Bố cục trang web

[1. Trang chủ 3](#_Toc55858998)

[2. Giới Thiệu 3](#_Toc55858999)

[2.1 Bác Sĩ Tâm Lý-SKTT 3](#_Toc55859000)

[2.2 Phòng Khám Tâm Lý 3](#_Toc55859001)

[2.3 Trung tâm VTCare 4](#_Toc55859002)

[3. Dịch vụ 4](#_Toc55859003)

[3.1 Thăm khám và tư vấn tâm lý 4](#_Toc55859004)

[3.2 Hướng dẫn phụ huynh can thiệp cho trẻ 4](#_Toc55859005)

[3.3 Can thiệp cho trẻ, giúp trẻ phát triển/hoà nhập 4](#_Toc55859006)

[4. Trắc nghiệm tâm lý 5](#_Toc55859007)

[4.1 Nguy cơ tự kỷ - chậm nói 5](#_Toc55859008)

[4.2 Tăng động giảm chú ý 5](#_Toc55859009)

[4.3 Trầm Cảm-Hưng Cảm 5](#_Toc55859010)

[Trầm cảm ở trẻ 6-17 tuổi 5](#_Toc55859011)

[Trầm cảm phụ nữ có thai/sau sinh 5](#_Toc55859012)

[Trầm cảm ở người trưởng thành BECK 5](#_Toc55859013)

[Trầm cảm ở người trưởng thành MARD 6](#_Toc55859014)

[Trầm cảm ở người già 6](#_Toc55859015)

[Hưng cảm ở trẻ 6-17 tuổi 6](#_Toc55859016)

[Hưng cảm ở người trưởng thành 6](#_Toc55859017)

[4.4 Lo âu – Mất ngủ 6](#_Toc55859018)

[Lo âu ở trẻ 6-17 tuổi 6](#_Toc55859019)

[Lo âu ở người trưởng thành 6](#_Toc55859020)

[4.5 Nghiện Game/Rượu/Chất 6](#_Toc55859021)

[Nghiện rượu/chất 6](#_Toc55859022)

[Hội chứng cai rượu – CIWA 7](#_Toc55859023)

[4.6 Sa sút trí tuệ - tập trung 7](#_Toc55859024)

[4.7 Đánh giá trẻ tại trung tâm VTCare 7](#_Toc55859025)

[5. Gốc kiến thức 7](#_Toc55859026)

[5.1 Chậm nói 7](#_Toc55859027)

[5.2 Tự kỷ 7](#_Toc55859028)

[5.3 Tăng động 7](#_Toc55859029)

[5.4 Mất ngủ 7](#_Toc55859030)

[5.5 Lo âu 7](#_Toc55859031)

[5.6 Trầm cảm 7](#_Toc55859032)

[5.7 Chuyên ngành 7](#_Toc55859033)

[6. Tin tức/hoạt động 8](#_Toc55859034)

[6.1 Tuyển dụng 8](#_Toc55859035)

[6.2 Hình ảnh/hoạt động 8](#_Toc55859036)

[6.3 Cập nhật y học 8](#_Toc55859037)

**Website**

bacsithienthang.com

bacsithienthang.vn

khamtamlycantho.com

bacsitamlycantho.com

**từ khoá**

bác sĩ tâm lý

khám tâm lý cần thơ

# **1. Trang chủ**

Ảnh bìa: (3 ảnh, 1 ảnh chính có slogan; 1 ảnh chiêu sinh lớp học cho phụ huynh)

3 ô vung của 3 dịch vụ (đã làm)

Kiến thức (7 hình tròng Phong đã vẽ)

Các bài viết tiêu biểu (10 bài, 2 bài có ảnh minh hoạ)

Thông tin liên hệ/Địa chỉ *[SỐ ĐIỆN THOẠI – sao cho người ta bấm vào là gọi dc luôn)*

[map google]

Phần chân web

# **2. Giới Thiệu**

## **2.1 Bác Sĩ Tâm Lý-SKTT**

Họ tên: Trần Thiện Thắng Ngày tháng năm sinh: 09/09/1990

Email: [ttthang@ctump.edu.vn](mailto:ttthang@ctump.edu.vn) Điện thoại: 091599999x

Đào tạo - chứng chỉ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Thời gian | Chuyên ngành | Nơi học |
| 2008 - 2014 | Bác sĩ đa khoa | Đại học Y Dược Cần Thơ |
| 2016 - 2018 | Thạc sĩ y học | Đại học Y Dược Hồ Chí Minh |
| 2017 | Chẩn đoán, điều trị các rối loạn phát triển và hành vi ở trẻ em | Khoa tâm lý - Bệnh viện Nhi Đồng 1 |
| 2018 | Can thiệp âm ngữ trị liệu cho trẻ tự kỷ | Đại học Y Phạm Ngọc Thạch |
| 2018 | Rối loạn phổ tự kỷ | BV Nhi Đồng Cần Thơ – Đoàn MEET - Đại Học Y Washington, Mỹ  http://ctump.edu.vn/Default.aspx?tabid=200&NDID=7195&key=Truong\_Dai\_hoc\_Y\_Duoc\_Can\_Tho\_lam\_viec\_voi\_Doan\_Dai\_hoc\_Washington\_va\_To\_chuc\_Medical\_Education\_Exchange\_Teams\_(MEET)\_Hoa\_Ky\_(28\_10\_2\_11\_2018) |
| 2018 | Tâm lý trị liệu – liệu pháp nhận thức và hành vi (CBT) | Đại học Khoa học xã hội nhân văn |
| 2018-nay | Trị liệu tâm lý hệ thống và gia đình | Đại học Y Phạm Ngọc Thạch - Đại học Catholique de Louvain – Vương Quốc Bỉ. |
| 2020 | Các rối loạn tâm lý người lớn và trẻ em | ĐH Y Dược Cần Thơ - Đại học Deakin, Úc  http://www.ctump.edu.vn/?tabid=2013&ndid=11735&key=Khoa\_thuc\_tap\_cua\_Doan\_Truong\_Dai\_hoc\_Deakin\_Uc\_Tai\_Truong\_Dai\_hoc\_Y\_Duoc\_Can\_Tho\_(03\_%E2%80%93\_21\_02\_2020) |
| 2020 – nay | Tiến sĩ Y Kkhoa | Đại học Y Hà Nội |

Công tác

|  |  |
| --- | --- |
| Thời gian | Nơi công tác |
| 2014 - nay | Giảng viên trường Đại Học Y Dược Cần Thơ  http://www.ctump.edu.vn/?tabid=1892&ndid=7711&key=Toa\_dam\_%E2%80%9CSinh\_vien\_voi\_nghien\_cuu\_khoa\_hoc%E2%80%9D |
| 2018 - nay | Bác sĩ điều trị - Phòng khám tâm lý và khoa điều trị – Bệnh viện Tâm Thần Cần Thơ |
| 2019 - nay | Bác sĩ điều trị - Phòng khám tâm lý – Bệnh viện Nhi Đồng Cần Thơ  http://nhidongcantho.org.vn/Default.aspx?tabid=113&ndid=228#:~:text=Ng%C3%A0y%2019%2F09%2F2019%2C,H%E1%BB%8Dc%20Y%20D%C6%B0%E1%BB%A3c%20C%E1%BA%A7n%20Th%C6%A1. |

**Công trình nghiên cứu/bài báo khoa học tiêu biểu**

1. *Xây dựng mô hình sàng lọc, chẩn đoán sớm và can thiệp cho trẻ em bị rối loạn phổ tự kỷ trên địa bàn thành phố Cần Thơ* ***-* Đề tài cấp thành phố** http://sokhcn.cantho.gov.vn/default.aspx
2. *Sàng lọc, chẩn đoán và can thiệp sớm cho trẻ từ 18 đến 36 tháng bị rối loạn phổ tự kỷ tại tỉnh Cà Mau -* ***Đề tài cấp tỉnh*** *http://sokhcn.camau.gov.vn/wps/portal*
3. Nghiên cứu đặc điểm trẻ tự kỷ ở long an và đề ra giải pháp can thiệp **- Đề tài cấp tỉnh** https://skhcn.longan.gov.vn/Pages/Default.aspx
4. Đặc điểm lâm sàng và các yếu tố liên quan trẻ rối loạn tự kỷ tại Bệnh viện Tâm Thần Cần Thơ
5. Nghiên cứu hiệu quả điều trị trầm cảm chủ yếu bằng venlafaxine tại bệnh viện tâm thần thành phố hồ chí minh, việt nam
6. Đánh giá kết quả điều trị ngoại trú bệnh trầm cảm tại khoa khám Bệnh viện Tâm Thần thành phố Cần Thơ 2015
7. Global Mental Health: Child and Adolescent Psychiatry in the Mekong Delta of Vietnam, 2018, American Academy of Child and Adolescent Psychoatry News

<http://ctump.edu.vn/Default.aspx?tabid=200&NDID=7247&key=Truong_Dai_hoc_Y_Duoc_Can_Tho_gop_mat_trong_an_pham_cua_Hoc_vien_Tam_than_hoc_tre_em_va_vi_thanh_nien_My_(JAACAP)_(7_8_2018)>

**Các hoạt động tiêu biểu**

Sức khoẻ của: “Tìm hiểu hội chứng tự kỷ ở trẻ em” - Đài Truyền hình Vĩnh Long THVL1

https://youtu.be/Am2mfi\_nzr8

Sức khoẻ của bạn– “Tìm hiểu hội chứng ttăng động ở trẻ” Đài Truyền hình Vĩnh Long THVL1

https://youtu.be/cSYiSS1QX5M

Một phút cảnh báo – “Cảnh báo trẻ chậm nói” – Truyền hình quốc gia VTV9

https://www.facebook.com/tintucvtv9/videos/377641520091631

Livestream – “Trầm cảm, lo âu có làm giảm nguy cơ có làm giảm nguy cơ hiếm muộn”

https://www.facebook.com/ivfphuongchau/videos/719034328714406/?vh=e&d=n

Hiểu đúng về tự kỷ ở trẻ em – Báo Cần Thơ

https://baocantho.com.vn/hieu-dung-ve-tu-ky-o-tre-em--a115061.html?fbclid=IwAR2ER0bzhgIdf2dMidPrGwYTeFuZkqx5SHPKbvOGHnXJdzSrIcr\_zEK7xTc

Vai trò của tri thức với sức khoẻ và tinh thần của bà mẹ và trẻ em thời kỳ sau Covid-19 – Câu lạc bộ tri thức tỉnh Vĩnh Long

http://www.baovinhlong.com.vn/xa-hoi/y-te/202010/vai-tro-tri-thuc-voi-cham-soc-suc-khoe-va-tinh-than-ba-me-va-tre-em-thoi-ky-sau-covid-19-3027248/?fbclid=IwAR0EFoDv\_SPlsK4wxIi3ek9vZKJIyJqi64WiDhBWbvy0CQ4N\_08LV8kFQvA#.X66-N9MzY1K

## **2.2 Phòng Khám Tâm Lý**

Phòng khám tâm lý Cần Thơ là đơn vị nhằm thăm khám, đánh giá các rối loạn về tâm lý và sức khoẻ tâm thần như mất ngủ, lo âu, trầm cảm ở người lớn và các rối loạn tăng động, chậm nói, tự kỷ ở trẻ em.

Chung …

## **2.3 Trung tâm VTCare**

Trung tâm VT Care là trung tâm chuyên về đánh giá, can thiệp hỗ trợ trẻ gặp các khó khăn trong ngôn ngữ, giao tiếp, hoà nhập. Bên cạnh đó Trung tâm cũng hướng dẫn, đào tạo phụ huynh có con cần nhu cầu chăm sóc đặc biệt. Trung tâm gồm các giáo viên mầm non, giáo viên chuyên biệt, chuyên gia tâm lý và phục hồi chức năng dưới sự điều phối chuyên môn của Ths.Bs. Trần Thiện Thắng chuyên khoa về tâm lý và sức khỏe tâm thần.

Mục đích của trung tâm là mang đến cơ hội hòa nhập cho trẻ có khó khăn như trẻ chậm nói, trẻ tự kỷ, trẻ tăng động giảm chú ý … Để trẻ có được sự chăm sóc đầy đủ, bên cạnh việc đánh giá, lên chương trình và can thiệp cho trẻ, Trung tâm cũng đào tạo và hỗ trợ phụ huynh can thiệp tại nhà. Trung tâm đã phối hợp với nhiều đơn vị như Khoa Giáo Dục Đặc Biệt - Trường Cao Đẳng Sư Phạm Trung Ương 2 mở các lớp cho phụ huynh và giáo viên, cũng như các lớp đào tạo hành tháng tại trung tâm.

Trung tâm VT Care cũng quan tâm đến việc phát triển chuyên ngành tâm lý và giáo dục hành vi trẻ em trong khu vực. Thời gian qua, Trung tâm VT Care đã tích cực hợp tác với các đơn vị y tế trong khu vực như Trường Đại Học Y Dược Cần Thơ, Bệnh Viện Nhi Đồng Cần Thơ, Bệnh Viện Đa Khoa Quốc Tế Phương Châu… để thực hiện đánh giá, đào tạo nhân lực can thiệp. Hiểu rõ vai trò với cộng đồng, Trung Tâm VT Care cũng hỗ trợ các đơn vị truyền thông như Truyền Hình Vĩnh Long, Truyền Hình Quốc Gia, Báo Cần Thơ để đưa tin tức, cảnh báo về các rối loạn loạn tăng động giảm chú ý, chậm nói hay tự kỷ …





# **3. Dịch vụ**

## 3.1 Đánh giá tâm lý người lớn và trẻ em

*Các rối loạn mất ngủ, lo âu, trầm cảm, trẻ chậm nói, tăng động, tự kỷ …*

Nhằm đánh giá và tư vấn, can thiệp cho các trường hợp rối loạn về tâm lý và sức khỏe tâm thần như mất ngủ, lo âu, trầm cảm ở người lớn và các rối loạn tăng động, chậm nói, tự kỷ ở trẻ em. Chúng tôi cung cấp dịch vụ đánh giá tư vấn tâm lý, hành vi.

         Để đặt lịch đăng ký đánh giá, tư vấn với bác sĩ chuyên khoa tâm lý, sức khỏe tâm thần. Bạn có thể liên hệ với chúng tôi qua số điện thoại 0909904049 (hoặc nhắn tin/zalo qua số 0909904049), hoặc điền thông tin vào các ô dưới đây, Trung tâm VT Care sẽ sớm liên hệ với bạn.

Nhập liệu thông tin - ***phần này do nhân viên của anh nhập***, anh dùng kết quả trên trang tính kèm vài công thức để đưa thông tin lên giấy khám bệnh như một phần mềm vậy, trước mắt em cứ giữ nguyên như bên web của anh rồi từ từ tính tiếp vậy <http://trungtamvtcare.com/dich-vu-kham.html> hoặc em có cách nào hay hơn cũng được)

<iframe src= "https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf9sWrJhNOfyj-dXUHd5E8tTny0DrvzscmliGJ7RLGL6YUq7g/viewform?embedded=true" width="700" height="520" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

## 3.2 Hướng dẫn phụ huynh can thiệp cho trẻ

*Lớp tập huấn, đào tạo ngắn hạn cho phụ huynh và giáo viên can thiệp cho trẻ  …*

         Hiểu được vai trò của gia đình trong can thiệp cho trẻ có khó khăn, Trung Tâm VT Care cung cấp dịch vụ hướng dẫn các kỹ thuật cơ bản để phụ huynh có thể can thiệp cho trẻ tại nhà. Bên cạnh đó, trung tâm cũng thường xuyên phối hợp với các đơn Trường Tại Thành Phố Hồ Chí Minh để mở các lớp dạy can thiệp cho trẻ chậm nói, trẻ tự kỷ…

Để đặt đăng ký hoặc tìm hiểu thông tin về các lớp học cho phụ huynh, xin liên hệ với chúng tôi qua số điện thoại 0909904049 (hoặc nhắn tin/zalo qua số 0909904049), hoặc điền thông tin vào các ô dưới đây, Trung tâm VT Care sẽ sớm liên hệ với bạn.

         Các lớp học tiêu biểu

Lớp Học Can Thiệp Sớm Cho Trẻ Chậm Nói – 6 (19/12/2020)

Lớp Học Can Thiệp Sớm Cho Trẻ Chậm Nói – 5 (24/10/2020)

Lớp Học Can Thiệp Sớm Cho Trẻ Chậm Nói – 4 (30/08/2020)

Lớp Học Can Thiệp Sớm Cho Trẻ Chậm Nói – 3 (30/05/2020)

Lớp Học Can Thiệp Sớm Cho Trẻ Chậm Nói – 2 (26/04/2020)

Lớp Học Can Thiệp Sớm Cho Trẻ Chậm Nói – 1 (15/03/2020)

Can thiệp sớm cho trẻ tự kỷ 2- Liên kết Trường CĐSP Trung Ương (23/11-15/12/2019)

Can thiệp sớm cho trẻ tự kỷ 1- Liên kết Trường CĐSP Trung Ương (26/10-17/11/2019)

Hướng dẫn vui chơi, giúp trẻ phát triển nhận thức và ngôn ngữ (15-16/09/18)

Can thiệp âm ngữ và hành vi cho trẻ rối loạn phổ tự kỷ (18-19/08/2018)

## 3.3 Can thiệp cho trẻ, giúp trẻ phát triển

*Can thiệp chuyên biệt và hòa nhập song song với trường mầm non…*

Trung tâm VT Care cung cấp dịch vụ can thiệp cho trẻ có nhu cầu đặt biệt như trẻ chậm nói, trẻ tự kỷ, tăng động … Tùy theo nhu cầu mỗi trẻ, trung tâm có hai hình thức hỗ trợ chính và can thiệp giáo dục chuyên biệt cho trẻ tại trung tâm VT Care và phối hợp can thiệp hòa nhập song song với các trường mầm non trong khu vực

Để hiểu biết nhu cầu can thiệp của trẻ, Bác sĩ chuyên khoa tâm lý và sức khỏe tâm thần sẽ đánh giá và ra lộ trình, chương trình can thiệp cho trẻ, giáo viên và phụ huynh sẽ phối hợp thực hiện chương trình can thiệp. Trẻ được đánh giá sau mỗi 3-6 tháng và đưa ra chương trình mới tương ứng với nhu cầu, năng lực của trẻ.

Để đăng ký hoặc tìm hiểu thông tin về lộ trình can thiệp hòa nhập cho trẻ, xin liên hệ với chúng tôi qua số điện thoại 0909904049 (hoặc nhắn tin/zalo qua số 0909904049), hoặc điền thông tin vào các ô dưới đây, Trung tâm VT Care sẽ sớm liên hệ với bạn.

# **4. Trắc nghiệm tâm lý**

## **4.1 Nguy cơ tự kỷ - chậm nói**

Tạm thời tất cả test em lấy đoạn intro có sẵn trong google form của a nhé. Trong intro anh có hướng dẫn cách tính điểm Sau này a chỉnh lại sau

* + <iframe src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSciPy2uu\_2aCGvQahugW11ngfxG32UJ89XmAZZxBkqTl1dwaQ/viewform?embedded=true" width="700" height="520" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

*[mẫu kết quả chung cho các test]*

*Kết quả:*

*Các bài viết liên quan đến rối loạn … (từ mục gốc kiến thức)*

*Đăng ký khám*

## 4.2 Tăng động giảm chú ý

<iframe src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdmCP2Q40s0cKAF7PcYSrqLJMi\_enMM-KrJxx4EZl1KL588zA/viewform?embedded=true" width="640" height="3019" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

Test này nếu kết quả có từ 6 câu ở mức độ thường xuyên hoặc rất thường xuyên + giáo viên phàn nàng về trẻ thì thẻ có nguy cơ bị tăng động giảm chú ý (>6 câu: có nguy cơ; 13-18 nguy cơ trung bình; >18 nguy cơ cao)

## 4.3 Trầm Cảm-Hưng Cảm

### Trầm cảm ở trẻ 6-17 tuổi

* + <iframe src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSehpF3EuM2CVY8zHvGJNetQ-3G2KSuO1HwtKxZNs3Xw8V0Kdw/viewform?embedded=true" width="640" height="5522" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

### Trầm cảm phụ nữ có thai/sau sinh

<iframe src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScUFZ6ivxsfJO30W4-ebSa30TgLxyaKuOBSIz8uQq8oD6l3wQ/viewform?embedded=true" width="640" height="4547" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

### Trầm cảm ở người trưởng thành BECK

<iframe src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeMQJC6DTmcGHUq7M8qq0oHN94ei1cUM1LDR0q9G4rjCZoNvg/viewform?embedded=true" width="640" height="9399" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

### Trầm cảm ở người trưởng thành MARD

<iframe src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfp0iDFtdpptQoh4oIl1lvEb3RFsPMDTllg\_1sgXuDsp6vNHQ/viewform?embedded=true" width="640" height="7412" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

### Trầm cảm ở người già

<iframe src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScDfXCNNqj0LNyx1IjtHpVbBFkCVPydAKrQ93KVDgMFuek8NA/viewform?embedded=true" width="640" height="2692" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

### Hưng cảm ở trẻ 6-17 tuổi

<iframe src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfe1\_HZhSpiAgP7OhMIcRdeeiMG4ggZgaIvCqJbwGXPLHkchQ/viewform?embedded=true" width="640" height="2638" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

### Hưng cảm ở người trưởng thành

<iframe src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScVJS7AtIWGBTA3x89GriCg46G9ns\_-leHMc9mV8U7WY7Upww/viewform?embedded=true" width="640" height="497" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

## 4.4 Lo âu – Mất ngủ

### Lo âu ở trẻ 6-17 tuổi

* + <iframe src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfgeFMtZAjYF8vn-BfBey5IEfc8uULrDbnD\_k8m9DnK6pCL-w/viewform?embedded=true" width="640" height="5082" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

### 

### Lo âu ở người trưởng thành

<iframe src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf1hg9s0M8uTAS\_gD0gqYu0krF3Z\_q19VWBvxXM0Ak246nl2Q/viewform?embedded=true" width="640" height="8465" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

## Nghiện Game/Rượu/Chất

### Nghiện rượu/chất

<iframe src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeJ8xQG-Y3NMIImdvP0HPYuquJCW94SlQHx5kHrca3xIky1cA/viewform?embedded=true" width="640" height="1796" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

### Hội chứng cai rượu – CIWA

<iframe src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScf6RrGcrcCOtjks8\_27Fvqu5SD\_hYvVEpAl4tX99t5xveZeA/viewform?embedded=true" width="640" height="5700" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

## 4.6 Sa sút trí tuệ - tập trung

)<iframe src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeg-klEUt-buxoRqRDvPilz4XIV6Q7-692A2xrNNyqToraTrg/viewform?embedded=true" width="640" height="4853" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

## 4.7 Đánh giá trẻ tại trung tâm VTCare

Cái này kg phải test, mà a dùng để thu thập thông tin rồi kết hợp với công thức excel cho ra chương trình (giống như một phần mềm). nên trước mắc em cứ chèn google form vào rồi từ từ tính tiếp (giống web cũ của a đang làm <http://trungtamvtcare.com/test-danh-gia-tre.html>) hoặc em có cách nào hay hơn thay thế cũng dc

<iframe src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScItsa5w67rv0JxaCyh4ysnTGcdgOTKxNW4KSlXp2Mm2P5xsw/viewform?embedded=true" width="700" height="520" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

# **5. Gốc kiến thức**

## 5.1 Chậm nói

*Bài viết dành cho phụ huynh, đọc giả muốn tìm hiểu chuyên sâu có thể tham khảo các bài viết dành cho sinh viên y khoa hoặc học viên sau đại học.*

**TRẺ CHẬM NÓI**

Có thể là đấu hiệu ban đầu của các rối loạn phức tạp như khiếm khuyết trí tuệ, rối loạn phổ tự kỷ…

DẤU HIỆU BÁO ĐỘNG GỒM:

-       12 tháng: trẻ chưa bập bẹ “ba ba”

-       16 tháng: trẻ chưa thể tự nói từ đơn

-       24 tháng: trẻ chưa nói được từ đôi

-       36 tháng: trẻ chưa tự đặt được câu hỏi

**Ths.Bs.Trần Thiện Thắng**

Trẻ chậm nói đang là vấn đề phổ biến hiện nay, theo thống kê của các phòng khám tâm lý trẻ em thì đây là nguyên nhân hàng đầu khiến phụ huynh đưa trẻ đến khám, đứng thứ hai là tăng động. Chậm nói là một biểu hiện khả năng ngôn ngữ diễn đạt của trẻ kém hơn so với sự phát triển chung của các bạn cùng trang lứa. Đây là biểu hiện của rất nhiều rối loạn, cũng như có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến chậm nói. Có thể phân ra các nhóm nguyên nhân sau làm cho trẻ chậm nói hơn so với các trẻ khác:

1. Các khuyết tật ở tai và miệng

Trẻ có vấn đề về thính giác như giảm thính lực hoặc khiếm thính (bị điếc) sẽ ảnh hưởng rất lớn đến ngôn ngữ và có thể không nói được như trẻ thường. Mặc khác, trẻ bị dị dạng khẩu cái, sứt môi, hở hàm ếch cũng dẫn đến khó khăn về ngôn ngữ. Một vấn đề rất thường được bác sĩ nhắc đến khi trẻ chậm nói là “dính thắng lưỡi” hay “dính phanh lưỡi” cũng làm cho trẻ chậm nói hơn ở giai đoạn sớm của ngôn ngữ, phụ huynh có thể tự kiểm tra thắng lưỡi của trẻ qua đối chiếu với các hình ảnh dính thắng lưỡi dưới đây.

1. “Hội chứng con vua” hay “chậm nói do môi trường”

Là tình trạng trẻ chậm nói do môi trường sống và nuôi dạy trẻ. Nhóm nguyên nhân thường gặp là trẻ sử dụng quá nhiều các thiết bị thông minh như tivi, điện thoại, máy tính bảng… khi sử dụng các thiết bị này, chủ yếu trẻ chỉ giao tiếp một chiều nên ít phát triển lời nói. Một vấn đề phổ biến khác là môi trường ít kích thích về ngôn ngữ, như việc phụ huynh ít giao tiếp với trẻ hoặc luôn đáp ứng rất nhanh những yêu cầu của trẻ cũng dẫn đến việc trẻ chậm nói.

1. Rối loạn phát triển lan tỏa.

Đây là một nhóm các rối loạn phát triển phức tạp ở não bộ mà trong đó rối loạn phổ tự kỷ chiếm đa số. Tự kỷ làm cho trẻ khiếm khuyết khả năng giao tiếp cũng như ngôn ngữ, đi kèm với đó và các hành vi sở thích khác thường. Chậm nói là một triệu chứng rất phổ biến ở trẻ tự kỷ, được liệt và những dấu hiệu báo động đỏ hay gặp nhất của rối loạn này nhưng không phải tất cả trẻ chậm nói đều tự kỷ, tuy nhiên cần tầm soát sớm rối loạn này ở những trẻ có biểu hiện chậm nói. (phụ huynh nên xem thêm bài viết về tự kỷ)

1. Chậm phát triển.

Hay còn gọi là khiếm khuyết trí tuệ, đây là rối loạn làm cho trẻ kém phát triển hơn so với khác trẻ khác ở hầu hết lĩnh vực trong đó có ngôn ngữ. Chậm phát triển được chia làm bốn mức độ. Mức độ nhẹ, ở giai đoạn tuổi mầm non trẻ có thể không biểu hiện gì hoặc chỉ biểu hiện chậm nói. Mức độ trung bình trẻ có thể biểu hiện chậm nói, đi kèm với việc học màu sắc hay hình ảnh chậm hơn trẻ khác. Mức độ nặng và trầm trọng trẻ biểu hiện một cách rõ rệt, ngoài chậm nói, trẻ còn chậm vận động, chậm hiểu biết, thậm chí không thể nói được và có những rối loạn thực thể đi kèm…

Để xác định trẻ chậm nói phụ huynh có thể dựa vào các mốc phát triển bình thường của trẻ. Dưới đây là một số cột mốc được khuyến cáo để xác định trẻ chậm nói:

-       12 tháng: trẻ chưa bập bẹ “ba ba”

-       16 tháng: trẻ chưa thể tự nói từ đơn

-       24 tháng: trẻ chưa nói được từ đôi

-       36 tháng: trẻ chưa tự đặt được câu hỏi

-       48 tháng: trẻ chưa thể nói được câu dài với các liên từ

Vì chậm nói là một triệu chứng của rất nhiều rối loạn nên cần đưa trẻ đi khám sớm để xác định nguyên nhân và có giải pháp can thiệp sớm. Để biết thêm thông tin, phụ huynh có thể xem slide bài giảng về chậm nói của Thạc sĩ, bác sĩ Trần Thiện Thắng, giảng viên trường Đại học Y Dược Cần Thơ, hoặc liên hệ Phòng khám Tâm Lý Cần Thơ số 0707959979 để được tư vấn.

## **5.2 Tự kỷ**

*Bài viết dành cho phụ huynh, đọc giả muốn tìm hiểu chuyên sâu có thể tham khảo các bài viết dành cho sinh viên y khoa hoặc học viên sau đại học.*

**RỐI LOẠN PHỔ TỰ KỶ**

Là một rối loạn phức tạp làm cho trẻ khiếm khuyết kỷ năng giao tiếp và có sở thích, hành vi hạn chế, lặp đi lặp lại.

DẤU HIỆU BÁO ĐỘNG GỒM:

9 tháng: Không biết đáp lại khi được gọi tên

12 tháng: Không bi bô, không biết dung cử chỉ như

* + - Không tiếp xúc mắt
    - Không chỉ ngón trỏ

16 tháng: Không biết nói từ đơn

**Ths.Bs.Trần Thiện Thắng**

Rối loạn phổ tự kỷ hay thường được gọi là “tự kỷ” là một rối loạn phát triển thần kinh phức tạp ở trẻ. Tự kỷ có thể làm trẻ trở nên đặc biệt hơn so với những trẻ còn lại, trẻ có thể thông minh hơn trẻ thường trong một số lĩnh vực như khả năng ghi nhớ và sắp xếp trật tự các đồ vật… nhưng trẻ gặp khó khăn về khả năng giao tiếp với người khác, sở thích và hành vi của trẻ đôi khi khó hiểu với phần lớn mọi người. Các biểu hiện của tự kỷ thường được thấy trước 3 tuổi và hay gặp nhất là chậm nói, đây cũng là nguyên nhân hay gặp nhất đẫn đến phụ huynh đưa bé đi khám. Tỷ lệ tự kỷ được báo cáo ngày càng gia tăng, ở Việt Nam các nghiên cứu diện rộng cho thấy khoảng 1% trẻ bị rối loạn phổ tự kỷ và tỷ lệ trẻ trai cao gấp 5 lần so với trẻ gái. Ở Hoa Kỳ, theo số liệu mới nhất của CDC năm 2020 thì tỷ lệ tự kỷ lên đến gần 2% (1/54 trẻ). Đến nay vẫn chưa tìm được nguyên nhân gây ra rối loạn và hầu hết các nhà khoa học cho rằng tự kỷ do đa nhân tố, có sự kết hợp phức tạp giữa GEN và môi trường gây nên.

Một số biểu hiện hay gặp của trẻ tự kỷ gồm:

-       Khó khăn về giao tiếp, ngôn ngữ

* Giảm khả năng giao tiếp, chia sẻ cảm xúc qua lại: như gọi trẻ ít quay lại, trẻ ít khi cười lại với mình, không khoẻ đồ chơi hay chỉ vật yêu thích của trẻ…
* Giảm khả năng giao tiếp không lời: ít nhìn vào mắt người khác khi nói chuyện, ít biểu hiện cử chỉ, điệu bộ, nét mặt hay giọng nói của trẻ thiếu nhấn nhá như những trẻ khác…
* Giảm khả năng chơi tưởng tượng, ít mong muốn kết bạn, không bận tâm đến bạn cùng trang lứa… hoặc một số trẻ có thể kết bạn nhưng khó khăn để duy trì và phát triển mối quan hệ bạn bè

-       Sở thích và hành vi của trẻ khác thường, một số biểu hiện thường gặp như

* Lặp đi lặp lại động tác, cách chơi đồ chơi hay lời nói.
* Hành vi cứng ngắc như thường sắp đồ chơi thẳng hàng, khi các món đồ chơi bị thay đổi thứ tự thì trẻ khó chịu  và buộc phải điều chỉnh chúng lại đúng vị trí…
* Sở thích tập trung khác thường, trẻ có thể thích một vật trong nhiều tháng như một con gấu bông cũ, một đôi dép, cái mền… hoặc trẻ tập trung quá mức vào những chi tiết nhỏ…
* Trẻ tìm kiếm hoặc tránh né cảm giác, như nghe tiếng tông đơ hớt tóc có thể làm bé bịt tay khóc thét, nhưng khi té bé lại rất ít biết đau so với trẻ khác…

Hiện nay chưa có cách điều trị dứt điểm, đa số các phương pháp can thiệp được chứng minh có hiệu quả là can thiệp bằng giáo dục, tâm lý và hành vi… các phương pháp này nhằm tăng cường khả năng giao tiếp, hạn chế hành vi, giúp trẻ hòa nhập. Trong điều trị, cần can thiệp cho trẻ và hướng dẫn cho cả gia đình. Để điều trị hiệu quả, trẻ cần được can thiệp càng sớm càng tốt và tốt nhất là trước 2 tuổi. Bên cạnh đó, trẻ cần được can thiệp tích cực khoảng 40 giờ mỗi tuần và liên tục trong 2 năm. Chính vì cần có thời lượng can thiệp và sự tích cực rất lớn nên vai trò của phụ huynh góp phần quyết định trong can thiệp cho trẻ. Không chỉ có ba mẹ mà cả những người chăm sóc khác như ông, bà của trẻ cũng nên tham gia các lớp học can thiệp cho trẻ (có thể trực tiếp hoặc học online). Có được sự can thiệp thống nhất, liên tục, tích cực từ gia đình, giáo viên và chuyên viên can thiệp mới có thể giúp trẻ phát triển và hoà nhập.

Để biết thêm thông tin phụ huynh có thể xem video dưới đây về tự kỷ của Thạc sĩ, bác sĩ Trần Thiện Thắng, giảng viên trường Đại học Y Dược Cần Thơ qua chương trình Sức khỏe của bạn của Đài truyền hình Vĩnh Long. Nếu nghi ngờ trẻ có nguy cơ tự kỷ, phụ huynh có thể làm bài trắc nghiệm đánh giá trẻ qua đường link bên dưới và liên hệ Phòng khám Tâm Lý Cần Thơ số 0707959979 để được tư vấn.

(Video rối loạn phổ tự kỷ https://youtu.be/Am2mfi\_nzr8)

## 5.3 Tăng động

*Bài viết dành cho phụ huynh, đọc giả muốn tìm hiểu chuyên sâu có thể tham khảo các bài viết dành cho sinh viên y khoa hoặc học viên sau đại học.*

**TĂNG ĐỘNG GIẢM CHÚ Ý**

Là một rối loạn hay ở lứa tuổi đi học làm bé giảm khả năng chú ý và hành vi lăng xăng, tăng động.

DẤU HIỆU BÁO ĐỘNG GỒM

* + Lăng xăng, hiếu động nhiều hơn trẻ khác
  + Không tập trung, xao nhãn, tránh né việc học
  + Giáo viên và người nhà đều than phiền về bé

**Ths.Bs.Trần Thiện Thắng**

Trẻ tăng động hay hiếu động quá mức là vấn đề rất phổ biến và được nhiều phụ huynh quan tâm. Theo thống kê của phòng khám tâm lý nhi Cần Thơ thì đây là nguyên nhân phụ huynh đưa trẻ đến khám nhiều thứ hai (đứng sau nguyên nhân chậm nói ở trẻ). Tăng động là một biểu hiện thường gặp ở những trẻ thường và cả trẻ có rối loạn “tăng động giảm chú ý” hoặc một vài rối loạn khác. Để phân biệt nhanh trẻ có phải bị rối loạn không phụ huynh có thể xem xét các khía cạnh như, trẻ tăng động với ai? khi nào trẻ tăng động? trẻ tăng động ở đâu? Nếu trẻ chỉ biểu hiện tăng động với một số người nhất định như với ba mẹ hoặc giáo viên dễ tính với bé… một số nơi nhất định như ở nhà, nhà ông bà… thì có thể các biểu hiện tăng động này chỉ là do bé quá hiếu động hoặc thiếu giới hạn trong giáo dục. Ngược lại, trẻ tăng động ở bất kỳ đâu, với cả những người nghiêm nhất nhất với trẻ và trong bất kỳ hoàn cảnh nào thì khó khả năng trẻ đang gặp phải rối loạn mà phổ biến nhất là tăng động giảm chú ý (ADHD)

Tăng động giảm chú ý là một rối loạn phát triển ở não bộ làm trẻ mất khả năng kiểm soát sự tập trung và trở nên tăng động. Phụ huynh thường than phiền trẻ lăng xăng quá mức, không thể ngồi yên, luôn gây tiếng ồn và làm ảnh hưởng người khác, ở lớp trẻ tập trung rất kém, dễ bị xao lãng bởi tiếng động ngoài lớp hay chọc phá bạn ngay trong giờ học nên bị giáo viên phàn nàn… Rối loạn thường ảnh hưởng rất lớn đến học tập của trẻ, và một trong những nguyên nhân đến khám phổ biến của trẻ tăng động giảm chú ý là do “giáo viên yêu cầu”. Bên cạnh đó, rối loạn củng ảnh hưởng đến tâm lý và các mối quan hệ của trẻ, nếu không được chẩn đoán và can thiệp sớm, có thể dẫn đến rất nhiều những hệ luỵ khác như bỏ học, rối loạn lo âu, trầm cảm thậm chí sử dụng chất và tự hại…

Về điều trị tăng động giảm chú ý, có thể sử dụng thuốc và liệu pháp tâm lý - hành vi. Một số liệu pháp tâm lý, hành vi phụ huynh có thể áp dụng để cải thiện sự tập trung cũng như thành tích học tập của trẻ như

* Tạo góc học tập cho trẻ. Trẻ cần có góc học tập yên tĩnh, tránh bị xao nhãng. Đối với học trên lớp, trẻ nên ngồi bàn nhất, đối diện bàn giáo viên, tránh cửa cái.
* Chia nhỏ bài học. Vì khả năng tập trung của trẻ không cao, phụ huynh nên quan sát xem trẻ có thể tập trung tốt nhất trong bao nhiêu phút, sau đó chia nhỏ bài học, công việc sao cho trẻ có thể hoàn thành trong khoảng thời gian này.
* Có kế hoạch học và làm việc rõ ràng. Ở mỗi tiết học, phụ huynh hay giáo viên nên cho trẻ biết cụ thể cần làm gì, ví dụ trong 5 phút đầu, 10 phút tiếp theo, 5 phút cuối…. ở giữa các khoảng này nên cho trẻ đứng lên hoặc ra ngoài trong 1-2 phút.
* Gây sự chú ý khi yêu cầu. nhiều phụ huynh than phiền khi giao tiếp có cảm giác như trẻ không chú ý đến mình và thường làm sau hoặc không đầy đủ yêu cầu. để khắc phục phụ huynh nên gây sự chú ý cho trẻ trước khi yêu câu như gọi tên trẻ, sau khi yêu cầu nên bảo trẻ nhắc lại yêu cầu đó rồi mới thực hiện.

Trên thực tế việc điều trị tăng động giảm chú ý còn phụ thuộc rất nhiều yếu tố khác trong đó có mục tiêu và sự mong muốn về thành tích học tập từ phụ huynh và nhà trường. Trong nhiều trường hợp cần sử dụng thuốc để cải thiện thành tích học tập của trẻ. Về lâu dài, các triệu chứng tăng động có thể giảm nhưng giảm tập trung có thể theo trẻ đến khi trưởng thành, vì vậy cần có sự định hướng phù hợp về giáo dục cũng như nghề nghiệp khi trưởng thành. Ngoài tăng động giảm chú ý thì biểu hiện tăng động củng hay gặp ở trẻ tự kỷ. Vì trẻ tự kỷ có thể có rối loạn cảm giác đặc biệt là cảm giác sâu, làm trẻ muốn tìm kiếm cảm giác cơ thể nên có xu hướng tăng động hơn. Mặc khác, vì khả năng tương tác kém, khi phụ huynh gọi tên trẻ tự kỷ lúc trẻ đang chơi hay đang vận động thì trẻ không đáp ứng lại, nên phụ huynh cũng nghĩ trẻ tăng động và “giảm chú ý”… Để phân biệt các rối loạn này phụ huynh nên đưa trẻ đến khám tại các cơ sở y tế và có giải pháp can thiệp phù hợp.

Phụ huynh có thể tham khảo thêm video dưới đây, nói về rối loạn tăng động giảm chú ý và rối loạn phổ tự kỷ của Thạc sĩ, Bác sĩ Trần Thiện Thắng, giảng viên trường Đại học Y Dược Cần Thơ qua chương trình Sức khỏe của bạn của Đài truyền hình Vĩnh Long. Nếu nghi ngờ trẻ có tăng động, phụ huynh có thể làm các bài trắc nghiệm đánh giá trẻ qua đường link bên dưới và liên hệ Phòng khám Tâm Lý Cần Thơ số 0707959979 để được tư vấn.

Sức khoẻ của: “Tìm hiểu hội chứng tự kỷ ở trẻ em” - Đài Truyền hình Vĩnh Long THVL1

https://youtu.be/Am2mfi\_nzr8

Sức khoẻ của bạn– “Tìm hiểu hội chứng ttăng động ở trẻ” Đài Truyền hình Vĩnh Long THVL1

https://youtu.be/cSYiSS1QX5M

Trắc nghiệm sàng lọc nguy cơ tự kỷ

Trắc nghiệm sàng lọc nguy tăng động giảm chú ý

## 5.4 Mất ngủ

*Bài viết dành cho phụ huynh, đọc giả muốn tìm hiểu chuyên sâu có thể tham khảo các bài viết dành cho sinh viên y khoa hoặc học viên sau đại học.*

**MẤT NGỦ**

**Thường không phải là một bệnh lý, mà là biểu hiện của một rối loạn khác, việc điều trị cần tập trung vào nguyên nhân và điều chỉnh tâm lý, hành vi giất ngủ.**

**Ths.Bs.Trần Thiện Thắng**

Mất ngủ là vấn đề rất hay gặp trong cuộc sống. Với nhiều người, mất ngủ có thể gây ảnh hưởng trầm trọng đến sức khoẻ và chất lượng cuộc sống. Bệnh nhân thường có các biểu hiện như khó đi vào giấc ngủ, ngủ không sâu, thức dậy giữa giất hay thức dậy vào cuối hôm thường khoảng 4-5 giờ sáng và cố gắng nhưng không thể ngủ lại được, đi kèm với đó là sự nghiềm ngẫm lại các sự việc hàng ngày. Vào buổi sáng, bệnh nhân thường cảm giác mệt mỏi, muốn ngủ nhưng vẫn không thể ngủ bù được mặc dù cố gắn nằm trên giờng. Buổi tối bệnh thường có xu hướng sợ đến giờ đi ngủ, sợ mình lại không ngủ được và cố gắn đi ngủ sớm nhưng vẫn thất bại… Thông thường, mất ngủ có thể là một rối loạn cấp tính và nhất thời. Bạn có thể áp dụng một số liệu pháp tâm lý và hành vi để tự điều chỉnh như:

* Tạo môi trường thích hợp cho giất ngủ như giảm ánh sáng, âm thanh và nhiệt độ
* Tránh sử dụng chất kích thích như trà, cà phê và chất béo sau 5 giờ chiều
* Tập thể dục đều đặng mỗi ngày nhưng không vận động mạnh trước ngủ
* Uống sữa ấm kèm mật ong trước ngủ khoảng 30 phút
* Thư giản, làm các việc tĩnh tại và không sử dụng thiết bị thông minh 30 phút trước đi ngủ
* Không nhìn đồng hồ lúc thức giấc, việc này có thể làm bạn lo lắng và khó ngủ hơn
* Không mang công việc, học tập lên giường ngủ, cố gắn để bàn làm việc tách xa giường ngủ
* Nếu không ngủ được đừng cố gắng ngủ, hãy xuống giường làm một công việc tĩnh tại, nhẹ nhàng trong khoảng 15 phút rồi quay trở lại giường ngủ
* Cố gắng thức đúng giờ mỗi ngày, không ngủ bù vào hôm sau dù tối trước đó ngủ rất ít

Nếu đã cố gắn áp dụng các liệu pháp tâm lý và hành vi ở trên nhưng vẫn thất bại, thì mất ngủ có thể là một rố loạn mạn tính hoặc là triệu chứng của một rối loạn về tâm lý nghiêm trọng hơn như như lo âu, trầm cảm hay ám ảnh… Bản thân các vấn đề về tâm lý và sức khoẻ tâm thần có thể gây ra mất ngủ và ngược lại mất ngủ làm các vấn đề về tâm lý trở nên trầm trọng hơn. Mặc khác, một số bệnh nhân mất ngủ thường cố gắn tự điều trị bằng cách sử dụng thuốc ngủ, hoặc các thực phẩm chức năng dễ dẫn đến nghiện thuốc hay nghiện về mặt tâm lý làm cho việc điều trị trở nên khó khăn hơn. Trên thực tế, để điều trị dứt điểm mất ngủ cần điều trị đúng nguyên nhân gây mất ngủ. Đặc biệt, điều trị bằng liệu pháp tâm lý và điều chỉnh hành vi trong giấc ngủ được chứng minh có hiệu quả tốt hơn sử dụng thuốc. Bạn nên gặp bác sĩ tâm lý và sức khoẻ tâm thần để được đánh giá tổng quát về tình trạng, hành vi trong giấc ngủ và có kế hoạch, lộ trình điều trị thích hợp.

Bạn có thể tìm hiểu sâu hơn về mất ngủ và các rối loạn giấc ngủ qua slide bài giảng bên dưới của Thạc sĩ, Bác sĩ Trần Thiện Thắng, giảng viên trường Đại học Y Dược Cần Thơ hoặc liên hệ phòng khám Tâm Lý Cần Thơ qua số điện thoại 0707959979 để được đánh giá, tư vấn.

## 5.5 Lo âu

RỐI LOẠN LO ÂU

Là một nhóm các rối loạn phổ biến như lo âu lan toả, ám ảnh cưỡng chế, Stress sau sang chấn, rối loạn hoảng loạn… các biểu hiện thường gặp gồm

* Mức độ lo âu dữ dội hơn bình thường
* Lo cả những việc dường như không đáng
* Thời gian dai dẵn, kéo dài trên 06 Tháng

*Bài viết dành cho phụ huynh, đọc giả muốn tìm hiểu chuyên sâu có thể tham khảo các bài viết dành cho sinh viên y khoa hoặc học viên sau đại học.*

**Ths.Bs.Trần Thiện Thắng**

Lo âu là một trạng thái lo lắng chủ quan hoặc sợ đối với những trải nghiệm thông thường. Tuy nhiên, khi lo âu trở nên dai dẳng và quá mức với những tình huống không thực sự đe dọa thì nó có thể là một rối loạn thật sự. Trên thực tế, ức tính có khoảng 18% dân số bị mắc một rối loạn lo âu nào đó. Hầu hết những triệu chứng lo âu phát triển trước tuổi 21 và nữ giới có xu hướng nhiều hơn nam. Khi một người mắc rối loạn lo âu, nó không tự mất đi mà có thể nặng nề hơn theo thời gian. Có nhiều loại rối loạn lo âu, ám ảnh với các biểu hiện khác nhau, dưới đây là một số rối loạn điển hình thường gặp.

-       Rối loạn hoảng loạn: Người bệnh có những **cơn hoảng loạn** với biểu hiện thường gặp như hồi hộp, tim nhanh, lả mồ hôi, thở ngắn, nghẹn thở, đau ngực, buồn nôn, cảm giác choáng váng hoặc hoa mắt, cảm giác ớn lạnh/nóng, dị cảm, run tay chân và sợ chết, sợ mất kiểm soát hay phát điên. Cơn hoảng loạn kéo dài khoảng 10-20 phút, người bệnh thường sẽ nhập viện trong tình trạng cấp cứu và thăm khám ở nhiều chuyên khoa đặc biệt là tim mạch nhưng đa số không tìm thấy bất kỳ bệnh lý nào. Tuỳ theo mức độ cơn hoảng loạn có thể xuất hiện vài lần/ngày hoặc ít hơn, nhưng người bệnh rất lo lắng sự xuất hiện của nói, làm ảnh hưởng đến công việc và cuộc sống.

-       Rối loạn lo âu lan tỏa: Người bệnh thường lo âu quá mức về các tình huống thông thường mà chính người bệnh cũng nhận thấy là “*không đáng lo nhưng vẫn lo*”. Thời gian thường kéo dài nhiều tháng kèm các biểu hiện như Cảm giác không nghỉ ngơi được hoặc khó chịu hoặc bứt rứt; dễ bị mệt mỏi; khó khăn tập trung hoặc đầu óc trống rỗng; kích thích khó chịu; Đau đầu, căng cơ; mất ngủ hoặc không nghỉ ngơi được, ngủ không thoải mái.

-       Rối loạn sợ khoảng rộng: Người bệnh thường cảm thấy lo lắng, sợ hãi trong những tình huống mà ở sự trốn thoát hoặc sự giúp đỡ trở nên khó khăn hoặc không thể. Ví dụ: người bệnh ở những phương tiện như xe buýt, tàu hoả hay máy bay, trong những không gian này, khi không có bất kỳ người quen nào xung quanh, người bệnh bắt đầu lo lắng vì xung quanh không có ai giúp đỡ và cũng không thoát khỏi đó ngay lập tức được.

-       Sợ chuyên biệt: Kiểu sợ kinh điển liên quan đến một vài sự vật đặc hiệu – một vật thể hay tình huống.Như sợ nhện sợ nhện, sợ độ cao, sợ vật nhọn, sợ máy bay … Rối loạn có thể không ảnh hưởng nhiều nếu có thể dễ dàng tránh né được sự tiếp xúc và ngược lại. Ví dụ, một doanh nhân phải di chuyển nhiều nhưng lại sợ máy bay sẽ ảnh hưởng lớn đến công việc.

-       Rối loạn lo âu sợ xã hội: Nỗi sợ hoặc lo âu trong một hoặc nhiều tình huống trước sự quan sát chăm chú của người khác. Ví dụ như phải trình bài trong cuộc họp, nói chuyện trước đám đông hay thậm chí trong lúc nói chuyện với người không quen. Người bệnh có thể trở nên lo lắng, lúng túng, sợ mình bị đánh giá, bị bẽ mặt…

-       Rối loạn ám ảnh cưỡng bách (cưỡng chế): Người bệnh có những ám ảnh, sợ hãi trước những sự vật, sự việc nhất định, đồng thời xuất hiện những hành vi cưỡng bách lặp đi lặp lại dù bệnh nhân không muốn nhưng vẫn thực hiện nhằm giảm nỗi sợ, ám ảnh đó. Ví dụ: người bệnh sợ dơ, cứ mỗi lần chạm tay vào vật gì là lại nghĩ tay mình bị dơ nên phải rửa tay và phải rửa rất nhiều lần, đến mức bong cả da tay.

-       Rối loạn stress sau sang chấn. Người bệnh bị ám ảnh bởi những ký ức, giấc mơ, sự hồi tưởng về những tổn thương hoặc sang chấn tâm lý nặng nề. Những sự kiện có thể gây ra sang chấn gồm chứng kiến tai nạn, thiên tai, chết chóc kinh hoàng… hay sự kiện có tính bạo lực, tai nạn đe dọa đến tính mạng của bản thân hoặc người thân. Ví dụ: sau khi chứng kiến người thân bị tai nạn nghiêm trọng, người bệnh cứ bị ám ảnh bởi hình ảnh trong thấy, thường nằm mơ và các hình ảnh dễ dàng xuất hiện khi gặp tình huống tương tự lúc tai nạn xảy ra.

Các rối loạn này có thể xuất hiện cùng nhau và cũng làm gia tăng tần suất các bệnh lý đi kèm như trầm cảm, lạm dụng chất. Các nghiên cứu cho thấy, người bị lo âu kéo dài thường dẫn đến trầm cảm, vì vậy nếu có lo âu bạn cũng nên tìm hiểu thêm về trầm cảm và ngược lại. Các liệu pháp tâm lý – hành vi cơ bản được giới thiệu trong bài trầm cảm cũng có thể được áp dụng. Hiện nay chưa có giải thích rõ ràng cho cơ chế của các rối loạn lo âu, nhưng nhiều giả thuyết, thực nghiệm cho thấy nguyên nhân có liên quan đến các chất dẫn truyền thần kinh. Trên thực tế việc điều trị lo âu cần sử dụng thuốc kết hợp với các liệu pháp tâm lý. Các liệu pháp thường mất nhiều tháng và người bệnh cần có sự kiên trì tập luyện.

            Nếu nghi ngờ bản thân hoặc người thân trong gia đình có nguy cơ mắc rối loạn lo âu bạn có thể làm các bài trắc nghiệm qua đường link bên dưới và liên hệ Phòng khám Tâm Lý Cần Thơ số 0707959979 để được tư vấn.

Lo âu ở trẻ 6-17 tuổi

* + <iframe src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfgeFMtZAjYF8vn-BfBey5IEfc8uULrDbnD\_k8m9DnK6pCL-w/viewform?embedded=true" width="640" height="5082" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

### 

Lo âu ở người trưởng thành

<iframe src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf1hg9s0M8uTAS\_gD0gqYu0krF3Z\_q19VWBvxXM0Ak246nl2Q/viewform?embedded=true" width="640" height="8465" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

## 5.6 Trầm cảm

TRẦM CẢM

Không đơn thuần là một trạng thái cảm xúc mà là một bệnh lý thực sự liên quan đến chất dẫn truyền thần kinh, ở mức độ trung bình và nặng cần được điều trị cả về tâm lý và sử dụng thuốc

*Bài viết dành cho phụ huynh, đọc giả muốn tìm hiểu chuyên sâu có thể tham khảo các bài viết dành cho sinh viên y khoa hoặc học viên sau đại học.*

**Ths.Bs.Trần Thiện Thắng**

Trầm cảm là một bệnh lý thường gặp đặc trưng bởi cảm xúc buồn và mất hứng thú. Phần lớn mọi người cho rằng trầm cảm chỉ đơn giản là một trạng thái cảm xúc và nhiều người khi rơi vào trạng thái buồn chán hay nghĩ mình bị trầm cảm nhưng không đúng như vậy. Trầm cảm là một bệnh BỆNH LÝ thật sự, cũng giống như bệnh tiểu đường hay tăng huyết áp… Cảm xúc buồn, chán nản bất kỳ ai trong chúng ta đều trải qua, nhưng đa số trạng thái này sẽ biến mất sau một vài ngày. Khi một người buồn dai dẳng và kéo dài liên tục trên 2 tuần lúc này mới thật sự người đó có khả năng bị trầm cảm. Các biểu hiện của trầm cảm gồm:

* Tâm trạng buồn hoặc không thể cảm nhận được niềm vui. Đối với người lớn tuổi và trẻ nhỏ có thể biểu hiện cảm xúc cáu gắt, dễ giận dữ
* Mất hứng thú với hầu hết các sở thích trước đây, ít hoặc không quan tâm đến những việc diễn ra xung quan
* Rối loạn giấc ngủ mà thường là mất ngủ, người bệnh có thể đi vào giấc ngủ nhưng thức giấc sớm và không thể ngủ lại được
* Ăn uống không ngon miệng, một số người than phiền có cảm giác đắng miệng, chán ăn, sụt cân. Một số ít người lại ăn nhiều và tăng cân nhiều.
* Suy nghĩ tiêu cực và cảm thấy bản thân tội lỗi, người bệnh như “đeo kính râm” và nhìn mọi thứ trở nên u ám
* Cảm giác mệt mỏi, không có năng lượng, thiếu sức sống. Tập trung chú ý kém, suy nghĩ và hành động chậm chạp
* Thường xuyên nghĩ hoặc có hành động tự làm đau bản thân hoặc thậm chí tự sát
* Một số trường hợp trầm cảm nặng người bệnh có thể nghe tiếng người xung quanh nói chuyện, chê bai bệnh nhân và bảo bệnh nhân đi chết…

Ngoài các triệu chứng về tâm lý người bệnh còn hay gặp các triệu chứng về cơ thể. Khoảng 60% người trầm cảm than phiền thường xuyên đau đầu. Một số khác than có chóng mặt, đau ngực, nặng ngực, uể oải hay đau nhức cơ, các khớp gối, đau dạ dày hay rối loạn tiêu hoá … Đây cũng là những nguyên nhân chính khiến bệnh nhân đi khám, tuy nhiên bác sĩ thường không thể xác định một bệnh lý thực thể rõ ràng. Thường những bệnh nhân có chẩn đoán như “suy nhược thần kinh”, “suy nhược cơ thể” hay “rối loạn thần kinh thực vật” nên được tầm soát, đánh giá nguy cơ trầm cảm hoặc các rối loạn tâm lý khác.

Về nguyên nhân, hầu hết mọi người nghĩ trầm cảm là do các vấn đề về tâm lý hay gặp phải biến cố lớn. Tuy nhiên, điều này chỉ đúng một phần, bên cạnh các vấn đề tâm lý thì các chất dẫn truyền thần kinh như serotonin đóng vai trò hết sức quan trọng. Các chất dẫn truyền này được ví như “hormon hạnh phúc”, nếu các chất này sụt giảm sẽ dẫn đến các triệu chứng trầm cảm, làm bệnh nhân rơi vào trạng thái tiêu cực hơn và giảm khả năng chống chọi với stress. Cũng chính vì vậy, trong điều trị trầm cảm từ mức độ trung bình trở lên được khuyến cáo sử dụng thuốc, nhằm tăng cường các chất dẫn truyền thần kinh giúp cải thiện triệu chứng trầm cảm. Bên cạnh đó, các liệu pháp tâm lý - hành vi vẫn luôn được khuyến khích để điều trị và dự phòng trầm cảm.

Dưới đây là một số liệu pháp đơn giản giúp bệnh nhân cải thiện triệu chứng

* Tập thể dục. Không chỉ giúp cải thiện về thể lực, mà tập thể dục còn giúp não sản sinh ra các chất dẫn truyền thần kinh như serotonin, dopamine là bệnh nhân thấy hưng phấn và cải thiện triệu chứng trầm cảm.
* Lập kế hoạch làm việc mỗi ngày. Vào mỗi tối bệnh nhân trầm cảm có thể dùng viết ghi ra các việc dự định làm vào ngày hôm sau, như vậy vừa giúp bệnh nhân quản lý được công việc và có cảm giác “an toàn” hơn.
* Cho mình cảm giác thành công. Đối với người trầm cảm, họ luôn có cảm giác thất bại, không thể làm được việc gì vì vậy “cho mình thành công” là điều rất quan trọng. Nó giúp bệnh nhân dần lấy lại sự tự tin, đồng thời khi “hoàn thành một công việc” não sẽ tiết ra những chất dẫn truyền thần kinh làm bệnh nhân phấn khởi hơn. Từ việc lập kế hoạch làm việc mỗi ngày ở trên, bên nhân nên đưa vào các công việc nhỏ, đơn giản như: dọn phòng, lau chùi bàn ghế… hoặc thậm chí một “nhiệm vụ” đơn giản là “ăn trái cây vào ngày mai”.
* Tập suy nghĩ tích cực. Thông thường, con người sẽ có tư duy “tự động tiêu cực” tức là đứng trước tình huống xấu chúng ta thường nghĩ về điều tiêu cực trước, điều này cũng giống như cảm giác đau nhằm bảo vệ chúng ta. Tuy nhiên, ở người trầm cảm thì “tư duy tự động tiêu cực” có thể trở nên quá mức. Vì vậy bệnh nhân cần tập cách suy nghĩ tích cực hơn, để làm được, nên bắt đầu “tập luyện” suy nghĩ tích cực từ những việc nhỏ nhất hàng ngày. Ví dụ: khi mua phải dây sạc điện thoại kém chất lượng, vừa dung 1-2 lần đã bị hư, thay vì suy nghĩ “mình thật xui xẻo” ta nên suy nghĩ “mình thật mai mắn, vì nếu không phát hiện sớm sẽ bị… hư luôn cả điện thoại”
* *“Làm rồi mới khoẻ chứ đừng đợi khỏe rồi mới làm”.* Phần lớn bệnh nhân sẽ luôn có suy nghĩ “đợi khoẻ rồi làm” nhưng như đã nói ở trên, công việc giúp bệnh nhân trở nên tích cực hơn, có được cảm giác thành công và cải thiện triệu chứng trầm cảm. Vì vậy, bệnh nhân cần “làm đi” thay vì suy nghĩ quá nhiều hay đợi đến lúc khoẻ, và cũng không cần quá quan tâm đến “chất lượng” việc làm. Trong giai đoạn trầm cảm, đặc biệt là trầm cảm nặng, bệnh nhân chỉ cần “có làm còn hơn không”, sau đó là làm “hoàn thành hơn hoàn hảo” … Và nếu không thể “khởi động” công việc, bệnh nhân cần có sự giúp đỡ của người chăm sóc.

Dưới đây là các việc người chăm sóc nên làm và không nên làm đối với bệnh nhân trầm cảm.

* Đừng nói những lời sáo rỗng. Người chăm sóc luôn muốn động viên, an ủi bệnh nhân nhưng đưa ra những lời sáo rỗng như “Mọi thứ sẽ tốt hơn” hoặc “Bạn biết gia đình bạn thật sự cần bạn”… mặc dù có ý định tốt, nhưng những lời nói này làm cho bệnh nhân cảm thấy tội lỗi và vô dụng hơn. Thay vào đó, chúng ta nên cố gắng lắng nghe bệnh nhân nhiều hơn.
* Đừng thể hiện sự quan tâm quá mức. Nhiều người chăm sóc bệnh nhân đặc biệt là cha mẹ khi chăm sóc con cái bị trầm cảm thường có xu hướng “quan tâm quá mức” như suốt ngày hỏi “con khỏe không”, “Con thấy thế nào rồi?”, “Con muốn ăn gì?”… hoặc làm hết tất cả việc cho bệnh nhân ngay đến cả những công việc đơn giản nhất như lấy dép cho bệnh nhân… những việc này làm bệnh nhân cảm thấy mình trở thành gánh nặng cho người khác và cảm giác mình vô dụng, không làm được bất kỳ việc gì.
* Chia nhỏ việc để làm. Trong phần lớn trường hợp, bệnh nhân cảm thấy thiếu năng lượng và hầu như không muốn làm bất kỳ việc gì, vì vậy người chăm sóc có thể giúp bệnh nhân chia nhỏ việc để thực hiện, thậm chí chia việc ra **từng động tác nhỏ**. Ví dụ: khi bệnh nhân không muốn chạy bộ. Đầu tiên, người chăm sóc có thể yêu cầu bệnh nhân đứng dậy, sau đó yêu cầu bệnh nhân đi đến chỗ để giày, rồi yêu cầu mang giày, rồi cùng bệnh nhân đi đến một địa điểm thật cụ thể … như vậy bệnh có thể hoàn thành được bài thể dục.
* Chú ý đến vấn đề tự sát. Ưu tiên hàng đầu ở bệnh nhân trầm cảm là xác định vấn đề tự sát. Nếu bệnh nhân có ý định tự sát hoặc nghe những giọng nói ra lệnh cho họ tự sát, thì việc giữ bệnh nhân trong một môi trường an toàn là hết sức cần thiết. Nếu bệnh nhân có kế hoạch tự sát, **cần hỏi thêm để làm rõ ý định và kế hoạch tự sát**. Phần lớn chúng ta cho rằng việc hỏi về ý định tự sát sẽ khơi gợi ý định tự sát của bệnh nhân nhưng nhiều nghiên cứu đã chỉ ra, việc này sẽ giúp chúng ta có kế hoạch dự phòng và làm giảm nguy cơ tự sát của bệnh nhân.

Ở trên là những liệu pháp tâm lý - hành vi cơ bản và những điều cần thực hiện ở bệnh nhân trầm cảm. Bên cạnh đó, khoảng 60% bệnh nhân trầm cảm có triệu chứng lo âu, vì vậy bạn đọc cũng nên tìm hiểu về các rối loạn lo âu thường gặp, mặc khác, một số bệnh nhân trầm cảm có thể là giai đoạn trầm cảm của một rối loạn lưỡng cực, tức là bệnh nhân sẽ có những lúc trở nên hưng cảm với các biểu hiện như hưng phấn, vui vẻ quá mức, nói nhiều, dùng tiền nhiều, thiếu cân nhắc… vì vậy bạn cũng nên tìm hiểu về hưng cảm để có sự dự phòng thích hợp cho bệnh nhân.

Cuối cùng, Để tìm hiểu thêm về trầm cảm bạn có thể xem video dưới đây của Tổ chức Y Tế Thế Giới (WHO). Nếu nghi ngờ bản thân hoặc người thân trong gia đình có nguy cơ mắc trầm cảm bạn có thể làm các bài trắc nghiệm qua đường link bên dưới và liên hệ Phòng khám Tâm Lý Cần Thơ số 0707959979 để được tư vấn.

<https://www.youtube.com/watch?v=ojfHtuG0wg8&t=9s>

### Trầm cảm ở trẻ 6-17 tuổi

* + <iframe src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSehpF3EuM2CVY8zHvGJNetQ-3G2KSuO1HwtKxZNs3Xw8V0Kdw/viewform?embedded=true" width="640" height="5522" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

### Trầm cảm phụ nữ có thai/sau sinh

<iframe src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScUFZ6ivxsfJO30W4-ebSa30TgLxyaKuOBSIz8uQq8oD6l3wQ/viewform?embedded=true" width="640" height="4547" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

### Trầm cảm ở người trưởng thành BECK

<iframe src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeMQJC6DTmcGHUq7M8qq0oHN94ei1cUM1LDR0q9G4rjCZoNvg/viewform?embedded=true" width="640" height="9399" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

### Trầm cảm ở người trưởng thành MARD

<iframe src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfp0iDFtdpptQoh4oIl1lvEb3RFsPMDTllg\_1sgXuDsp6vNHQ/viewform?embedded=true" width="640" height="7412" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

### Trầm cảm ở người già

<iframe src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScDfXCNNqj0LNyx1IjtHpVbBFkCVPydAKrQ93KVDgMFuek8NA/viewform?embedded=true" width="640" height="2692" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

### Hưng cảm ở trẻ 6-17 tuổi

<iframe src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfe1\_HZhSpiAgP7OhMIcRdeeiMG4ggZgaIvCqJbwGXPLHkchQ/viewform?embedded=true" width="640" height="2638" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

### Hưng cảm ở người trưởng thành

<iframe src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScVJS7AtIWGBTA3x89GriCg46G9ns\_-leHMc9mV8U7WY7Upww/viewform?embedded=true" width="640" height="497" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Đang tải…</iframe>

## 5.7 Chuyên ngành

**Bác sĩ đa khoa**

**Giáo viên mầm non, tiểu học**

**Nhân viên Công tác xã hội, tâm lý**

* *Giới thiệu*
* *Chèn Powerpoint [Anh sẽ gửi file PP cho em hay up lên drive rồi gửi link cho em thoi]*
* *Test trắc nghiệm (liên kết từ mục “test tâm lý”)*
* *Từ khoá*
* *Comment facebook*

# **6. Tin tức/hoạt động**

## 6.1 Tuyển dụng

Tuyển dụng 12.2018

Tuyển dụng 12.2018

## 6.2 Hình ảnh/hoạt động

*Trung thu 2020*

*Mừng xuân đón tết canh tý 2020*

*Mừng ngày nhà giáo việt Nam 20/11/2019*

*Vui trung thu cho cùng các bé 2019*

Khám miễn phí cho trẻ

## 6.3 Cập nhật y học

*Ứng dụng robot dạng người trong hỗ trợ can thiệp trẻ tự kỷ*

\*\*\* Một số yêu cầu

- Mục dịch vụ: khách hàng có thể đăng ký trực tiếp, thông tin đưa về trung tâm và có **“nút”** chuyển sang nhắn tin qua zalo của trung tâm (**hoặc chèn zalo, message của trung tâm vào khung thoại**)

- Mục nghiệm tâm lý, sau khi làm trắc nghiệm trực tiếp trên web, có thể xem kết quả *(thường mỗi câu trắc nghiệm mang một giá trị điểm và kết quả dựa trên tổng điểm).* Thông tin/trắc nghiệm được gửi về trang chủ và có thể in ra được

- Mục gốc kiến thức, có để đánh comment (ẩn danh) hoặc dùng facebook commet. Các bài nội dung được chèn file powerpont/video/PDF (cho phép tải vể or kg)

*Hiện các trắc nghiệm đang được trung tâm triển khai bằng google form*

*.*

-------

\*\*\* Web nâng cao (Làm ở giai đoạn tiếp theo)

Người dùng có thể tạo tài khoảng để đăng nhập

Đối với giáo viên: cập nhật số trẻ mình đang dạy, **ghi kết quả mỗi buổi can thiệp**, ghi kết quả trẻ sau khi làm test

Đối với bác sĩ: cập nhật số trẻ do bs lên chương trình; Dựa trên kết quả test làm chương trình cho trẻ; ghi kết quả thăm khám

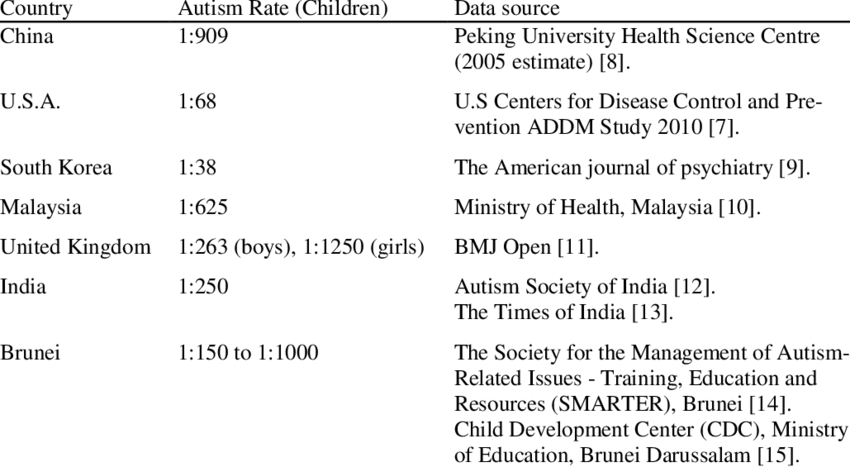
Đối với khách hàng: số buổi trẻ học (lịch học), xem chương trình của trẻ; Kết quả can thiệp mỗi buổi của trẻ, tình trạng đóng học phí, xem kết quả thăm khám trẻ

Quản lý [Bảo mật]: Thống kê số trẻ, số buổi học/giáo viên day; chương trình của trẻ/bs lên chương trình, tình trạng đóng học phí

*Hiện các nội dung trên đang được trung tâm triển khai bằng excell và in ra quyển cho phụ huynh.*

*----------------------------*

Anh cần được tư vấn về: tên miền phụ; viết bài “chuẩn SEO”; google abs; đánh gía hiệu quả của website.



Tổng hợp các trắc nghiệm thường gặp

Trầm cảm ở người trưởng thành (BECK)- <https://forms.gle/1qZMUd2nCx2t65pu5>

Trầm cảm ở người trưởng thành (MADRS) - <https://forms.gle/wUEX5j6fSKCLPiMz6>

Trầm cảm **học đường** - <https://forms.gle/E9DpQSB6TxacZGkh9>

Trầm cảm ở phụ nữ có thai - <https://forms.gle/F9Df5xK9wamVERrp8>

Trầm cảm ở người cao tuổi - <https://forms.gle/fSbFJyxnHwg52bEk8>

Hưng cảm ở người trưởng thành (Young) - <https://forms.gle/4L3PVeyB1yYN6Yx6A>

Hưng cảm ở trẻ đi học - <https://forms.gle/i74EqJdbm2gsoLAG6>

Rối loạn lo âu (Zung) - <https://forms.gle/CE7mTqS4XTGag946A>

Rối loạn lo âu ở trẻ em - <https://forms.gle/LRXD5xxrxoHBKXjf8>

Rối loạn phổ tự kỷ (MCHAT) - <https://forms.gle/VPPXixJBNJS3pYmWA>

Tăng động giảm chú ý - <https://forms.gle/C82HRJNXEygCqdit5>

Suy giảm nhận thức (MMSE)- <https://forms.gle/t8q2ihSqp35J7NZf7>

Hội chứng cai rượu (CIWA) - <https://forms.gle/eyhAjdVfkJcbYcwM8>

Nghiện rượu – DSM5 - <https://forms.gle/315N2yhgwXmUCrFa9>

Bài Giảng Bs Thắng

Rối loạn giấc ngủ - SĐH

https://drive.google.com/file/d/1TXwqkQxzgA4kG-AIN3-rhgU7H7T8e2Ci/view?usp=sharing