

Các phương pháp điều trị nào có sẵn?

Có nhiều phương pháp điều trị dựa trên bằng chứng đã được chứng minh là có thể giúp điều trị lo âu và rối loạn hoảng sợ.

- Liệu pháp trò chuyện:

- Liệu pháp nhận thức hành vi (CBT) – liệu pháp này tập trung vào cách suy nghĩ, niềm tin và thái độ của bạn ảnh hưởng đến cảm xúc và hành vi của bạn, đồng thời dạy bạn các kỹ năng đối phó để xử lý các vấn đề khác nhau.
- Liệu pháp thư giãn ứng dụng – liệu pháp này bao gồm việc học cách thư giãn cơ bắp của bạn trong những tình huống mà bạn thường xuyên trải qua lo lắng.

- Thuốc

- Bác sĩ có thể đề nghị kê đơn thuốc để giúp bạn kiểm soát các triệu chứng. Một số người thấy hữu ích khi thử liệu pháp trò chuyện và thuốc cùng lúc, nhưng thuốc không phải là thứ duy nhất bạn được đề nghị.
- Thuốc chống trầm cảm: Thường thì đây sẽ là một loại được gọi là chất ức chế tái hấp thu serotonin có chọn lọc (SSRI). Đối với một số người, SSRI có thể gây ra tác dụng phụ, chẳng hạn như vấn đề về giấc ngủ hoặc cảm thấy lo lắng hơn trước. Nếu chúng không hiệu quả, hoặc không phù hợp với bạn, bạn có thể được đề xuất một loại thuốc khác.
- Pregabalin: Trong một số trường hợp, chẳng hạn như nếu bạn được chẩn đoán mắc chứng rối loạn lo âu lan tỏa (GAD), bác sĩ có thể quyết định kê đơn cho bạn một loại thuốc gọi là pregabalin. Đây là một loại thuốc chống co giật, thường được sử dụng để điều trị bệnh động kinh, một rối loạn thần kinh có thể gây co giật, nhưng cũng được cấp phép để điều trị lo âu.
- Beta-blockers: Beta-blockers đôi khi được sử dụng để điều trị các triệu chứng vật lý của lo âu, chẳng hạn như tim đập nhanh, hồi hộp và run rẩy. Nhưng chúng không phải là thuốc tâm thần nên không giảm bớt bất kỳ triệu chứng tâm lý nào. Chúng có thể hữu ích trong một số tình huống gây ra chứng sợ hãi của bạn.
- Thuốc an thần benzodiazepine: Nếu bạn trải qua tình trạng lo âu rất nghiêm trọng ảnh hưởng đáng kể đến cuộc sống hàng ngày của bạn, bạn có thể được đề xuất sử dụng thuốc an thần benzodiazepine. Tuy nhiên, những loại thuốc này có thể gây ra các tác dụng phụ khó chịu và có thể gây nghiện, vì vậy bác sĩ chỉ nên kê đơn cho bạn với liều thấp trong thời gian ngắn để giúp bạn vượt qua giai đoạn khủng hoảng.
- Trước khi quyết định sử dụng bất kỳ loại thuốc nào, điều quan trọng là đảm bảo rằng bạn có đủ thông tin cần thiết để đưa ra quyết định sáng suốt.

- Điều gì sẽ xảy ra nếu lo âu ngăn cản tôi tìm kiếm sự giúp đỡ?

- Có thể đặc biệt khó khăn để nhận được điều trị nếu việc đặt hoặc tham dự một cuộc hẹn với bác sĩ của bạn liên quan đến việc làm điều gì đó gây ra nhiều lo âu cho bạn. Ví dụ, bạn có thể không cảm thấy có thể nói chuyện qua điện thoại hoặc rời khỏi nhà.
- Dưới đây là một số điều bạn có thể thử:
 - Hỏi bác sĩ của bạn xem họ có cung cấp dịch vụ thăm nhà hoặc đánh giá qua điện thoại không. Nếu không, họ có thể sắp xếp cho bạn một cuộc hẹn vào thời điểm mà phòng khám thường yên tĩnh.
 - Một số phòng khám sẽ cho phép người khác gọi điện và đặt cuộc hẹn cho bạn (với sự đồng ý của bạn). Cũng có thể hữu ích nếu có ai đó đi cùng bạn đến cuộc hẹn để hỗ trợ.
- **Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi không cảm thấy khá hơn?**
 - Bác sĩ của bạn nên cung cấp cho bạn các cuộc hẹn định kỳ để kiểm tra tình trạng của bạn và xem phương pháp điều trị có hiệu quả với bạn hay không.
 - Mỗi người phản ứng khác nhau với các phương pháp điều trị, vì vậy nếu một loại thuốc cụ thể, kiểu trị liệu nói chuyện hoặc nhà trị liệu cụ thể không phù hợp với bạn, bác sĩ của bạn nên đề xuất một phương án thay thế.
 - Nếu bạn đã thử nhiều phương pháp điều trị khác nhau mà không có hiệu quả, bác sĩ có thể giới thiệu bạn đến đội ngũ sức khỏe tâm thần cộng đồng (CMHT). Đội ngũ này bao gồm nhiều chuyên gia y tế khác nhau, chẳng hạn như bác sĩ tâm thần và nhà tâm lý học lâm sàng. CMHT của bạn có thể đánh giá bạn riêng lẻ và đưa ra một kế hoạch điều trị cá nhân hóa.
 - Điều này đặc biệt được khuyến nghị nếu:
 - Các triệu chứng của bạn đang làm cho việc thực hiện các hoạt động hàng ngày trở nên rất khó khăn.
 - Bạn có một vấn đề sức khỏe thể chất nghiêm trọng hoặc một vấn đề sức khỏe tâm thần khác.
 - Bạn có suy nghĩ về tự gây hại hoặc tự tử.
 - Điều quan trọng là phải nhớ rằng việc phục hồi là một hành trình và không phải lúc nào cũng đơn giản. Ví dụ, bạn có thể thấy việc tập trung vào việc tìm hiểu thêm về bản thân và phát triển các cách đối phó sẽ hữu ích hơn là cố gắng loại bỏ tất cả các triệu chứng của mình.