẦU TIÊN	19
3.4. LƯU Ý KHI TÌM NHÀ TÂM LÝ PHÙ HỢP	20
3.5. CÂU HỎI THƯỜNG GẶP	21
IV. LÀM THẾ NÀO ĐỂ HỖ TRỢ NGƯỜI THÂN ĐANG GẶP VẤN ĐỀ SKTT?	22
4.1. LƯU Ý KHI HỖ TRỢ NGƯỜI CÓ VẤN ĐỀ VỀ SKTT	22
4.2. LÀM THẾ NÀO ĐỂ BẮT ĐẦU MỘT CUỘC TRÒ CHUYỆN VỀ SKTT?	23
V. MỘT SỐ HOẠT ĐỘNG VÀ KỸ THUẬT THƯ GIÃN	23
LỜI KẾT	26
TÀI LIỆU THAM KHẢO	27



VỀ CHÚNG TÔI

Viện Tâm lý Việt - Pháp được thành lập theo Giấy chứng nhận Doanh nghiệp Khoa học Công nghệ số B-16/2019ĐK-KHCN Sở KH&CN thành phố Hà Nội.

Viện Tâm lý Việt - Pháp hoạt động dưới sự bảo trợ chuyên môn của Hiệp hội Tâm lý và Tâm bệnh học Trẻ em & Vị thành niên Pháp ngữ (APPEA). Chúng tôi phát triển với tầm nhìn trở thành một Viện Nghiên cứu - Đào tạo - Tham vấn và Trị liệu hàng đầu Việt Nam. Viện không ngừng nghiên cứu phát triển để kiến tạo hệ sinh thái các sản phẩm dịch vụ đẳng cấp, góp phần nâng cao sức khỏe tâm thần và chất lượng sống cho cộng đồng.

I. CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHOẺ TÂM THẦN THƯỜNG GẶP

1.1. Rối Loạn Lo Âu

Rối loạn lo âu (Anxiety Disorders) bao gồm các rối loạn có đặc điểm chung là sự sợ hãi, lo lắng quá mức đi kèm với các hành vi kém thích nghi. Rối loạn lo âu khác với nỗi sợ và lo âu tự nhiên ở tính quá mức và dai dẳng (thường kéo dài 6 tháng trở lên) không tương xứng với tác nhân kích thích hoặc tình huống gây sợ. Dạng rối loạn này thường phổ biến ở nữ giới hơn so với nam giới (tỉ lệ 2:1)⁽³⁾. Hầu hết các dạng rối loạn thuộc rối loạn lo âu đều có thể được can thiệp hiệu quả nhờ thuốc, trị liệu tâm lý hoặc kết hợp cả hai.

Rối loạn hoảng sợ

Rối loạn hoảng sợ (Panic Disorder) là sự tái phát lặp đi lặp lại những cơn hoảng sợ đột ngột, gây căng thẳng dữ dội trong một thời gian ngắn.

Dấu hiệu và triệu chứng của Rối loạn hoảng sợ:

Trong khoảng thời gian của cơn hoảng sợ, những triệu chứng sau đây có thể xảy ra:

- Tim đập nhanh, thành thích, đánh trống ngực
- Đổ mồ hôi
- Run hoặc run lấy bầy
- Cảm giác khó thở hoặc thở nông
- Cảm giác ngạt thở
- Đau tức ngực hoặc khó chịu
- Buồn nôn, đi ngoài hoặc đau bụng
- Cảm giác chóng mặt, đứng không vững hoặc cảm thấy như ngất xỉu

- Ớn lạnh hoặc cảm giác cơ thể nóng bừng
- Cảm giác tê bì hoặc ngứa ran
- Cảm thấy mất kiểm soát hoặc cảm tưởng như phát điên
- Sợ chết

Để được chẩn đoán, những cơn hoảng sợ này cần được theo dõi ít nhất trong vòng 1 tháng (hoặc nhiều hơn), diễn ra cùng với một trong hai hoặc cả hai điều sau đây:

- Lo lắng dai dẳng về các cơn hoảng sợ tiếp theo hoặc lo lắng dai dẳng về hậu quả của nó (VD: mất kiểm soát, đau tim hoặc phát điên).
- Có sự thay đổi rõ ràng trong hành vi thích nghi liên quan đến cơn hoảng sợ (VD: né tránh tình huống không quen thuộc).

(3) American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)

Ám sợ đặc hiệu

Ám sợ đặc hiệu (Specific Phobia) là một nỗi sợ mạnh mẽ và phi lý về một đối tượng hoặc tình huống cụ thể nào đó. Nỗi ám sợ mạnh mẽ quá mức này có thể dẫn đến những hành vi né tránh và gây ra sự đau khổ cho cá nhân. Một số nỗi ám ảnh tập trung vào một đối tượng sợ hãi cụ thể, một số khác lại phức tạp và gắn liền với các tình huống hoặc hoàn cảnh khác nhau.

Dấu hiệu và triệu chứng của Ám sợ đặc hiệu:

- Nỗi sợ phi lý và quá mức: Cá nhân thể hiện nỗi sợ hãi quá mức hoặc phi lý, dai dẳng và dữ dội do một đối tượng hoặc tình huống cụ thể gây ra.
- Phản ứng ngay lập tức: Phản ứng sợ hãi phải không tương xứng với mối nguy hiểm thực tế và xuất hiện gần như ngay lập tức khi cá nhân được phơi nhiễm với đối tượng hoặc tình huống.
- Hành vi tránh né hoặc đau khổ tột độ: Cá nhân cố gắng trốn tránh đối tượng hoặc tình huống, hoặc chịu đựng nó với sự đau khổ tột độ.
- Ảnh hưởng đến cuộc sống: Nỗi sợ ảnh hưởng và gây suy giảm đáng kể đến chất lượng sống, học tập, công việc của cá nhân.
- Tình trạng kéo dài trên 6 tháng

Rối loạn lo âu lan toả

Rối loạn lo âu lan toả (Generalized Anxiety Disorder) là một dạng rối loạn lo âu được đặc trưng bởi sự lo âu quá mức và dai dẳng về nhiều sự việc hoặc chủ đề khác nhau như công việc, học tập, sức khỏe, v.v. Sự lo lắng hoặc các triệu chứng cơ thể của Rối loạn lo âu lan toả có thể gây ra đau khổ và làm suy yếu, ảnh hưởng đáng kể đến các hoạt động chức năng của cá nhân

Dấu hiệu và triệu chứng của Rối loạn lo âu lan toả:

- Cá nhân không kiểm soát được sự lo lắng của mình và sự lo lắng quá mức này diễn ra nhiều ngày trong ít nhất 6 tháng
- Có ít nhất 03 trong 06 triệu chứng sau:
 - o Cảm giác bức dọc hoặc bồn chồn
 - o Dễ mệt mỏi và nhạy cảm hơn bình thường
 - o Suy giảm khả năng tập trung, cảm thấy như đầu óc trống rỗng
 - o Dễ cáu gắt, bức dọc
 - o Căng cơ hoặc đau nhức cơ
 - o Rối loạn giấc ngủ



Rối loạn lo âu xã hội

Rối loạn lo âu xã hội (Social Anxiety Disorder) được đặc trưng bởi sự sợ hãi hoặc lo lắng về một hoặc nhiều tình huống xã hội, trong đó cá nhân phải đối mặt với việc tương tác với người khác, ví dụ như: trò chuyện, gặp gỡ những người mới; các tình huống xã hội mang tính chất được quan sát như: ăn liên hoan, gặp mặt; các tình huống mang tính biểu diễn trước người khác như: phát biểu, thuyết trình, v.v.

Nhìn chung, các cá nhân có rối loạn lo âu xã hội mang trong mình một nỗi sợ phi lý và quá mức về việc bị đánh giá tiêu cực bởi người khác, tức là sẽ bị soi xét, tự làm bản thân mình xấu hổ hoặc hạ nhục bản thân.

Dấu hiệu và triệu chứng của Rối loạn lo âu xã hội:

Về nhận thức	Về triệu chứng cơ thể	Về hành vi
• Sợ tình huống phải gặp gỡ những người mới • Lo rằng mình bị đánh giá bởi người khác • Sợ rằng mình sẽ bị xấu hổ hoặc bị hạ nhục • Nghĩ rằng người khác sẽ nhận ra sự lo lắng của mình	• Đỏ mặt • Toát mồ hôi • Run rẩy tay chân • Căng cơ • Đánh trống ngực	• Né tránh các tình huống xã hội hoặc các hoạt động mang tính trình diễn/bộc lộ bản thân • Rời bỏ hoặc tìm cách chạy trốn khỏi những tình huống không mong đợi • Sử dụng các hành vi an toàn khác • Suy yếu đáng kể về mặt hoạt động chức năng của cá nhân trong xã hội



1.2. Rối Loạn Ám Ảnh Cường Chế

Rối loạn ám ảnh cưỡng chế (Obsessive-Compulsive Disorder - OCD) là một tình trạng bệnh lý tâm thần được đặc trưng bởi sự ám ảnh và sự cưỡng bức gây ảnh hưởng và suy giảm đến chất lượng cuộc sống trong nhiều lĩnh vực như học tập, công việc, các mối quan hệ.

Dấu hiệu và triệu chứng của Rối loạn ám ảnh cưỡng chế:

OCD được chẩn đoán khi cá nhân có ám ảnh, hành vi cưỡng bức, hoặc cả hai.

Ám ảnh	Hành vi cưỡng bức
- Những ý nghĩ, thôi thúc, hình ảnh bị tái diễn, xuất hiện bền vững mang tính cưỡng bức - Cố gắng bỏ qua hoặc ngăn chặn những suy nghĩ, sự thôi thúc, những hình ảnh, hoặc trung hòa bằng suy nghĩ - Một số biểu hiện thông thường của ám ảnh: - Các suy nghĩ công kích về mọi người hoặc về bản thân - Nhất định phải làm mọi thứ theo một trật tự nhất định - Sợ bẩn - Những suy nghĩ không mong muốn về các chủ đề bị cấm kỵ như tình dục, tôn giáo hoặc làm hại người khác	- Hành vi lặp đi lặp lại (như rửa tay, đặt hàng, kiểm tra), hoạt động tâm thần (ví dụ, cầu nguyện, đếm, lặp đi lặp lại những lời thì thầm) nhằm đáp lại suy nghĩ ám ảnh hoặc theo tuân theo quy luật một cách cứng nhắc - Các hành vi, hoạt động tâm thần nhằm ngăn ngừa, giảm bớt lo âu hoặc đau khổ, hoặc ngăn ngừa một số sự kiện hoặc tình huống đáng sợ - Sự ám ảnh cưỡng bức làm tiêu tốn nhiều thời gian (ví dụ, phải mất hơn 1 giờ mỗi ngày), gây đau khổ hay suy giảm chức năng xã hội, công việc hoặc chức năng khác quan trọng khác

Với rối loạn ám ảnh cưỡng chế OCD, việc điều trị có thể cần sử dụng thuốc, trị liệu tâm lý hoặc kết hợp cả hai. Phương pháp trị liệu tâm lý đã được chứng minh có hiệu quả với OCD là liệu pháp nhận thức hành vi (CBT), liệu pháp phơi nhiễm và phòng ngừa ứng phó (ERP).

1.3. Trầm Cảm

Trầm cảm bệnh lý được đặc trưng bởi cảm giác trầm buồn kéo dài dai dẳng, suy giảm các sở thích hứng thú với những hoạt động từng thích trước đây và một số triệu chứng khác. Trầm cảm làm suy giảm năng lực và các hoạt động chức năng trong sinh hoạt của cá nhân.

Trầm cảm có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi, nhưng thường bắt đầu ở tuổi trưởng thành. Nhiều nghiên cứu đến nay cho thấy trầm cảm có nguyên nhân từ các yếu tố di truyền, sinh học, môi trường và tâm lý. Các yếu tố nguy cơ có thể là: (i) tiền sử cá nhân hoặc gia đình có trầm cảm; (ii) những biến cố và thay đổi lớn trong cuộc sống gây sang chấn hoặc căng thẳng về mặt tâm lý; (iii) một số bệnh lý thực thể và thuốc.

Dấu hiệu và triệu chứng của Trầm cảm:

Trầm cảm được chẩn đoán khi có ít nhất 05 trong số các triệu chứng được liệt kê dưới đây:

- Khí sắc trầm buồn phần lớn thời gian trong ngày hoặc hầu như mọi ngày.
- Giảm sút rõ ràng các sở thích/hứng thú ở tất cả hoặc phần lớn các hoạt động trong ngày
- Giảm cân hoặc tăng cân rõ rệt dù không theo chế độ ăn đặc biệt; giảm cảm giác ngon miệng hầu như hàng ngày

- Mệt mỏi hoặc mất năng lượng gần như hàng ngày
- Cảm giác vô dụng hoặc tội lỗi quá mức
- Giảm khả năng tập trung, suy nghĩ, chú ý; khó khăn trong việc đưa ra quyết định
- Ý nghĩ về cái chết; suy nghĩ về tự sát hoặc một kế hoạch để tự sát

Đến nay, phương pháp can thiệp trầm cảm hiệu quả nhất bao gồm sử dụng thuốc, trị liệu tâm lý, hoặc kết hợp cả hai. Ngoài ra, các chiến lược self-help (tự giúp đỡ bản thân) cũng có thể giúp người bệnh ứng phó tốt hơn với các triệu chứng.

5 HIỂU NHẦM VÀ SỰ THẬT VỀ TRẦM CẢM

HIỂU NHẦM	SỰ THẬT
Tôi sẽ không bị trầm cảm đâu!	Mức độ phổ biến của trầm cảm nhiều hơn là bạn nghĩ. Tại Mỹ, hơn 17 triệu người trưởng thành sống chung với trầm cảm, và chỉ chưa đầy ½ trong số họ được chữa trị. Nếu bạn không có trầm cảm thì khả năng cao bạn cũng sẽ quen biết ai đó trầm cảm.
Trầm cảm cũng giống buồn bã thôi, mọi người chỉ cần thoát khỏi nó là xong.	Trầm cảm và cảm giác buồn bã không hề giống nhau. Trầm cảm là 1 vấn đề về SKTT có thể khiến cá nhân trải qua cảm giác đau buồn cùng cực, gặp khó khăn trong giấc ngủ, suy kiệt năng lượng, giảm khả năng tập trung chú ý, v.v...
Yếu tố gen sẽ quyết định việc bạn có trầm cảm hay không.	Trầm cảm có thể được quyết định bởi nhiều yếu tố bao gồm: tác nhân sinh học, các trải nghiệm sống trong quá khứ, lịch sử gia đình, nét nhân cách và môi trường xung quanh.
Những người có trầm cảm thì không thể làm những công việc có tính chất căng thẳng.	Những người có trầm cảm có thể làm việc ở nhiều lĩnh vực, đảm đương nhiều vị trí khác nhau trong các tổ chức. Trầm cảm tác động tới người bệnh theo những cách rất khác nhau, không có "one size fits all" - không có công thức nào đúng cho tất cả người bệnh.
Những người mắc trầm cảm sẽ không hồi phục.	Nếu được hỗ trợ đúng phương pháp, thường xuyên và đều đặn bởi thuốc, trị liệu tâm lý hoặc kết hợp cả hai, người trầm cảm hoàn toàn có thể hồi phục. Can thiệp sớm là điều quan trọng giúp quá trình chữa trị đạt kết quả tốt nhất.

1

2

3

4

5

1.4. Rối Loạn Lưỡng Cực

Rối loạn lưỡng cực (Bipolar Disorder), hay còn gọi là Rối loạn hưng – trầm cảm, là một bệnh tâm thần trong đó những cảm xúc thông thường trở nên mãnh liệt và thường bị phóng đại một cách khó lường. Những thay đổi này có thể bất thường và mang tính phá hủy đến mức cá nhân có thể chọn cách tự sát. ⁽⁴⁾

Dấu hiệu và triệu chứng của Rối loạn lưỡng cực:

Người bị rối loạn lưỡng cực thường có các pha hưng cảm (manic episode) – tâm trạng phấn chấn bất thường, nhiều năng lượng hoặc cáu kỉnh kéo dài ít nhất một tuần và gây suy giảm chức năng. Tuy nhiên, không phải ai cũng có pha trầm cảm (depressed episode) – tâm trạng buồn bã, mệt mỏi, mất ngủ, bối rối và khó ra quyết định.

Pha hưng cảm	Pha trầm cảm
• Giảm nhu cầu ngủ • Tâm trạng phấn khích thái quá • Nói quá nhiều • Ý nghĩ hoang tưởng • Dễ bị mất tập trung, giảm chú ý • Hưng phấn và di chuyển không ngừng • Tăng ham muốn tình dục • Hành vi rủi ro, bốc đồng (VD: cờ bạc, chi tiêu xa hoa) • Tính cách vĩ cuồng • Khó chịu, thù địch hoặc gây hấn • Ảo tưởng hoặc ảo giác	• Khóc không có lý do, buồn bã kéo dài • Cảm giác tội lỗi hoặc tuyệt vọng • Mất hứng thú với các hoạt động thường mang lại niềm vui • Mệt mỏi, khó rời khỏi giường • Thiếu quan tâm đến sức khỏe, dinh dưỡng hoặc ngoại hình • Khó tập trung hoặc thiếu quyết đoán • Ngủ quá nhiều hoặc khó ngủ • Suy nghĩ tự tử hoặc thôi thúc tự làm hại bản thân

Rối loạn lưỡng cực thường là một bệnh lý kéo dài suốt đời. Việc điều trị rối loạn này thường phức tạp và liên quan đến sử dụng nhiều loại thuốc phù hợp theo từng giai đoạn. Tham gia trị liệu tâm lý và điều chỉnh lối sống có thể hữu ích với người có rối loạn lưỡng cực.

(4) American Psychiatric Association. Bipolar disorder. Retrieved April 20, 2022, from: <https://www.apa.org/topics/bipolar-disorder>

1.5. Rối loạn căng thẳng hậu sang chấn (PTSD)

Rối loạn căng thẳng hậu sang chấn (Post-Traumatic Stress Disorder - PTSD) là một rối loạn phát triển ở những người trải nghiệm thực tế một sự kiện cực kỳ đau thương, chẳng hạn như: cái chết, chiến tranh, bệnh tật, lạm dụng, khủng bố, tai nạn hoặc thiên tai.⁽⁵⁾

Những người bị PTSD có thể nhớ lại sự kiện thông qua ký ức xâm nhập (intrusive thoughts), hồi tưởng (flashbacks) và ác mộng; họ tránh né bất cứ điều gì khiến họ nhớ đến sang chấn và thường có những cảm giác lo lắng dữ dội đến mức khiến cuộc sống của họ bị đảo lộn.

Dấu hiệu và triệu chứng của PTSD:

Các triệu chứng cần kéo dài hơn 1 tháng, bốn nhóm triệu chứng chính gồm ⁽⁶⁾:

Ký ức xâm nhập	Thay đổi tiêu cực trong suy nghĩ và tâm trạng
• Hồi tưởng ký ức không mong muốn về sự kiện sang chấn • Tái hiện sự kiện sang chấn như thể nó đang diễn ra (flashbacks) • Những giấc mơ hoặc ác mộng bất thường về sự kiện sang chấn • Cảm thấy đau buồn hoặc phản ứng thể chất trầm trọng với điều khiến bạn nhớ lại sự kiện sang chấn	• Suy nghĩ tiêu cực về bản thân, người khác hoặc thế giới • Cảm thấy vô vọng về tương lai • Vấn đề về trí nhớ, VD: không nhớ các khía cạnh quan trọng của sự kiện sang chấn • Khó duy trì mối quan hệ thân thiết • Cảm thấy xa cách với gia đình và bạn bè • Mất hứng thú với hoạt động từng yêu thích • Khó cảm thấy những cảm xúc tích cực • Cảm thấy tê liệt về cảm xúc
Tránh né	Thay đổi về phản ứng thể chất và cảm xúc
• Né tránh nghĩ đến / nói về sự kiện sang chấn • Tránh các địa điểm, hoạt động hoặc những người gợi nhắc về sự kiện sang chấn hoặc cảm giác đau khổ liên quan mật thiết đến sự kiện sang chấn	• Dễ bị giật mình hoặc sợ hãi • Luôn trong trạng thái đề phòng • Hành vi nguy hiểm, VD: lạm dụng rượu • Khó ngủ • Khó tập trung • Cảm thấy khó chịu, dễ tức giận • Cảm giác tội lỗi hoặc xấu hổ quá mức

Có những phương pháp điều trị hiệu quả có thể giúp ích cho PTSD như liệu pháp nhận thức hành vi (CBT), liệu pháp chấp nhận và cam kết (ACT), cũng như giải tỏa cảm và tái xử lý chuyển động của mắt (EMDR).

(5) American Psychiatric Association. (n.d.) Post-traumatic Stress Disorder. Retrieved April 20, 2022, from: <https://www.apa.org/topics/ptsd>

(6) American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing

1.6. Rối Loạn Liên Quan Đến Loạn Thần

Rối loạn liên quan đến loạn thần là các rối loạn tâm thần có đặc điểm chung là các triệu chứng sai lệch tri giác, nhận thức thực tại méo mó (bao gồm hoang tưởng, ảo giác), lời nói hoặc hành vi vô tổ chức và các triệu chứng âm tính khác ở mức độ nặng và nghiêm trọng. Có một số tiêu chí nhằm phân biệt các dạng rối loạn này như về các yếu tố tâm trạng, thời gian... Một số dạng bao gồm loạn thần bệnh lý ngắn hạn, rối loạn hoang tưởng, rối loạn cảm xúc phân liệt, rối loạn dạng phân liệt, rối loạn phổ tâm thần phân liệt,...⁽⁷⁾

Tâm Thần Phân Liệt

Tâm thần phân liệt (Schizophrenia) là một bệnh tâm thần nghiêm trọng đặc trưng bởi những suy nghĩ không rõ ràng hoặc phi logic, hành vi và lời nói kỳ quái, ảo tưởng hoặc ảo giác, chẳng hạn như nghe thấy giọng nói. Bệnh tâm thần phân liệt thường bắt đầu ở tuổi trưởng thành sớm, phổ biến ở nam giới hơn phụ nữ.⁽⁸⁾

Dấu hiệu và triệu chứng của Tâm thần phân liệt:⁽⁹⁾

- Ảo giác, ảo thanh. VD: nghe thấy giọng nói hoặc nhìn thấy những thứ mà người khác không trải qua
- Những niềm tin kỳ lạ hoặc bất thường so với người khác
- Khó khăn trong việc suy nghĩ logic
- Các chuyển động cơ thể bị kích động, căng trương lực hoặc lặp đi lặp lại
- Suy giảm biểu hiện cảm xúc, hoặc vô cảm khi nói chuyện
- Ít nói chuyện hoặc nói năng huyền thuyên, vô tổ chức
- Thiếu vắng niềm vui hoặc hứng thú trong các hoạt động hàng ngày
- Khó tập trung chú ý
- Khó tổng hợp thông tin để đưa ra quyết định
- Các vấn đề về trí nhớ làm việc (một dạng trí nhớ ngắn hạn liên quan đến việc xử lý thông tin)

Tâm thần phân liệt thường đòi hỏi sự chăm sóc và điều trị suốt đời để giúp cá nhân kiểm soát các triệu chứng và sống một cuộc sống chủ động, đầy đủ. Việc điều trị thường bao gồm thuốc, liệu pháp tâm lý và hỗ trợ xã hội. Ứng dụng các chiến lược ứng phó như tham gia nhóm hỗ trợ hoặc đào tạo kỹ năng xã hội có thể hữu ích.

Rối Loạn Hoang Tưởng

Rối loạn hoang tưởng (Delusional disorder) là một bệnh tâm thần trong đó cá nhân không thể phân biệt được đâu là thật và đâu là những gì tưởng tượng. Đặc điểm chính của chứng rối loạn này là sự hiện diện của những hoang tưởng (delusions) – những niềm tin không thể lay chuyển vào một điều gì đó không có thật. Cá nhân trải qua những ảo tưởng rõ ràng “không kỳ quái”, liên quan đến các tình huống có thể xảy ra trong đời thực, chẳng hạn như bị theo dõi, đầu độc, lừa dối, âm mưu chống lại hoặc yêu xa.⁽¹⁰⁾

Dấu hiệu và triệu chứng của Rối loạn hoang tưởng:

- Hoang tưởng có thời gian từ 1 tháng trở lên
- Ảo giác (nhìn, nghe hoặc cảm thấy những thứ không thực sự ở đó) có liên quan đến hoang tưởng (VD: một người tin rằng mình có vấn đề về mùi có thể ngửi thấy mùi hôi)
- Các chức năng nằm ngoài tác động của hoang tưởng không bị suy giảm rõ rệt và có thể hoạt động bình thường
- Tâm trạng cáu kỉnh, tức giận hoặc buồn bã

Điều trị rối loạn hoang tưởng thường bao gồm thuốc và trị liệu tâm lý. Liệu pháp tâm lý có thể bao gồm liệu pháp nhận thức hành vi (CBT), liệu pháp gia đình. Trong một số trường hợp, người mắc chứng hoang tưởng cần phải nhập viện để trở nên ổn định - đặc biệt nếu họ trở thành mối nguy hiểm cho bản thân hoặc người khác.

(7) American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing

(8) American Psychiatric Association. Schizophrenia. Retrieved April 21, 2022, from: <https://www.apa.org/topics/schizophrenia>

(9) American Psychiatric Association. Recognizing the signs of schizophrenia. Retrieved April 21, 2022, from: <https://www.apa.org/topics/schizophrenia/recognizing>

(10) American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing

1.7. Rối Loạn Mất Ngủ

Rối loạn giấc ngủ được đặc trưng bởi việc khó vào giấc ngủ hoặc khó duy trì giấc ngủ. Cụ thể với một hoặc nhiều các triệu chứng sau đây:

- Khó khăn khi bắt đầu ngủ (ở trẻ em, điều này có thể biểu hiện là khó bắt đầu giấc ngủ mà không có sự can thiệp của người chăm sóc).
- Khó khăn trong việc duy trì giấc ngủ như việc tỉnh giấc thường xuyên hoặc khó ngủ trở lại (ở trẻ em, điều này có thể biểu hiện là khó ngủ trở lại mà không có sự can thiệp của người chăm sóc)
- Thức dậy vào buổi sáng sớm mà không thể trở lại giấc ngủ

Rối loạn giấc ngủ gây ra các dấu hiệu lâm sàng như gây đau khổ hoặc suy giảm đáng kể các chức năng xã hội, nghề nghiệp, giáo dục, học tập, hành vi, hoặc các chức năng quan trọng khác.

Chứng rối loạn mất ngủ được phân loại thành 03 dạng: (i) mãn tính (tình trạng mất ngủ kéo dài liên tục ít nhất 01 tháng); (ii) ngắn hạn (khi mất ngủ đôi khi diễn ra hoặc diễn ra một vài lần trong đợt).

Biện pháp can thiệp đầu tiên cho những người mắc rối loạn mất ngủ là liệu pháp nhận thức hành vi, liệu pháp này đã được nghiên cứu và có rất nhiều bằng chứng mạnh về tính hiệu quả. Can thiệp hoá dược cũng có thể có ích cho bệnh nhân, tuy nhiên việc sử dụng thuốc cần được kê đơn và theo dõi nghiêm ngặt bởi bác sĩ và không nên lạm dụng.





II. TỰ CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÂM THẦN

Xây dựng và duy trì SKTT lành mạnh là một quá trình lâu dài. Dưới đây là một số cách thiết thực giúp bạn tìm thấy sự cân bằng và tự chăm sóc SKTT. Thực hiện những thay đổi đơn giản sau đây không tốn kém hay mất nhiều thời gian. Bất cứ ai cũng có thể làm chúng và bạn có thể bắt đầu ngay hôm nay.

1. Học cách trân trọng chính bản thân

Hãy tránh việc tự chỉ trích bản thân. Bạn nên đối xử với bản thân bằng sự tử tế và tôn trọng. Bạn cũng có thể đầu tư cho bản thân qua việc thu nhận thêm những kiến thức, kỹ năng hoặc trải nghiệm mới một cách đều đặn: học một lớp nhảy, du lịch, chơi một trò giải đố, học cách chơi một nhạc cụ hoặc học một ngôn ngữ mới.

2. Chăm sóc sức khỏe thể chất

- Ăn uống đầy đủ và đủ chất
- Uống thật nhiều nước
- Tập thể dục thường xuyên
- Ngủ đủ giấc và đúng giờ

3. Xây dựng mạng lưới hỗ trợ xã hội

Những người có mạng lưới hỗ trợ xã hội lành mạnh có những kết nối thân mật với gia đình, bạn bè hoặc các liên kết xã hội khác. Họ thường khỏe mạnh cả về thể chất và tinh thần so với người thiếu kết nối xã hội. Hãy lập kế hoạch để dành thời gian cho những thân trong gia đình, những người bạn luôn ủng hộ bạn. Bạn cũng có thể tìm kiếm các hoạt động nơi bạn có thể gặp gỡ những người mới, như các câu lạc bộ, lớp học hoặc nhóm hỗ trợ.

4. Giúp đỡ người khác

Hãy dành thời gian và năng lượng để giúp đỡ người khác, ví dụ như tham gia hoạt động tình nguyện. Bạn sẽ cảm thấy tốt hơn khi làm điều gì đó tạo ra giá trị để giúp đỡ những người thật sự cần nó. Hơn nữa, đó cũng là một cách hay để gặp gỡ những người mới.

5. Học cách ứng phó với stress

Dù bạn thích nó hay không, căng thẳng (stress) vẫn là một phần của cuộc sống. Bạn có thể thử viết nhật ký mỗi ngày như một cách để giải tỏa stress. Hãy luôn nhớ mỉm cười và tìm kiếm khía cạnh hài hước của sự việc trong cuộc sống. Tiếng cười có thể tăng cường hệ miễn dịch của bạn, xua đi nỗi đau, thư giãn cơ thể và giảm sự căng thẳng.

6. Thư giãn tâm trí

Những bài tập thư giãn có thể cải thiện tình trạng tâm trí của bạn và cách mà bạn nhìn cuộc sống. Các nghiên cứu đã chứng minh rằng những bài tập thư giãn như thiền có thể giúp chúng ta duy trì trạng thái bình tĩnh và tăng cường hiệu quả trị liệu. (Tham khảo các bài tập thư giãn tại mục 5.1 – Một số hoạt động và kỹ thuật thư giãn)

7. Đặt mục tiêu thực tế

Hãy quyết định điều bạn muốn đạt được trong học tập, công việc và đời sống cá nhân. Viết ra các bước bạn cần thực hiện để đạt được mục tiêu. Hướng đến những điều lớn lao nhưng cũng thực tế. Bạn sẽ tận hưởng một cảm giác trọn vẹn và càng trân trọng giá trị của bản thân khi hoàn thành mục tiêu của mình.

8. Một chút thay đổi

Dù những thói quen thường khiến chúng ta dễ chịu, an toàn và cảm thấy hiệu quả nhưng một chút thay đổi cũng làm tươi mới một lịch trình tẻ nhạt. Bạn có thể phá vỡ sự đơn điệu bằng cách thay đổi lộ trình chạy bộ, lập kế hoạch du lịch, đi dạo ở một công viên khác, ăn ở một quán ăn mới, hoặc treo những bức tranh mới trên tường.

9. Tránh rượu bia và chất gây nghiện

Hãy uống rượu ở một mức tối thiểu và tránh xa các chất gây nghiện như ma túy. Đôi khi chúng ta uống rượu hoặc dùng những chất gây nghiện như một cách để “tự xoa dịu” nhưng thực tế, đây là những thứ chỉ càng làm trầm trọng hoặc tạo ra thêm những vấn đề mới.

10. Luôn tìm sự hỗ trợ

Tìm kiếm sự hỗ trợ là một biểu hiện của sự mạnh mẽ, không phải là một sự yếu đuối. Hãy nhớ rằng việc điều trị là hiệu quả. Khi nhận được sự chăm sóc phù hợp, chúng ta có thể hồi phục khỏi các vấn đề SKTT, thậm chí cả các chứng nghiện, và có một cuộc sống hạnh phúc.



Bản Kế Hoạch Tự Chăm Sóc Bản Thân

Bên cạnh những gợi ý tự chăm sóc SKTT trên đây, còn rất nhiều điều khác bạn có thể làm để chăm sóc sức khỏe thể chất và tâm lý của bản thân. Hãy điền vào bản kế hoạch dưới đây những hoạt động phù hợp với bạn nhất để học cách yêu thương và chăm sóc chính bản thân mình nhé!

[illegible]

Kế Hoạch Ứng Phó Tình Huống Quá Tải

Trong cuộc sống khi có nhiều áp lực, bạn có thể bị choáng ngợp, quá tải và dễ rơi vào trạng thái kiệt sức (burn-out). Đặc biệt khi bạn đặt ra vô số kỳ vọng về bản thân hoặc công việc. Điều này có thể ảnh hưởng đến các mối quan hệ, sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn.

Hãy sử dụng bản kế hoạch dưới đây để đối mặt và vượt qua tình trạng này:

Tình huống/ dấu hiệu tôi có thể rơi vào tình trạng quá tải, hoặc có cảm xúc mạnh là	
Những điều/hoạt động xoa dịu có thể giúp tôi có thể hạ nhiệt, làm dịu nhanh chóng là	
Người hỗ trợ tôi có thể liên hệ để chia sẻ và làm giảm cảm xúc tiêu cực là	
Điều cần tránh: Trong tình huống khó khăn, quá tải, tức giận hoặc chán nản, điều tôi nhất định sẽ không thực hiện là:	
Những lời tự nhủ tích cực tôi có thể nói với bản thân khi đang ở trong tình huống khó khăn là:	
Ghi chú:	

III. CẦN LÀM GÌ KHI GẶP VẤN ĐỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN

3.1. Khi nào cần tìm kiếm sự trợ giúp?

Bạn đã bao giờ thắc mắc liệu mình có đang gặp vấn đề SKTT? Dù không dễ để xác định bạn có đang gặp vấn đề về SKTT hay không và vấn đề cụ thể là gì, có lẽ điều chúng ta nên tự hỏi trước là: Các vấn đề/ biểu hiện khó khăn này có đang cản trở cuộc sống của tôi không?

Nếu câu trả lời ở trên là Có thì bạn nên tìm kiếm sự giúp đỡ hoặc làm điều gì đó càng sớm càng tốt.

Hãy dừng lại một chút và lắng nghe cơ thể và tâm trí mình. Nếu bạn có một số biểu hiện báo động về cảm xúc – suy nghĩ – hành vi sau đây, hãy chú ý chăm sóc bản thân và tìm sự hỗ trợ từ chuyên gia SKTT ngay lập tức:

Cảm xúc	Suy nghĩ	Hành vi
• Buồn, khóc, lo lắng hoặc cáu kỉnh, tức giận • Cảm thấy tuyệt vọng và tồi tệ về bản thân • Cô đơn và cô lập • Căng thẳng, kiệt sức • Cảm giác tội lỗi • Lo lắng hoặc sợ hãi hầu hết thời gian • Hoảng sợ • Cáu kỉnh, bồn chồn • Lo lắng bạn sẽ phát điên • Cảm thấy như tách ra khỏi cơ thể của bạn • Cảm giác như bạn muốn nôn mửa	• Cho rằng vấn đề không thể giải quyết / kiểm soát • Cho rằng cuộc sống quá khó khăn / không thể tiếp tục • Suy nghĩ mọi thứ đang trở nên sai trái • Cho rằng bản thân không ổn / tất cả là lỗi của bản thân • Khó để tập trung vào bất cứ điều gì ngoài những lo lắng • Cho rằng bản thân nên một mình / không muốn kết nối với người khác • Ảo tưởng về tầm quan trọng của bản thân • Khó để tự bình tĩnh lại / có suy nghĩ bốc đồng và đưa ra những lựa chọn sai lầm • Suy nghĩ tự sát	• Giảm động lực • Không có khả năng tìm thấy niềm vui và hứng thú trong mọi thứ • Thay đổi về chất lượng giấc ngủ / cảm giác thèm ăn / cân nặng / ham muốn tình dục • Suy giảm tập trung và trí nhớ • Lạm dụng rượu hoặc sử dụng ma túy • Mức độ sáng tạo, năng lượng cao bất thường • Nói chuyện, hành động, suy nghĩ quá nhanh • Có ảo tưởng, ảo giác • Cảm giác tim đập nhanh / đau bụng / choáng váng / chóng mặt / co giật / run rẩy

3.2. Nhà tâm lý hay bác sĩ tâm thần?

Vấn đề SKTT thường được chẩn đoán sau khi bác sĩ tâm thần tìm hiểu các triệu chứng của bạn. Có thể bạn sẽ được giới thiệu đến nhà tâm lý hoặc dịch vụ chuyên biệt khác để được đánh giá và điều trị thêm. Khi bạn tìm kiếm sự trợ giúp từ các chuyên gia SKTT, điều quan trọng là bạn phải biết sự khác biệt giữa nhà tâm lý và bác sĩ tâm thần.

Bác sĩ tâm thần (<i>psychiatrist</i>)	Nhà tâm lý (<i>psychologist</i>)
Được đào tạo và có bằng cấp Y khoa về chuyên khoa Tâm thần học	Được cấp phép hoặc có bằng cấp uy tín về Tâm lý học, không có bằng Y khoa
Có thể chẩn đoán bệnh, can thiệp sử dụng những phương pháp can thiệp bằng thuốc hay các can thiệp y học liên quan	Có thể thực hiện các bài đánh giá tâm lý, lập kế hoạch điều trị và can thiệp bằng liệu pháp tâm lý
Điều trị các bệnh tâm thần nghiêm trọng và phức tạp hơn: trầm cảm nặng, rối loạn lưỡng cực, tâm thần phân liệt...	Thường làm việc với các tình trạng ít nghiêm trọng hơn: rối loạn hành vi, rối loạn cảm xúc, học tập khó khăn, trầm cảm, lo âu...
Phối hợp với nhà tâm lý trong trị liệu cho bệnh nhân có rối nhiễu tâm lý, kê đơn thuốc cho bệnh nhân khi cần	Phối hợp với bác sĩ tâm thần trong việc tìm hiểu, dự báo và trị liệu các vấn đề tâm lý, các khiếm khuyết hoặc rối nhiễu của cá nhân

3.3. Chuẩn bị sẵn sàng cho buổi thăm khám đầu tiên

Việc chuẩn bị trước khi đến gặp chuyên gia SKTT lần đầu tiên luôn là điều nên làm.

- Hãy soạn tất cả các tài liệu cần thiết như thư giới thiệu, các báo cáo sức khỏe, báo cáo tâm lý liên quan hoặc đơn thuốc từ bác sĩ của bạn.
- Chuẩn bị một danh sách những điều bạn muốn nói hoặc muốn hỏi cũng rất hữu ích. Điều này sẽ giúp bạn truyền đạt mọi thứ bạn muốn trong suốt phiên.
- Nhớ rằng bạn không cần phải trả lời tất cả các câu hỏi của nhà tâm lý, đặc biệt là những câu hỏi mà bạn không thoải mái. Nhà tâm lý sẽ hiểu rằng một số thông tin nhất định có thể sẽ cần thời gian để bạn thoải mái hơn trong việc tiết lộ.

Buổi thăm khám đầu tiên của bạn thường là một phiên có mục đích tìm hiểu. Nhà tâm lý cũng có thể sẽ hỏi về tiền sử vấn đề SKTT của bạn. Bạn có thể sẽ được yêu cầu hoàn thành một số mẫu đánh giá để nhà tâm lý có thể hiểu rõ hơn về trường hợp của bạn.

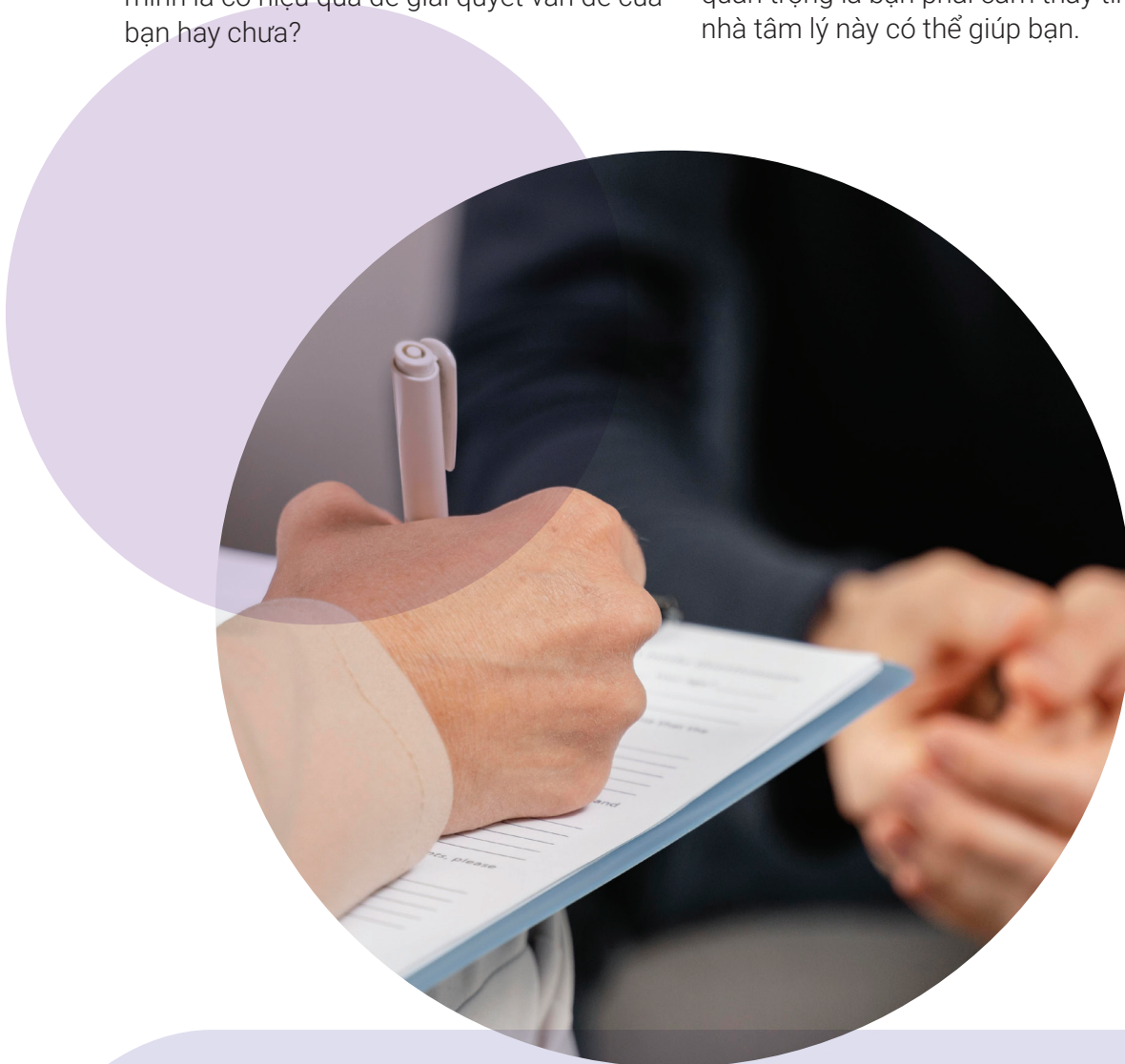
3.4. Lưu ý khi tìm nhà tâm lý phù hợp

Việc tìm kiếm một nhà tâm lý phù hợp là rất quan trọng, điều này sẽ định hướng quá trình điều trị vấn đề SKTT của bạn trong tương lai. Bạn có thể yêu cầu nhà tâm lý cung cấp những thông tin về trình độ đào tạo, bằng cấp và kinh nghiệm của họ. Thực tế, một nhà tâm lý giỏi sẽ cởi mở với các câu hỏi của bạn. Một số câu hỏi bạn có thể đưa ra như sau:

- Nhà tâm lý của bạn có phải là nhà tham vấn – trị liệu tâm lý có bằng cấp (Thạc sĩ trở lên) được cấp bởi trường đại học uy tín?
- Nhà tâm lý thực tập trong bao nhiêu lâu? Họ có bao nhiêu năm kinh nghiệm? Trong quá trình đào tạo và làm việc, họ có được giám sát bởi nhà chuyên môn cấp cao hơn không?
- Đối tượng họ làm việc là ai? Nam giới, phụ nữ, trẻ em, thanh thiếu niên, các cặp đôi hay gia đình?
- Cách tiếp cận trị liệu của họ là gì? Phương pháp họ sử dụng đã được khoa học chứng minh là có hiệu quả để giải quyết vấn đề của bạn hay chưa?
- Họ có kinh nghiệm làm việc với những người có dấu hiệu hoặc vấn đề như bạn không?
- Nếu bạn có mối quan tâm đặc biệt nào khác, hãy hỏi nhà tâm lý của bạn. VD: bạn có thể muốn làm việc với một người có cùng quan điểm tôn giáo hoặc văn hóa với bạn.

Những phản hồi của nhà tâm lý sẽ cung cấp cho bạn thông tin quan trọng về việc liệu hai bên có phù hợp với nhau và làm việc hiệu quả hay không.

Hãy nhớ rằng việc lựa chọn một nhà tâm lý là một vấn đề rất cá nhân, không có một nhà tâm lý nào là phù hợp với tất cả mọi người. Điều quan trọng là bạn phải cảm thấy tin tưởng và nhà tâm lý này có thể giúp bạn.



3.5. Câu hỏi thường gặp

Vì sao một người lại gặp vấn đề tâm bệnh?

Các nhà khoa học vẫn đang nghiên cứu vì sao con người gặp vấn đề SKTT, vì vậy chúng ta chưa có lời giải đáp trọn vẹn cho tất cả các rối loạn tâm thần. Vấn đề có thể có nguyên nhân di truyền, hoặc do chấn thương hoặc khó khăn trước khi sinh, do tiếp xúc với chất độc hoặc các nguồn không xác định khác. Yếu tố môi trường như nghèo đói, vô gia cư, điều kiện sống căng thẳng, thường xuyên tiếp xúc với bạo lực, cha mẹ ngược đãi hoặc có mâu thuẫn, cha mẹ có tiền sử bệnh tâm thần cũng có thể phát triển các vấn đề SKTT.

Vấn đề SKTT có phải là do cá nhân tưởng tượng ra?

Bệnh tâm thần theo định nghĩa y học là bệnh y khoa. Những cảm giác, suy nghĩ, ảo giác và nỗi sợ hãi mà một người bị bệnh tâm thần có thể trải qua là không thể tưởng tượng được. Chúng rất chân thực đối với người đang trải qua.

Tôi có thể vượt qua vấn đề SKTT mà không cần dùng thuốc không?

Các chuyên gia chăm sóc SKTT có những ý kiến khác nhau về hiệu quả của thuốc điều trị bệnh tâm thần. Một số chuyên gia ủng hộ phương pháp điều trị không dùng thuốc đối với một số bệnh SKTT. Tuy nhiên, bệnh tâm thần là một bệnh y khoa. Một người không chỉ đơn giản là “vượt qua” bệnh tâm thần mà không cần một số hình thức điều trị nhất định. Một số bệnh tâm thần là mãn tính, kéo dài suốt đời và cần được điều trị bằng thuốc.

Vấn đề SKTT có thể ổn định nếu chỉ dùng thuốc?

Mặc dù thuốc thường có thể hỗ trợ điều trị bệnh tâm thần, nhưng điều trị duy nhất bằng thuốc không đảm bảo hiệu quả để “vượt qua” hoặc ổn định vấn đề SKTT. Các chuyên gia thường khuyến nghị tham gia trị liệu và dùng thuốc để kiểm soát tâm bệnh hiệu quả nhất. Một số người bị trầm cảm có thể tự tạo áp lực cho bản thân phải “vượt qua” vấn đề nhanh chóng và thường chỉ dùng thuốc. Tuy nhiên, để được điều trị đúng cách, người có vấn đề SKTT nên tham gia trị liệu tâm lý và đôi khi kết hợp dùng thuốc để ổn định.

Tôi nên làm gì nếu tham gia trị liệu không hiệu quả?

Việc tìm ra điều phù hợp và giúp ích cho bạn có thể không dễ dàng, vì những điều khác nhau có thể sẽ phù hợp với những người khác nhau. Điều quan trọng là hãy giữ sự cởi mở với nhiều cách tiếp cận và tìm kiếm sự trợ giúp phù hợp. Đôi khi, bạn có thể đã chưa cho bản thân đủ thời gian để trải nghiệm việc trị liệu. Hãy cố gắng cam kết với việc điều trị ngay cả khi nó có vẻ khó khăn, bạn sẽ thấy tác dụng và những chuyển biến tích cực trong cuộc sống.



IV. LÀM THẾ NÀO ĐỂ HỖ TRỢ NGƯỜI THÂN ĐANG GẶP VẤN ĐỀ SKTT?

4.1. Lưu Ý Khi Hỗ Trợ Người Có Vấn Đề Về SKTT

Việc chăm sóc và hỗ trợ một người đang gặp vấn đề SKTT không phải một điều dễ dàng. Cũng như bất kỳ vấn đề sức khỏe nào khác, một người có vấn đề SKTT cần tình yêu thương và sự hỗ trợ. Đồng thời, có một số “nguyên tắc” về những gì bạn nên và không nên làm để có thể hỗ trợ bạn bè và người thân một cách tốt nhất có thể.

Những điều nên làm:

- Tự giáo dục bản thân về vấn đề SKTT: Hãy tìm hiểu về các dấu hiệu và triệu chứng của các vấn đề SKTT mà người thân bạn gặp phải. Việc không có đủ kiến thức có thể khiến bạn có những quan niệm sai lầm và làm cho việc giúp đỡ những người thân yêu của mình trở nên khó khăn.
- Liên hệ để được hỗ trợ: Nhận sự giúp đỡ sớm là một phần quan trọng để quá trình điều trị vấn đề SKTT có kết quả tốt và để tránh tình trạng SKTT trở nên trầm trọng hơn. Vì vậy, hãy liên hệ để tìm kiếm sự hỗ trợ cho người thân yêu của bạn.
- Chủ động tham gia vào quá trình điều trị: Gia đình và bạn bè có thể là những người ủng hộ quan trọng để giúp đỡ một người đang trong giai đoạn đầu của quá trình điều trị vấn đề SKTT. Khi đã đặt được buổi hẹn đầu tiên với chuyên gia SKTT, hãy đề nghị đi cùng với họ. Nếu được, hãy cố gắng tham gia tất cả các buổi kiểm tra sức khỏe với người bệnh. Điều này không chỉ thể hiện sự quan tâm và ủng hộ của bạn đối với người thân mà còn giúp bạn nắm được thông tin cập nhật từ chuyên gia về tình trạng vấn đề.
- Hỗ trợ, thấu hiểu và kiên nhẫn: Đảm bảo với bạn bè hoặc thành viên gia đình của bạn rằng bạn quan tâm đến họ. Nhắc họ rằng vấn đề SKTT này không phải lỗi của họ.

Những điều không nên làm:

- Gán nhãn hoặc đổ lỗi cho họ: Các vấn đề SKTT có thể xảy ra với bất kỳ ai, và tình trạng SKTT cũng như hành vi không phản ánh con người thật của một người. Việc gọi một người đang gặp các vấn đề SKTT bằng những tính từ tiêu cực hay đổ lỗi cho họ vì vấn đề SKTT sẽ không giúp họ có thêm động lực để cải thiện tình trạng sức khỏe của họ.
- Ra quyết định mà không hỏi ý kiến họ: Gặp vấn đề SKTT không đồng nghĩa với việc người thân của bạn không thể tự đưa ra quyết định. Trừ những trường hợp ảnh hưởng đến tính mạng, thân thể và danh dự, hãy nói chuyện với người thân để họ cùng tham gia đưa ra các quyết định mà có tác động trực tiếp đến chính họ.
- Quên mất bản thân: Đôi khi, bạn có thể đặt người thân hoặc bạn bè có vấn đề SKTT làm ưu tiên cao hơn và quên không chăm sóc bản thân. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng nếu bạn không khỏe mạnh về thể chất và tinh thần, bạn sẽ khó có thể giúp đỡ và hỗ trợ bất cứ ai đang gặp khó khăn. Vì vậy, hãy nhớ dành thời gian riêng để chăm sóc cho bản thân.

4.2. Làm Thế Nào Để Bắt Đầu Một Cuộc Trò Chuyện Về SKTT?

Hãy lưu ý là chỉ thảo luận về chủ đề này ở thời gian và địa điểm mà người đó cảm thấy an toàn và thoải mái. Bạn có thể mở lời bằng những câu hỏi dưới đây:

- Tôi cảm thấy lo lắng cho bạn. Chúng ta có thể nói về những điều bạn đang trải qua không? Nếu không, bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn khi nói chuyện với ai?
 - Đã có ai giúp bạn giải quyết những vấn đề tương tự trước đây chưa?
 - Bạn có biết ai đó đã từng trải qua vấn đề này mà bạn có thể nói chuyện cùng không?
 - Có vẻ như bạn đang trải qua một khoảng thời gian khá khó khăn, tôi có thể làm gì để giúp đỡ bạn?
 - Tôi có thể giúp bạn tìm kiếm thêm các thông tin liên quan đến vấn đề này bằng cách nào?
- Dù cuộc đối thoại này sẽ đi đến đâu, hãy đảm bảo rằng bạn lắng nghe những lời chia sẻ của họ một cách tích cực và không phán xét để cho họ thấy rằng bạn quan tâm đến cảm xúc của họ.

V. MỘT SỐ HOẠT ĐỘNG VÀ KỸ THUẬT THƯ GIÃN

Chánh niệm (Mindfulness) là sự tập trung một cách chủ đích vào những “trải nghiệm hiện tại”, với thái độ chấp nhận mà không đánh giá hoặc suy xét.⁽¹¹⁾

Nhiều nghiên cứu khoa học đã chứng minh Chánh niệm có hiệu quả trong điều hòa cảm xúc, giảm những suy nghĩ và hành vi gây sao nhãng, giảm cảm xúc tiêu cực, nâng cao hoạt động của vùng não gắn liền với cảm xúc tích cực, giảm nguy cơ và triệu chứng trầm cảm, lo âu, tức giận và các triệu chứng đau cơ thể.

Nhìn chung, các bước chính để thực hành Chánh niệm bao gồm:

- (1) Cảm nhận và mô tả một cách khách quan.
- (2) Chấp nhận, không đánh giá hay phán xét, không mong cầu thay đổi ngay lập tức.
- (3) Hít thở và quay trở về công việc cần phải làm.

Có nhiều bài tập để thực hành Chánh niệm. Bạn có thể tham khảo 03 bài tập đơn giản sau đây, gồm: Uống trà chánh niệm, Quét cơ thể (Body scan) và Kỹ thuật 5-4-3-2-1.

Uống trà chánh niệm là hoàn toàn tập trung vào một hoạt động uống trà duy nhất mà không có bất kỳ sự phán xét nào. Hãy chuẩn bị một cốc trà ấm và thực hiện theo các bước sau:

- 1) Quan sát và cảm nhận chiếc cốc đang cầm trên tay bằng cả xúc giác và thị giác.
- 2) Khi nâng dần cốc trà lên, hãy cảm nhận mùi hương của cốc trà.
- 3) Khi uống trà, hãy ý thức được môi mình đang chạm vào cốc trà, trong lúc vẫn ngửi mùi hương. Từ từ nếm vị trà, cảm nhận vị trà tràn vào trong khoang miệng. Khi nuốt xuống, cảm nhận trà đi vào trong cơ thể và cả những dư vị còn lại khi đã nuốt xuống.
- 4) Cho phép bản thân một vài phút riêng tư để thật sự cảm nhận và lặp lại các bước uống trà chánh niệm trên.

(11) Baer, Ruth A. (2003). “Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review” (PDF). *Clinical Psychology: Science and Practice*. 10 (2): 125–143. doi:10.1093/clipsy.bpg015

Quét cơ thể (Body scan) là phương pháp chánh niệm quan sát cơ thể để nhận diện cảm giác đau đớn, căng thẳng hoặc bất cứ điều gì khác thường bên trong cơ thể. Từ đó, bạn có thể phát triển nhận thức sâu sắc hơn về các cảm giác của cơ thể. Bạn có thể thực hành *Quét cơ thể theo các bước dưới đây*:

- 1) Nằm xuống hoặc ngồi ở nơi bạn có thể duỗi thẳng tay chân một cách dễ dàng.
- 2) Nhắm mắt lại và bắt đầu tập trung vào hơi thở. Ý thức về hơi thở của bản thân, cảm nhận không khí lấp đầy và rời khỏi phổi khi bạn hít vào và thở ra, không cố gắng thay đổi nhịp thở.
- 3) Chú ý đến cảm giác của cơ thể khi tiếp chạm với đệm/gối/ghế ngồi, quan sát cảm nhận của các bộ phận cơ thể như lưng, hông, đùi.
- 4) Hãy chú ý đến cảm giác đang có ở phần đỉnh đầu. Ghi nhận mọi cảm giác đang có ở đây, dù là sự dễ chịu hay không thoải mái. Hít một hơi thật sâu. Khi thở ra, hãy cho phép mọi căng thẳng, khó chịu tan biến theo hơi thở ra của mình.
- 5) Tiếp đến, bạn có thể chuyển sự chú ý đến các bộ phận khác trên cơ thể – các bộ phận trên khuôn mặt, thân mình, chân tay... Tương tự, tập trung vào các vị trí này khi bạn tiếp tục thở chậm.
- 6) Ghi nhận cảm giác của bạn về cảm giác đau đớn, căng thẳng, khó chịu hoặc bất cứ điều gì khác thường khi quét, quan sát cơ thể. Nếu bạn bắt đầu cảm thấy đau và khó chịu, hãy ghi nhận và ngồi yên với bất kỳ cảm xúc tiêu cực nào và học cách chấp nhận chúng mà không phán xét.
- 7) Khi đã quét xong các bộ phận cơ thể, từ từ giải phóng sự tập trung của bạn, từ từ mở mắt và chuyển sự chú tâm của bạn trở lại môi trường xung quanh.

Kỹ thuật 5-4-3-2-1 là một công cụ để thực hành khi căng thẳng hoặc lo lắng. Kỹ thuật này sẽ giúp bạn tập trung vào 5 giác quan cơ bản và, từ đó, giành lại quyền kiểm soát tâm trạng của mình. Cách thực hiện như sau:

- 1) Đầu tiên, hãy quan sát và gọi tên 5 thứ mà bạn thấy (MẮT).
- 2) Tiếp theo, cảm nhận và gọi tên 4 cảm giác có từ những gì bạn có thể chạm vào được (DA).
- 3) Sau đó, lắng nghe và gọi tên 3 âm thanh mà bạn nghe thấy được (TAI).
- 4) Bây giờ, hãy cảm nhận và gọi tên 2 mùi mà bạn ngửi thấy (MŨI).
- 5) Cuối cùng, hãy cảm nhận và gọi tên 1 vị mà bạn cảm nhận được (MIỆNG).

Hít Thở Sâu

Hít thở sâu thường được gọi là thở bằng bụng hoặc thở bằng cơ hoành. Nó bao gồm việc hít vào từ từ và sâu bằng mũi, làm cho phổi được đầy không khí khi bụng nở ra. Hít thở sâu giúp giảm căng thẳng và lo âu, tăng cường sự ổn định và sức mạnh, làm chậm nhịp thở, nhịp tim và huyết áp cũng như tăng cường thư giãn và nhiều lợi ích khác.

Các bước thực hiện:

- 1) Nằm ngửa trên một mặt phẳng, đầu gối hơi co lên.
- 2) Đặt một tay lên bụng. Lưu ý tay hoàn toàn thả lỏng.
- 3) Hít một hơi thật sâu hết mức có thể, với tiến độ chậm rãi để tay của bạn để ở bụng được nâng lên. Trạng thái cơ thể hoàn toàn thoải mái.
- 4) Khi thở ra, hãy thóp bụng lại, ép cơ bụng để đẩy hết luồng khí ra ngoài. Thở ra nhẹ nhàng và chậm rãi – thở ra bằng miệng.
- 5) Bài tập này nên tập luyện trong khoảng từ 5 đến 10 phút/lần và mỗi ngày có thể thực hiện từ 3 - 4 lần.

Căng Chùng Cơ Tuần Tiến (PMR)

Căng chùng cơ tuần tiến (Progressive muscle relaxation – PMR) là một kỹ thuật thư giãn sâu được sử dụng để kiểm soát căng thẳng và lo âu, giảm mất ngủ và các triệu chứng của một số loại đau mãn tính. ⁽¹²⁾

PMR yêu cầu các hoạt động căng trên một nhóm cơ tại một thời điểm và người làm cần cảm nhận được sự căng thẳng tại vùng cơ cụ thể đó. Sau đó, người thực hiện sẽ thư giãn và việc này giúp họ cảm nhận được cảm giác thư thái trong từng vùng cơ nhất định.

Đây là một phương pháp dễ thực hiện tại nhà và không cần bất kỳ thiết bị hỗ trợ nào. Tất cả những gì cần là tập trung tại nơi yên tĩnh để tránh bị phân tâm. Cách thực hiện như sau:

- 1) Lần lượt tập trung sự chú ý của bạn vào từng nhóm cơ.
- 2) Căng nhóm cơ.
- 3) Duy trì căng cơ trong 5 – 7 giây.
- 4) Thả lỏng các bó cơ – Giải tỏa căng thẳng.
- 5) Duy trì sự tập trung chú ý vào nhóm cơ trong khoảng 20 – 30 giây và nhận thấy cảm giác thư giãn trước khi chuyển sang nhóm cơ tiếp theo.

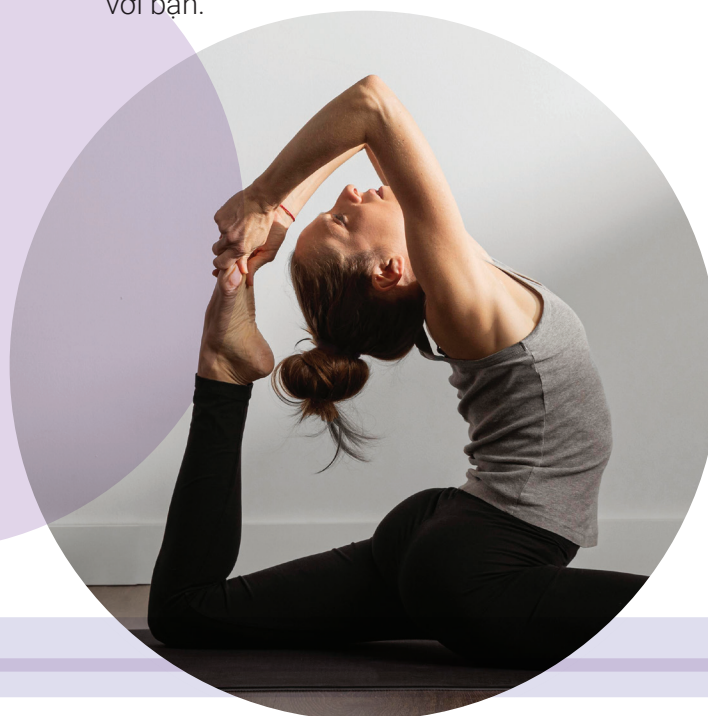
Thực Hành Biết Ơn

Biết ơn là biểu hiện của sự đánh giá cao đối với những gì mà bản thân có, là sự thừa nhận giá trị của bản thân. Lòng biết ơn là một trạng thái cảm xúc xã hội giúp củng cố các mối quan hệ của cá nhân với người khác và với chính bản thân.

Các nghiên cứu cho thấy việc thực hành lòng biết ơn sẽ hạn chế cảm xúc tiêu cực và chuyển sự chú ý bên trong khỏi những cảm xúc tiêu cực như oán giận và ghen tị, giảm thiểu khả năng suy tư trầm buồn.

Một số cách thực hành lòng biết ơn:

- Viết nhật ký để lưu giữ lại những niềm vui (dù là nhỏ) trong cuộc sống hằng ngày.
- Ghi ra giấy “ba điều tốt” – chỉ ra những điều tốt đẹp đã đến với bạn hôm nay và lý do bạn có những điều đó.
- Viết lời cảm ơn đến những người thân yêu xung quanh bạn.
- Nghĩ về những người truyền cảm hứng cho bạn và điểm lại những điều bạn có thể học hỏi từ họ.
- Thực hiện hoạt động “phép trừ nhảm” – tưởng tượng cuộc sống của bạn sẽ ra sao nếu một sự kiện tích cực nào đó không đến với bạn.



(12) Hayes-Skelton SA, Roemer L, Orsillo SM, Borkovec TD. (2013) A contemporary view of applied relaxation for generalized anxiety disorder. *Cogn Behav Ther*, 42(4):292-302. doi:10.1080/16506073.2013.777106



LỜI KẾT

Sức khỏe tâm thần là một phần quan trọng của sức khỏe tổng thể, liên quan đến khả năng suy nghĩ, học hỏi và nhận thức của một người. Các tình trạng sức khỏe tâm thần – như trầm cảm, lo âu, ám ảnh cưỡng chế và một số rối loạn khác – có thể có những tác động vô cùng tiêu cực, khiến cho một người phải đối mặt với nhiều khó khăn trong cuộc sống thường ngày.

Dù còn nhiều điều chưa hoàn hảo, chúng tôi hy vọng cuốn cẩm nang này đã cung cấp cho bạn các thông tin về các chứng rối loạn tâm thần thường gặp, những phương pháp để bạn có thể chăm sóc chính mình và hỗ trợ người thân nhằm cải thiện và duy trì sức khỏe tâm thần lành mạnh – từ đó xây dựng một nền tảng cho cuộc sống hạnh phúc.

Hãy nhớ rằng: Sức khỏe tâm thần của bạn là một ưu tiên. Hạnh phúc của bạn là một điều quan trọng. Và tự chăm sóc bản thân là điều cần làm mỗi ngày. Nếu người thân của bạn gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần, điều quan trọng là giúp họ cảm nhận được sự quan tâm và hỗ trợ từ người thân và bạn bè, đồng thời nhận được sự trợ giúp và can thiệp từ những nhà chuyên môn để sớm cải thiện vấn đề.

Xin trân trọng cảm ơn bạn đã lựa chọn Viện Tâm lý Việt – Pháp. Chúng tôi mong rằng cuốn cẩm nang này đã giúp ích cho bạn và người thân trong việc tìm hiểu và ứng phó với các vấn đề sức khỏe tâm thần. Chúc bạn và người thân luôn mạnh khỏe và hạnh phúc.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- (1) American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing
- (2) American Psychiatric Association (n.d.) *Post-traumatic Stress Disorder*. Retrieved April 20, 2022, from: <https://www.apa.org/topics/ptsd>
- (3) American Psychiatric Association (n.d.) *Schizophrenia*. Retrieved April 21, 2022, from: <https://www.apa.org/topics/schizophrenia>
- (4) American Psychiatric Association (n.d.) *Recognizing the signs of schizophrenia*. Retrieved April 21, 2022, from: <https://www.apa.org/topics/schizophrenia/recognizing>
- (5) American Psychiatric Association (n.d.) *Bipolar Disorder*. Retrieved April 20, 2022, from: <https://www.apa.org/topics/bipolar-disorder>
- (6) Baer, R. A. (2003) *Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 125-143. doi:10.1093/clipsy.bpg015
- (7) Hayes-Skelton, S.A., Roemer, L., Orsillo, S.M., & Borkovec, T.D. (2013) *A Contemporary View of Applied Relaxation for Generalized Anxiety Disorder*. *Cognitive Behaviour Therapy*, 42 (4), 292-302. doi:10.1080/16506073.2013.777106
- (8) World Health Organization (2001) *The World health report : 2001: Mental health: new understanding, new hope*. World Health Organization. Retrieved April 21, 2022, from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42390>
- (9) World Health Organization (n.d.) *Mental Health in Vietnam*. Retrieved April 22, 2022, from: <https://www.who.int/vietnam/health-topics/mental-health>

CHỊU TRÁCH NHIỆM NỘI DUNG:

TS. Ngô Thanh Huệ

NHÓM BIÊN SOẠN:

ThS. Hoàng Thị Thanh Huệ

ThS. Nguyễn Thanh Hương

Trần Diệu Linh

VIỆN TÂM LÝ VIỆT - PHÁP

TẠI HÀ NỘI

+ TRỤ SỞ: Toà nhà WINCO - 54 Trần Quốc Vượng, P.Dịch Vọng Hậu, Q.Cầu Giấy, Hà Nội

+ TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ: 46 Trần Quốc Vượng, P. Dịch Vọng Hậu, Q. Cầu Giấy, Hà Nội

TẠI TP.HCM:

+ VĂN PHÒNG ĐẠI DIỆN: Tòa nhà Landmark 81, Vinhomes Central Park, 720A Điện Biên Phủ, Phường 22, Q.Bình Thạnh, TP.Hồ Chí Minh

HOTLINE: 0977.729.396 | 02437.625.838

EMAIL: info@tamlyvietphap.vn



VIỆN TÂM LÝ
VIỆT - PHÁP

CẨM NANG SỨC KHỎE TÂM THẦN

<https://tamlyvietphap.vn/>

