

# Nguyễn Trung Nghĩa

ThS.BSCK1.BSNT

Thành viên Hiệp hội Tâm thần học Hoa Kỳ

Trưởng đơn vị Tâm lý – Tâm thần  
- Bệnh viện Hoàn Mỹ Sài Gòn

Giảng viên thỉnh giảng khoa tâm lý học  
– DH KHXHNV TP.HCM & DH Hoa Sen

Đào tạo kỹ năng chăm sóc sức khỏe tinh thần  
cho hơn 80 công ty và tổ chức  
(PwC, AIA, FPT, Momo...)



Hít vào



Ai chăm sóc cho

# SỨC KHỎE TINH THẦN

của chúng ta?

ThS. BSCK1.

**Nguyễn Trung Nghĩa**

*Tháng 10.2022*

Cột sống  
Em ổn không?

TRÂM  
23 TUỔI

## 24 tuổi

*Đau đầu,*

*Đau lưng*

*Đau mỗi vai gáy*

*Mệt mỏi*

*Mất ngủ*

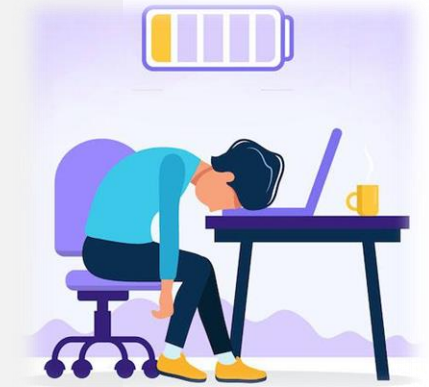
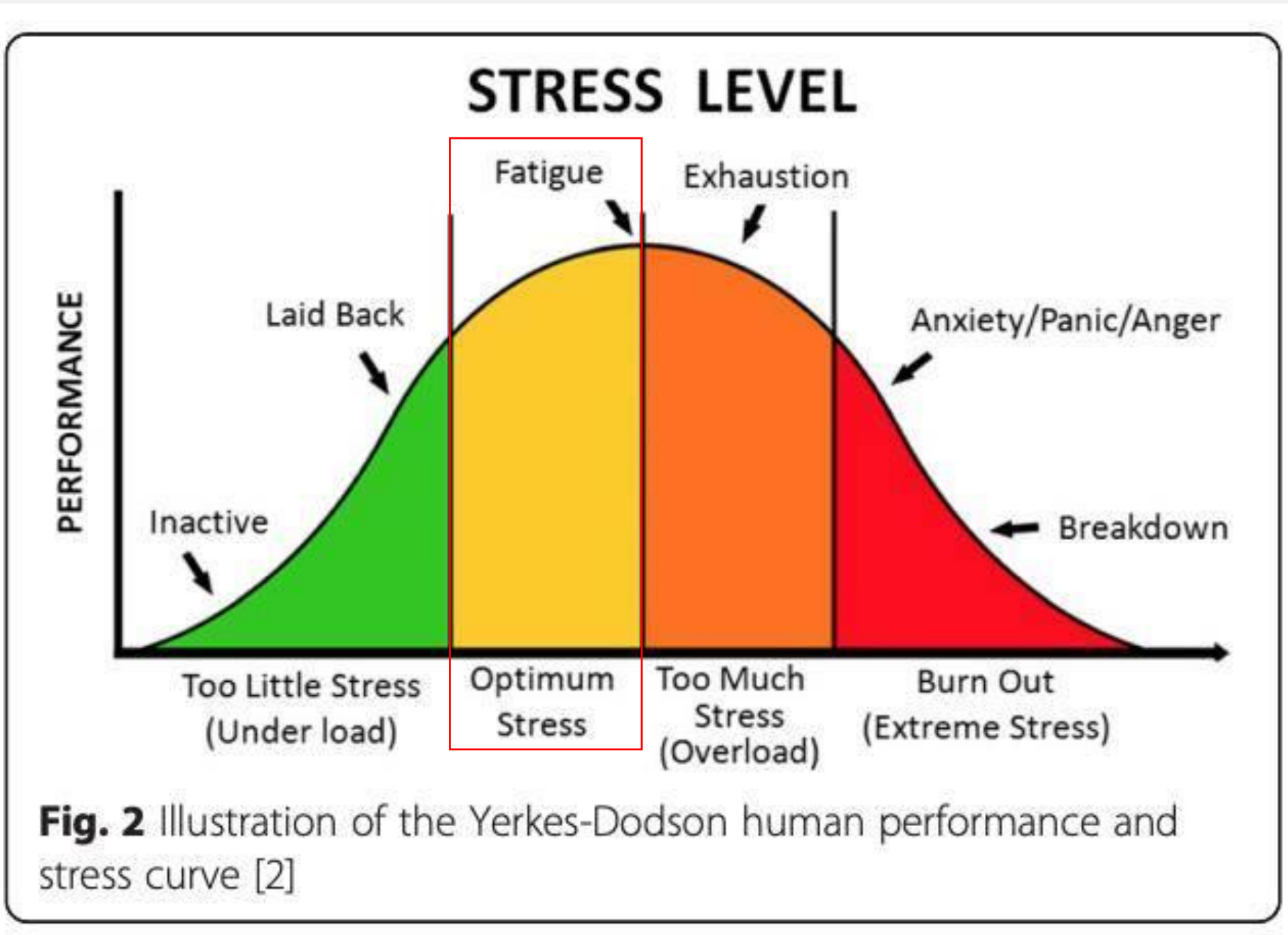
*Mất tập trung*

*Hay quên*

*Bực bội cáu gắt*

*Thường xuyên cảm  
cúm, đau khớp, sưng  
viêm, dị ứng, bệnh lật  
vật*





*Có những ngày tăm tối. Đi đâu cũng thấy bực mình. Mọi thứ đều tệ hại, mà đều là do tại mình yếu kém mà ra hết.  
Hơn 2 tuần rồi làm ở nhà, thậm chí không bước ra khỏi cửa.  
Không ai hiểu được thì nói làm gì!  
Làm chẳng có gì vui, đá banh, nhậu nhẹt cũng chẳng thích.  
Mệt mỏi quá, chẳng có một chút sức lực nào.  
Nếu ngày nào cũng vậy, chắc chấm dứt đi cho xong...*

**TÂM - 27 TUỔI**



**World Health  
Organization**

**Sức khỏe** là trạng thái  
thoải mái toàn diện về  
**thể chất, tinh thần và  
xã hội** và không phải chỉ  
không có bệnh lý hay  
thương tật.

Stress

Lo âu

Trầm cảm

Lưỡng cực

những vấn đề

# SỨC KHỎE TINH THẦN

thường gặp

Tự kỷ

Tăng động giảm chú ý

Sa sút trí tuệ

Nghiện chất

Tâm thần phân liệt

Hoang tưởng, ảo giác

Hung hăng kích động

Ảnh hưởng chế độ

Rối loạn phân ly

Rối loạn nhân cách

Rối loạn triệu chứng cơ thể

Mất ngủ

Rối loạn giấc ngủ

Rối loạn ăn uống

Rối loạn tình dục

Bức bối về giới



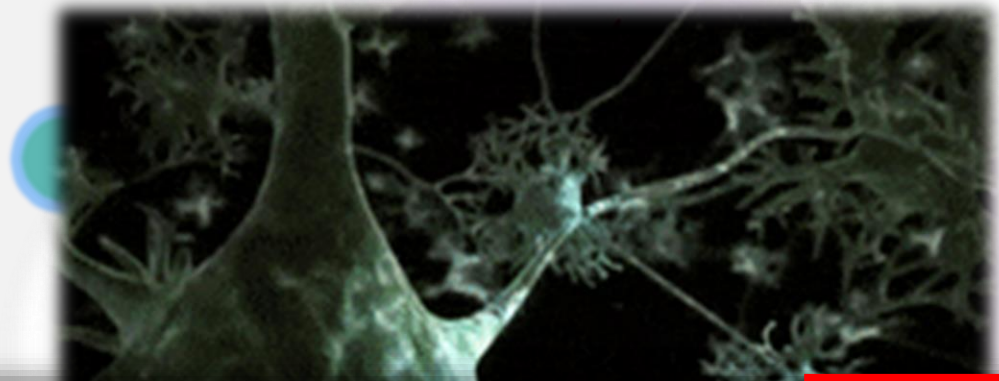
You are not  
**ALONE**

**15% dân số Việt Nam**

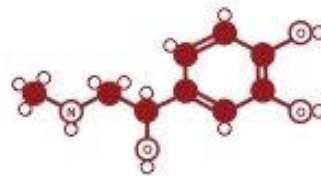
gặp phải các vấn đề tâm lý – tâm thần\*

*\*<https://www.who.int/vietnam/health-topics/mental-health>*



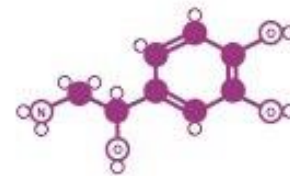


### ADRENALINE



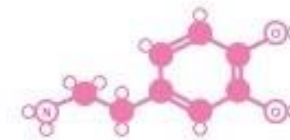
Fight or flight  
neurotransmitter

### NORADRENALINE



Concentration  
neurotransmitter

### DOPAMINE



Pleasure  
neurotransmitter

### SEROTONIN



Mood  
neurotransmitter

### GABA



Calming  
neurotransmitter

### ACETYLCHOLINE



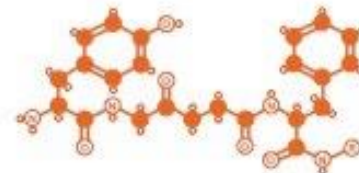
Learning  
neurotransmitter

### GLUTAMATE



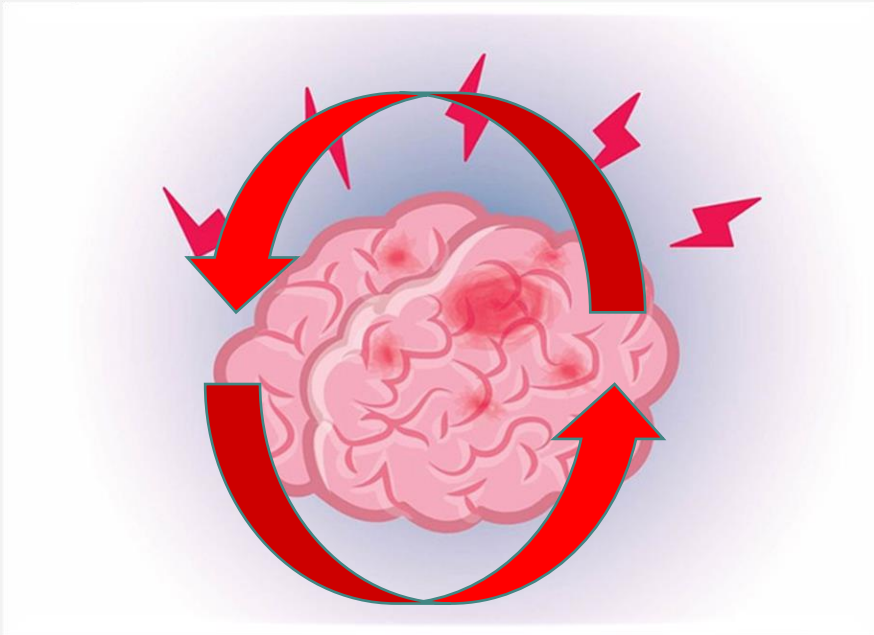
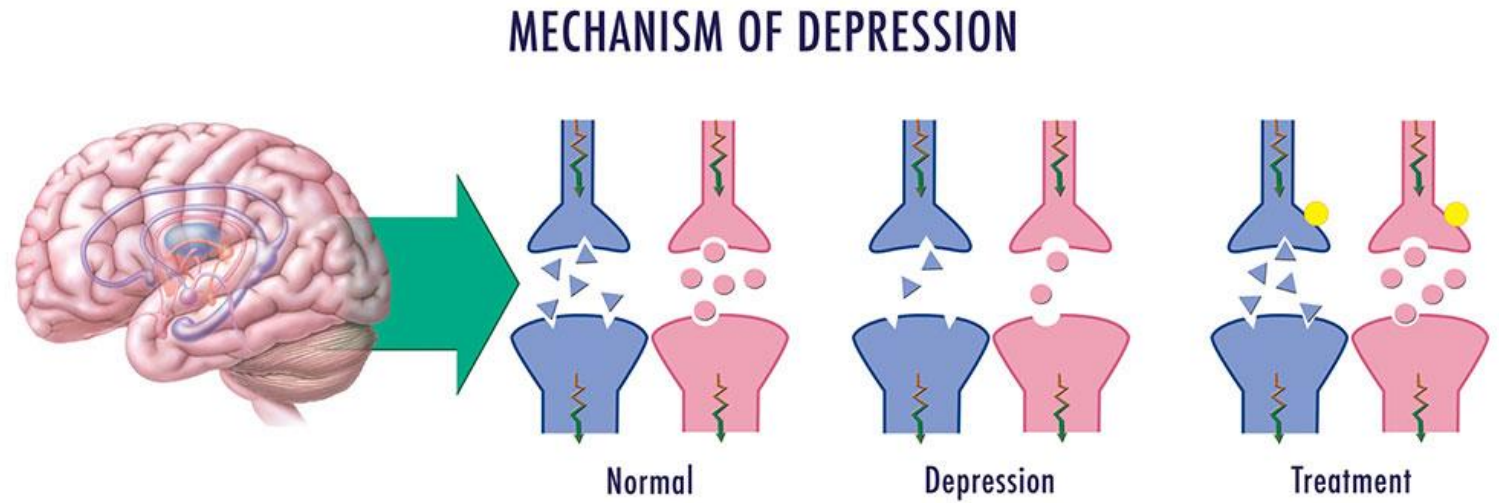
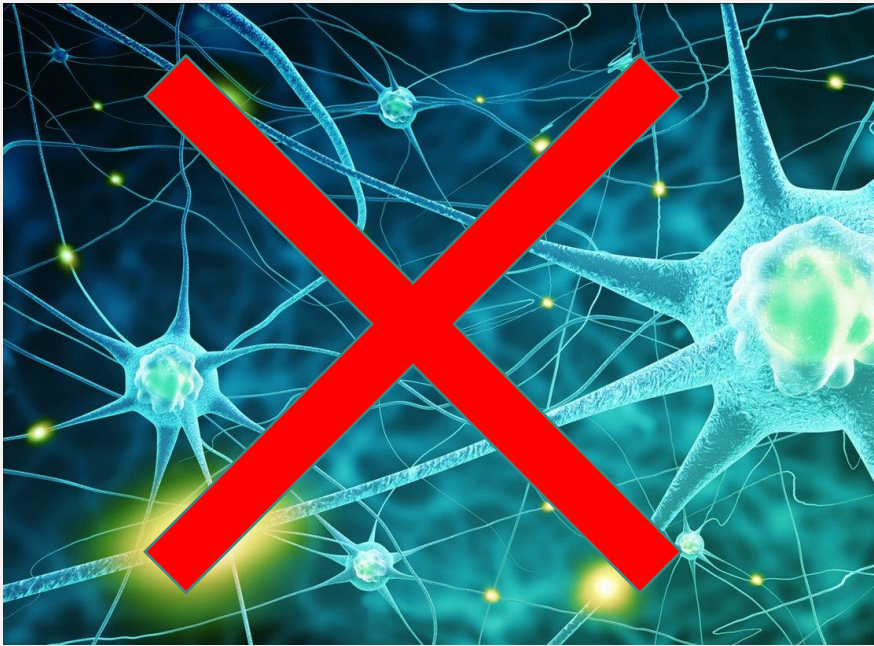
Memory  
neurotransmitter

### ENDORPHINS



Euphoria  
neurotransmitter





## Serotonin Depletion



# TRẦM CẢM là bệnh buồn rầu?

Ăn – Ngủ

Hoạt động – Mệt mỏi

BUỒN

CHẤN



$\geq 5/9^*$   
 $\geq 2$  tuần

Giảm tập trung chú ý

Suy nghĩ về cái chết

Suy nghĩ về bản thân

\*Đau khổ/khó chịu  
Suy giảm chức năng  
\*\*Tiêu chuẩn chẩn đoán Rối loạn trầm cảm chủ yếu DSM-5 của Hiệp hội Tâm thần học Hoa Kỳ (2013)



Làm sao  
**ĐỂ NHẬN BIẾT**  
các vấn đề sức khỏe tinh thần?

# THANG ĐIỂM PATIENT HEALTH QUESTIONNAIRE 9 (PHQ-9)

Họ tên:

Ngày:

Bạn hãy xác định bạn có bất kỳ vấn đề nào sau đây và mức độ các vấn đề này làm phiền bạn trong 2 tuần vừa qua. (Sử dụng dấu "X" để đánh dấu vào câu trả lời của bạn).

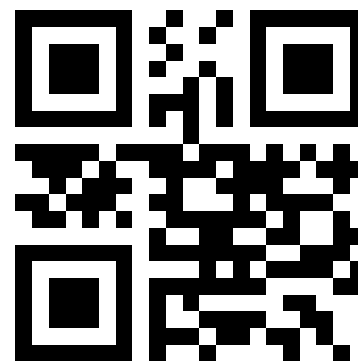
	Không chút nào	Vài ngày	Hơn một nửa số ngày	Gần như mọi ngày
1 Ít hứng thú hoặc thỏa mãn khi làm việc gì đó	0	1	2	3
2 Cảm thấy chán nản, buồn rầu và vô vọng	0	1	2	3
3 Khó vào giấc ngủ, khó duy trì giấc ngủ hoặc ngủ quá nhiều	0	1	2	3
4 Cảm thấy mệt hoặc ít năng lượng	0	1	2	3
5 Chán ăn hoặc ăn quá nhiều	0	1	2	3
6 Cảm thấy bản thân tệ hại hoặc bản thân thất bại hoặc mình khiến bản thân/gia đình chán nản	0	1	2	3
7 Khó tập trung vào việc đang làm, ví dụ đọc sách, đọc báo hoặc xem ti vi	0	1	2	3
8 Vận động hoặc nói rất chậm đến mức người khác nhận thấy sự khác biệt; hoặc ngược lại, cảm thấy bồn chồn, bứt rứt đến mức đi tới đi lui nhiều hơn bình thường	0	1	2	3
9 Có suy nghĩ rằng tốt hơn mình nên chết đi hoặc suy nghĩ về việc tự làm tổn thương bản thân.	0	1	2	3
Cộng từng cột				
Tổng cộng				

10 Nếu bạn đã xác định có bất kỳ vấn đề nào ở trên, hãy cho biết các vấn đề đó đã gây khó khăn cho bạn như thế nào trong công việc, học tập, ở nhà, và trong mối quan hệ với người khác

- ☐ Không khó khăn chút nào  
☐ Hơi khó khăn  
☐ Rất khó khăn  
☐ Cực kỳ khó khăn

# TẦM SOÁT TRẦM CẢM PHQ-9

[trim.vn/ssLgV6](http://trim.vn/ssLgV6)



≥5

≥10

≥15

≥20

Trầm cảm nhẹ

Trung bình

Trung bình nặng

Nặng



## THANG ĐIỂM GENERALIZED ANXIETY DISORDER 7 (GAD-7)

Họ tên:

Ngày:

Bạn hãy xác định bạn có bất kỳ vấn đề nào sau đây và mức độ các vấn đề này làm phiền bạn trong 2 tuần vừa qua. (Sử dụng dấu "X" để đánh dấu vào câu trả lời của bạn).

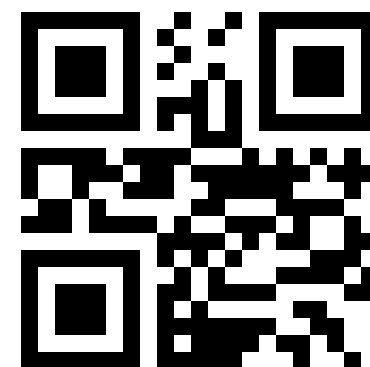
	Không chút nào	Vài ngày	Hơn một nửa số ngày	Gần như mọi ngày
1 Cảm thấy căng thẳng, lo lắng hoặc bất an	0	1	2	3
2 Không thể ngừng hoặc không thể kiểm soát sự lo lắng	0	1	2	3
3 Lo lắng quá mức về những điều khác nhau trong cuộc sống	0	1	2	3
4 Khó thư giãn	0	1	2	3
5 Bồn chồn bứt rứt đến mức khó ngồi yên	0	1	2	3
6 Dễ trở nên bực bội hoặc cáu gắt	0	1	2	3
7 Cảm thấy sợ như thể điều gì tồi tệ có thể xảy ra.	0	1	2	3
Cộng từng cột				
Tổng cộng				

8 Nếu bạn đã xác định có bất kỳ vấn đề nào ở trên, hãy cho biết các vấn đề đó đã gây khó khăn cho bạn như thế nào trong công việc, học tập, ở nhà, và trong mối quan hệ với người khác	<input type="checkbox"/> Không khó khăn chút nào <input type="checkbox"/> Hơi khó khăn <input type="checkbox"/> Rất khó khăn <input type="checkbox"/> Cực kỳ khó khăn
--	--

ess đến mức nào?

# TẦM SOÁT LO ÂU GAD-7

[trim.vn/43Eg3Y](http://trim.vn/43Eg3Y)



≥5

≥10

≥15

Lo âu nhẹ

Trung bình

Nặng

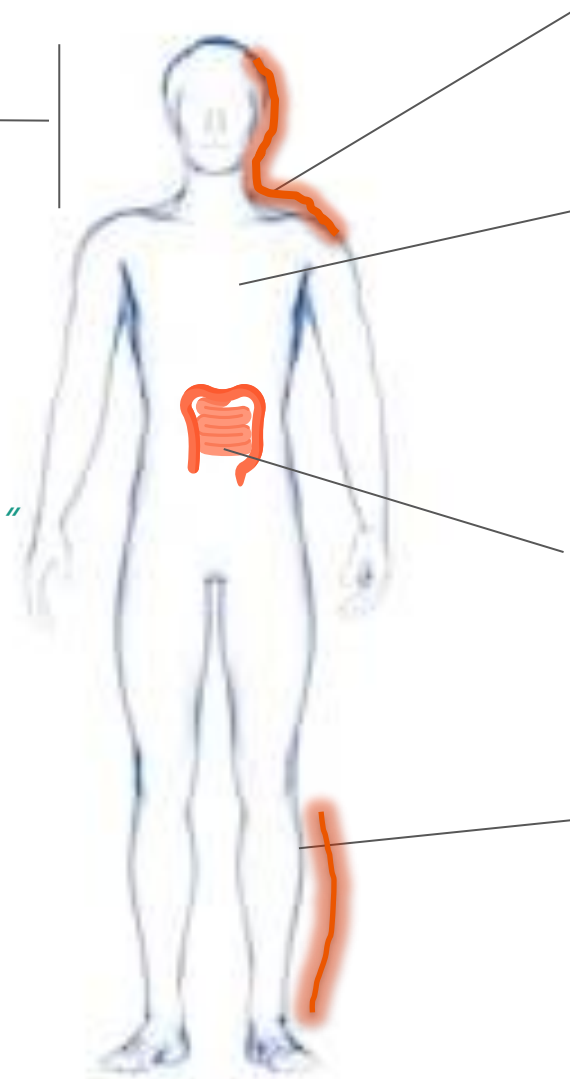
# 1. Mình có đang STRESS không?

## 1. **Bực bội cáu gắt**

- Khó tập trung
- Khó ngủ
- Mệt mỏi



\***để đạt hiệu quả tốt nhất, hãy "body scan"**



## **Đau đầu-cổ-vai-gáy**

Chóng mặt, lâng lâng

Tim nhanh, tim mạnh



Đau ngực, khó chịu ở ngực  
Khó thở, thở gấp



Cồn cào khó chịu ở bụng

Buồn nôn

Mắc cầu liên tục

Bồn chồn bứt rứt

Vã mồ hôi

Bủn rủn

Tê

Lạnh/nóng

2

3

4

5

Khi nào

**TÔI CẦN SỰ HỖ TRỢ**

## 2. STRESS này có đang quá mức?



- Cảm giác **Đau khổ/Khó chịu**
- **Ảnh hưởng** đến cuộc sống
- **Tổn hại** bản thân và những người xung quanh



Những Ai có thể

**HỖ TRỢ TÔI**

# AI CHĂM SÓC CHO SỨC KHỎE TINH THẦN CỦA CHÚNG TA?

## Sức khỏe tinh thần

TÂM THẦN

Bác sĩ tâm thần

TÂM LÝ

Nhà tâm lý

XÃ HỘI

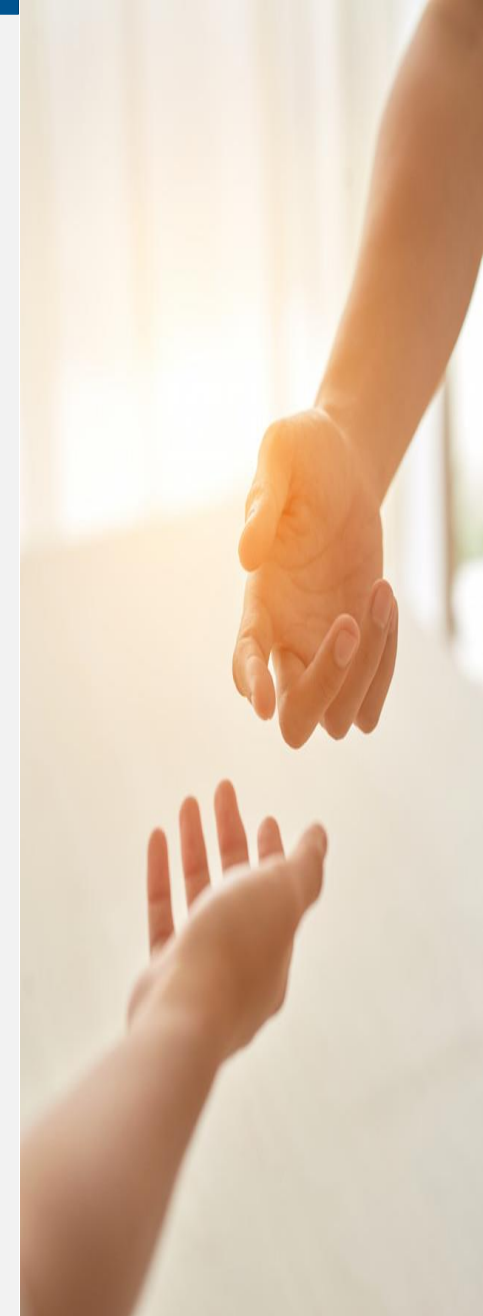
Nhân viên CTXH

MỘT AI ĐÓ CẠNH BÊN

Người hỗ trợ ban đầu - MHFA

BẢN THÂN

Hiểu biết và kỹ năng  
tự nâng đỡ bản thân



# Tóm tắt

# 3

- Câu chuyện
- Lĩnh vực của sức khỏe: thể chất, tinh thần, xã hội
- Nguyên nhân: sinh học, tâm lý, xã hội
- Dấu hiệu cảnh báo: đau khổ, ảnh hưởng, nguy hiểm
- Tầng hỗ trợ: bản thân, xung quanh, chuyên gia
- Chuyên gia: bs tâm thần, tâm lý gia, nhân viên công tác xã hội

You are not  
**ALONE**

**There're always 3 of us**



# XIN CẢM ƠN

Vì đã ở đây, vào lúc này.



ThS. BSCK1. Nguyễn Trung Nghĩa  
TP.HCM, tháng 10/2022

**0909669385**

BS. Nghĩa

*Zalo*