

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ BỆNH

SUY NHƯỢC THẦN KINH & MẮT NGỦ



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

Những điều cần biết
về bệnh suy nhược thần kinh
và mất ngủ

Dịch theo: "SUY NHƯỢC THẦN KINH VÀ MẤT NGỦ"
Nhà xuất bản Khoa học kỹ thuật Giang Tây, Trung Quốc,
năm 2004

THÁI THỤ ĐÀO

(Chủ biên)

**Những điều cần biết
về bệnh suy nhược thần kinh
và mất ngủ**

Minh Oanh, Khánh Ngân dịch

Bs. Trần Thị Thu Vân hiệu đính

**NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG
HÀ NỘI - 2004**

LỜI NÓI ĐẦU

Phương pháp chữa bệnh tự nhiên chủ yếu vận dụng được phẩm tự nhiên, áp dụng phương pháp tự nhiên để chữa bệnh và có cơ thể khoẻ mạnh. Trên thực tế, nó gần như chính là hệ thống y được học cổ truyền Trung Quốc. Phương pháp chữa bệnh tự nhiên cơ bản là những nhận thức tổng quan và biện chứng đối với thế giới, xã hội và sinh lý, bệnh lý, sức khoẻ của con người, chủ trương con người là một bộ phận hợp thành thế giới tự nhiên và xã hội, sức khoẻ của con người là tổng hợp của hai phương diện tâm lý và sinh lý, điều này cũng phù hợp với định nghĩa mà Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) công bố vào năm 1990. Phương pháp chữa bệnh tự nhiên chủ trương thiên nhân tương ứng, thiên nhân hợp nhất, quay về với tự nhiên, nhấn mạnh sự thống nhất hài hòa giữa con người và tự nhiên, xã hội. Điều này cũng phù hợp với quan điểm của y học hiện đại "sinh vật- tâm lý- xã hội".

Bước nhảy vọt của y học hiện đại cơ bản đã thay đổi tiến trình của sự phát triển y học, nhờ đó nhiều bệnh nhân được chữa khỏi bệnh. Nhưng theo đó cũng kéo theo phản ứng phụ của thuốc hoá học ngày một nghiêm

trong. Văn minh hiện đại làm cho khoảng cách giữa con người và tự nhiên ngày một xa, nhiều căn bệnh văn minh, bệnh phú quý cũng theo đó mà sinh ra. Thuốc nguồn gốc tổng hợp trong quá trình chữa trị một số bệnh thường lộ rõ nhiều nhược điểm, trong khi phương pháp chữa bệnh bằng tự nhiên ngày càng được mọi người coi trọng. Tin rằng cách chữa bệnh từ nay về sau sẽ theo xu hướng đa nguyên hoá, một mặt con người thông qua thiết bị y tế hiện đại để nghiên cứu chữa bệnh và khám phá những bí ẩn về sự sinh tồn, tiến hành các thí nghiệm khoa học để phòng chữa bệnh trong thời kì đầu, mặt khác cũng đặt kì vọng vào phương pháp chữa bệnh tự nhiên, quay về với thiên nhiên.

Phương pháp chữa bệnh bằng tự nhiên bắt nguồn từ thời cổ đại, dựa vào kho tàng được học đông y phong phú. Trong thực tế, người xưa đã tổng hợp ra nguyên tắc dưỡng sinh "phương pháp tự nhiên". Từ hàng ngàn năm nay, các tài liệu cổ đã ghi chép những nhận thức về "lực lượng tự nhiên", lợi dụng "lực lượng tự nhiên" để phòng và chữa bệnh, kéo dài tuổi thọ. Trong sách "Hoàng đế Nội kinh" thời Xuân Thu Chiến quốc đã đưa ra quan niệm trọng chỉnh thể, trọng nội nhân "thiên nhân hợp nhất", "chính khí tồn tại, tà khí tiêu vong". Theo đó phương pháp dưỡng sinh chủ trương "khởi cự hưu thường, ẩm thực hữu tiết, "hoà vu thuật số, pháp vu dương âm" (thể dục dưỡng sinh), ánh nắng mặt trời

chiếu xuống, hít thở không khí trong lành, áp dụng phương pháp tắm xoa bóp, tắm phun nước. Ngày nay, các thuật dưỡng sinh bảo vệ sức khỏe như thái cực quyền, ngũ cầm hí... được áp dụng rộng rãi. Những phương pháp truyền thống này là sự đóng góp to lớn và quan trọng của dân tộc Trung Quốc, đồng thời cũng là nội dung chính của phương pháp chữa bệnh tự nhiên hiện nay. Phương pháp chữa bệnh tự nhiên bao gồm thuật du-da, thảo dược của Ấn Độ, thuật xoa bóp gân cốt của Mỹ, phương pháp chữa bệnh túc phản xạ của Nhật, và phương pháp chữa bệnh bằng bùn, hương vị, thôi miên, màu sắc, âm nhạc, nhảy múa, từ trường v.v... Những phương pháp trị liệu này cùng với phương pháp trị bệnh truyền thống ngày càng được mọi người coi trọng.

Phương pháp chữa bệnh tự nhiên ở phương Tây được coi là "phương pháp chữa bệnh kiểu khác", hoặc là "phương pháp chữa bệnh thay thế" và cũng chính là phương thức bảo vệ sức khoẻ và chữa bệnh "phi chính thống" bằng nhiều cách như dùng được phẩm tự nhiên, thức ăn bổ dưỡng, châm cứu, khí công, xoa bóp, ngồi thiền, phương pháp trị liệu bằng hương thơm, bằng âm nhạc v.v... Năm 1998, sách "Thuật tám châu hoàn toàn khoẻ mạnh" do Mĩ xuất bản chính là một phương pháp chữa bệnh tự nhiên, từ đó có thể thấy phương pháp chữa bệnh "phi chính thống" của người Mĩ đang mở rộng,

cũng có nhiều viện chữa bệnh "theo kiểu khác" đang được mở. Những cuốn sách "chữa bệnh bằng âm nhạc" đang được xuất bản rầm rộ, trong đó bao gồm âm nhạc giải trí, âm nhạc thái cực, âm nhạc kinh dịch ngũ hành, nhạc ngủ, bệnh tâm sinh lý hiện đại v.v...

Phương pháp chữa bệnh tự nhiên có 5 phương diện. Một là quay về tự nhiên, ăn đồ ngũ cốc tạp lương tự nhiên, hít thở không khí trong lành, uống nước sạch không bị ô nhiễm, tận dụng rừng cây, mặt trời, không khí, bùn, nước suối khoáng để chữa bệnh, dùng các phương pháp phòng chữa bệnh vô hại như xoa bóp, dưỡng sinh. Hai là phương pháp chữa bệnh bằng tâm lý, giải tỏa những việc phiền não khiến tâm trạng con người không vui, khiến khả năng miễn dịch kém mà sinh bệnh. Những bệnh tỷ lệ phát bệnh cao, nguy hiểm như bệnh tim, não, huyết quản, tiểu đường, bệnh ung thư, nguyên nhân những bệnh này đều có liên quan với nhân tố tâm lý xã hội, chính vì thế, ngoài việc dự phòng tâm lý ra, trong lâm sàng cũng cần phải kết hợp chữa bệnh bằng thuốc và tâm lý, để đạt được hiệu quả cao. Trong đó, phương pháp chữa bệnh bằng khí công, âm nhạc, thư họa, vui chơi đều có tác dụng chữa bệnh về mặt tâm lý. Ba là phương pháp chữa bệnh bằng khí công. Khí công là thông qua điều hoà thân thể, tim, hơi thở. Luyện tập tinh, khí, thần của con người đạt đến tác dụng phòng bệnh chữa bệnh. Khí công nhấn mạnh việc

tự rèn luyện và phải duy trì trong thời gian dài. Bốn là phương pháp ăn uống dưỡng sinh, thông qua điều tiết ăn uống để phòng bệnh chữa bệnh, nâng cao thể trạng. Năm là các phương pháp chữa bệnh khác trong y học cổ truyền, chủ yếu là chữa bệnh bằng dược phẩm thuần thiên nhiên, châm cứu, cao gió, điểm huyệt... theo các quy tắc của Đông y.

Phương pháp chữa bệnh tự nhiên và phương pháp chữa bệnh Tây y có hai điểm khác biệt lớn, một là hoàn toàn vứt bỏ thành phần hoá học trong dược phẩm, lợi dụng các nhân tố, vật chất môi trường tự nhiên như rừng cây, mặt trời, bùn, không khí, nước, và suối, để bên trong thì ăn uống thảo mộc hoa quả, tửu trà, bên ngoài thì dùng nhiệt năng, từ trường, đều lợi dụng môi trường và nguyên liệu tự nhiên làm phương pháp trị liệu chính. Hai là bắt chước tự nhiên để điều chỉnh khôi phục tính tự nhiên của con người, tăng khả năng để kháng bệnh tật của cơ thể như xoa bóp, khí công, âm nhạc, châm cứu, tâm lý, vui vẻ v.v... Phương pháp này không giống với phương pháp chữa bệnh lấy chữa trị đối kháng là chính của y học hiện đại, nó kích động khả năng tự đề kháng của cơ thể, điều chỉnh trạng thái cân bằng để cơ thể sảng khoái, để khử bệnh dưỡng sinh.

Phương pháp chữa bệnh tự nhiên có những mặt độc đáo riêng của nó về phương diện bảo vệ sức khoẻ, trạng

thái chức năng điều tiết cơ thể. Rất nhiều bệnh trong xã hội hiện đại có liên quan đến môi trường. Trong một môi trường ô nhiễm bởi tiếng ồn, bụi bẩn, nước thải, khí thải, chất lượng cuộc sống bị giảm, nếu quay về với tự nhiên, tắm rừng, tắm nắng, tắm suối nước nóng, thư giãn ngoài trời có thể khiến con người thư thái, tâm lý sảng khoái. Phương pháp chữa bệnh tự nhiên cũng có thể chữa một số bệnh nan y như ung thư, trị viêm gan, khử phong hàn. Phương pháp này thu thập tư liệu dễ dàng, thao tác đơn giản, hiệu quả rõ rệt, tương đối an toàn, tương đối ít tác dụng phụ và phản ứng xấu, không chỉ giúp đỡ bản thân tháo gỡ khó khăn mà còn có thể giúp đỡ người khác. Nhiều phương pháp có thể thực hiện ngay trong lúc ăn ở đi lại của con người, nên được nhiều bệnh nhân và gia đình bệnh nhân hoan nghênh. Mặc dù cơ chế tác dụng của phương pháp chữa bệnh tự nhiên còn đang chờ đợi khoa học kỹ thuật hiện đại kiểm nghiệm, nhưng trong tương lai nó sẽ phát triển.

Khi ứng dụng phương pháp chữa bệnh tự nhiên cần chú ý kết hợp với phương pháp chữa bệnh hiện đại, chứ không phải đơn giản chỉ là quay về tự nhiên vì sự tiến bộ của loài người bao giờ cũng là những vòng xoáy tròn ốc có thăng tiến. Mọi người cần hiểu rằng, Đông Tây y đều có những hạn chế của nó, nhưng trong hoạt động thực tiễn chữa trị của chúng ta, y học hiện đại chiếm ưu thế tuyệt đối, là cách chữa trị chính. Phương pháp chữa

bệnh tự nhiên và y học dân tộc của các nước trên thế giới chỉ có tác dụng chữa trị bổ sung. Hệ thống lý luận y học hiện đại cũng tương đối hoàn chỉnh, đối với việc nhận thức bệnh lý sinh lý, hoạt động chức năng con người vô cùng tinh vi, y học hiện đại luôn có thể thay đổi những máy móc tiên tiến và những thành quả khoa học tối tân để nghiên cứu cơ sở và thực tiễn trị liệu. Tuy y học hiện đại có thể theo gương y học truyền thống quay về tự nhiên, tiếp thu những tinh hoa của nó, tự hoàn thiện mình, nhưng phương pháp chữa bệnh tự nhiên với những ưu điểm như thu thập tài liệu dễ dàng, có hiệu quả rõ rệt, ít đau đớn, ít có tác dụng phụ, đương nhiên là luôn nhận được sự hoan nghênh của mọi người. Hơn nữa còn không ít những người bệnh còn chưa có được hiệu quả bằng phương pháp chữa bệnh hiện đại, nên mọi người vẫn không thể vứt bỏ phương pháp chữa bệnh tự nhiên.

Phương pháp chữa bệnh tự nhiên ngày càng được mọi người coi trọng, nhiều nơi ở Trung Quốc đã lần lượt thành lập các hội y học tự nhiên, đã xuất bản những sách có liên quan. Y học cổ truyền Trung Quốc là phương pháp chữa bệnh tự nhiên tương đối hoàn thiện trên thế giới.

Để tiếp thu những ưu điểm của các phương pháp chữa bệnh tự nhiên trên thế giới, chúng tôi biên soạn cuốn sách "Những điều cần biết về bệnh suy nhược thần

kinh và mất ngủ", mong có thể giúp các bạn dưỡng sinh chữa bệnh.

Trong quá trình biên soạn, chúng tôi đã tham khảo nhiều tài liệu. Cuốn sách này là sự tìm tòi mới mẻ đối với phương pháp chữa bệnh tự nhiên trên thế giới, e rằng không tránh được những chỗ còn thiếu sót, rất mong nhận được sự phê bình đóng góp của các bạn.

Nhóm biên soạn

CHƯƠNG I

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ BỆNH THẦN KINH VÀ MẤT NGỦ

I. THẾ NÀO LÀ SUY NHƯỢC THẦN KINH VÀ MẤT NGỦ

Suy nhược thần kinh là một loại bệnh tinh thần, do ảnh hưởng của các nhân tố như tâm lý, sinh lý, xã hội, suy thoái chức năng vì hoạt động thần kinh cấp cao quá căng thẳng mà khiến cho tinh thần dễ hưng phấn, trí óc mệt mỏi, có các chướng ngại tâm lý hoặc tâm lý không thích ứng với cơ thể. Suy nhược thần kinh ở Trung Quốc rất nhiều, tỷ lệ phát bệnh là 9,1%, ở nữ giới cao hơn nam giới, ở người lao động trí óc cao hơn người lao động chân tay.

Triệu chứng bệnh suy nhược thần kinh rất phức tạp, biểu hiện chủ yếu như tinh thần mệt mỏi, thể lực yếu, ngủ không tốt, trí nhớ giảm, tâm lý không ổn định, hay đau đầu, ù tai, cho nên rất nhiều người tưởng lầm là mình bị mắc bệnh suy nhược thần kinh. Triệu chứng bệnh suy nhược thần kinh có đặc điểm riêng của nó, không giống với những triệu chứng tương tự của những

người bình thường, có những đặc trưng như chướng ngại tâm lý, xung đột tâm lý, cho nên bệnh suy nhược thần kinh được qui vào phạm trù bệnh chứng cơ quan chức năng thần kinh.

1. Thể nào là suy nhược thần kinh

Suy nhược thần kinh là một loại bệnh mang tính chất cơ năng thường gặp, trong hệ thống thần kinh đại não không hề xảy ra thay đổi bệnh lý, mà bệnh phát sinh là do sự thiếu cân bằng chức năng sinh lý của hệ thống thần kinh trong trạng thái quá căng thẳng. Đặc trưng chủ yếu của bệnh này là hoạt động tinh thần dễ hưng phấn nhưng cũng dễ lao lực mệt mỏi, cơ thể hay có nhiều cảm giác khó chịu nhưng khi kiểm tra sức khoẻ lại không thấy có bệnh tật gì.

Việc phát hiện bệnh suy nhược thần kinh rất chậm chạp. Thời kì đầu có thể bị đau đầu, chóng mặt, toàn thân khó chịu, sau đó qui luật ngủ bị đảo lộn, ban ngày thì buồn ngủ mà ban đêm lại tỉnh táo, khó ngủ, nhiều ác mộng, không muôn ăn, toàn thân mệt mỏi, trí nhớ giảm sút, hiệu quả làm việc học tập giảm, tâm lý hoang mang.

Suy nhược thần kinh là một loại bệnh mang tính cơ năng. Bệnh mang tính cơ năng là những bệnh do một số nhân tố có hại (phần lớn là những nhân tố tâm lý, xã hội) khiến cho chức năng sinh lý bộ phận cơ thể con người bị mất thăng bằng tạm thời, mà thay đổi bệnh lý

này lại không tương ứng trên kết cấu tổ chức. Tuy người bệnh kể lại những triệu chứng rất đa dạng như đau đầu, mất ngủ, nhiều mộng, giảm trí nhớ, nhưng khi kiểm tra kỹ lại không tìm ra được đủ bằng chứng.

Bệnh suy nhược thần kinh phát bệnh nhiều ở giai đoạn trưởng thành, tỷ lệ phát bệnh trong độ tuổi 15-59 là 12,59%, trong các loại bệnh cơ quan chức năng thần kinh chiếm 56,7%. Tuổi trẻ do dục vọng mạnh, kinh nghiệm sinh hoạt ít, tâm sinh lý phát triển mạnh, không ổn định, khả năng thích ứng với môi trường bên ngoài kém nên hay dẫn đến những xung đột tâm lý khó kìm hãm.Thêm vào đó, những người ở tuổi này đang trong giai đoạn từ sự quản lý của gia đình bắt đầu bước ra xã hội, phải thích nghi với một môi trường không ổn định, rất có thể gặp phải những kích động trên tinh thần và những ảnh hưởng hoàn cảnh xã hội. Nếu cá tính rèn luyện không được cứng rắn, bản chất vốn đã có những khuyết điểm hoặc nhược điểm thì càng dễ tạo ra những xung đột tâm lý, từ đó phát sinh ra bệnh suy nhược thần kinh.

2. Sự nguy hại của bệnh suy nhược thần kinh đối với sức khoẻ con người

Đặc điểm chủ yếu của bệnh suy nhược thần kinh là sự mất thăng bằng chức năng của thần kinh trung ương cấp cao và thần kinh thực vật, cho nên không chỉ có những bệnh chứng rối loạn chức năng đại não như đau

đầu, chóng mặt, mất ngủ, trí nhớ giảm sút mà còn xuất hiện nhiều bệnh trạng mất thăng bằng chức năng như tiêu hoá, tuần hoàn, nội tiết và hệ thống sinh dục. Tinh thần người bệnh rất nặng nề, không ít người dùng nhiều loại thuốc bổ mà vẫn không có được phương pháp chữa trị hiệu quả, vì lo lắng bệnh nặng không tìm ra được, suy nghĩ khổ sở, tìm chữa bệnh khắp nơi mọi chốn, tốn không biết bao nhiêu tiền của, thời gian. Do thời gian lâu nên cho rằng mà quỉ quây nhiễu, tâm lý căng thẳng, lo lắng, sầu não, ngủ không đủ, ăn không nổi, chức năng miễn dịch kém, còn có thể phát một số bệnh khác. Điều này không chỉ ảnh hưởng nghiêm trọng đến học tập, công tác, tiền đồ, mà còn tăng thêm gánh nặng cho gia đình, thậm chí còn ảnh hưởng đến sự êm ám của gia đình. Bệnh tật, sự bất hoà trong gia đình sẽ lại trở thành một nhân tố tâm lý xã hội mới, càng khiến người bệnh thêm nặng nề, hình thành một vòng tuần hoàn ác tính, ảnh hưởng ngược trở lại với người bệnh. Chính vì vậy, bệnh suy nhược thần kinh tuy không nguy hiểm đến tính mạng, không ảnh hưởng đến tuổi thọ, nhưng lại ảnh hưởng đến sinh hoạt hàng ngày, sức khoẻ thể chất và tinh thần của con người trên một mức độ nhất định.

Trí nhớ là một trong những chức năng quan trọng của đại não, là nơi tích luỹ tri thức, là kho dự trữ thông tin. Trí nhớ mạnh hay yếu là vấn đề quan tâm của

nhiều người. Những người bị suy nhược thần kinh do vỏ đại não ở vào trạng thái hưng phấn suy yếu, dễ bị kích động, khả năng ức chế giảm, từ đó mà tiêu hao năng lượng tể bào thần kinh dự trữ. Vì thế mà người bị suy nhược thần kinh dễ bị kích động, dễ hưng phấn, mặt khác não lực, tinh lực không đủ, khó tập trung, trí nhớ giảm sút, hiệu quả công tác kém. Trí nhớ kém là do nhiều nguyên nhân, suy nhược thần kinh chỉ là một trong những nguyên nhân của nó, ngoài ra trí nhớ kém còn ảnh hưởng tới phương pháp học tập, thể trạng của con người. Trí nhớ có thể phân làm hai loại: trí nhớ ngắn và trí nhớ dài. Trí nhớ ngắn là khả năng ghi nhớ những câu nói, mẩu đồi thoại, tình huống... sau vài phút hoặc vài giờ. Nhưng trí nhớ ngắn hoặc là thông tin có hạn, hoặc là có thể quên sau một thời gian. Trí nhớ dài là bộ phận quan trọng nhất của trí nhớ, lượng thông tin nó lưu trữ là vô hạn và không bao giờ quên. Phương pháp học tập không đúng đắn, trí nhớ ngắn không được củng cố, tri thức sẽ bị lãng quên, trí nhớ bị giảm. Nguyên nhân gây giảm trí nhớ của người mắc bệnh suy nhược thần kinh và người bị bệnh về não không giống nhau. Những người suy nhược thần kinh trí nhớ kém chủ yếu do não lực, thể lực mệt mỏi nên khó tập trung. Trong bốn quá trình của trí nhớ (trí nhớ, bảo trì, tái hiện, xác nhận), trí nhớ người suy nhược thần kinh giảm chủ yếu là ảnh hưởng năng lực nhớ ở giai đoạn

thứ nhất. Nếu như người bệnh có thể phán chán tinh thần, hoặc sau khi chữa trị não lực, thể lực được khôi phục, tập trung tinh lực, tập trung hết tinh thần học tập thì cũng có thể nhớ rất tốt. Còn những người mắc bệnh về não, thời kì đâu chủ yếu là cản trở năng lực bảo tồn giai đoạn hai của trí nhớ, không thể bảo tồn những ấn tượng tri thức thu được trong não.

3. Suy nhược thần kinh và rối loạn chức năng thần kinh tự chủ

Ở nước ngoài, không ít người dùng từ "rối loạn thần kinh chức năng" để thay cho từ suy nhược thần kinh. Họ cho rằng bản chất của bệnh lý suy nhược thần kinh do chướng ngại của thần kinh chức năng, như chức năng hệ thống tuần hoàn, chức năng hệ thống tiêu hoá, hoặc sự mất cân bằng của chức năng tình dục. Đồng thời họ còn phát hiện suy nhược thần kinh có quan hệ mật thiết với yếu tố tâm lý, đặc biệt đối với những người bị mắc bệnh rối loạn thần kinh chức năng. Nếu chỉ đơn thuần là mệt mỏi mà không có sự tham dự của yếu tố tâm lý sẽ không thể khiến con người mắc bệnh suy nhược thần kinh. Nhưng tên gọi này cũng chưa thể phản ánh những đặc điểm khác của bệnh suy nhược thần kinh như phiền não, khó ngủ hoặc suy nhược cơ thể, điều này vẫn chưa được chấp nhận phổ biến.

4. Suy nhược thần kinh và những triệu chứng mệt mỏi

Những triệu chứng mệt mỏi là một loại hiện tượng tâm lý chứ không phải là một loại bệnh, đặc biệt với lao động chân tay, vượt qua một thời gian và một giới hạn nhất định đều có thể xuất hiện những hiện tượng như hiệu quả công việc và học tập giảm sút, khó tập trung, đau đầu, chóng mặt, mất ngủ. Những triệu chứng suy nhược thần kinh và mệt mỏi có nhiều điểm tương tự nhưng cũng có nhiều điểm khác nhau. Trước lúc phát sinh triệu chứng có liên quan với sự lao động quá mức, sau khi phát sinh lại có liên quan đến đặc điểm cá tính và nhân tố tinh thần. Triệu chứng biểu hiện trước lúc phát sinh thì đơn thuần và thời gian tương đối ngắn, nhưng theo cường độ lao động nặng mà càng nặng thêm, sau khi nghỉ ngơi có thể dần dần hồi phục. Nhưng triệu chứng sau khi phát sinh nhiều và thời gian tương đối dài, theo sự thay đổi của tâm lý mà càng nặng, nếu chỉ đơn thuần dựa vào nghỉ ngơi thì không có hiệu lực, có lúc lại càng làm bệnh thêm trầm trọng, cần phải uống thuốc và tiến hành các trị liệu tâm lý mới có hiệu quả.

5. Suy nhược thần kinh và chứng tâm thần phân liệt

Suy nhược thần kinh không thể phát triển thành bệnh tâm thần phân liệt vì suy nhược thần kinh tuy là một loại bệnh thần kinh nhẹ thường gặp, nhưng biểu hiện lâm sàng không có những triệu chứng tinh thần

trâm trọng như bệnh tâm thần phân liệt. Những người sau khi bị bệnh vẫn có khả năng tự nhận biết, khả năng thích ứng xã hội tương đối tốt và có thể chủ động tìm cách chữa bệnh. Nhưng một số người nhận thức chủ quan không tốt, không thoát khỏi được những đau đớn bệnh tật thì bệnh có thể phát triển thành bệnh tâm thần phân liệt. Trên thực tế, bệnh suy nhược thần kinh và bệnh tâm thần phân liệt là hai loại bệnh tính chất hoàn toàn không giống nhau, không thể cùng chuyển biến vì bệnh tâm thần phân liệt là một loại bệnh tâm thần loại nặng có yếu tố gia đình, nguyên nhân phát bệnh và cơ chế phát bệnh đều không giống với bệnh suy nhược thần kinh. Tuy thời kì đầu của bệnh tâm thần phân liệt có những triệu chứng tương tự như bệnh suy nhược thần kinh như đau đầu, mất ngủ, trí nhớ giảm sút... giống như suy nhược thần kinh, nhưng bản chất không giống nhau. Triệu chứng suy nhược thần kinh, thời kì đầu của bệnh tâm thần phân liệt người bệnh cũng không tự nhận thức được việc phát sinh bệnh trạng. Khi đi khám bệnh, người bệnh kể về bệnh tình tương đối đơn giản, giống như đang nói bệnh của người khác vậy, nhưng khi xem xét cẩn thận thì còn có thể phát hiện các bệnh tinh thần khác như tình cảm lạnh lùng, có những suy nghĩ, hành động, lời nói khiến người khác khó dự đoán và lý giải, khả năng tự chủ kém. Chính vì thế, bệnh tâm thần phân liệt không phải phát triển từ bệnh suy nhược thần kinh.

6. Phát sinh bệnh suy nhược thần kinh có liên quan với cá tính của con người

Đặc trưng cá tính của con người bao gồm 4 phương diện: tính cách, cá tính, hứng thú và năng lực. Tính cách quyết định toàn bộ phương hướng hoạt động tâm lý, khí chất phản ánh phương thức hoạt động tâm lý, hứng thú phản ánh khuynh hướng hoạt động tâm lý, năng lực phản ánh trình độ hoạt động tâm lý của con người. Hạt nhân chủ yếu của cá tính là tính cách, tính cách chỉ hành vi và thái độ của con người với hiện thực khách quan. Tính cách tương đối phức tạp, có liên quan đến toàn bộ hoạt động tâm lý của con người. Hứng thú chia thành hứng thú trực tiếp và hứng thú gián tiếp. Hứng thú trực tiếp là hứng thú đối với bản thân sự vật, hứng thú gián tiếp là hứng thú đối với kết quả của hành động, hai loại này có thể bổ sung cho nhau, tác động tương hỗ lẫn nhau. Cố nhân nói: "Chí có thể sinh thú, thú từ chí sinh ra". Hứng thú có thể nuôi dưỡng. Năng lực bao gồm: khả năng quan sát, trí nhớ, khả năng chú ý, trí tưởng tượng và khả năng khái quát trừu tượng.

Các thầy thuốc La Mã và Hy Lạp cổ đại dùng dịch thể để giải thích các loại hình khí chất. Họ cho rằng chân thành thẳng thắn, nhiệt tình, tinh lực thịnh vượng, tâm lý dễ nóng nảy là đặc trưng tính nước mặn. Hoạt bát, hiếu động, mẫn cảm, phản ứng nhanh, thích

giao thiệp với mọi người, khó tập trung và hứng thú dễ thay đổi là đặc trưng tính nhiều máu. Yên tĩnh, chắc chắn, vững vàng, phản ứng chậm, trầm mặc ít nói, tâm lý không dễ bộc lộ, khả năng tập trung cao và kiên nhẫn là đặc trưng của tính niêm dịch. Cô độc, khó tính, hành động chậm, thể nghiệm sâu sắc, giỏi phát hiện những sự vật nhỏ bé mà người khác không dễ phát hiện là đặc trưng của tính kìm nén. Trong bốn loại hình khí chất, tính nước mật (loại không thể ức chế) có khả năng ức chế kém, tính phản ứng tâm lý cao, tốc độ phản ứng nhanh, nhưng lại không linh hoạt. Vì thế năng lượng hệ thống thần kinh tổn hao nhiều. Nếu làm việc căng thẳng sẽ càng khiến trạng thái mất cân bằng của người đó, vốn chiếm ưu thế, lại càng mất cân bằng, mà quá trình ức chế lại càng suy yếu. Loại hình thần kinh của những người có khí chất kìm nén vốn yếu, tính cảm thụ cao, mà tính nhẫn nại thấp, tính hưng phấn tâm lý cao, thể nghiệm sâu sắc, những gì họ cảm thụ được người khác không thể cảm thụ được, những gì người khác nhẫn nại được thì họ không thể nhẫn nại được, cùng có tâm lý mạnh và thể nghiệm sâu sắc, dễ tạo thành trạng thái căng thẳng trong hệ thống thần kinh.

Nói chung những người thuộc hai loại hình tính nước mật và tính kìm nén so với những người thuộc loại hình khí chất khác dễ bị mắc bệnh suy nhược thần kinh. Những người thuộc loại hình khí chất khác không phải

là tuyệt đối "miễn dịch", nếu các nhân tố khác tác động mạnh đến cũng có thể mắc bệnh, rất ít điển hình thuần tuý một loại hình khí chất, mà chiếm phần lớn là loại hình hỗn hợp lấy một đặc trưng khí chất nào đó làm chủ.

7. Thể nào là mất ngủ

Điều tra trên qui mô lớn phát hiện số người nói có thể mất ngủ chiếm 21%-32%, những người có giấc ngủ dài (bình quân mỗi ngày ngủ hơn 8 tiếng), ngủ ít (bình quân mỗi ngày ngủ ít hơn 7 tiếng), và những người ngủ bình thường(bình quân mỗi ngày ngủ 7-8 tiếng), mỗi loại chiếm khoảng 1/3. Kết quả điều tra cũng cho thấy những người ngủ ít có hiệu suất lao động cao, tinh lực tràn trề, tích cực tiến thủ, những người ngủ nhiều tinh thần sâu nã̄o, kém hăng hái. Hai loại người này không hề có biểu hiện khác biệt về nhân cách, cho đến nay vẫn chưa chứng minh được người ngủ nhiều ưu tú hơn người ngủ ít. Nhu cầu ngủ của mỗi người không giống nhau, khi con người có nhu cầu ngủ thì năng suất làm việc giảm, dễ có tâm tình không vui. Nhưng chỉ cần đạt được nhu cầu ngủ thấp nhất. Giấc ngủ kéo dài không hề nâng cao năng suất làm việc và cải thiện tâm trạng. Kinh nghiệm của nhiều người cho thấy ngủ quá nhiều không có lợi, càng ngủ càng lười nhác, không có tinh thần, thậm chí toàn thân uể oải.

Ngẫu nhiên một lần không ngủ được chỉ là hiện

tượng bình thường, không phải bệnh lý. Chứng mất ngủ mà y học đề cập là sự mất ngủ thường xuyên. Năm 1985, Hội bệnh học tinh thần Mỹ đã đưa ra định nghĩa: "Những người mất ngủ hoặc khó duy trì giấc ngủ, mỗi tuần ít nhất 4 tối, thậm chí liên tục trong 3 tuần, hiệu suất ngủ thấp hơn 85% (đối với người già cần điều chỉnh thích ứng). Hiệu suất ngủ có nghĩa là thời gian ngủ trong một đêm so với thời gian nằm trên giường (mà không ngủ được). Ví dụ trong một đêm thời gian nằm là 8 tiếng, hiệu suất ngủ là 85% thì thời gian không ngủ được là 72 phút. Theo thống kê, những người dưới 50 tuổi có thời gian thức trong một đêm dưới 28 phút, từ 50-58 tuổi là 33,4 phút. Nếu thời gian thức vượt quá chỉ số trên thì đó là một dấu hiệu của bệnh mất ngủ.

Thông thường, bệnh mất ngủ là trạng thái không vừa lòng đối với chất và lượng của giấc ngủ liên tục trong một thời gian dài, chỉ duy nhất là mất ngủ, không phải là do não, thân thể, tinh thần và các nhân tố khác dẫn đến, do không tìm được nguyên nhân lại coi là mất ngủ có tính nguyên phát. Não bộ của những người bị bệnh mất ngủ do không được nghỉ ngơi đầy đủ nên sau đó họ bị chóng mặt đau đầu, não căng thẳng, trí nhớ giảm sút, sức lực mệt mỏi, tâm lý không ổn định, lo lắng, dễ kích thích, không phản ứng, khả năng hoạt động xã hội bị ảnh hưởng. Với những trường hợp mất ngủ mà có tâm lý lo lắng sợ hãi, trước lúc ngủ thường

căng thẳng lo rằng đêm nay lại không ngủ được thì làm thế nào sê càng mất ngủ và mất ngủ kéo dài. Căn cứ theo tiêu chuẩn chẩn đoán và phân loại bệnh tinh thần của Trung Quốc, nếu mỗi tuần ít nhất 3 lần mất ngủ và kéo dài liên tục trong một tháng hoặc nhiều hơn lại không phải do một bộ phận của cơ thể như bệnh tinh chất cơ quan não, bệnh cơ thể hoặc bệnh tinh thần thì có thể chẩn đoán là mất ngủ. Loại bệnh mất ngủ này thường tăng dần theo tuổi tác.

Sự tốt xấu hay dài ngắn của giấc ngủ không phải được xác định bởi thời gian dài ngắn nằm trên giường, mà mấu chốt là ở chỗ chất lượng của giấc ngủ. Phương thức xác định giá trị hiệu suất của giấc ngủ lưu hành trên thế giới là: Giá trị hiệu suất của giấc ngủ = (thời gian ngủ thực tế: tổng thời gian từ lúc nằm trên giường cho đến lúc dậy) x 100%.

Ví dụ: 9 giờ tối lên giường và 6 giờ sáng dậy, thì tổng thời gian là 9 tiếng, mà thời gian ngủ thực tế chỉ có 6 tiếng, như vậy hiệu suất ngủ là 67 %. Các chướng ngại giấc ngủ có thể phân làm 5 cấp: Chướng ngại giấc ngủ cấp 1: giá trị hiệu suất ngủ đạt 70%-80%; Chướng ngại giấc ngủ cấp 2: giá trị hiệu suất ngủ đạt 60% -70%; Chướng ngại giấc ngủ cấp 3: giá trị hiệu suất ngủ đạt 50% - 60%; Chướng ngại giấc ngủ cấp 4: giá trị hiệu suất ngủ đạt 40% - 50%; Chướng ngại giấc ngủ cấp 5: giá trị hiệu suất ngủ đạt 30% - 40%. Những người đạt

giá trị hiệu suất ngủ từ 80% - 90% là những người có giấc ngủ bình thường hoặc ngẫu nhiên mệt ngủ. Những người đạt trên 90% là những người có giấc ngủ tốt. Nếu giá trị hiệu suất dưới 30% là những người mắc chướng ngại trầm trọng, cần nhanh chóng điều trị, nếu không sẽ ảnh hưởng đến sức khoẻ.

Mất ngủ có 3 loại: Một là mất ngủ do khó ngủ, sau khi lên giường trằn trọc rất lâu mới có thể ngủ được, ngủ không sâu. Loại thứ hai là mất ngủ do có tính ngủ nông, chỉ cần có một tiếng động nhỏ cũng có thể tỉnh dậy. Loại thứ ba là mất ngủ có tính dậy sớm, mỗi ngày khi trời chưa sáng đã tỉnh giấc, cứ nằm trên giường như thế cho đến khi trời sáng, ngày hôm sau tuy ngủ rất muộn, nhưng vẫn dậy từ lúc trời chưa sáng. Ngủ không đủ hoặc thời gian dài ngủ không tốt không chỉ khiến con người cảm thấy mệt mỏi, chóng mặt cẳng thảng, năng suất làm việc thấp mà còn là biểu hiện thời kì đầu của bệnh. Vì vậy giữ thói quen ngủ tốt chính là mấu chốt để cơ thể khoẻ mạnh.

8. Mất ngủ là kẻ thù của sức khoẻ

Trong đời người thời gian ngủ chiếm 1/3, nếu khoảng thời gian này không được nghỉ ngơi tốt thì nhất định sẽ ảnh hưởng đến chất lượng sinh hoạt của 2/3 kia, vì vậy giấc ngủ là quá trình sinh lý quan trọng mà con người dựa vào để tồn tại. Giấc ngủ có chức năng bảo vệ đôi với cơ thể, giúp não bộ nghỉ ngơi đầy đủ, tiêu trừ mệt mỏi,

điều chỉnh và bảo vệ chức năng hoạt động và sức khoẻ của cơ thể, để dành năng lượng cần thiết. Nếu không ngủ được trong thời gian dài sẽ khiến cơ thể suy kiệt. Thí nghiệm trên chó cho thấy nếu chỉ cho chúng uống mà không cho ăn, chúng có thể sống được 25 ngày. Nhưng nếu không cho chúng ngủ, chỉ trong 10 ngày chúng đã kiệt sức chết. Tiến hành thí nghiệm đối với con người, nếu cưỡng bức không cho ngủ trong vòng 60 tiếng người đó sẽ thấy mệt mỏi, toàn thân mất sức, đau đầu, mệt mỏi, ù tai chóng mặt, khó tập trung, trí nhớ giảm sút, tâm lý không ổn định, định hướng gặp chướng ngại. Tiếp tục không được ngủ trong 100 giờ, người đó có thể lâm vào trạng thái mệt mỏi nghiêm trọng, tâm lý mất ổn định cao độ, dễ kích động, phiền não, tinh thần rối loạn, có ảo giác, hoang tưởng. Họ thấy bi quan, chán nản, không làm chủ được mình. Có một số ít người thì có triệu chứng tương tự như bệnh tâm thần phân liệt, họ không thể nhận thức được hành vi của mình, tự nhiên nóng nảy và tấn công người khác. Điều đó nói lên giấc ngủ là một trong những điều kiện cơ bản nhất để duy trì sinh mệnh.

Giấc ngủ của con người chia thành hai loại: giấc ngủ nhãm động nhanh và giấc ngủ nhãm động không nhanh. Những người giấc ngủ nhãm động nhanh, khi ngủ cơ thể đã ngừng hoạt động nhưng đại não vẫn làm việc, nhãm cầu xuất hiện những chuyển động nhanh nên thường

nằm mơ. Những người giấc ngủ nhăn động không nhanh, tức là từ ngủ nông cho đến lúc ngủ sâu, nhăn cầu không chuyển động nhanh. Giấc ngủ bình thường là vòng tuần hoàn lặp đi lặp lại của hai loại trạng thái này, đồng thời cũng có sự cải biến hô hấp, nhịp tim, huyết áp, sức cơ, chuyển hóa cơ sở, nội tiết và nhiều loại thần kinh. Một khi các chức năng này bị rối loạn sẽ có thể làm mất ngủ.

Bệnh thần kinh thường có quan hệ mật thiết với giấc ngủ, người ta thống kê được có tới 80% bệnh nhân tại khoa thần kinh có triệu chứng mất ngủ, trong số đó, những người mắc bệnh tâm thần phân liệt, bệnh tâm thần mang tính tình cảm, bệnh thần kinh và các loại bệnh tinh thần khác đều có triệu chứng mất ngủ. Ví dụ những người bị bệnh ức chế thường mất ngủ hay dậy sớm, giấc ngủ nông và không ổn định, dễ tỉnh, thường có cảm giác mệt mỏi. Những người mắc bệnh nóng nảy và ngược lại, thời gian ngủ ít, nhưng tinh lực lại tràn trề, không hề mệt mỏi. Những người mắc bệnh tâm thần phân liệt thường khó ngủ, dễ tỉnh, dậy sớm, giấc ngủ thường bị đảo lộn: ban ngày buồn ngủ, ban đêm hưng phấn lạ thường. Những người bệnh kể trên sau khi trị liệu, các bệnh tinh thần khỏi dần thì thời gian ngủ cũng dần dần dài hơn. Các nhà khoa học Mỹ phát hiện những người làm việc theo ca hoặc trực đêm thường ngủ không đầy đủ. Do tình trạng này kéo dài mà dẫn đến khả năng phán đoán suy yếu, dễ phát sinh

sự cố. Nếu họ được ngủ đầy đủ thì không chỉ giúp cho cơ thể khoẻ mạnh mà còn giúp việc học tập công tác, sinh hoạt cũng tốt hơn.

9. Mất ngủ và suy nhược thần kinh

Suy nhược thần kinh không đồng nhất với các bệnh do trực trặc về cơ quan hệ thống thần kinh mà chỉ là một loại bệnh chức năng thần kinh, do yếu tố tinh thần dẫn đến. Triệu chứng biểu hiện chủ yếu của nó là tính ức chế của vỏ não bị suy yếu, tính hưng phấn tăng cao, người bệnh dễ xúc động, tăng cảm giác với âm thanh, ánh sáng, nóng lạnh, thường bị đau đầu, hoang mang, kém ăn, chức năng tình dục khác thường, không ngủ được, thường gặp ác mộng, ban ngày không có tinh thần, tư duy chậm chạp, trí nhớ kém v.v... Xét trên quan điểm khoa học thần kinh hiện đại, mất ngủ và suy nhược thần kinh đều thuộc bệnh chức năng thần kinh, triệu chứng thường thấy nhất trong bệnh suy nhược thần kinh là mất ngủ. Nhưng những người có triệu chứng mất ngủ không hẳn đã bị suy nhược thần kinh, mất ngủ không phải là triệu chứng duy nhất của bệnh suy nhược thần kinh, tuy rằng đa số những người bị suy nhược thần kinh đều bị mất ngủ.

Những người bị mắc bệnh suy nhược thần kinh có các nhân tố kích thích như mất ngủ, hoạt động tinh thần căng thẳng, kích thích tinh thần, tố chất cá nhân, đặc điểm cá tính và các nhân tố tâm lý xã hội đều tạo

thành căng thẳng quá độ hoạt động thần kinh cấp cao cho tới khi hình thành ức chế suy nhược và hưng phấn tương đối quá mức bình thường khiến khả năng phục hồi tế bào thần kinh giảm, tế bào não bị suy nhược, khả năng điều tiết kém dẫn tới rối loạn chức năng thần kinh tự chủ. Chức năng tự điều tiết của não bị rối loạn và giấc ngủ là sự điều tiết mang tính qui luật của hệ thần kinh trung ương cao cấp, khi chức năng điều tiết rối loạn, thì triệu chứng xuất hiện sớm nhất là mất ngủ. Điều này biểu hiện nhiều ở những người khó ngủ, tỉnh sớm, sau khi tỉnh khó ngủ tiếp và ngủ nồng nhiều mộng, có cảm giác không diễn giải, ngoài ra còn có các triệu chứng đau đầu chóng mặt và cảm giác quá mẫn cảm.

Y học cổ truyền Trung Quốc cho rằng những người bị suy nhược thần kinh nguyên nhân trước tiên là do bẩm sinh không đầy đủ, biểu hiện ý chí suy nhược, tính cách thường nhát gan, tự ti, đa nghi. Những người có biểu hiện ý chí suy nhược thường dễ bị tổn thương bảy loại tình chí "Thất tình" (yêu ghét, giận..), ức chế tình cảm thời gian dài thường dẫn đến tính hay cáu bẩn, thất thường, từ đó mà dẫn đến chứng mất ngủ, nhiều mộng. Nếu như can dương thương xung can hỏa vượng thì biểu hiện phiền não, dễ nóng giận, tính nóng, tâm thần phiền nhiễu không yên. Phàm những người lao tâm, ngồi nhiều, nhìn nhiều sẽ tổn thương tâm huyết, tỳ khí,

hoặc can uất tỳ hư, lâu ngày sẽ hư cả tâm tỳ. Tâm huyết không đủ, thần không được dưỡng, từ đó mà mất ngủ nhiều mộng. Tỳ khí hư yếu, tiêu hoá thát thường hoặc phiền não tổn thương đến tinh thần, hoặc tâm âm hư tổn, hoặc thận dương hư tổn, can thận hư tổn, não tuỷ không đầy đủ, nguyên thần không được nuôi dưỡng, cho nên thấy thường mất ngủ (đa số ở những người sau khi tinh khó ngủ tiếp): hoặc bệnh tinh thần, hoặc âm hư hỏa vượng kèm theo sợ hãi ngờ vực, trong nóng nực ưu phiền sẽ dẫn đến mất ngủ bất an.

10. Tâm lý quá khích và mất ngủ

Những sự việc quá hưng phấn hoặc quá đau khổ đột ngột đến, hoặc những việc khó khăn mà con người không sao tìm được phương pháp giải quyết sẽ khiến con người bị kích động hoặc buồn bực, sầu não, từ đó mà dẫn đến trằn trọc mất ngủ. Đương nhiên một vài lần mất ngủ như vậy không thể chẩn đoán đã mắc bệnh mất ngủ, nhưng nếu hiện tượng này kéo dài thì chắc chắn là bệnh lý. Y học cổ truyền Trung Quốc cho rằng cái gọi là tình cảm quá khích chính là rối loạn bảy thứ tình cảm hỉ, nộ, ưu, tư, bi, khùng, kinh (vui, giận, buồn, lo, nghĩ, kinh, sợ) trong thời gian dài. Hoạt động của bảy thứ tình cảm này do ngũ tạng phân chủ, tình cảm quá khích sẽ ảnh hưởng tới chức năng các phủ tạng tương ứng. Ví dụ như quá vui sẽ hại tâm, khiến tâm khí

sa sút; ưu sâu thì tốn phế; bi thì tiêu khí; quá suy nghĩ thì thương tỳ, khí cơ kết ứ, nộ (giận) thì thương can, huyết khí đảo ngược, nộ thì thương thận, kinh thì khí loạn, khủng thì khí hạ. Mất ngủ do tình cảm quá khích, thời kì dầu khí rối loạn, tâm thần bất yên. Nếu khí ứ kết lâu ngày sẽ hóa hỏa, tổn thương âm huyết, âm huyết không đủ, tâm thần không được nuôi dưỡng.

II. PHÂN LOẠI THEO ĐÔNG Y SUY NHƯỢC THẦN KINH VÀ MẤT NGỦ

1. Phân loại theo Đông y suy nhược thần kinh

Y học cổ truyền Trung Quốc cho rằng việc phát bệnh suy nhược thần kinh có liên quan đến nhân tố tinh thần. Ví dụ sách *Tố vấn* viết: "hỉ thương tim, nộ thương can, suy nghĩ thương tỳ, ưu thương phổi, sợ hãi thương thận, kinh sợ thương mật". Lại như trong sách "*Linh khu*" viết rằng "bi ai ưu sâu thì tâm động, tâm động thì lục phủ ngũ tạng đều dao động".

Y học cổ truyền rất coi trọng yếu tố tinh thần trong việc phát bệnh suy nhược thần kinh, hơn thế việc biến hoá thay đổi tâm lý của bảy thứ tình cảm hỉ, nộ, bi, tư, ưu, khủng, kinh của con người lại có quan hệ mật thiết với tim, gan, tì, phổi, thận, mật. Tâm, can, tỳ thận còn phản ánh những biểu hiện bất thường của triệu chứng tinh thần. Điều này chứng tỏ người xưa đã nhận thức

được nhân tố tinh thần không chỉ có thể dẫn đến bệnh suy nhược thần kinh mà còn có thể ảnh hưởng đến chức năng hoạt động của phủ tạng, đồng thời cũng có thể dẫn đến việc xuất hiện các triệu chứng bệnh tinh thần của não.

Theo phân loại Đông y, bệnh suy nhược thần kinh chủ yếu có:

Tâm âm hư: Thường thấy tim đập nhanh vì sợ hãi buồn phiền, không ngủ được, kinh hãi, hay quên, ra mồ hôi trộm, lưng gối mỏi nhừ, miệng khô, l้า mộng, lưỡi đỏ, ít rêu, mạch té (nhỏ).

Can hỏa vượng: Tế can dương thịnh, thường thấy đau đầu chóng mặt, tai ù, tim đập nhanh, hay quên, dễ cáu gắt, thắt lưng đau mỏi, chân tay tê, cuống họng khô, lưỡi đỏ ít rêu, mạch huyền tế.

Tâm tỳ hư: Thường thấy tim đập nhanh, mất ngủ, l้า mộng, dễ tinh, nhát gan, bất an, sức yếu mệt, ăn ít, phân loãng, sắc mặt nhợt, lưỡi nhạt, mạch té nhược.

Thận dương hư tổn: Thường thấy tinh thần uỷ mị, ngủ ít, dễ tinh, hay quên, tinh thần rệu rạo, người lạnh tay chân lạnh, lưng đau, phân lỏng, lưỡi nhạt, rêu trắng, mạch trầm hoãn.

Khí tụ viêm kết: Thường thấy tinh thần u uất, tâm lý bất an, căng thẳng, nóng vùng thượng vị, ăn ít, tinh thần mệt mỏi, rêu lưỡi, mạch huyền hoặc khẩn.

2. Phân loại bệnh mất ngủ theo Đông y

Y học cổ truyền Trung Quốc cho rằng mất ngủ do nguyên nhân ngoại cảm hoặc nội thương, từ đó khiến các chức năng tạng phủ như tâm, can, thận, tì, vị... mất thăng bằng, tâm thần bất an, dẫn đến thường xuyên không ngủ được. Những người do thời tiết nóng lạnh, trước khi ngủ uống trà đặc hay cà phê, hay vì nhất thời tinh thần bị kích thích, suy nghĩ quá nhiều hoặc đau đớn, ho, ngứa ngáy... mà bị mất ngủ thì đều không thuộc vào loại bị bệnh mất ngủ. Các nhà y học trong lịch sử có rất nhiều luận thuyết về loại bệnh này. Sách *Hoàng đế Nội kinh* viết âm dương không cân bằng, ngũ tạng thất hoà, tinh khí hư tổn là nguyên nhân chủ yếu của loại bệnh này. Người già mất ngủ là do tuổi già, sức suy, khí huyết hư tổn, cơ nhục khô héo, dưỡng khí không thông, khí ngũ tạng đảo lộn, âm huyết suy yếu, dương khí quá thịnh nội phá cho nên ban ngày không có tinh thần, ban đêm không ngủ được. Sách *Cánh nhạc toàn thư* lại viết, mất ngủ là do âm huyết không đủ, thứ hai do bởi bên ngoài gặp phải tà khí quấy nhiễu cho nên lấy cương nhu, lấy chính tà hư thực làm luận pháp biện chứng. Sách *Y tông Mật độc* viết rằng nguyên nhân mất ngủ có năm loại, tức khí hư, âm hư, bệnh tinh thần và vị bất hoà. Tuy nhiên nguyên nhân và sự phát bệnh không giống nhau, hư thực mỗi cái đều khác, có lúc do tạng phủ mất cân bằng, có lúc do âm đạo khí huyết bất

hoà, nhưng đều có thể ảnh hưởng đến tinh thần mà phát bệnh. Trong lúc trị bệnh nếu thêm vào chõ còn thiếu, rút ở chõ dư thừa điều chỉnh hư thực, trừ tà khí khiến cho âm dương đều thông thì có thể trị được cẩn bệnh mất ngủ.

Theo phân loại Đông y bệnh mất ngủ chủ yếu có:

- *Tâm can hoả vượng*: Thường biểu hiện sốt ruột không yên, khó ngủ, ngủ được một ít thì tỉnh, thậm chí suốt đêm không ngủ, đau đầu chóng mặt, miệng khô đắng, mạch huyền (căng).

- *Tỳ vị bất hòa*: Thường thấy bụng chướng, khó chịu, ăn không ngon miệng, đêm ngủ bất an, người gầy, bí tiện hoặc loãng, rêu lưỡi trắng đính, mạch huyền.

- *Bi ưu thương phế*: Thường thấy buôn bức khó chịu, đêm không ngủ được, chập chờn, tiếng nói yếu ớt, thở ngắn, người mệt mỏi, nhiều mồ hôi, không muốn ăn, lưỡi nhạt, rêu trắng mỏng, mạch trầm tể nhược (chìm, yếu).

- *Tâm thận bất giao*: Thường thấy tim đập mạnh vì sợ hãi, đêm ngủ bất an, lưng gối đau mỏi, ngũ tâm phiền nhiệt, mồ hôi trộm miệng khô, mặt má thường đỏ, lưỡi đỏ ít rêu, mạch tếu.

- *Khí huyết lưỡng hư*: Thường thấy chóng mặt mệt mỏi, tâm phiền bất an, mất ngủ hay quên, hoang mang, tinh thần suy sụp, sắc mặt nhợt, ăn uống không ngon miệng, lưỡi nhạt rêu trắng mỏng, mạch hư.

III. NGUYÊN NHÂN PHÁT BỆNH SUY NHƯỢC THẦN KINH VÀ MẤT NGỦ

1. Nguyên nhân phát bệnh suy nhược thần kinh

Có hai nguyên nhân chính dẫn đến suy nhược thần kinh: nguyên nhân bên trong và nguyên nhân bên ngoài. Nguyên nhân bên trong chủ yếu là do những nhược điểm tính cách và nhược điểm tố chất tâm lý của con người. Nguyên nhân bên ngoài do

(1) Kích thích tinh thần mạnh liên tục thời kì dài, như: việc gia đình, trắc trở trong tình yêu, sự nghiệp thất bại hoặc quan hệ căng thẳng với mọi người.

(2) Lao động trí óc thời kì dài nên quá mệt mỏi và thiếu ngủ.

Do thể chất những người bị mắc bệnh suy nhược thần kinh tương đối yếu, tính cách yếu ớt, đầu óc hẹp hòi, ý chí yếu đuối, tâm lý căng thẳng, nóng vội nên khả năng chịu đựng kích thích của họ kém, không đủ khả năng để thích ứng với hoàn cảnh mới, sự vật mới. Nếu họ phải chịu tác động của các nhân tố bên ngoài trong thời gian dài sẽ khiến hệ thần kinh trung ương quá căng thẳng dẫn đến rối loạn hoạt động chức năng hệ thống thần kinh trung ương và hệ thống thần kinh chức năng, tiếp theo sẽ xuất hiện hàng loạt các triệu chứng suy nhược thần kinh.

Nguyên nhân dẫn đến suy nhược thần kinh vô cùng phức tạp, có thể qui thành các hình thức dưới đây.

Tố chất cá thể: Tố chất cá thể bao gồm đặc trưng sinh lý cá thể, đặc trưng tâm lý do di truyền, bẩm sinh hoặc hình thành sau này đều có quan hệ đến việc phát bệnh, điều này cũng có thể gọi là nhân tố nội tại. Tại sao không phải là tất cả những người lao động trí óc căng thẳng kéo dài, tâm lý căng thẳng hoặc chịu áp lực tinh thần đều bị suy nhược thần kinh? Điều này là do nhân tố nội tại của mỗi người khác nhau, mà nhân tố bên ngoài chỉ có thể gây ra tác nhân phát bệnh. Tính cách của những người suy nhược thần kinh phần lớn hướng nội, không thích giao thiệp, nhát gan, tự ti, mẫn cảm đa nghi, cẩn thận nhỏ nhặt, ý lại, trong một số sự việc lại biểu hiện bản thân tốt, phản ứng với các tình cảm hỉ nộ, ai, lạc, mãnh liệt mà lại không ổn định. Đối với những người thể chất có đủ dị cảm rõ rệt như vậy, dù nhân tố tinh thần bình thường cũng có thể gây ra suy nhược thần kinh. Còn đối với những người khác thì chỉ sau khi bị kích thích tinh thần kéo dài ở mức độ cao mới có thể phát sinh suy nhược thần kinh.

Nói chung, nhân tố tinh thần là nguyên nhân quan trọng dẫn đến suy nhược thần kinh. Những người tố chất tâm lý tương đối yếu, nếu chịu áp lực tinh thần bình thường cũng có thể bị suy nhược thần kinh, ngược lại những người có tố chất tâm lý mạnh chỉ khi chịu áp lực mạnh và trong thời gian dài mới có thể mắc bệnh này.

Tính cách là đặc trưng tâm lý tương đối ổn định, biểu hiện trên các phương diện hành vi và thái độ của con người. Việc hình thành tính cách do hai yếu tố là di truyền và hoàn cảnh. Nhân tố di truyền quyết định tố chất sinh lý của con người. Trên cơ sở tố chất sinh lý, qua hoạt động thực tiễn xã hội sẽ ảnh hưởng tới nhân tố hoàn cảnh, dần dần hình thành tính cách con người. Về phân loại tính cách có mấy phương pháp phân loại khác nhau. Cách đơn giản nhất là phân thành hai loại: hướng nội và hướng ngoại, trong đó người hướng nội dễ mắc bệnh suy nhược thần kinh. Nhưng cách phân loại này quá đơn giản, không thể phân tích và nói rõ toàn bộ đặc trưng tính cách con người, không thể bao quát những người có tính cách hướng nội lại có cả tính cách hướng ngoại. Có người phân thành ba loại A, B, C. Loại A là những người luôn bận rộn, có chí phấn đấu trong sự nghiệp và hiếu thắng, nghiêm khắc lại cố chấp, giỏi tranh biện, rất cẩn thận trong hoàn cảnh mới. Những người có tính cách loại B bình tĩnh, chủ động, nhanh nhẹn, vui vẻ, thông minh, thạo việc ăn nói. Những người tính cách loại C thì gàn dở, kì cục, đa sầu đa cảm, rất cẩn thận nhưng lại dễ xung đột. Họ tài hoa, có chí phấn đấu sự nghiệp, nhưng có lúc đặt mục đích quá cao. Trong các loại tính cách trên thì loại A và loại C dễ mắc bệnh suy nhược thần kinh. Ngoài ra có người còn nghiên cứu riêng về loại tính cách không lương thiện và thấy rằng loại tính cách này có liên quan đến bệnh suy

nhuộm thân kinh. Tính cách không lương thiện được phân làm năm loại dưới đây:

Tính cách phân liệt: Đặc trưng chủ yếu là cô độc, xa rời quần chúng, hướng nội, gàn dở, trầm mặc ít nói, nhát gan, bị động trong công việc, sinh hoạt uể oải, không thích giao thiệp, tư duy kì lạ, trong công việc thường lao vào chô bế tắc. Loại người này rất dễ mắc chứng bệnh tâm thần phân liệt.

Tính cách thiên lệch cố chấp: chủ quan vô đoán, cố chấp ương bướng, mẫn cảm đa nghi, hay đố kị, dễ kích động tâm lý, khó chấp nhận bị phê bình, bối lông tìm vết. Tính cách trên là đặc điểm của loại bệnh này.

Tính cách nóng vội: Có hai loại, loại thứ nhất có biểu hiện hoạt bát, hứng chí cao, thích giao thiệp, giỏi tranh biện, nhiệt tình nóng vội. Còn loại thứ hai có biểu hiện trầm tĩnh kín đáo, tự ti, dễ tiêu tâm nhụt chí, chịu lép một bề, thiếu dũng khí, được gọi là loại tính cách u uất. Đặc điểm tính cách hai loại này không giống nhau, thường thường xuất hiện thay thế nhau cho nên còn gọi là tính cách tuân hoàn. Những người tính cách loại này thường mắc bệnh trầm cảm.

Tính cách điên rồ: Tâm lý hoang mang, tư tưởng hành vi chịu sự chi phối tình cảm, thiếu ý chí và tự kìm chế mình, tính ám thị cao, thích hoang tưởng, hư cấu và phóng đại sự vật hiện tượng, giả tạo quá đáng, thích biểu hiện, hy vọng được đồng tình, tiếp đãi nhiệt tình

nhưng nông cạn. Những người có đủ tính cách như trên một khi gặp phải vết thương tinh thần dễ mắc bệnh điên cuồng, còn gọi là Hysteria.

Tính cách suy nhược thần kinh: Suy nghĩ bất an, mẫn cảm đa nghi, do dự thiếu quyết đoán và nghị lực, suy nghĩ nhiều mà hành động lại ít, bản năng dục vọng thiếu mà tự khắc chế mình nhiều, cẩn thận, nghiêm túc, câu nệ. Tính cách này cũng thường dẫn tới suy nhược thần kinh.

Tất cả những người có tính cách yếm thế không nhất thiết sẽ mắc những chứng bệnh trên, chỉ là nguy cơ mắc bệnh nhiều hơn người bình thường. Bản thân tính cách yếm thế không phải là một loại bệnh, chỉ là sự khác thường của tính cách. Trên cơ sở tính cách này lại thêm vào những tác động của các nhân tố trong và ngoài cơ thể khác mới có thể phát bệnh. Cho nên cần phải kịp thời phát hiện những người có tính cách như thế để uốn nắn phù hợp, thoả đáng. Tính cách trẻ em còn mềm dẻo dễ uốn, qua giáo dục tâm lý, những tính cách không tốt có thể được cải thiện. Người lớn đã hình thành những tính cách kể trên nên tự biết rõ mình, tăng cường tu dưỡng để có thể phát triển khoẻ mạnh tinh thần và thể chất. Hàng loạt các vấn đề trong sinh hoạt, công việc, học tập xử lý một cách chính xác, đồng thời phải hết sức tránh né những kích thích mang tính xấu để tránh phát sinh bệnh tật.

Kích thích tinh thần: Tinh thần liên tục căng thẳng và xung đột nội tâm kéo dài có thể khiến cho hoạt động thần kinh quá mạnh mà rơi vào trạng thái căng thẳng lâu dài, có thể khiến cho khả năng hoạt động thần kinh giảm sút mà dẫn đến bệnh. Những nhân tố tinh thần dẫn đến bệnh suy nhược thần kinh chủ yếu bao gồm tinh thần căng thẳng quá độ liên tục, xung đột tâm lý kéo dài. Tinh thần căng thẳng quá độ và liên tục như nhiệm vụ công tác học tập quá nặng nề hoặc quá căng thẳng sẽ khiến cơ thể rơi vào trạng thái mệt mỏi. Nếu thời gian đó không chú ý nghỉ ngơi và ngủ, đồng thời có tâm lý bất mãn đối với công việc và gánh nặng tư tưởng thì dễ dẫn đến suy nhược thần kinh. Xung đột tâm lý kéo dài và vết thương tinh thần có thể tạo thành những kích thích không tốt đối với tâm sinh lý người bệnh, khiến cho chức năng vỏ não mất cân bằng mà dẫn đến suy nhược thần kinh. Ngoài ra nếu như sinh hoạt quá bận rộn làm đảo lộn qui luật làm việc, nghỉ ngơi và thói quen giờ giấc ngủ, khiến căng thẳng và mệt mỏi không được giải tỏa hay trì hoãn cũng tạo điều kiện phát sinh suy nhược thần kinh.

Nhân tố cơ thể: Ngoại cảm, trúng độc, tổn thương não, hoặc các bệnh cơ thể khác như mệt mỏi quá độ, dinh dưỡng kém và mất nhiều máu cũng có ảnh hưởng không tốt đến hệ thống thần kinh, cũng có thể trở thành nhân tố gây ra bệnh suy nhược thần kinh. Nhân

tô này có thể tiêu giảm chức năng thay thế của hệ thống thần kinh, giảm tính nhẫn nại và sức đối kháng của cơ thể đối với những kích thích bên ngoài. Những tâm lý không tốt của người bệnh như nghi ngờ hoặc bi quan đối với tình trạng cơ thể có thể càng tăng thêm ảnh hưởng phát sinh bệnh. Khi chức năng thay thế của hệ thống thần kinh người bệnh suy giảm, sự kiên nhẫn và sức đề kháng đối với những tác động bên ngoài giảm, người bệnh nếu như quá lo lắng sợ hãi tình trạng bệnh tật của mình, thậm chí bi quan thất vọng, thì những nhân tố không tốt này sẽ càng tăng thêm bệnh tật cho cơ thể, càng khiến dễ phát sinh bệnh suy nhược thần kinh.

Bệnh suy nhược thần kinh thường là kết quả của nhiều nhân tố cùng tác động lẫn nhau. Vì thế khi tìm nguyên nhân phát bệnh nên xem xét từ nhiều phương diện.

2. Nguyên nhân mất ngủ

Mất ngủ là một loại bệnh thường gặp, có thể phân thành hai loại: mất ngủ nguyên phát và mất ngủ thứ phát. Nguyên nhân dẫn đến bệnh mất ngủ thứ phát gồm mấy loại sau:

- (1) Bệnh tật ảnh hưởng đến hệ thống thần kinh trung ương.
- (2) Sự đau đớn và khó chịu của bệnh tật như da ngứa ngáy..., tuy không ảnh hưởng đến kết cấu và chức

năng thần kinh trung ương nhưng cũng thường dẫn đến mất ngủ.

(3) Ảnh hưởng của trà, rượu, cà phê và một số loại dược phẩm.

(4) Bệnh tinh thần.

Có khoảng 15% người bệnh không tìm ra được bất kì nguyên nhân nào, gọi là mất ngủ nguyên phát. Nguyên nhân mất ngủ muôn hình muôn vẻ, suy nhược thần kinh chỉ là một trong những nguyên nhân của nó. Mất ngủ có nhiều hình thức biểu hiện như thời gian ngủ ít, khó ngủ, ngủ nông, nhiều mộng dễ tỉnh, hoặc sau khi tỉnh khó ngủ tiếp. Nhiều nhân tố có thể dẫn đến mất ngủ như:

Nhân tố môi trường: bao gồm môi trường xã hội và môi trường tự nhiên. Ví dụ không thích ứng với môi trường khi đi công tác, đi nước ngoài, đi du lịch, đi thăm người thân v.v. hoặc có sự thay đổi nhiệt độ đột ngột, chênh lệch quá lớn giữa nóng lạnh, ẩm, khô... đều có thể dẫn đến mất ngủ. Đi máy bay, ô tô đường dài, đi thuyền, đặc biệt là những nơi bẩn thỉu, bừa bãi, không khí ô nhiễm, náo nhiệt, thiếu nước, thiếu ăn, đại tiểu tiện bất tiện... đều có thể dẫn đến mất ngủ. Nơi ở có nhiều tiếng ồn như tàu xe, tiếng máy ồn, tiếng cãi vã.. đều có thể dẫn đến mất ngủ. Ánh sáng điện hoặc kích thích của điện hồ quang cũng có thể dẫn đến mất ngủ.. Màu sắc căn phòng không hài hòa như màu đỏ, hồng

hay nhiệt độ trong phòng quá cao hoặc quá thấp, đệm giường quá cứng hoặc quá mềm, gối quá cao hoặc quá thấp, độ mềm cứng không phù hợp cũng là một trong những nhân tố dẫn đến mất ngủ. Quan hệ hàng xóm hoặc đồng nghiệp căng thẳng cũng thường dẫn đến mất ngủ. Có trường hợp, một cô gái sống độc thân, ban đêm tỉnh giấc thường thấy chuột chạy vào phòng nên cô ta kinh hãi, đêm đi ngủ phải bật đèn sáng, chính vì thế mà bị mất ngủ. Sau khi trị liệu tâm lý, cô ta nuôi một con mèo, từ đó không thấy có con chuột nào bén mảng tới, và sau đó chứng bệnh mất ngủ cũng tiêu tan. Từ đó có thể thấy, điều kiện giấc ngủ thích nghi với hoàn cảnh môi trường rất quan trọng đối với những người bị mắc bệnh.

Nhân tố bệnh tật: Các bệnh tâm thần thường dẫn đến mất ngủ bao gồm các bệnh tâm thần phân liệt, bệnh trầm cảm, tâm thần phản ứng, bệnh thần kinh thể ức chế giảm, bệnh suy nhược thần kinh, bệnh thần kinh thể hưng phấn tăng. Quá nửa số người bị bệnh tâm thần phân liệt bị mắc bệnh mất ngủ, đặc biệt là những người tâm thần phân liệt mãn tính và cấp tính thì hầu hết bị mất ngủ hoàn toàn. Sau khi phát hiện mắc bệnh tâm thần họ đều được sử dụng thuốc trị bệnh tâm thần nên thường không rõ nguyên nhân gây mất ngủ. Những người bị rối nhiễu tâm lý sau 40 tuổi thường bị mất ngủ hay mắc chứng dậy sớm, sau khi dậy

không ngủ lại được, có người khó ngủ, có người suốt đêm không ngủ, có người cǎn bǎn không có cảm giác buồn ngủ, có người vài tháng thậm chí đến hai năm không ngủ tí nào. Những người bị điên cũng bị mắc bệnh dậy sớm, thâu đêm không ngủ dù tinh lực vẫn rất dồi dào, liên tiếp mấy ngày mấy đêm không ngủ vẫn thấy vui vẻ và nói không hề kiệt sức. Một số người sau khi khỏi bệnh tinh thần mà vẫn bị mất ngủ. Đặc điểm mất ngủ của những người mắc bệnh suy nhược thần kinh là khó ngủ, ngủ không sâu, dễ tỉnh, nhiều mộng, sau khi tỉnh không ngủ lại được, ngày hôm sau đầu óc choáng váng, vẫn có cảm giác buồn ngủ, không tỉnh táo. Cũng có người qui luật thức ngủ bị rối loạn, ban ngày thì buồn ngủ mà ban đêm thì không ngủ được. Những người bị mắc bệnh trầm cảm bị mất ngủ do rối loạn chức năng hệ thống thần kinh tự chủ, căng thẳng lo lắng và vận động bất an, giấc ngủ của họ thường không sâu và dễ tỉnh. Do những người mắc bệnh thần kinh thường bị mất ngủ cho nên họ đều qui mất ngủ là bệnh thần kinh, và mất ngủ dường như đã trở thành một từ thay thế cho suy nhược thần kinh.

Khi cơ thể bị bệnh thường do sự thay đổi sinh lý bệnh lý mà ảnh hưởng đến não dẫn đến mất ngủ, cũng có thể do đau đớn, ngứa ngáy, tê liệt, ho, tâm lý hoang mang, suy sụp tinh thần, co rút làm mất ngủ, và có thể do tâm lý sợ hãi, lo lắng, cảm giác bất an gây ra mất

ngủ. Mất ngủ do bệnh tật tạo thành thường phát sinh cùng với bệnh tật, có quan hệ mật thiết với quá trình chuyển hướng của bệnh tật, vì thế điều quan trọng là cần phải tìm nguyên nhân bệnh lý dẫn đến mất ngủ.

Có rất nhiều bệnh cùng có triệu chứng mất ngủ như bệnh chức năng cơ quan thần kinh, bệnh cao huyết áp, bệnh u nhọt, bệnh xuất huyết não, bệnh lao phổi, vành tim, chức năng tuyến giáp trạng phát triển quá mức bình thường. Vào giai đoạn nào đó của những loại bệnh này có thể xuất hiện triệu chứng mất ngủ hoặc bệnh càng nặng thì càng ảnh hưởng đến giấc ngủ, sau khi bệnh thuyên giảm thì tình trạng mất ngủ có thể giảm hoặc mất hẳn. Bệnh thần kinh cũng phát bệnh mất ngủ, đặc biệt là các chướng ngại về tâm lý dễ dẫn đến mất ngủ nhất. Sự lo lắng, sợ hãi, nghi ngờ có bệnh cũng có liên quan mật thiết đến mất ngủ. Trên thực tế, các loại bệnh gây ra sự lo lắng buồn rầu đều có thể dẫn đến mất ngủ, đặc biệt là các chứng khó ngủ, dễ tỉnh, nhiều ác mộng. Các bệnh lý đường hô hấp cũng dẫn đến mất ngủ tuy không nhiều và những người già thường hay mắc chứng này.

Bệnh mất ngủ do chuột rút là trong quá trình ngủ cơ bắp chân bị co rút nhiều lần, hình thức không cố định, có lần vài giây, cũng có cách 30 giây đến 1 phút thì phát 1 lần, nên ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ. Nguyên nhân gây ra co rút có thể là do thiếu can xi, lạnh, mệt

mỗi quá độ, cơ thể bị bệnh, sử dụng thuốc hưng phấn thời kì dài.

Chứng mất ngủ do chân khó chịu là do sau khi vào phòng ngủ, trước khi ngủ, bắp thịt nhão, cơ thịt ở bắp chân co gây ra những cảm giác khó chịu như tê, căng... có lúc đồng thời hai bắp chân, dùi đều bị đau, cảm giác khó chịu này chỉ dám bóp cho đến lúc ngủ mới dần dần dịu xuống, nhiều lần như thế sẽ tạo thành mất ngủ. Nguyên nhân phát sinh có thể do chân không được cung cấp đủ máu hoặc thiếu các loại vitamin, hoặc bệnh sang chấn thần kinh. Người già, người mắc bệnh tiểu đường, phụ nữ mang thai thường dễ mắc bệnh này. Có lúc bệnh chuột rút và chân khó chịu cùng đồng thời phát sinh trên cơ thể.

Nhân tố được phẩm: Những bệnh nhân thường dùng các loại thuốc ức chế thần kinh trung ương dễ bị nhởn thuốc hoặc thay đổi thuốc thì có thể dẫn đến mất ngủ. Mặt khác, dùng thuốc hưng phấn thần kinh trung ương trong thời gian dài cũng có thể dẫn đến mất ngủ mãn tính. Những người nghiện rượu mà đột nhiên ngừng uống cũng có thể dẫn đến mất ngủ nghiêm trọng. Những người viêm tiền liệt tuyến mãn tính ban đêm thường phải đi tiểu tiện cũng dễ bị mất ngủ. Những loại thuốc có tính đặc thù như thuốc tránh thai cũng có thể có tác dụng phụ gây mất ngủ. Những chất gây hưng phấn thần kinh trung ương như cafein, cocaine thuốc

chóng trầm cảm và các loại rượu, thuốc, trà đặc, nếu sử dụng thời kì dài hặc sử dụng lượng lớn thì sẽ dẫn đến mất ngủ.

Tóm lại, những dược phẩm dễ gây ra mất ngủ chủ yếu bao gồm:

+ Thuốc lợi tiểu: Dùng thuốc lợi tiểu thì ban đêm sẽ đi tiểu nhiều lần, ảnh hưởng đến giấc ngủ, lâu dần sẽ dẫn đến mất ngủ.

+ Thuốc trợ tim.

+ Thuốc điều trị huyết áp cao: Loại thuốc này khi dùng nhiều sẽ gây ra ức chế khiến mất ngủ nghiêm trọng. Ngoài ra, dùng thuốc điều trị huyết áp cao quá lượng thì ban đêm huyết áp tụt thấp cũng dẫn đến mất ngủ.

+ Thuốc hạ huyết áp: Người bệnh dùng thuốc hạ huyết áp có thể phải chịu tác dụng phụ, thuốc này có thể khiến cho lượng đường trong máu thấp và gây ra tình trạng thần kinh bị ức chế và dẫn đến mất ngủ.

+ Thuốc an thần: Dùng thuốc quá liều có thể làm đảo lộn giấc ngủ của những người bệnh cao tuổi, hoạt động toàn cơ thể giảm sút, hấp thu dịch thể giảm khiến ban đêm sốt ruột, bất an, tinh thần rối loạn.

+ Thuốc chống trầm cảm: Có thể dẫn đến tình trạng ban đêm buồn bực bất an, tinh thần rối loạn

+ Thuốc bổ não: Không thích hợp uống vào buổi tối,

nếu không sẽ dẫn đến buồn phiền rồi rơi vào trạng thái hưng phấn, khó ngủ.

+ Uống thuốc điều trị bệnh về tuyến giáp trạng quá liều cũng có thể dẫn đến mất ngủ.

Ngoài các thuốc trên còn có rất nhiều loại thuốc khác như thuốc giảm đau liều cao... cũng có thể dẫn đến mất ngủ. Vì vậy trước khi uống thuốc cần phải nắm rõ tác dụng phụ của thuốc, tránh dùng nhiều loại thuốc cùng một lúc, khi dùng nhất định phải kiểm tra kĩ tương tác thuốc, tác dụng tương hỗ của thuốc. Người cao tuổi không nên uống quá 3 loại thuốc một lúc.

Nhân tố tâm lý: Theo tốc độ của nhịp sống hiện đại, sự cạnh tranh giữa con người, các loại mâu thuẫn ngày một tăng và gia đình không ổn định sẽ khiến con người rơi vào trạng thái căng thẳng cao độ, các chứng ức chế, uất ức, lo lắng không ngừng phát sinh dẫn đến mất ngủ. Nhân tố tâm lý gây mất ngủ thường thấy nhất là tâm lý căng thẳng bất an, hưng phấn quá mức, bức tức phẫn nộ. Theo nghiên cứu cho thấy trong 300 trường hợp mất ngủ thì có 85% là do yếu tố tâm lý gây ra. Những người mắc bệnh trầm cảm, bệnh tâm thần phân liệt, bệnh suy nhược thần kinh phần lớn là bị mất ngủ. Nhân tố tâm lý có ảnh hưởng lớn đến bệnh mất ngủ, và ngược lại mất ngủ cũng có ảnh hưởng đến tâm lý. Mất ngủ khiến tinh lực con người sa sút, tinh thần uỷ mị,

giảm độ tập trung. Tâm lý ảm đạm khiến con người căng thẳng, sốt ruột, dễ cáu giận, hiệu quả học tập và công việc giảm sút. Mất ngủ kéo dài có thể khiến cho khả năng cảm thụ của con người giảm, trí nhớ suy giảm, tính linh hoạt trong tư duy, khả năng tính toán giảm, nó còn có thể khiến cho tâm lý của con người thay đổi. Mức độ ảnh hưởng tâm lý của mất ngủ đối với con người không chỉ quyết định bởi mức độ nghiêm trọng và dài ngắn của mất ngủ mà còn quyết định bởi trạng thái tâm lý và thái độ nhận thức về mất ngủ của người bệnh mất ngủ ở mức độ tương đối lớn. Có những người bị mất ngủ nghiêm trọng nhưng trạng thái tinh thần vẫn bình thường. Nhưng cũng có người chỉ mất ngủ một cách ngẫu nhiên cũng đã kêu khổ đến thấu trời, tinh thần đã vô cùng sa sút, ảnh hưởng nghiêm trọng đến hiệu quả lao động. Trừ bỏ cảm giác sợ hãi đối với mất ngủ, có nhận thức chính xác đối với giấc mơ, nghiên cứu tâm lý trước giấc ngủ là điều kiện quan trọng để phòng và chữa bệnh mất ngủ.

Giấc ngủ bình thường của con người cần phải có điều kiện tâm lý tốt. Quá vui, buồn, lo, nghĩ, tức giận... đều ảnh hưởng đến chất và lượng của giấc ngủ. Những đứa trẻ dưới 3- 4 tuổi trước khi ngủ thường có khoảng thời gian ngắn trằn trọc không yên, đó là hiện tượng bình thường. Cha mẹ thường dùng các biện pháp đe nẹt, doạ dỗ để bắt con ngủ khiến đứa trẻ có tâm lý sợ hãi hoặc

hở hực, không thể không ngủ, sau khi ngủ thường có ác mộng và giật mình giữa đêm.

Các chướng ngại biểu hiện rõ ràng và không giống nhau trên phương diện tâm lý và hành vi như mẫn cảm đa nghi, quá cảnh giác, luôn dùng ánh mắt dò xét quan sát xung quanh, tâm lý đố kị, không thể tha cho người, lúc nào cũng canh cánh trong lòng, cự tuyệt và thiếu hữu nghị, cố chấp là đặc điểm của những người mắc chứng thiên lệch. Tư duy không linh hoạt, thường có những cách nghĩ khác thường, thường hay mộng giữa ban ngày, tình cảm lanh đạm, thử nghiệm tình cảm thiếu sinh động và mạnh mẽ, hành vi chậm chạp không hợp với mọi người, nhát gan hay xấu hổ, tránh né mọi người, hướng nội, kém giao thiệp, thiếu tri kỉ là đặc điểm nhân cách của những người mắc chứng phân liệt. Những người có tâm lý phòng ngự, năng lực kém một khi gặp phải phong ba bão táp hoặc là những việc nhỏ không được mọi người chú ý có thể khiến tâm lý họ bất an. Tất cả những người này đều dễ mắc chứng bệnh mất ngủ.

Trong các nhân tố trên thì nhân tố tâm lý, nhân tố tinh thần là quan trọng nhất, nó chiếm khoảng quá nửa trong số những người mắc bệnh mất ngủ mãn tính. Mất ngủ thời gian ngắn thường do hoàn cảnh kích động, một khi sự kích động này không còn thì giấc ngủ lại được phục hồi, còn những người mất ngủ kéo dài thì lo lắng là nguyên nhân thường gặp nhất.

Các tình huống khác: Mất ngủ và tuổi tác có quan hệ mật thiết với nhau, tuổi càng cao thì tỷ lệ mất ngủ càng cao. Người già thường phải sau 40 phút mới ngủ được, trong khi người trẻ chỉ sau vài phút, hơn nữa giấc ngủ của người già thường nông, đêm họ lại tiểu tiện nhiều lần nên chứng mất ngủ càng tăng. Những người lao động trí óc sử dụng não quá độ, đặc biệt là học sinh học tập quá căng thẳng dễ bị mất ngủ. Những người lao động chân tay và những người thường xuyên tham gia các hoạt động thể dục thể thao thì ít bị mất ngủ. Những thói quen sinh hoạt không tốt cũng có thể gây ra mất ngủ như trước khi ngủ uống cà phê hoặc trà đặc, xem phim, đọc sách hoặc nghe nhạc gây kích thích tình dục quá mạnh, đánh cờ bạc không biết tiết chế, mê hút thuốc, nghiện uống rượu...

Nhu cầu ngủ của mỗi người không giống nhau. Mất ngủ là sự bất mãn chủ quan của con người đối với "chất" và "lượng" của giấc ngủ, chứ không phải chỉ là thời gian ngủ dài hay ngắn. Có người mỗi ngày chỉ ngủ 4-5 tiếng, nhưng ngủ rất tốt, ban ngày sinh lực vẫn rất dồi dào, không hề có cảm giác khó chịu, không thể gọi họ là người bị mắc bệnh mất ngủ được. Mất ngủ không đáng sợ, mà cái đáng sợ là "sợ mất ngủ". Ví dụ, có người lúc nào cũng lo sợ bị mất ngủ nên sau khi chữa khỏi bệnh thì lại mắc bệnh.

Trước thời kì sinh đẻ, với phụ nữ ngoài lý do phải

mang bầu quá nặng còn do tâm lý luôn lo lắng, căng thẳng, sợ hãi, chờ đợi mà gây ra mất ngủ. Sau khi sinh đẻ, do sự thay đổi của sinh lý, tử cung sau khi sinh như một vết thương tự nhiên, não vẫn hưng phấn, lại do sự hiện diện của đứa trẻ khiến người mẹ vừa lòng hoặc thất vọng cũng có thể gây mất ngủ. Sinh đẻ là một áp lực cực lớn đối với phụ nữ. Có những người mẹ sau khi sinh con thì không vừa lòng, có sự thay đổi tâm lý lớn, lập tức tử cung co lại không mở ra được để ra huyết. Đương nhiên cũng có những người mẹ sau khi sinh con ngủ liền mấy ngày dường như để xua tan sự mệt nhọc. Có người sau khi sinh bị trầm cảm, tuy nhiên trầm cảm ngoài triệu chứng mất ngủ ra còn có những triệu chứng khác, cần chú ý phân biệt.

Bất luận mất ngủ do nguyên nhân gì, ngoài việc hệ thống trung ương thần kinh không được thư giãn, mệt mỏi của cơ thể không được tiêu tan còn khiến cho sự thèm ăn giảm, rối loạn nội tiết, khả năng miễn dịch kém, đặc biệt là tế bào T và tế bào lymphô giảm. Những người bị mất giấc ngủ có thể xuất hiện các triệu chứng tinh thần như ảo giác, hoang tưởng.

IV. TRIỆU CHỨNG ĐIỂN HÌNH CỦA BỆNH SUY NHƯỢC THẦN KINH

Những người bị bệnh suy nhược thần kinh đồng thời cũng có nhiều triệu chứng bệnh trên cơ thể và tinh thần, tóm lại có thể chia làm mấy loại sau:

1. Não lực không đủ

Do quá trình ức chế giảm, khi bị kích thích bên trong và bên ngoài, tế bào thần kinh của những người bị bệnh suy nhược thần kinh thường dễ bị hưng phấn, năng lượng tiêu hao quá nhiều, nếu kéo dài như thế, người bệnh sẽ biểu hiện hàng loạt các triệu chứng suy nhược: Người bệnh thường cảm thấy sinh lực không đủ, uỷ mị, không phán chấn, không thể vận động trí não hoặc chậm chạp, không thể tập trung chú ý, trí nhớ giảm, hiệu quả công việc kém.

Người mắc bệnh suy nhược thần kinh thường có biểu hiện trí nhớ giảm sút, nguyên nhân chính là do khả năng chú ý bị phân tán, không thể tập trung. Điều này là do:

(1) Quá mức hưng phấn và tiêu hao quá mức, nhiều hoạt động không thể kéo dài, dễ mệt mỏi, đặc biệt là khi lao động trí óc thì càng rõ rệt. Bởi vì sự hưng phấn không đủ mạnh, cảm ứng vỏ não cũng không sâu, chỉ những kích thích nhỏ từ thế giới bên ngoài cũng có thể dẫn đến việc vỏ não hình thành những hưng phấn mới, khiến cho hưng phấn bị ức chế không thể chuyên tâm công tác và học tập.

(2) Khả năng chú ý và trí nhớ của người bệnh đều có tính chọn lọc nội dung rõ ràng, thường bị tình trạng bệnh tật quấy nhiễu xung quanh và thường suy nghĩ lo lắng nhiều về bệnh tật của mình mà không để ý hoặc

chẳng hứng thú gì với công việc, học tập hoặc những việc khác.

(3) Người bệnh thường khó quên những giải thích bất lợi về bệnh tật của mình, thậm chí còn có lúc rơi vào tình trạng buộc phải suy nghĩ, khó dứt ra được. Điều này là vì họ thường suy nghĩ về bệnh của họ, bệnh tật cũng hình thành hưng phấn ở khu vỏ não tương ứng dẫn đến ức chế sức chú ý đối với các vấn đề khác.

Các nguyên nhân trên đây khiến khả năng tập trung học tập và công tác bị mất tập trung, tiếp theo là trí nhớ giảm khiến hiệu quả học tập và công tác giảm.

2. Chức năng hệ thần kinh thực vật rối loạn

Thần kinh thực vật quản lý vận động nội tạng, huyết quản, tuyến của cơ thể, các hoạt động này không do ý thức con người chi phối. Ví dụ tim đập nhanh, hô hấp, dạ dày co bóp, huyết quản co lại hoặc giãn ra, đại tiện, ra mồ hôi, khả năng tình dục... đều do trung ương thần kinh dưới vỏ đại não và vỏ não không chế. Khi sự hưng phấn và ức chế của vỏ não bị mất cân bằng, do mất sự không chế của trung ương thần kinh cấp cao, chức năng thần kinh thực vật có thể bị rối loạn. Trong các giai đoạn của người bệnh đều có thể xuất hiện triệu chứng của hệ thống thần kinh thực vật. Khi chức năng co giãn của huyết quản bị mất cân bằng có thể gây ra đau đầu, tứ chi đau nhức, sắc mặt lúc tái nhợt lúc đỏ. Dạ dày hoạt động thất thường có thể dẫn đến tiêu hoá không tốt,

đau dạ dày, bụng trướng, bí tiện, sôi bụng hoặc đi lỏng. Có lúc người bệnh chỉ vận động nhẹ hoặc bị kích động tình cảm rất ít cũng đã bị tim đập nhanh, thở gấp, buồn bực. Có người bệnh thường thấy sắc mặt thay đổi, tự cảm thấy người nóng, ra mồ hôi, miệng khô chân tay lạnh. Ngoài ra có người bệnh bị triệu chứng, chỉ cần vạch nhẹ trên da thì đã xuất hiện vạch màu đỏ. Có nhiều người bệnh bị chướng ngại tình dục như xuất tinh sớm, liệt dương, di tinh, kinh nguyệt không đều. Những triệu chứng này thường khiến cho người bệnh vô cùng buồn bực, có khi nhầm tưởng là bị bệnh nghiêm trọng, trên thực tế chẳng qua chỉ là rối loạn thần kinh thực vật mà thôi.

3. Nhạy cảm đối với những kích thích bên trong và bên ngoài

Trong sinh hoạt công việc hàng ngày, các hoạt động như đọc sách báo, xem tivi là những hoạt động giải trí bình thường, nhưng đối với người bệnh thì họ không thể để thần kinh nhẹ nhõm, nghỉ ngơi tiêu trừ mệt nhọc, mà ngược lại tinh thần lại càng hưng phấn, tự nhiên cứ suy nghĩ liên miên, những việc đã qua cứ hiện ra trước mắt, mắt tuy xem tivi nhưng trong óc thì "đặt ti vi sang một bên". Đặc biệt là trước khi đi ngủ nên tịnh tâm để ngủ, thì người bệnh cứ tự nhiên nhớ lại mọi chuyện, suy nghĩ miên man, thần kinh hưng phấn không thể nào ngủ được. Ngoài ra còn có người bệnh quá mẫn cảm với tiếng ồn, ánh sáng xung quanh.

Các chuyên gia cho rằng lúc này là do "giới hạn cảm giác" của người bệnh giảm. "Giới hạn cảm giác" chính là cường độ kích thích ở mức thấp nhất mà cơ thể con người có thể cảm nhận được. Giới hạn cảm giác của con người và động vật không giống nhau, ví dụ như việc phân biệt mùi vị thì chó nhạy bén hơn con người rất nhiều, bất kể mùi vị gì chó cũng có thể nhận ra, con người lại không có cách nào cảm nhận được, điều đó nói lên giá trị giới hạn cảm nhận của chó. Giới hạn cảm giác giữa con người với con người cũng khác nhau. Giới hạn cảm giác của những người mắc bệnh suy nhược thần kinh giảm nên họ mẫn cảm hơn với những kích thích bên trong và ngoài cơ thể, điều này là do bản thân những người bệnh vì ức chế bên trong thần kinh suy yếu, hưng phấn quá độ, từ đó mà giới hạn cảm giác thấp, những kích thích bên ngoài và trong cơ thể mà người bình thường không cảm nhận được thì những người mắc bệnh suy nhược thần kinh lại có thể cảm nhận được. Ví dụ như người thường khó cảm nhận được sự hoạt động của các bộ phận trong cơ thể như dạ dày co bóp, huyết quản co giãn thì những người bị suy nhược thần kinh lại cảm nhận rất chuẩn xác, có thể miêu tả một cách sinh động, cho nên triệu chứng lâm sàng của những người bệnh rất nhiều, vô cùng phức tạp. Lúc này nếu loại trừ khả năng một cơ quan chức năng nào đó bị bệnh thì đều là do giới hạn cảm giác thấp và thần kinh quá nhạy cảm mà dẫn đến.

Tổng hợp rất nhiều triệu chứng của các bệnh nhân, có thể qui thành các đặc điểm thần kinh quá mẫn cảm như sau:

- (1) Không tồn tại bệnh các cơ quan chức năng;
- (2) Người bệnh càng chú ý đến một bộ phận nào đó, một triệu chứng nào đó thì đau đớn càng rõ rệt, nếu di chuyển sự chú ý sang chỗ khác thì đau đớn có thể sẽ tiêu tan;
- (3) Sự phân bố vị trí bệnh tật không nhất định là phải phù hợp với vị trí giải phẫu mà vị trí cũng không cố định, hoặc có thể biến động;
- (4) Các triệu chứng mà người bệnh thuật lại vừa nhiều vừa phức tạp, nói không vào điểm chính, nói đến nửa ngày cuối cùng cũng không hiểu họ khó chịu ở chỗ nào.

4. Biểu hiện trên phương diện tinh thần

4.1. Tinh thần dễ hưng phấn:

Sự liên tưởng và hồi ức quá nhiều thành loạn, trên phương diện công tác và học tập đều có thể dẫn đến các hồi ức và liên tưởng hỗn loạn, cảm thấy phân tâm và không khống chế nổi, nhưng ngôn ngữ và vận động không tăng. Người bệnh thường sầu não, những liên tưởng và hồi ức của họ hầu như là những chuyện không vui trong quá khứ, những sự kiện và ngoại cảnh khiến con người sầu não và những thất bại, sự cố ngoài ý muốn, những nguy hiểm có thể xảy ra trong tương lai.

Khả năng tập trung kém: Người bệnh dễ bị những kích thích hoặc những biến động ngẫu nhiên ở môi trường bên ngoài tác động mà di chuyển sức chú ý một cách bị động, ngoài ra trong khi suy nghĩ lại không thể chuyên tâm vào một vấn đề nào, cứ suy nghĩ miên man về những hồi ức và liên tưởng thậm chí xa rời thực tế.

Cảm giác tăng: Nhiều người bệnh thích ở nơi u ám. Thậm chí họ còn sợ màu sắc sặc sỡ, tươi sáng. Có người lại tăng cảm giác với âm thanh, có người lại sợ cãi nhau, thích yên tĩnh, ghét chỗ đông người. Có một số người da quá mẫn cảm, sợ không mặc áo cổ cứng, váy quá ngắn, có người thì chỉ đau một chút là không chịu nổi.

4.2. *Tinh thần dễ mệt mỏi:*

Mệt mỏi có tính phát tán, người bình thường đọc sách lâu hay nghe nhạc có thể tiêu trừ mệt mỏi, nhưng những người suy nhược thần kinh thì dù làm gì cũng đều mệt mỏi. Ngoài ra mệt mỏi có tính tâm lý rõ rệt, đôi với những việc thích thú thì không mệt mỏi, còn đối với những việc không thích thú thì ngược lại. Những người bị bệnh suy nhược thần kinh cũng có tham vọng, có chí lớn, không cam tâm sống khổ cực, hết lòng làm việc hoặc tâm có dư mà sức không đủ. Những người bệnh trong lúc cảm thấy mệt mỏi lại có rất nhiều ý tưởng, ham muôn vòi cùng tràn trề. Mệt mỏi rất ít khi khiến người khoẻ mạnh cảm thấy khó chịu nhiều, ngược lại nghỉ ngơi sau khi mệt mỏi lại là một cách hưởng thụ.

Người bình thường sau khi nghỉ ngơi có thể nhanh chóng tiêu tan mệt mỏi, nhưng những người suy nhược thần kinh thì không những dễ bị mệt mỏi mà ngay cả nghỉ ngơi cũng khó tiêu tan mệt mỏi, chỉ khi tâm tình thoái mái mới có thể tiêu tan mệt mỏi được.

Tóm lại, triệu chứng tâm lý của người bệnh suy nhược thần kinh chủ yếu có mấy điểm sau:

(1) Phiền não: Con người đều có thể phiền não, nguyên nhân và nội dung phiền não không giống nhau, nhưng thông thường đều có liên quan đến những ham muôn dục vọng không được thoả mãn. Sự phiền não trong lòng những người mắc bệnh suy nhược thần kinh chủ yếu do họ không thể thông qua những hành động thực tế để đạt được nguyện vọng "xoá tan phiền não, hướng tới vui vẻ". Do nguyện vọng bị dè né và không chế quá mức, không chỉ sự việc trái với ước vọng mà trái lại còn tạo thành sự phản kháng mãnh liệt, khiến cho tâm lý bị xung đột sâu sắc, quá bị ức chế sẽ khiến cho ý chí của bản thân bị cản trở, người bệnh sẽ mất đi sự sáng suốt tự biết, thậm chí không biết cuối cùng thì mình cần gì và theo đuổi cái gì.

(2) Dễ bị kích thích: Tức là dễ phẫn nộ và tức giận, dễ sốt ruột, một việc nhỏ cũng lo lắng sốt ruột, không né được tình cảm của mình. Những người bị bệnh suy nhược thần kinh dễ bị kích động theo ba giai đoạn lặp đi lặp lại: Sốt ruột phẫn nộ- hối hận buồn bã - càng kìm

nén và không chế. Điều này rất tổn hại đến lòng tin và mối quan hệ với con người khiến cho bản thân khó duy trì mối quan hệ dung hoà với những người xung quanh. Dễ bị kích động là đặc điểm của những người mắc bệnh suy nhược thần kinh và cũng là một trong những nhân tố chính trong sự thay đổi tâm lý của họ, do quá kìm nén và quá không chế.

(3) Tâm lý căng thẳng: Người bệnh luôn có tính cáp bách, có chí lớn, tự không chế, tự trách, tinh thần quá mẫn cảm và hiệu suất hoạt động giảm, luôn cảm thấy lo sợ, vội vàng không làm xong việc, không hoàn thành tốt công việc, không dám buông lỏng thoả mái, không bao giờ thoả mãn với hiệu quả làm việc, thường cảm thấy công việc tiến triển chậm chạp, không có chất lượng, còn thường hoài nghi lãnh đạo hoặc thầy giáo không tín nhiệm mình, không vừa ý mình. Do tâm lý căng thẳng liên tục tồn tại nên người bệnh rất khó duy trì trạng thái tinh thần lạc quan nhẹ nhõm, tâm lý không ổn định.

5. Sự đau đớn mang tính căng thẳng

Thông thường do tâm lý căng thẳng gây ra, biểu hiện phổ biến nhất là đau đầu do căng thẳng. Người bệnh thường cảm thấy đau đầu, nặng đầu, cổ cứng, có lúc còn bị đau tứ chi, đau eo lưng, mức độ đau đớn cũng không có quan hệ rõ ràng với mệt mỏi, tức là dù nghỉ ngơi cũng không thể tiêu trừ đau đớn. Biểu hiện của đau đớn

thường rất phức tạp nhưng có quan hệ rất mật thiết với sự căng thẳng tâm lý.

6. Chương ngại giấc ngủ

Giác ngủ là một trong những cách thức nghỉ ngơi tốt nhất của bộ não con người, thông thường mà nói trung ương thần kinh dưới vỏ não trong thời gian ngủ rơi vào trạng thái ức chế, do trung ương não điều tiết, đại não tiến hành tổ chức, chỉnh đốn, khôi phục lại.

6.1. Mất ngủ:

Triệu chứng người bệnh hay gặp nhất là mất ngủ, trằn trọc khó ngủ, không buồn ngủ. Có những người bệnh sau khi lên giường suy nghĩ miên man, đầu óc không thể tĩnh tại, vì thế tâm lý càng sốt ruột, mà càng sốt ruột lại càng không ngủ được. Tuy người bệnh đã dùng đủ mọi cách để tĩnh tại như đếm số, nhưng thường không thu được hiệu quả. Lúc này tiếng đồng hồ, tiếng xe hơi, tiếng bước chân người hàng xóm, tiếng ngáy của người khác, thậm chí đến ánh trăng, ánh đèn cũng có thể khiến tâm lý người bệnh bức bối, càng làm họ khó ngủ, thường thường phải lên giường vài tiếng đồng hồ mới có thể ngủ được, chợp mắt thì gà đă gáy sáng, trời đã rạng đông.

6.2. L้าm mộng:

Bình thường khi ngủ thường nằm mơ, giấc mộng có liên quan đến những việc xảy ra trong cuộc sống, tình

hình tâm sinh lý hiện tại, cơ thể, chán đệm, và điều kiện hoàn cảnh, giác mộng chẳng qua chỉ là do trong lúc phần lớn các tế bào的大 não đã nghỉ ngơi vẫn còn một vài tế bào vẫn hoạt động, nhưng hoạt động này không có quan hệ và điều tiết của các tế bào thần kinh khác cho nên giác mơ thường hỗn loạn, không phải là sự thật. Những người khoẻ mạnh đều nằm mơ, nhưng vì giấc ngủ sâu khó phát hiện hoặc sau khi tỉnh lại không thể nhớ lại, còn những người bị bệnh suy nhược thần kinh thì do giác ngủ nông, dễ phát hiện và dễ nhớ lại, cho nên luôn nằm mộng. Từ thế kỉ 20 lại đây, các nhà khoa học dần dần đi sâu vào nghiên cứu giác mộng. Trong thực nghiệm phát hiện giác ngủ có thể phân làm hai loại tức là thời kì ngủ chính tương và thời kì ngủ dị tương. Trong khi ngủ hai loại này thay đổi lân nhau, mỗi vòng khoảng 90-120 phút, thời kì ngủ chính tương còn gọi là thời kì ngủ tần suất chậm, nên không thể nằm mơ, còn thời kì ngủ dị tương là thời kì ngủ tần suất nhanh, chỉ có thời kì này mới có thể nằm mộng được. Nếu như tính giác ngủ của con người khoảng 8 tiếng thì nhiều nhất cũng chỉ nằm mộng trong thời gian ngắn 5-6 lần, tổng thời gian không thể quá hai tiếng, không thể nằm mộng suốt cả đêm được. Tức là mỗi người mỗi đêm đều có thể nằm mộng, nhưng tại sao sau khi ngủ dậy có lúc có thể nhớ lại được, có lúc lại không? Nếu như người đó trong thời kì dị tương, tức là lúc nằm mộng bị đánh thức thì anh ta có thể nhớ lại giấc mộng của mình, nếu

như lúc nằm mộng không bị đánh thức mà lại dần dần tiếp tục vào thời kì chính tướng thì người đó không thể nhớ lại giấc mộng của họ được

6.3. Ác mộng:

Khi ngủ mộng thấy những cảnh khủng bố, nguy hiểm, khi tỉnh lại căng thẳng, toát mồ hôi, tim dập nhanh, mặt biến sắc, đều là do ban ngày quá hưng phấn, nghe những chuyện đáng sợ, xem những phim rùng rợn, hoặc có khi tay đặt lên ngực, dạ dày khó chịu, tư thế ngủ không đúng mà gây ra.

6.4. Ban ngày mệt mỏi, sau khi tỉnh cũng không xưa tan sự mệt nhọc:

Do những cảnh trong mộng liên tục, ngủ không sâu hoặc lúc ngủ lúc tỉnh, cho nên sau khi tỉnh vẫn không có cảm giác đầu óc tỉnh táo, giống như chưa ngủ vậy.

7. Chướng ngại tâm lý

Có những người mắc bệnh suy nhược thần kinh trong khi chữa bệnh kể về những triệu chứng như chóng mặt, nhức đầu, hoa mắt, hoang mang, buồn bực, thở ngắn, mồ hôi nhiều, tiểu tiện nhiều lần... có thể qui thành một nhóm những người bệnh có triệu chứng chướng ngại tâm lý. Lo lắng là một trong những triệu chứng cơ bản nhất của người bệnh. Lo lắng có thể là do sự phát triển tiếp tục của các chứng mệt mỏi, chướng ngại trí nhớ, mất ngủ. Người bệnh thường quá lo lắng buồn rầu vì một vấn đề nào đó trong cuộc sống, cũng có thể lo lắng

một sự việc gì đó trong tương lai có thể xảy ra hoặc một sự việc nguy hiểm khó mà dự liệu trước. Trên thực tế, nghi bệnh và lo lắng là một loại biểu hiện dị thường của tinh thần sau khi hưng phấn, suy nhược, rối loạn giấc ngủ và rối loạn thần kinh thực vật. Do người bệnh đa cảm, thêm vào đó lại quá chú ý vào tình trạng sức khoẻ bản thân, vì thế hoài nghi mình mắc một bệnh gì đó và rồi đi tìm các chứng cớ trên nhiều phương diện để chứng thực nó. Ví dụ như đau đầu và trí nhớ giảm sút thì hoài nghi não bệnh hoặc vì hoang mang hồi hộp mà nghi mình bị bệnh tim, hoặc vì nhất thời chưa chữa trị được lại cho mình mắc bệnh không thể chữa được. Mặc cho bác sĩ có giải thích thế nào cũng không thể xoá bỏ được tâm lý hoài nghi của họ. Chính bởi người bệnh lo nghĩ buồn rầu mà dẫn đến lo lắng bất an và căng thẳng sợ hãi. Lo buồn có thể khiến cho những triệu chứng trên càng thêm trầm trọng. Người bệnh càng hoài nghi về bệnh tật của mình và càng lo lắng hơn, cứ như thế sẽ hình thành vòng xoắn bệnh lý, khiến người bệnh bị giam hãm vào nỗi khổ sở trong suốt thời gian dài.

8. Chướng ngại chức năng tình dục

Chướng ngại chức năng tình dục tức là không thể có quan hệ tình dục bình thường hoặc không có sự thoả mãn trong quan hệ tình dục. Nam giới thường biểu hiện liệt dương, xuất tinh sớm, nữ giới thường biểu hiện lãnh cảm, thậm chí ghét quan hệ tình dục. Chức năng cơ

quan tình dục chịu sự khống chế của trung ương thần kinh dưới vỏ não và đại não. Khi hưng phấn và ức chế của vỏ não mất cân bằng sẽ làm mất đi sự khống chế của trung ương thần kinh cấp cao dẫn đến rối loạn thần kinh tự chủ. Hoạt động bình thường của cơ quan tình dục lại có quan hệ trực tiếp với sự tiết ra kích tố tình dục vốn chịu ảnh hưởng trực tiếp của nội tiết ở thùy não, dưới vỏ não, vỏ tuyến thượng thận, chất tuỷ tuyến thượng thận, mà những người bị suy nhược thần kinh do tâm cảnh không tốt, tâm lý sa sút có thể dẫn đến hàng loạt các phản ứng như tâm lý căng thẳng, lo sợ, buồn rầu. Những phản ứng này tác động đến chức năng bình thường của nội tiết, xuất hiện rối loạn nội tiết dẫn đến rối loạn chức năng tình dục. Có một bộ phận người suy nhược thần kinh có thể xuất hiện những biểu hiện chướng ngại chức năng tình dục, người bệnh luôn cảm thấy mình "bất lực", không có cách nào có thể quan hệ tình dục bình thường. Những người suy nhược thần kinh do sự ức chế bên trong tế bào thần kinh giảm, tế bào thần kinh dễ hưng phấn, khiến đại não rơi vào "trạng thái làm việc" trong thời gian dài, thể lực não lực không được nghỉ ngơi đầy đủ, suốt ngày chóng mặt, tinh thần uỷ mị, nhu cầu tình dục giảm. Người bị suy nhược thần kinh luôn lo lắng, có những người chưa chữa khỏi bệnh mất ngủ khiến họ lo lắng, nếu lúc đó lại bị chướng ngại tình dục thì sẽ lại càng lo lắng nhiều hơn.

9. Không muôn ăn và tiêu hoá không tốt

Những người mất ngủ thường không có cảm giác đói, cả ngày không muôn ăn, chỉ cần ăn chút thức ăn khó tiêu là bị rối loạn tiêu hoá. Có người thường cảm thấy dạ dày lúc nào cũng no căng, có người lại cảm thấy táo bón hoặc ỉa chảy khiến họ thường hoài nghi mình bị bệnh dạ dày hoặc bệnh nào đó, cả ngày lo lắng không yên.

Tóm lại, biểu hiện lâm sàng của những người suy nhược thần kinh rất phức tạp, chủ yếu là não lực không đủ, mất ngủ, mẫn cảm, tâm lý hoang mang.

V. NHỮNG NGƯỜI DỄ MẮC BỆNH SUY NHUỘC THẦN KINH

Nguyên nhân phát bệnh suy nhược thần kinh có liên quan mật thiết với hoàn cảnh môi trường và nhân tố cá thể.

1. Những người có tính cách thiên lệch

Mọi người thường nói có người có tính cách tốt luôn hòa hợp với mọi người, có người lại có tính cách không tốt, tàn bạo với người khác. Tóm lại, tính cách là đặc trưng của mỗi người, trong xã hội không bao giờ có hai người có tính cách giống nhau hoàn toàn. Tâm lý học cho rằng tính cách là thái độ nào đấy của con người đối với hiện thực khách quan và có những cách thức hành vi bền vững tương ứng với những thái độ này. Cũng có thể nói, tính cách chính là những thái độ, hành vi không giống nhau của mỗi người đối với thế giới bên

ngoài. Ví dụ: có người dễ kích động, dễ tức giận, có người lại biểu hiện hướng nội, ổn định, những khác biệt về tâm lý này một khi đã hình thành thì suốt đời không thay đổi.

Tính cách có quan hệ như thế nào với những người suy nhược thần kinh? Paplôp (nhà sinh học Nga 1849-1936), người sáng lập học thuyết hoạt động thần kinh cấp cao, cho rằng, loại hình hoạt động thần kinh cấp cao của người mang tính cách thiên hướng thuộc loại hình trung gian và yếu, dễ bị suy nhược thần kinh. Tính cách của nhóm người này có những đặc trưng sau:

- (1) Cô đơn, không thích giao thiệp với mọi người, không thích kết bạn, trong sinh hoạt hàng ngày thường khiến người khác có ấn tượng "ngạo mạn, cô độc".
- (2) Nhát gan, trong sinh hoạt thường ngày tiếp xúc với người khác sợ sai lầm, trong công việc sợ gánh vác công việc nguy hiểm khiến người khác có ấn tượng "nhát gan như thỏ đế, sợ bóng sợ vía".
- (3) Mẫn cảm với những sự việc xảy ra xung quanh, thậm chí đa nghi, nóng vội, gấp việc dễ căng thẳng.

Các nhà tâm lý học phát hiện tính cách do hai nhân tố quyết định. Một là bẩm sinh và di truyền. Di truyền là hiện tượng tồn tại phổ biến của giới sinh vật, cha mẹ không chỉ di truyền cho con cái tướng mạo mà còn di truyền một phần tính cách cho con cái. Hai là nhân tố hoàn cảnh xã hội, còn gọi là nhân tố môi trường hoặc là

nhân tố hậu thiêng, cũng có thể nói, tính cách ngoài có quan hệ với nhân tố di truyền ra còn có quan hệ với nhân tố giáo dục, quá trình sinh hoạt, ảnh hưởng bạn bè.

Tính cách hướng nội, trầm mặc ít nói, tình cảm yếu ớt, thích sống cô độc, hay suy nghĩ. Những người bị bệnh hay vừa khỏi bệnh sau khi gặp phải những kích thích tinh thần sẽ có tâm lý hoang mang, lo lắng bất an, buồn bã không vui, lại thiếu bạn bè, lại không muốn nói cho người khác biết, nên dễ bị mắc bệnh suy nhược thần kinh.

2. Những người thể chất không tốt

Những người mắc bệnh nặng hoặc bị bệnh trong thời gian dài như nhiễm cảm, trúng độc, phụ nữ sau khi sinh, những người thiếu dinh dưỡng trong thời gian dài, thể chất suy yếu, những người bị gánh nặng tinh thần rất dễ bị suy nhược thần kinh.

3. Những người có hoàn cảnh sống không tốt

Những người rơi vào trạng thái công việc căng thẳng hoặc sống trong môi trường không tốt trong thời gian dài như sống trong môi trường công việc tiếng ồn lớn, gia đình vợ chồng không hòa thuận, hàng xóm bất hòa, nhiều lần thất tình, công việc bất lợi đều dẫn đến trạng thái căng thẳng thần kinh. Nếu những người này tính tình thiếu cởi mở sẽ dễ bị suy nhược thần kinh.

4. Những người lao động trí óc

Theo đà phát triển của kinh tế - xã hội, lao động trí

óc ngày càng trở thành phương pháp làm giàu quan trọng. Theo nhiều kết quả nghiên cứu, suy nhược thần kinh thường thấy ở những người làm công việc văn phòng. Những người này thể chất thường không tốt, tương đối gầy yếu, thường quan tâm và chú ý đến sức khoẻ và tình hình bệnh tật của mình, tính cách cũng hướng nội, hàng ngày sống, làm việc trong môi trường yên tĩnh, thiếu lao động chân tay. Tinh thần trầm trọng phải đảm nhiệm nặng nề càng dễ phát bệnh suy nhược thần kinh. Những người lao động chân tay nặng thường ít mắc bệnh này. Nhưng những người làm nghề lái xe do tinh thần căng thẳng cao độ, đặc biệt là sau khi gặp tai nạn thì cũng không ít người bị suy nhược thần kinh. Lao động trí óc chủ yếu là sử dụng não, não lực lao động trong thời gian dài hoặc quá căng thẳng khiến cho vỏ não quá hưng phấn, năng lượng tiêu hao quá nhiều, khi chức năng thần kinh không thể gánh vác nổi thì dễ phát bệnh. Đặc biệt là học tập quá căng thẳng, thi cử gặp trắc trở, công việc không thuận lợi thì tỷ lệ phát bệnh càng cao. Tuyệt đại đa số những người lao động trí óc sẽ không mắc bệnh suy nhược thần kinh nếu biết kết hợp lao động và nghỉ ngơi một cách khoa học.

VI. PHÒNG BỆNH SUY NHƯỢC THẦN KINH VÀ MẤT NGỦ

1. Phòng bệnh suy nhược thần kinh

Có thể phòng bệnh suy nhược thần kinh trong một số điều kiện nhất định, bởi vì đặc trưng bệnh lý của bệnh

suy nhược thần kinh là chướng ngại chức năng mức nhẹ của đại não chứ không phải là bệnh biến tính chất cơ quan não. Bệnh này do yếu tố tinh thần dẫn đến. Nếu như chúng ta có thể tránh hoặc giảm các yếu tố tinh thần ảnh hưởng đến con người hoặc nâng cao năng lực thích hợp và cải tạo nhân tố có hại từ bên ngoài tác động đến con người thì có thể giảm hoặc tránh căn bệnh này.

1.1. Duy trì tâm lý vui vẻ:

Trong cuộc sống, con người khó tránh khỏi những kích thích không tốt và làm thương tổn tinh thần, vấn đề là ở chỗ chúng ta có thể nhận thức chính xác, cư xử đúng đắn, biến những nhân tố tiêu cực thành tích cực, biến áp lực thành động lực hay không để có thể duy trì tâm trạng vui vẻ lạc quan, sảng khoái. Tâm lý vui vẻ có lợi cho việc điều hòa các chức năng của các cơ quan trong cơ thể, duy trì cân bằng môi trường trong cơ thể khiến chức năng thần kinh vận động tốt. Chính vì vậy cần thay đổi tính cách cô độc của mình, giao du bạn bè, hết sức chú ý bồi dưỡng tâm lý vui vẻ như hạnh phúc, tự hào, lạc quan. Những người trên mặt luôn luôn nở nụ cười khó có thể mắc bệnh suy nhược thần kinh.

1.2. Chú ý kết hợp lao động và nghỉ ngơi:

Con người là sinh vật cao cấp, trong sinh hoạt hàng ngày nên đặt ra một chế độ lao động và nghỉ ngơi hợp

lý, lúc nghỉ ngơi thì cần phải nghỉ ngơi, lúc làm việc thì nên làm việc, để phù hợp với đồng hồ sinh học không nên làm việc quá mệt mỏi. Như vậy mới có lợi đối với sự chuyển hoá năng lượng hệ thống thần kinh, có lợi cho sự tích trữ chuyển giao chất của thần kinh, từ đó mà điều hoà chức năng hệ thống thần kinh, tập trung sức chú ý, hiệu quả công việc cao.

1.3. Duy trì hoàn cảnh tốt đẹp:

Hoàn cảnh môi trường tốt đẹp có thể khiến cho tâm trạng con người sảng khoái, tinh thần vui vẻ, đặc biệt là sau khi kết thúc công việc căng thẳng bận rộn càng cần có một môi trường nghỉ ngơi yên tĩnh mới có thể khiến cho tinh thần căng thẳng có thể thư giãn, có thể khiến cho cơ thể mệt mỏi có thể phục hồi thể lực. Mỗi người cần phải tạo cho mình một môi trường tốt đẹp để phòng tránh được bệnh suy nhược thần kinh.

1.4. Hấp thụ dinh dưỡng hợp lý:

Muốn hệ thống thần kinh của con người duy trì được trạng thái tốt thì cần phải hấp thụ dinh dưỡng đầy đủ. Muốn có cơ thể cường tráng cũng cần phải hấp thụ dinh dưỡng đầy đủ. Vì thế nên ăn uống hợp lý, đảm bảo đầy đủ các loại chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể mới có được một cơ thể khoẻ mạnh cường tráng để phòng chống bệnh suy nhược thần kinh. Trong sinh hoạt hàng ngày cần phải sửa đổi những tập quán ăn uống không tốt như ăn uống không đúng giờ.

1.5. Nâng cao tố chất tâm lý:

Dưới tác dụng nhân tố tinh thần như nhau, có người mắc bệnh có người lại không, rõ ràng tính cách, tố chất đối với khả năng cải tạo môi trường bên ngoài và khả năng thích ứng với môi trường bên ngoài có liên quan với việc phát sinh bệnh tật. Tính cách của con người không phải là cố định bất biến, thông qua giáo dục và rèn luyện của hoàn cảnh có thể thay đổi. Để phòng phát bệnh suy nhược thần kinh, cần thay đổi những tính cách không tốt. Ví dụ những người có tính cách hướng nội thường khá cô độc, trầm mặc ít nói, mẫn cảm đa nghi, thiếu lòng tin. Những người này cần phải thay đổi tính cách, phải thông qua học tập rèn luyện thường kì dần dần có được nhân sinh quan đúng đắn, tham gia nhiều hơn vào các hoạt động xã hội, mở rộng tầm mắt, bồi dưỡng lòng tự tin và sức sống. Đối với những người có tính buông thả, hống hách lộng quyền, tự kìm chế kém, hay gây sự cãi nhau với người khác thì cần chú ý không được tự cho mình là đúng, cần nhận thức được mỗi người đều có những ưu điểm không giống nhau, nên tôn trọng người khác, kỉ luật nghiêm, dần dần sẽ khắc phục được những khuyết điểm chủ quan và nóng vội, tự bồi dưỡng năng lực tự kìm chế mình. Con người sống trong thế giới khó có thể tránh khỏi những kích thích không tốt và thương tổn tinh thần, nếu như có thể biến tiêu cực thành tích cực và biến áp lực thành động lực bảo trì tâm lý vui vẻ, tâm hồn sảng khoái sẽ

có thể giám và tránh được việc phát sinh suy nhược thần kinh.

2. Phòng bệnh mất ngủ

Thời gian ngủ của con người khác nhau theo tuổi tác. Hưng phấn và ức chế là phương thức hoạt động cơ bản của vỏ não, nó chuyển đổi lẩn nhau trong lúc ngủ và lúc tỉnh, duy trì tương đối cân bằng để dự trữ năng lượng, để phòng tế bào não tổn hao quá lượng để đảm bảo con người có thể làm việc và học tập bình thường. Nguyên nhân mất ngủ rất phức tạp như hoàn cảnh, cơ thể, tâm lý. Tâm thần bất an, yếu gan, tâm tỳ hư, tâm thận bất giao, ăn uống tồn đọng đều có thể dẫn đến tinh thần không thư thái: buồn vui quá mức, thất tình đều có thể gây ra mất cân bằng vỏ não, căng thẳng mệt mỏi quá độ, bệnh tật giày vò, những thói quen không tốt, hoàn cảnh phức tạp đều là nguyên nhân dẫn đến mất ngủ. Muôn phòng bệnh mất ngủ cần chú ý mấy phương pháp dưới đây:

2.1. Môi trường ngủ tốt:

Nhiệt độ phòng ngủ phải thích hợp, chăn gối phải thoải mái, môi trường yên tĩnh, không khí trong lành có thể mang lại giấc ngủ ngon lành. Trước khi ngủ nên đi tắm bộ, ngâm chân nước nóng, hoặc nghe những bản nhạc du dương, đều có lợi cho việc điều tiết cơ thể. Những người làm ca đêm hoặc làm ca cần phải thích ứng với việc thay đổi thời gian và bảo đảm giấc ngủ ngon ổn định.

2.2. Duy trì sự ổn định tâm lý:

Có người nói bỏ mặc nhục dục của đời thì tâm được an, làm sạch tâm ít dục thì thân sẽ được an, đó chỉ là lý thuyết. Chỉ có thể duy trì được sự cân bằng tâm lý mới có thể bảo đảm được giấc ngủ ngon lành.

2.3. Xa rời những thói quen không tốt:

Trước khi ngủ không nên uống cà phê, trà đặc vì chúng đều chứa caphêin có thể kích thích khu trung ương của đại não tỉnh táo khiến cho cơ thể hưng phấn khó ngủ. Từ xưa đến nay, phương pháp uống rượu thôii miên trước khi ngủ được lưu truyền rộng rãi. Thực tế rượu có tác dụng hai chiều đối với hệ thống thần kinh đại não: lượng rượu ít có tác dụng ức chế đại não khiến cho con người muôn ngủ, còn uống rượu quá nhiều sẽ làm đại não hưng phấn khó ngủ. Lượng rượu bao nhiêu có thể khiến con người ngủ an giấc, điều này đối với mỗi người một khác. Một điều đáng nói nữa là, rượu dễ nghiện, sau khi nghiện nếu không có rượu thì không thể ngủ được, cho nên uống rượu, thôii miên là không thể theo được, uống rượu, uống trà, hút thuốc đều khiến đại não hưng phấn, có thể phá hỏng sự yên ổn của tâm cảnh, cho nên đều phải chú ý phòng tránh.

2.4. Bố trí thời gian nghỉ ngơi:

Khi đêm xuống, đại não tự nhiên rơi vào trạng thái ức chế, đến ban ngày lại hưng phấn trở lại. Duy trì các thói quen sinh hoạt tốt, rèn luyện thói quen nghỉ ngơi

có qui luật như sau khi ăn cơm tối không uống trà và cà phê, trước khi ngủ nửa tiếng phải rũ bỏ mọi căng thẳng công việc và học tập, sau khi lên giường phải vứt bỏ mọi suy nghĩ phức tạp, tư tưởng thanh thản. Ban ngày ít buồn ngủ có thể vận động rèn luyện cơ thể dưới ánh nắng mặt trời. Không nên lái xe đêm trong thời gian lâu, không nên đảo ngược lịch hoạt động ngày và đêm phá hỏng đồng hồ sinh học của cơ thể.

2.5. Tích cực nghỉ ngơi và vận động:

Tích cực nghỉ ngơi và rèn luyện vận động thích hợp có thể tăng cung cấp máu cho não, điều tiết thần kinh căng thẳng, giải trừ phiền não, duy trì tâm lý lạc quan, tăng cường năng lực thể chất và khả năng thích ứng với thế giới bên ngoài, rèn luyện thân thể có thể thay thế rất nhiều loại thuốc, nhưng ngược bất kì một loại thuốc nào cũng không thể thay thế được rèn luyện thân thể.

2.6. Tiêu trừ đau đớn bệnh tật:

Đau đớn, ngứa ngáy, ho, ỉa chảy đều có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ, mà mất ngủ lại là dấu hiệu của bệnh tật, cần phải tìm ra nguyên nhân phát bệnh và và trị khỏi bệnh thì mất ngủ cũng có thể tiêu trừ.

2.7. Nên ăn uống hợp lý trước khi ngủ:

Trước khi ngủ không nên ăn quá no hoặc quá ít, bởi cả hai đều khiến bụng có cảm giác không yên ổn sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ. Y học cổ truyền Trung Quốc có câu nói: "Vị bất hòa thì ngoại bất an" cũng là muốn nói ý này.

Nghiên cứu ngày nay chỉ rõ, hấp thụ đầy đủ protein, chất béo, can xi sẽ có lợi cho giấc ngủ, vì chất béo sau khi vào cơ thể con người có thể gây kích thích tiêu hoá trong dạ dày, có thể tăng hoạt động của gan, tuy tạng, thúc tiến việc tiết ra dịch gan, tuy tạng, nâng cao hiệu quả hấp thu tiêu hoá. Đồng thời trung ương thần kinh cũng tiết ra một loại chất để kích thích tuyến tiêu hoá, để khiến con người dễ ngủ. Trong đại não chứa một chất có tác dụng tương đương với moóc phin, có tác dụng trấn tĩnh thôi miên. Tốt nhất nên chọn ăn chất béo thực. Can xi cũng có ảnh hưởng đối với trạng thái tinh thần của con người, khi lượng can xi trong huyết quản thấp có thể khiến trong người cảm thấy bứt rứt không yên, dễ nổi cáu, tính toán đến cả những việc nhỏ nhặt, nghiêm trọng hơn có thể dẫn đến co rút, ngất đi. Những thực phẩm chứa nhiều can xi như xương, sữa bò, trứng, rong biển. Có báo cáo chỉ rõ, mỗi tối trước khi đi ngủ uống một cốc sữa có thể ngủ ngon. Ngoài ra, ở chương 5 của cuốn sách này có giới thiệu một số món ăn có thể khiến cho con người ngủ ngon.

CHƯƠNG 2

QUAY VỀ TỰ NHIÊN

Tự nhiên không ngừng biến đổi theo qui luật khách quan, ứng theo giới tự nhiên con người cũng đặt ra bốn mùa xuân, hạ, thu, đông và bốn hướng đông, tây, nam, bắc, ẩm nóng- khô hàn, đêm và ngày. Điều đó nói lên thế giới tự nhiên dù trực tiếp hay gián tiếp đều có ảnh hưởng đến cơ thể con người, khiến con người có những hoạt động sinh lý thích ứng, hình thành các đặc điểm thể chất khác nhau. Cơ thể con người là một chỉnh thể hữu cơ, thuận theo tự nhiên mới có thể duy trì được sự khoẻ mạnh. Nếu con người không chú ý đến nơi ăn ở sinh hoạt, đi ngược lại qui luật tự nhiên, nhất định sẽ tổn thương đến cơ thể, phát sinh bệnh tật.

I. PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU ĂN Ở SINH HOẠT

Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng sinh hoạt, cản trở sức khoẻ của con người. Phương pháp trị liệu nơi ăn, ở, sinh hoạt là cách dưỡng sinh nơi ăn ở sinh hoạt, là tổ chức một môi trường sống tốt giúp con người trường thọ. Trị liệu suy nhược thần kinh thường diễn ra trong thời gian dài. Trong thời gian trị liệu người bệnh

nên sắp xếp sinh hoạt hợp lý, sắp xếp nơi ở ngăn nắp, sinh hoạt có qui luật, làm việc có qui tắc, có thói quen vận động rèn luyện cơ thể có, học thư họa để rèn luyện tính nét, không uống rượu, hút thuốc, tham gia lao động chân tay nhẹ nhàng, tránh những căng thẳng quá mức trong công việc và học tập, những việc này có lợi cho việc khôi phục sức khoẻ ban ngày.

Phương pháp như sau: Trước hết phải trừ bỏ nguyên nhân. Người bệnh có thể tự sắp xếp tìm nguyên nhân, ví dụ với nhân tố khách quan có thể áp dụng biện pháp tương ứng, cải thiện giấc ngủ. Nếu như là nhân tố chủ quan thì phải tăng cường tu dưỡng bản thân, bỏ hành vi xấu, sinh hoạt có qui luật, dụng não không quá độ, kết hợp lao động và nghỉ ngơi để tinh thần nhẹ nhõm, tâm lý ổn định, tâm não khoan thai. Nếu là do nguyên nhân bệnh tật, thuốc men dẫn đến thì phải tích cực trị liệu, sử dụng thuốc hợp lý.

1. Sinh hoạt ăn ở bình thường

Có những người không phân thời gian công tác và nghỉ ngơi, thời gian ăn uống nghỉ ngơi bất định, họ vẫn làm việc liên tục trong suốt thời gian ngủ tối và trưa. Lúc cần phải nghỉ ngơi và vui chơi thì họ lại không thích tham gia hoặc không có thói quen tham gia, và cũng không có hứng thú xem tivi, xem phim. Còn một số người thì ngược lại, suốt ngày vui chơi an nhàn, đánh mạt chược, chơi cờ thâu đêm suốt sáng, làm đảo ngược

cản trở giấc ngủ thông thường, ngày hôm sau mới miễn cưỡng đi làm, mệt mỏi, chóng mặt, hoa mắt, căng thẳng đầu óc. Có người trực ca đêm mà ban ngày lại không ngủ, chỉ đi chơi hoặc làm việc nhà, đợi đến ngày nghỉ mới ngủ bù, thậm chí để bụng đói đến hoa mắt chóng mặt suốt đêm.

Bất cứ vật gì cũng đều có qui luật của nó, hoạt động sinh lý con người không ngoại lệ, lúc ngủ lúc tỉnh, sự bài tiết dịch vị, sự trao đổi chất của cơ thể, tất cả đều có qui luật của nó. Một người nếu như tạm thời đảo lộn qui luật sinh hoạt thì vẫn chưa bị ảnh hưởng nhiều, nhưng nếu như qui luật bị đảo lộn trong thời gian dài sẽ có các biểu hiện suy nhược thần kinh, đau đầu chóng mặt, thiếu sức lực, l้า mệt, trí nhớ giảm sút, năng suất làm việc giảm.

Trong giới tự nhiên, hiện tượng sống dường như có sự tương ứng với sự thay đổi đêm, ngày, quý, mùa của giới tự nhiên. Nếu như gà trống gáy vào buổi sáng thì con đực lại bay vào ban đêm, con nhện giăng tơ vào ban đêm, chim ưng sáng sớm bay về tổ, mèo phục bắt mồi vào buổi tối, hoa thì có loại nở ngày khép lại vào ban đêm hoặc có loại lại nở vào ban đêm khép vào ban ngày v.v.... tất cả đều có qui luật chu kì tuần hoàn thay đổi giữa ngày và đêm theo sự tự chuyển của địa cầu. Bản lĩnh hoạt động tự điều tiết có qui luật theo thời gian của những sinh vật này gọi là đồng hồ sinh học. Đồng hồ sinh học là sự

thích ứng giữa sinh vật với thế giới bên ngoài, khiến cho môi trường xung quanh và cơ thể duy trì được sự cân bằng. Trong cơ thể cũng có rất nhiều đồng hồ sinh học cực kì tinh nhạy, qui luật điều tiết ngủ và thức, đường huyết, tiết ra kích tố, tiêu hoá thức ăn, quá trình chuyển hoá, nhiệt độ, huyết áp... đều chịu sự không chế của đồng hồ sinh học. Hoạt động của con người phải nhịp nhàng với đồng hồ sinh học thì mới có thể hài hoà. Vì thế sắp đặt thời gian ngủ mới có lợi cho giấc ngủ, sắp đặt thời gian làm việc học tập mới có thể nâng cao hiệu suất công việc, sắp xếp thời gian tham gia các hoạt động vui chơi giải trí mới nâng cao được hiệu quả nghỉ ngơi. Nói tóm lại, qui luật sinh hoạt và đồng hồ sinh học hoạt động nhịp nhàng sẽ có lợi cho việc chuyển hóa năng lượng của hệ thống thần kinh, có lợi cho việc tích trữ chuyển đổi chất của hệ thần kinh, từ đó khiến cho các quá trình công tác, học tập nghỉ ngơi, giấc ngủ, ăn uống, vận động của con người kéo dài liên tục, như vậy mới có thể khiến cho đại não và hệ thống cơ quan trong cơ thể có thể duy trì được khả năng trạng thái làm việc tốt. Nếu cuộc sống không có qui luật, không sắp xếp thời gian nghỉ ngơi sẽ khiến cho chức năng của não và các cơ quan rối loạn dẫn đến phát sinh suy nhược thần kinh và các bệnh khác.

Vỏ đại não có 14 tỉ tế bào thần kinh, hình dạng, chức năng của chúng đều khác nhau, được sắp xếp tổ hợp

thành nhiều khu liên hợp khác nhau, luân phiên thay đổi hoạt động và nghỉ ngơi. Nghỉ ngơi được phân thành "nghỉ ngơi yên tĩnh và nghỉ ngơi hoạt động". Nghỉ ngơi yên tĩnh chính là phương pháp nghỉ ngơi khiến cho cơ thể và đại não được thư giãn. Khi học tập, công tác nên có những lúc ngồi uống nước nghỉ ngơi, hoặc nằm trên giường nhắm mắt dưỡng tinh thần. Nghỉ ngơi yên tĩnh khiến cơ thể thả lỏng, chủ yếu áp dụng trong lao động chân tay. Nghỉ ngơi hoạt động là loại nghỉ ngơi của phương thức hoạt động, ví dụ luyện tập cơ thể, nhảy múa, ca hát. Những hoạt động này có thể khiến cho hệ thống thần kinh tiếp nhận nhiều sự kích thích mà thích ứng trong hoàn cảnh biến hoá đa dạng, đặc biệt là những tín hiệu mang tính tốt đến bất ngờ như truyện cười, quả bóng lọt lưới trong một trận bóng đá... những điều đó đều có thể tiêu trừ mệt mỏi, khôi phục tinh lực.

Tùy theo hoàn cảnh cụ thể của từng người (sở thích, tình trạng cơ thể, điều kiện môi trường) và nguồn gốc mệt mỏi mà quyết định lựa chọn phương pháp nghỉ ngơi. Các nhà tâm lý học từng làm một thực nghiệm dùng hai phương pháp để tay phải mệt mỏi có thể khôi phục. Cách thứ nhất là để cả hai tay cùng nghỉ tĩnh tại, còn cách kia là trong lúc tay phải nghỉ ngơi thì tay trái hoạt động, sau đó tiến hành đo sức nắm của tay. Kết quả cho thấy, dưới sự hoạt động của tay trái, tay phải nhanh chóng hết mỏi. Thực nghiệm chỉ rõ,

phương pháp dung hoà hoạt động luân đổi lân nhau là phương pháp tiêu trừ mệt mỏi hiệu quả. Vì vậy cần hoạt động trí não và các bộ phận cơ thể một cách có hiệu quả và phải thay đổi luân hồi lân nhau. Ví dụ, một người đứng lâu cần ngồi nghỉ một lúc, hoặc ngược lại, đổi với người ngồi lâu thì đứng lên một chút cũng có thể coi là nghỉ ngơi. Khi học tập suy nghĩ thì có thể nghe nhạc, hoạt động chân tay một chút để não có thể nghỉ ngơi... Nghỉ ngơi hữu ích là một trong những cách để phòng trị bệnh suy nhược thần kinh.

2. Cần thay đổi không khí thích ứng với giới tự nhiên

Sự thay đổi đột ngột không khí tự nhiên không chỉ bất lợi với người bệnh mà còn khó chịu đối với một số người khoẻ mạnh. Y học hiện đại đã gọi hàng loạt những biểu hiện khó chịu của cơ thể do biến đổi thời tiết là "quá mẫn cảm với sự biến đổi của thời tiết". Đó là sự mẫn cảm tương đối thường thấy nhưng không được mọi người chú ý.

Triệu chứng quá mẫn cảm ngoài triệu chứng mất ngủ dẽ tỉnh ra còn có các triệu chứng uất ức tâm lý, cơ thể mệt mỏi thiếu sức, chóng mặt đau đầu, dễ kích động, lo nghĩ. Những triệu chứng này chủ yếu do mất thăng bằng chức năng thần kinh. Khi khí hậu thay đổi, nếu người khoẻ mạnh bình thường thấy mất ngủ, lại không tìm ra các nguyên nhân khác thì nên nghĩ đến bệnh "dị ứng thời tiết". Nếu mỗi khi khí hậu thay đổi

đều thấy xuất hiện những triệu chứng kể trên, như vậy có thể chẩn đoán chính xác là do "dị ứng thời tiết". Theo ước tính có khoảng 1/3 số người quá mẫn cảm với thời tiết, mà tính mẫn cảm này còn tăng theo tuổi tác. Thông thường nữ giới bị dị ứng thời tiết nhiều hơn nam giới.

Khi khí hậu thay đổi, khí áp dao động, từ đó mà ảnh hưởng lớn đến lực hút trái đất. Sự thay đổi này tác động lên cơ thể con người có thể khiến con người xuất hiện những triệu chứng mang tính chức năng như mất ngủ, dễ tỉnh. Khi khí hậu thay đổi sự ma sát giữa hai khôi không khí sẽ sản sinh ra một lượng lớn ion dương, chúng có thể làm cơ thể có những triệu chứng khó chịu như mất ngủ.

Nhiệt độ phòng ngủ quá lạnh hoặc quá nóng cũng ảnh hưởng đến giấc ngủ. Nếu như mùa đông chân tay bỏ ngoài chăn, mà nhiệt độ phòng ngủ quá thấp, nhiệt độ chân tay không đủ 29 độ C, con người sẽ khó ngủ, thậm chí có thể bị cảm lạnh. Đã có nhiều ví dụ thực tiễn được kiểm nghiệm về kinh nghiệm "đầu lạnh chân nóng thì có lợi cho giấc ngủ". Đầu lạnh có thể khiến cho quá trình lưu thông huyết não giảm, có lợi cho giấc ngủ. Vào mùa hè, nhiệt độ cao, người ra nhiều mồ hôi, bức bối khó chịu, tâm thần buồn bức, vì thế mà khó ngủ. Độ ẩm cũng có ảnh hưởng đến giấc ngủ, độ ẩm lý tưởng nhất là 55%-60%, quá khô hoặc quá ẩm đều không tốt cho

giấc ngủ, mà khó ngủ thì cũng khiến cho giấc ngủ bất an.

3. Tạo bầu không khí gia đình tốt đẹp

Việc phát sinh suy nhược thần kinh thường có liên quan với cá tính, trải nghiệm cuộc sống và sự giáo dục văn hoá. Nhưng việc nuôi dưỡng cá tính và thói quen sinh hoạt lại có quan hệ mật thiết nhất với gia đình vì cá tính tuy có thể thay đổi theo hoàn cảnh sống, nhưng sự hình thành cơ bản của nó lại chịu ảnh hưởng lớn ở sự giáo dục, huấn luyện của gia đình từ khi còn nhỏ. Nếu cha mẹ nuôi dạy con không tốt, đánh mắng ngược đãi, chửi mắng bừa bãi, hoặc quá nuông chiều, hoặc trọng nam khinh nữ, hoặc bỏ lớn yêu nhỏ, đều là những nhân tố huỷ hoại tâm lý trẻ em. Những đứa trẻ được nâng niu chiều chuộng từ bé, cha mẹ thường hay đối xử thiên lệch, lâu dần sẽ tạo thành tính xấu ỉ lại, khi lớn lên sẽ trở thành những đứa trẻ yếu đuối, sau này khả năng sống độc lập yếu, thường dùn đẩy sai sót cho người khác, khi gặp khó khăn hay vấn đề phức tạp sẽ không biết ứng phó, từ đó dễ xảy ra tinh thần căng thẳng, lo lắng bất an. Nếu như gia đình không hòa thuận, giữa cha mẹ hoặc người nhà thường xảy ra cãi nhau, to tiếng, hoặc vì một sự cố, khó khăn đặc biệt nào đó khiến không khí gia đình căng thẳng, buồn bức thì cũng có thể ảnh hưởng đến sự phát triển tâm lý bình thường của đứa trẻ. Đặc biệt những gia đình có cách sống với

ngôn ngữ và hành vi thiếu văn hoá hoặc suy đồi đạo đức càng dễ ảnh hưởng đến tinh thần đứa trẻ, tạo thành những tính xấu, ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của hệ thần kinh. Như vậy, khi đứa trẻ trưởng thành sẽ không chịu được sự tổn thương và kích động của thế giới bên ngoài, khi gặp phải những kích thích tinh thần và hoàn cảnh không tốt sẽ dẫn đến suy nhược thần kinh.

4. Tạo dựng hoàn cảnh sống tốt đẹp

Hoàn cảnh yên tĩnh, ánh sáng vừa đủ, nhiệt độ thích hợp rất quan trọng đối với giấc ngủ ngon. Hoàn cảnh yên tĩnh là một trong những điều kiện cơ bản của giấc ngủ. Môi trường ồn ào làm cho con người không yên tĩnh để ngủ. Khi ngủ không nên quay về hướng có tiếng động ồn ở ngoài đường phố, phòng ngủ nên làm cách âm. Ngủ dưới ánh đèn sẽ khiến cho giấc ngủ bất an, dễ bị ngủ nông, vì thế giường ngủ nên đặt ở nơi tối hoặc cách li bằng bức vách hoặc bình phong, rèm cửa phải dùng màu lạnh. Nên giữ nhiệt độ và độ ẩm của phòng ngủ tương đối ổn định, nhiệt độ khoảng 20 độ C, độ ẩm khoảng 60% là thích hợp. Trong phòng ngủ phải ngăn nắp sạch sẽ, không khí phải tươi mát, ban ngày nên bảo đảm đầy đủ ánh sáng mặt trời để không khí lưu thông, tránh để không khí ẩm ướt. Phòng ngủ phải có cửa sổ, trước khi đi ngủ và khi thức giấc phải mở cửa sổ để không khí lưu thông, khi buồn ngủ thì nên đóng tất cả

các cửa sổ lại, nên có ô thông khí trên cửa. Khí oxy trong phòng đầy đủ sẽ có lợi cho việc nạo tiêu trừ mệt mỏi và có lợi cho sự hô hấp của da.

Một môi trường lý tưởng nên có cây cối hoa cỏ, như vậy có thể khiến tâm thái con người thư thái sảng khoái, tinh thần phấn kích, có lợi cho việc nâng cao hiệu suất làm việc và bảo vệ sức khoẻ não. Bởi vì chất diệp lục trong tế bào thực vật màu xanh qua quang hợp sẽ hấp thu khí cacbon và sản xuất ra khí oxy, mà nhu cầu oxy của tổ chức não chiếm 20% oxy của toàn cơ thể. Môi trường xanh hoá sẽ tăng thêm lượng oxy trong không khí, không khí đủ oxy sẽ khiến não tỉnh táo, tâm tư sảng khoái. Màu xanh có thể lọc bụi, ngăn tạp âm, có thể làm sạch không khí, duy trì bảo vệ môi trường yên tĩnh, có thể điều tiết nhiệt độ trong không khí thích nghi với con người, không khí ẩm mát. Trong môi trường xanh, ngoài việc cung cấp oxy ra còn có một lượng lớn ion âm có tác dụng trợ giúp giảm huyết áp, cải thiện phổi, có tác dụng điều tiết đối với sự ức chế và hưng phấn của đại não, từ đó tiêu trừ mệt mỏi của thị giác và sự căng thẳng của thần kinh khiến tâm tư con người sảng khoái, tinh lực dồi dào, hiệu quả công việc cao và có khả năng thúc đẩy quá trình trao đổi chất của cơ thể, tăng quá trình oxy hoá của các tổ chức, nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể.

Tạp âm không những ảnh hưởng đến cơ quan thính

giác còn có ảnh hưởng không tốt đến cả hệ thống thần kinh, hệ thống tim mạch. Nghiên cứu khoa học chỉ rõ nếu con người chịu ảnh hưởng của tạp âm trong một thời gian dài, ngoài việc dẫn đến điếc tai, còn dẫn đến đau đầu chóng mặt, ù tai, mờ mắt, mệt mỏi, trí nhớ giảm, huyết áp dao động và mất cân bằng sự hoạt động của tim. Khi lao động trí óc, tạp âm có thể làm phân tán sự chú ý, hiệu quả công việc thấp. Tiếng ồn lớn có thể dẫn đến thủng màng nhĩ, rối loạn thần kinh, gây sốc, thậm chí có thể dẫn đến tử vong. Vì vậy việc ngăn ngừa tiếng ồn, duy trì môi trường yên tĩnh có ý nghĩa rất quan trọng trong việc phòng ngừa phát sinh bệnh tật.

Môi trường ô nhiễm rất nguy hại đến thần kinh, não, môi trường càng ô nhiễm thì bệnh thần kinh, não càng nghiêm trọng, từ đó mà ảnh hưởng đến sức khoẻ con người. Vỏ não con người tương đối yếu, đặc biệt dễ bị xâm phạm, vì thế, giảm ô nhiễm, xanh hoá môi trường rất hữu ích đối với việc bảo vệ sức khoẻ và bộ não con người.

Ánh sáng là điều kiện sinh tồn không thể thiếu được của cơ thể con người, là nhân tố môi trường vô cùng quan trọng. Ánh sáng kích thích vông mạc tạo thành xung động thần kinh, qua thần kinh thị giác tới vỏ não. Qua hoạt động chức năng cơ quan này ảnh hưởng đến quá trình sinh lý của các cơ quan. Vì thế, ánh sáng hợp lý có thể đảm bảo nhu cầu của cơ quan thị giác, có thể

nâng cao hiệu suất làm việc, ngoài ra còn ảnh hưởng tốt đến chức năng các cơ quan trong cơ thể và trạng thái thần kinh. Ngược lại, thiếu ánh sáng hoặc ánh sáng quá gắt sẽ ảnh hưởng xấu đến cơ quan thị giác cũng như với vỏ não và sức khoẻ toàn cơ thể. Vì thế cải thiện điều kiện ánh sáng cũng là một cách quan trọng để bảo vệ sức khoẻ.

Nơi ở nên chú ý đến thông gió, thông gió không tốt sẽ khiến nồng độ cacbonic tăng cao, đến một mức độ nhất định có thể ảnh hưởng đến chức năng của não, khiến con người cảm thấy mệt mỏi, hiệu suất làm việc giảm, đồng thời chất bẩn trong không khí, ion dương càng tăng, có thể khiến tăng huyết áp, thở nhanh, giảm khả năng chú ý, ảnh hưởng tới thần kinh, mất ngủ; hoặc đôi khi còn bị đau đầu, nôn óc v.v... Thông gió tốt làm cho không khí trong lành, nồng độ cacbonic trong không khí giảm, lượng oxy và ion âm trong không khí tăng, có thể điều chỉnh huyết áp, cải thiện hoạt động của phổi, chức năng não, khiến tinh thần phấn chấn, hiệu quả công việc cao. Vì thế cần chú ý thông gió, tốt nhất mỗi ngày nên dành một khoảng thời gian nhất định để đến những nơi không khí trong lành ở bên ngoài.

Nhiệt độ từ 18 - 20 độ C giúp não phát huy hết chức năng. Nhiệt độ quá thấp hoặc quá cao đều ảnh hưởng đến hoạt động chức năng não. Không khí quá ẩm hoặc quá khô cũng bất lợi cho cơ thể, khiến con người cảm

thấy khó chịu, tinh thần không phấn chấn. Vì thế nhiệt độ và độ ẩm môi trường thích hợp có thể nâng cao hiệu quả làm việc, có tác dụng bảo vệ não.

5. Sắp xếp thời gian nghỉ ngơi tốt

Sống có qui luật rất quan trọng đối với những người bệnh mất ngủ và suy nhược thần kinh. Qui luật giấc ngủ điều hoà với hoạt động thần kinh của cơ thể. Hoạt động thần kinh giao cảm ban ngày điều hoà với hoạt động thần kinh phó giao cảm ban đêm trợ giúp cho giấc ngủ. Mỗi người nên tự đặt cho mình kế hoạch hoạt động cụ thể, mỗi ngày đều phải sắp xếp thời gian nghỉ ngơi, hàng tuần, hàng tháng đều phải có ngày nghỉ ngơi theo tuần tháng. Con người lấy hoạt động não làm chủ, để thích ứng nên sắp xếp thêm một vài hoạt động khác, chú ý kết hợp lao động và nghỉ ngơi, lao động trí não và lao động chân tay, nghiên cứu vệ sinh dụng não, bảo đảm ngủ đầy đủ, không nên làm việc, học tập quá độ mà mất đi thời gian ngủ và vận động rèn luyện. Khi đặt kế hoạch thì phải theo kế hoạch mà làm, cứ kiên trì dần dần sẽ thành qui luật. Công tác học tập quá căng thẳng hoặc vì một điều gì đó mà dẫn đến suy nhược thần kinh, lúc đó cái gì tránh được thì nên tránh, cái gì không thể tránh được thì cũng nên thay đổi trạng thái công tác, học tập trước đây một chút, hoặc giảm mức độ hoặc giảm thời gian, hoặc sắp xếp điều chỉnh. Nếu không trừ bỏ được nguyên nhân sẽ khó lành bệnh.

Những người suy nhược thần kinh, đặc biệt là người lao động trí óc, cần phải có lao động chân tay hợp lý, như vậy không những có thể ngăn cản bệnh tật mà còn có lợi cho trị liệu. Lao động chân tay thích đáng có thể tăng cường thể chất, nâng cao sức đề kháng, giảm bệnh tật xâm nhập như bệnh cảm. Đặc biệt, với những người mắc bệnh suy nhược thần kinh do lao động trí óc thì tham gia lao động chân tay hợp lý lại là một hình thức nghỉ ngơi, có lợi cho việc chiến thắng bệnh tật.

6. Cảm giác thoái mái trong giấc ngủ ngon

Lao động trí não quá mức, tinh thần quá căng thẳng, lại không nghỉ ngơi hợp lý dễ mắc bệnh suy nhược thần kinh. Sau một thời gian lao động quá căng thẳng, nghỉ ngơi là điều rất cần thiết. Ban ngày lao động quá mệt mỏi, buổi tối có thể sẽ ngủ ngon, khi tỉnh giấc sẽ có sức lực đổi dào để bắt đầu một ngày làm việc mới. Nhưng thời gian ngủ nhiều hay ít không tỷ lệ thuận với chất lượng nghỉ ngơi. Nếu thời gian ngủ không được bảo đảm sẽ ảnh hưởng đến chức năng não. Thời gian ngủ có liên quan đến các điều kiện như tuổi tác, sức khoẻ, khí hậu. Nói chung, tuổi càng ít thì thời gian ngủ càng dài, những người có bệnh có thể ngủ nhiều hơn một chút, thời tiết nóng nực có thể tăng thêm thời gian ngủ trưa, những điều này rất có ích đối với não.

Không thể lấy thời gian ngủ nhiều hay ít để đánh giá giấc ngủ có ngon hay không, mà còn phải xem xem chất

lượng giấc ngủ như thế nào. Ngủ đầy đủ mới có thể giúp con người tiêu trừ hết mệt mỏi, hồi phục thể lực, tinh lực được dồi dào. Giấc ngủ không có qui tắc sẽ làm rối loạn đồng hồ sinh học của cơ thể, nếu kéo dài như thế tất sẽ ảnh hưởng đến qui luật ngủ và thức. Ví dụ một người muốn hoàn thành một công việc nào đó, hoặc sắp thi cử, hoặc lái xe liên tục ngày đêm, nếu như trong thời gian ngắn thì ảnh hưởng đến cơ thể không nhiều lắm, nhưng nếu tiếp diễn trong thời gian dài sẽ ảnh hưởng đến sức khoẻ của cơ thể.

Có những người mắc bệnh mất ngủ, dễ bỗ sung thời gian ngủ đã lên giường rất sớm, nhưng điều đó là phi công vô ích, bởi phần lớn thời gian trên giường là thức, mà như thế lại càng khó ngủ. Một nhà tâm lý học tại Trung tâm Nghiên cứu Giấc ngủ trường đại học Niu Ooc Mī đã phát minh ra phương pháp hạn chế giấc ngủ. Một người nếu như chỉ ngủ 5 tiếng, thì chỉ cần nằm trên giường 5 tiếng, như thế người đó phải trì hoãn thời gian lên giường, hơn nữa buổi sáng cần phải rời khỏi giường đúng giờ, dù vẫn còn cảm thấy mệt mỏi, và không được ngủ vào ban ngày. Cứ như vậy sẽ dần kéo dài thời gian ngủ, cứ như thế cho đến khi ngủ đủ mới thôi. Đây là phương pháp có giá trị, có thể hạn chế thời gian ngủ vô hiệu, đạt được hiệu suất giấc ngủ và giấc ngủ bình thường.

Giấc ngủ thông thường cần phải chú trọng ba điều

kiện là âm thanh, ánh sáng và nhiệt độ. Ánh sáng phòng ngủ ảnh hưởng rất lớn đến giấc ngủ. Thông thường mà nói, ánh sáng lý tưởng của phòng ngủ theo thói quen của từng người. Với người có thói quen ngủ trong phòng tối, cho dù chỉ có một vài tia sáng, đặc biệt là những người bị suy nhược thần kinh, cũng không thể ngủ được. Để an giấc, cửa sổ phòng ngủ nên treo rèm cửa dày để ánh sáng không lọt qua được.

Âm thanh cũng là một trong những nhân tố quan trọng của giấc ngủ, âm thanh lớn không có lợi cho giấc ngủ, còn âm thanh đơn điệu và âm nhạc chậm lại trợ giúp cho giấc ngủ. Mặc dù trong tàu hoả âm thanh ồn ào chấn động, nhưng ta thường thấy hành khách ngủ gật, đó chính là do những âm thanh trùng lặp đơn điệu, làm não bị ức chế, vì thế mà có tình trạng trên. Âm nhạc có tiết tấu chậm như khúc thoi miên dễ dàng hòa hợp với tiết tấu của giấc ngủ, đưa con người vào giấc ngủ.

Phòng ngủ có điều hoà nhiệt độ đương nhiên có thể giữ ổn định được nhiệt độ trong phòng, nhưng nếu không có điều hoà nhiệt độ thì cố gắng giữ nhiệt độ mát vì nó trợ giúp giấc ngủ. Nhiệt độ lý tưởng trong phòng ngủ mùa đông từ 21 -24 độ, mùa hè từ 22 - 25 độ. Chức năng điều tiết nhiệt độ cơ thể trong khi ngủ tương đối kém, vì vậy dùng điều hòa không nên để gió thổi quá nhiều.

Chọn giường ngủ tùy theo sở thích từng người. Những người có thói quen nằm giường gỗ thì nằm giường lò xo sẽ không ngủ được. Nhưng nếu có thói quen nằm gối cứng thì sẽ trợ giúp cho giấc ngủ. Đệm giường quá mềm hay quá cứng đều không có lợi cho giấc ngủ.

7. Chú ý kết hợp làm việc và nghỉ ngơi

Việc phát sinh suy nhược thần kinh và mất ngủ là do làm việc không hợp lý, hoặc lao động quá mệt mỏi, thần kinh quá căng thẳng, không chú ý kết hợp làm việc và nghỉ ngơi. Não là tổ chức tinh tế nhất của cơ thể và cũng là tổ chức dễ mệt mỏi nhất. Khi hoạt động trí não quá căng thẳng, các tế bào thần kinh tiến hành thay thế tế bào mới rất mạnh mẽ, duy trì trạng thái hưng phấn. Nhưng loại hưng phấn này chỉ có một giới hạn nhất định. Đây là do quá trình trao đổi chất của các tế bào, vật chất dinh dưỡng bị tiêu hao và chất cặn bã tích luỹ càng nhiều. Đến một mức độ nào đấy, quá trình hưng phấn sẽ bị suy yếu sinh ra cảm giác mệt mỏi, biểu hiện bằng các hiện tượng giảm khả năng làm việc của não như kém tập trung, đau đầu chóng mặt, phản xạ chậm. Lúc này nhất thiết phải để não nghỉ ngơi, tăng quá trình ức chế để bổ sung năng lượng tiêu hao của tế bào thần kinh, khôi phục chức năng, tiêu trừ mệt mỏi. Vì vậy mệt mỏi là một kiểu phản ứng mang tính bảo vệ của cơ thể, ức chế là một kiểu bảo vệ của não, có thể

phòng chống hưng phấn quá độ dẫn đến suy nhược chức năng tế bào thần kinh. Sau khi não mệt mỏi, nếu vẫn thúc ép nó làm việc, không chú ý đến nghỉ ngơi, không chỉ khiến hiệu quả công việc giảm, được không bằng mất, mà còn có thể tạo nên rối loạn chức năng não, dẫn đến việc phát sinh suy nhược thần kinh. Chính vì vậy thời gian não hoạt động trí lực không được dài. Học sinh tiểu học chỉ học tập trong khoảng 15 phút, học sinh trung học khoảng 1 tiếng, người lớn khoảng 1,5 tiếng là phải nghỉ ngơi. Chú ý kết hợp lao động và nghỉ ngơi để tiêu trừ mệt mỏi, phục hồi khả năng hoạt động của cơ thể.

Thông thường mà nói, nghỉ ngơi có hai cách, một là nghỉ ngơi yên tĩnh, tức ngủ và nhắm mắt dưỡng thần. Loại nghỉ ngơi này có thể phòng việc tế bào thần kinh vì hưng phấn quá độ mà tạo thành suy nhược, và cũng có thể bổ sung năng lượng và vật chất tiêu hao. Hai là nghỉ ngơi tích cực, tức là tham gia các hoạt động vui chơi giải trí như nghe nhạc, ca hát, nhảy múa, đi bộ, tập thể dục. Loại hoạt động này không chỉ khiến cho đại não được nghỉ ngơi mà còn khiến cho bộ phận vốn hưng phấn chuyển thành ức chế, từ đó có tác dụng tăng tuần hoàn máu, cải thiện việc cung cấp oxy và máu lên não, thúc đẩy việc trao đổi chất của não, giúp khôi phục chức năng của não. Thông thường, sau một công việc căng thẳng bất định nào đó, hoặc sau thời gian lao động chân

tay tương đối nặng nhọc liên tục, cần phải nghỉ ngơi yên tĩnh hợp lý. Nhưng sau khi nghỉ ngơi yên tĩnh thì nhất định phải tham gia nghỉ ngơi tích cực mới có thể tiêu trừ mệt mỏi một cách hiệu quả. Sau khi não làm việc căng thẳng hoặc công việc đơn điệu, tốt nhất nên tham gia các hoạt động vui chơi giải trí. Đối với đại bộ phận những người lao động trí óc, thì cần phải cùng thay thế luân chuyển nghỉ ngơi yên tĩnh và nghỉ ngơi tích cực.

Lao động chân tay thích đáng và hoạt động thể thao có thể giúp cơ thể khoẻ mạnh, kích thích khả năng hoạt động của cơ thể, điều chỉnh và tăng cường chức năng của hệ thống thần kinh, rất hữu ích đối với việc phòng và trị bệnh suy nhược thần kinh, đặc biệt những người suy nhược thần kinh làm công việc lao động trí óc sau khi tham gia lao động và hoạt động thể thao trong thời gian ngắn bệnh tình có thể chuyển biến tốt.

8. Kiện não phòng suy rất quan trọng

Những người lao động trí óc cần chú ý kết hợp làm việc và nghỉ ngơi, mỗi ngày phải bảo đảm ngủ đầy đủ, như vậy không chỉ khiến cho đại não nghỉ ngơi đầy đủ mà còn có thể điều chỉnh tin tức ban ngày đã tiếp thu, tăng khả năng ghi nhớ. Ngoài ra trong công việc căng thẳng, cứ 45 - 50 phút phải bỏ ra 10 - 15 phút nghỉ ngơi để tế bào não đang ở trong tình trạng căng thẳng được thoái mái. Cần phải nói thêm rằng, nên giao tiếp truyền

trò với người khác như vậy sẽ khiến cho đại não hưng phấn hoạt bát. Trong thời gian nghỉ ngơi cần phải ra ngoài thở bằng bụng đều đặn, chậm rãi khoảng 10 phút có thể có tác dụng điều tiết thần kinh tự chủ, an thần tĩnh não. Hoạt động chân tay nhiều có thể kiên não như tập bóng, tập vòng đều là những công cụ tập lý tưởng. Đi bộ cũng là một phương pháp kiện não rất tốt. Chỉ có thể chú ý kiên trì các hoạt động kiện não mới có thể khiến não không bị suy, tránh mắc suy nhược thần kinh.

Dùng lược hoặc ngón tay chải đầu có thể có tác dụng mát xa huyệt vị, có lợi với việc cải thiện hưng phấn vỏ não và quá trình ức chế điều tiết chức năng hệ thống thần kinh trung ương, thúc đẩy quá trình tuần hoàn não. Danh y thời nhà Tùy là Sào Nguyên Phương trong cuốn *Chư bệnh Nguyên hầu Luận* viết: "Chải đầu có thể thông lưu huyết mạch, tán phong thấp". Qua kinh nghiệm thực tiễn, khi tiến hành liệu pháp chải đầu trước hết phải chọn lược, tốt nhất là dùng lược sừng trâu hoặc loại gỗ cây đào, răng lược phải thưa và ngắn. Răng lược quá nhọn sẽ làm tổn thương da đầu. Nghiên cứu hiện đại cho thấy khi chải đầu răng lược và da đầu không ngừng tiếp xúc và mát xa, có thể sản sinh ra điện cảm ứng, kích thích thần kinh, mạch máu ở dưới da đầu đem lại cảm giác nhẹ nhõm, thư giãn, đồng thời lược cũng thúc đẩy quá trình tuần hoàn máu ở đầu, cải thiện

quá trình cung cấp oxy và dinh dưỡng cho da đầu, làm tăng cường sự trao đổi chất, làm giảm sự mệt mỏi cho não. Chải đầu giúp da đầu hô hấp, tiêu trừ chất béo và có thể điều tiết chức năng thần kinh, nâng cao tư duy và trí nhớ, từ đó giúp trị bệnh suy nhược thần kinh.

Khi chải đầu nên chải từ phía trước ra sau đầu, chải thẳng từ trên xuống, chải thuận theo chiều tóc, phải sát da đầu, dùng lực vừa đủ, hai phút chải khoảng 200 lần, mỗi ngày sáng sớm chải 200 - 300 lần, đến khi da đầu cảm thấy nóng lên. Buổi chiều lại làm lại lần nữa, nhưng trước khi đi ngủ không nên chải đầu. Ngoài dùng lược chải đầu ra còn có thể dùng hai tay để mát-xa da đầu, mỗi ngày sáng, trưa, lúc làm việc, nghỉ ngơi đều có thể làm như vậy. Dùng mươi đầu ngón tay bắt đầu từ trán, chải từ trước ra sau, động tác chậm chãi nhẹ nhàng, vừa chải vừa xoa bóp nhẹ nhàng trong khoảng mươi phút hoặc hơn một chút. Chải đầu cần phải kiên trì, càng lâu càng tốt.

9. Tăng cường dinh dưỡng có thể kiện não

Vận não quá mức không chỉ khiến cho năng lượng tế bào não bị tiêu hao mà còn có thể làm cho việc cung cấp oxy và máu cho não không đủ. Bản thân tế bào não lại vô cùng nhạy cảm với việc cung cấp oxy và máu vì lượng tiêu hao oxy của tế bào não chiếm 20% - 25% oxy toàn cơ thể. Nếu oxy và máu cung cấp không đủ sẽ ảnh hưởng đến việc cung cấp năng lượng và quá trình thay

thể của tế bào não, khiến cho tế bào não mệt mỏi dẫn đến hiệu quả công việc giảm. Vì vậy những người lao động trí óc nếu lao động trí não quá độ, năng lượng bị tiêu hao quá nhiều thì phải bổ sung hợp lý các chất dinh dưỡng để đảm bảo sự cân bằng dinh dưỡng cho cơ thể, nếu không sẽ có nguy cơ tạo thành bệnh mất ngủ, hiệu quả công việc giảm sút.

Các chuyên gia dinh dưỡng học Nhật Bản đưa ra 5 loại thực phẩm bổ não là: sữa bò, cá Sadin, cà rốt, cam quýt và rau chân vịt. Sữa bò là một loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao, giàu can xi, cơ thể con người dễ hấp thu, nó chứa lượng a xít amin cần thiết cho cơ thể. Cà rốt chứa nhiều vitamin có thể cải thiện chức năng não. Cam quýt nhiều vitamin, là loại thức ăn có tính bazơ (kiềm), có thể tiêu trừ những loại thức ăn có tính a xít có hại cho cơ thể. Rau chân vịt chứa nhiều vitamin A và chất diệp lục.

10. Sử dụng não một cách khoa học

Thời gian nghỉ ngơi có qui luật, có kế hoạch rất quan trọng đối với việc sử dụng não một cách khoa học. Có những người nóng vội muốn thành công, làm việc và học tập liên tục ngày đêm trong thời gian dài sẽ dẫn đến hậu quả là khả năng làm việc của não giảm, từ đó dẫn đến tâm lý mệt mỏi, không đủ lòng tin, và ảnh hưởng ngược trở lại sự phát triển bình thường của não. Nhưng nếu nghỉ ngơi an nhàn quá cũng không có lợi

cho não, bởi vì não bộ của con người như một hộ máy, nếu không sử dụng thì sẽ bị giã. Làm việc và học tập thích hợp sẽ kích thích não, có thể duy trì độ hưng phấn của não, rất có ích cho việc bảo vệ não.

Lao động trí óc, thường sử dụng não quá độ trong thời gian dài khiến cho thần kinh rơi vào trạng thái hưng phấn quá độ trong thời gian dài mà dẫn đến suy nhược thần kinh và mất ngủ. Hoạt động bộ não của con người ban ngày cũng có chu kì thay thế, tương tự như chu kì vào ban đêm, khoảng hai tiếng một lần, vì vậy khi hoạt động não cứ hai tiếng phải nghỉ một lần. Đương nhiên nghỉ không nhất định cứ phải nhắm mắt dưỡng thần, tốt nhất nên áp dụng biện pháp nghỉ ngơi tích cực. Nếu như đổi thay nội dung suy nghĩ, xen kẽ hoạt động khác nên thả lỏng, thư thái khoảng 15 phút, vì nội dung hoạt động của não thay đổi liên tục, nội dung trước ảnh hưởng tới nội dung sau, không những tác động tới tư duy mà còn khiến não mệt mỏi. Nếu như lao động trí óc quá độ trong thời gian dài, không suy nghĩ đến hoạt động của não thì có thể xuất hiện trạng thái căng thẳng quá mức, dẫn đến suy nhược thần kinh và mất ngủ, ngoài ra còn có thể dẫn đến bệnh cao huyết áp vì quá căng thẳng.

Làm việc, học tập nên từ dễ đến khó, từ thấp đến cao, từ đơn giản đến phức tạp, phải tiến dần theo từng bước. Nên sắp xếp lịch trình học tập làm việc mỗi ngày,

đan xen nhiều nội dung học tập khác nhau cũng như đan xen lao động chân tay và lao động trí óc như tập thể dục, thể thao... Sự đan xen giữa lao động giản đơn và phức tạp không chỉ nâng cao hiệu quả mà còn nâng cao chức năng hoạt động của vỏ não, vì như vậy khiến cho não quản lý nhiều bộ phận chức năng khác nhau, ức chế và hưng phấn luân chuyển nhau, tránh sử dụng một khu vực não quá lâu khiến não mệt mỏi. Nếu tiến hành một công việc đơn điệu trong thời gian dài, tính hưng phấn của não nhất định sẽ giảm. Khi đại não xuất hiện cảm giác mệt mỏi thì nên chủ động nghỉ ngơi, nếu lúc đó cứ tiếp tục công việc sẽ khiến cho não càng mệt mỏi hơn.

Nghiên cứu ngày nay cho thấy sự phân công chức năng hoạt động của hai bán cầu trái và phải của não là khác nhau. Những người làm công việc khoa học, văn học, giáo dục, chỉ sử dụng một nửa não bên trái, còn nửa não bên phải thường xuyên không sử dụng, điều này có thể khiến cho nửa não không sử dụng trở nên kém tác dụng, ngược lại nửa não hoạt động lại không ngừng bị kích thích, sử dụng đồng thời hai bên bán cầu đại não thì mới nâng cao được hiệu quả công việc, học tập, ngoài ra còn có thể kiện não ích trí, giúp phòng lão hóa. Trong sinh hoạt ngày thường, hãy mở rộng sự hứng thú, thường xuyên nghe nhạc xem báo, học các tri thức khoa học, nói chuyện phiếm với mọi người, đi dã

ngoại, tham gia các hoạt động thể lực thú vị, như thế khiến cho cơ thể khoẻ mạnh, lại có lợi cho việc hoạt động的大 não bên phải, khiến cho cả hai bên não cùng hoạt động thì mới có thể khai thác được trí lực của con người ở mức cao nhất.

Hoạt động trí não vào buổi sáng là tốt nhất, hoạt động của não có liên quan với qui luật giải phóng nội tiết tố của vỏ tuyến thượng thận. Thông thường vào ba giờ sáng là đỉnh cao, rồi tiếp tục kéo dài một khoảng thời gian nữa, đến 8, 9 giờ sáng bắt đầu hạ dần và đến 4, 5 giờ chiều là thời điểm thấp nhất, sau 10 giờ đêm lại bắt đầu tăng lên. Do đó hoạt động trí não trước 10 giờ sáng là tốt nhất. Mỗi người lao động trí óc đều có thói quen dùng não, kéo dài sẽ trở thành qui luật, nên tôi kỵ việc thường xuyên phá vỡ qui luật để tránh gây ra các hậu quả không tốt như mất ngủ. Vì vậy lựa chọn thời gian và thời hạn lao động trí óc hợp lý là một trong những biện pháp phòng và chữa bệnh suy nhược thần kinh và mất ngủ đối với những người lao động trí óc.

11. Không nên vui chơi quá độ vào ban đêm

Về mặt nào đó, vui chơi là một phương thức nghỉ ngơi. Những người suy nhược thần kinh phần lớn là do thần kinh quá căng thẳng, mà các hoạt động vui chơi giải trí rất có tác dụng cho việc tiêu trừ mệt mỏi, bồi dưỡng tâm lý lạc quan, làm cho cuộc sống phong phú, làm chậm trạng thái mệt mỏi căng thẳng, thúc đẩy khôi

phục thần kinh suy nhược. Nhưng hoạt động vui chơi giải trí này nên ôn hoà, không nên kích thích quá mạnh, nếu không càng làm cơ thể tăng thêm mệt mỏi và thần kinh căng thẳng, làm bệnh nặng hơn. Những người suy nhược thần kinh có thể chọn các trò như đá cầu, đánh cờ, chơi bài, ca hát, khiêu vũ, viết chữ, hội họa, trồng hoa, nuôi động vật, leo núi,...

Cuộc sống ban đêm ở đô thị muôn màu muôn vẻ, nhưng các hoạt động giải trí quá độ sẽ dẫn đến mất ngủ. Thâu đêm nơi rạp chiếu bóng, săn bắn, hay mê xem bóng đá, hoặc mê vũ trường, hoặc chìm đắm trong phòng chat sẽ làm não hưng phấn quá độ mà mất ngủ, ngoài ra còn dễ mắc nhiều bệnh khác. Có người có thói quen lên giường truyện trò cười nói, như vậy dễ khiến não hưng phấn cao, dẫn đến mất ngủ.

12. Sử dụng hợp lý đúng đắn trà, rượu và thuốc lá

Hút thuốc là thói quen xấu, trong thuốc lá có chứa hơn 20 loại chất có hại cho cơ thể. Theo thống kê, sau khi hút hết một điếu thuốc sẽ thải ra ngoài hơn 20 nghìn hạt nhỏ độc hại dẫn đến ung thư, ngoài ra nicotin là một loại thuốc tê độc hại cho hệ thần kinh trung ương. Sau khi hút thuốc lá huyết quản sẽ bị co lại dẫn đến tình trạng các cơ quan thiếu oxy trong thời gian ngắn.

Đối với hệ thống thần kinh, chất nicotin trong thuốc lá có thể khiến mạch máu não co lại, ảnh hưởng đến

việc cung cấp máu cho não. Sau khi đốt thuốc lá thải ra khí cacbonic, kết hợp với huyết sắc tố làm giảm khả năng vận chuyển oxy của máu. Những tác động không tốt này sẽ làm ảnh hưởng chức năng não. Vì vậy những người hút thuốc lá quá nhiều hoặc quá lâu thường thấy xuất hiện các triệu chứng suy nhược thần kinh như hoa mắt chóng mặt, trí nhớ giảm, tư duy chậm chạp, mất ngủ, hay mơ, dễ cáu giận, giảm hiệu quả công việc. Nên nói hút thuốc lá làm đầu óc tinh táo, xua tan mệt nhọc là thiếu căn cứ khoa học.

Thành phần chủ yếu trong rượu là Alcohol, là chất ức chế hệ thống thần kinh trung ương, có thể cản trở quá trình ức chế của vỏ não làm cho dưới vỏ não tương đối hưng phấn. Do đó những người uống rượu thường hay hứng thú nói, tự cảm thấy vui vẻ thoái mái, nhưng khả năng làm việc của não lại giảm. Uống rượu quá nhiều sẽ dẫn đến ngộ độc rượu cấp tính. Tuỳ theo lượng rượu uống nhiều hay ít, lúc đầu bắt đầu biểu hiện nói nhiều, dễ buồn dễ vui, sau đó động tác loạn xạ, bước đi lảo đảo, mất ngủ, nói lung tung, và cuối cùng là rơi vào trạng thái ngủ mê. Nếu trung ương hô hấp ở thành não bị ức chế, có thể dẫn đến tử vong. Nghiện rượu thời gian dài sẽ bị ngộ độc rượu mãn tính, người bệnh có thể thấy xuất hiện các triệu chứng suy nhược thần kinh hoặc biểu hiện thần kinh dị thường, trí nhớ giảm, tứ chi run rẩy, dần dộn, có người còn bị viêm dây thần kinh.

Giữa uống rượu và suy nhược thần kinh chưa tìm thấy một mối liên hệ trực tiếp nào. Tuỳ theo thời gian uống rượu dài hay ngắn và lượng rượu nhiều hay ít, rượu có thể gây tổn hại đến hệ thần kinh với những mức độ khác nhau. Rượu ngoài việc ảnh hưởng đến khả năng phán đoán và sự quyết định, nó còn có thể ức chế tế bào sử dụng oxy, giảm chức năng tế bào não, có thể gây giảm tầm nhìn, sinh ra rối loạn thăng bằng khiến mắt và tay không phối hợp nhịp nhàng với nhau, hiệu quả công việc giảm. Ngộ độc rượu nghiêm trọng có thể làm mất trí nhớ hoàn toàn. Ngộ độc rượu mãn tính chủ yếu biểu hiện viêm thần kinh, viêm dạ dày mạn tính, xơ gan. Ngộ độc rượu và suy nhược thần kinh là hai loại bệnh hoàn toàn khác nhau, nhưng những người ngộ độc rượu mãn tính giai đoạn đầu thường bị ngộ nhận là bị suy nhược thần kinh. Rượu có thể làm tăng bactitan, brôm và gây tương tác thuốc như với thuốc trị bệnh tim, cho nên người bị bệnh suy nhược thần kinh sử dụng những loại thuốc này tuyệt đối không được uống rượu.

Nước ta là quê hương của trà, trà hiện đã lưu truyền khắp nơi trên thế giới. Trong lá trà ngoài hàm lượng cafein, tanin, hợp chất dầu thơm, nhiều loại vitamin, axit amin và muối vô cơ còn có một loại chất làm tăng tính đàn hồi mao mạch. Trong các sách y dược nổi tiếng của Trung Quốc đều nhắc đến trà có công hiệu tiêu khát, làm tỉnh người, hạ nhiệt, lợi tiểu, tiêu thực, sáng

mắt, tư âm. Nghiên cứu hiện đại cũng chỉ rõ, trà có tác dụng điều tiết và bồi bổ hệ thần kinh tương đối tốt. Người suy nhược thần kinh có thể uống một lượng trà thích hợp để nâng cao khả năng hưng phấn của hệ thống thần kinh trung ương, tăng trí nhớ, tiêu trừ mệt nhọc và hỗ trợ đồng hồ sinh học, củng cố niềm tin trị bệnh. Nhưng không nên uống trà quá đặc, nên uống trà vào buổi sáng vì những người bị suy nhược thần kinh thường bị mất ngủ, từ 4h chiều trở đi không nên uống trà để tránh do tác dụng hưng phấn thần kinh dẫn tới mất ngủ. Có người cho rằng uống trà trước khi đi ngủ thì ngủ ngon hơn là không uống trà vì những người này bình thường hay uống nhiều trà, ngẫu nhiên một buổi tối không uống trà sẽ dẫn đến phản ứng ngắn đoạn cafein, một trong những biểu hiện là ngủ không ngon.

13. Chú ý vệ sinh

Tinh thần tốt trên cơ sở một cơ thể tốt, con người là một chỉnh thể thống nhất, đại não cũng là một bộ phận không thể chia cắt của cơ thể. Bộ não muôn khoẻ mạnh phải nhờ vào một cơ thể khoẻ mạnh. Một cơ thể khoẻ mạnh, tinh lực dồi dào không chỉ là thân thể cường tráng mà còn phải là hiệu quả làm việc của não và khả năng chịu đựng mệt mỏi tốt. Một người nếu thể chất suy nhược, thậm chí mắc các bệnh mãn tính, sẽ ảnh hưởng đến sinh hoạt, học tập và công việc. Do không thể tham gia vào các hoạt động xã hội bình thường sẽ

mang đến tổn thất cho học tập, công tác và kinh tế, khiến tâm trạng bị ức chế, sầu não mà dẫn đến suy yếu chức năng não bộ, suy giảm khả năng hoạt động của hệ thống thần kinh, có thể dẫn đến các nguyên nhân gián tiếp và là điều kiện cho suy nhược thần kinh.

Chính vì thế việc chú ý vệ sinh, tích cực phòng trừ bệnh tật, bảo vệ sức khoẻ cho cơ thể, trên một phương diện nào đó cũng có thể phòng trừ phát sinh suy nhược thần kinh. Một vài nhân tố có hại có thể ảnh hưởng đến chức năng của đại não dẫn đến suy nhược thần kinh. Ví dụ khi đang bị mắc bệnh viêm phổi, thương hàn, viêm gan, bệnh lao phổi thì khả năng hấp thu tiêu hoá giảm, mà tiêu hao lại tăng, khả năng hoạt động giảm, điều này thường ảnh hưởng đến chức năng của đại não. Lúc này nếu ngẫu nhiên gặp những ảnh hưởng nhân tố tinh thần không tốt sẽ dễ bị suy nhược thần kinh. Sau khi bị thương bên ngoài sọ não có thể xuất hiện các bệnh lý về chức năng não như khó tập trung, đau đầu chóng mặt, trí nhớ giảm sút và các chướng ngại giấc ngủ, chướng ngại tình cảm, chướng ngại trí lực, thay đổi tính cách. Ngoài ra những công nhân làm việc trong các ngành công nghiệp hoá chất, sơn dầu, in nhuộm, cao su, thường vì tiếp xúc với hoá chất có hại như chì, thạch tín, benzen, thuỷ ngân, mangan, nhôm, chất hóa học dùng trong nghiệp, cacbonic, anhidrit sunfua, sunfuahidro, hoá chất cyanogen, khiến các chất độc hại

tích trữ trong cơ thể, khi tới một mức nhất định có thể dẫn đến ngộ độc mạn tính, có thể có các triệu chứng như mất sức, dễ mệt mỏi, chóng mặt, mất ngủ, trí nhớ giảm và ảnh hưởng tới tâm lý.

14. Duy trì trạng thái tốt đẹp

Trong các nhân tố dẫn đến bệnh suy nhược thần kinh thì nguyên nhân kích thích là quan trọng nhất. Do không giải tỏa những mâu thuẫn trong cuộc sống, công tác và học tập nên những người bị suy nhược thần kinh đều có các ảnh hưởng về tâm lý tình cảm. Nếu như trong quá trình trị liệu lúc đầu để người bệnh duy trì được tâm trạng tốt, có lòng tin chiến thắng được bệnh tật thì sẽ thu được hiệu quả khả quan.

Trong công việc, sinh hoạt, khi gặp những điều không mong muốn phải học cách tự an ủi, tự giảm nhẹ áp lực cho mình. Cần nhìn thấy ưu điểm và thành tích của mình, không nên lúc nào cũng hoàn toàn phủ định mình. Phương pháp chiến thắng tinh thần tuy không được đề xướng nhưng nếu tự giảm nhẹ được áp lực quá lớn đối với mình, thì trên một phương diện nhất định có thể giảm nhẹ được áp lực tâm lý, khiến con người quên đi phiền não.

Những người bị mất ngủ vì thất tình cần phải phân tích, tổng kết, tìm ra nguyên nhân, từ thất bại mới có được thành công. Những người bị thất tình thường đau

khổ, nhưng họ nên hiểu rằng những người tính cách không hoà hợp rất khó gần chật với nhau. Những người bị thất tình nên từ chuyện này mà tìm ra được khuyết điểm của mình để thay đổi, để "thất bại là mẹ thành công".

Khi sống ở nơi không thuận lợi, không để những tình cảm xấu ức chế bản thân, nên áp dụng phương pháp di chuyển, tìm bạn mới, tâm sự những khúc mắc trong lòng để mọi người hiểu mình mà giúp đỡ. Phương pháp thay đổi tâm lý muôn hình muôn vẻ, có thể làm những việc giúp mình vui vẻ như ca hát, nghe nhạc, đá cầu v.v...

15. Giảm áp lực

Trong nhịp sống nhanh và gánh nặng công việc như hiện nay, áp lực tâm lý do căng thẳng quá độ gây ra đã trở thành một vấn đề xã hội, dẫn đến các "bệnh áp lực" như suy nhược thần kinh, cao huyết áp, tai biến mạch máu não. Ở Mỹ, một vài công ty "giảm áp lực" ra đời với tôn chỉ là giảm nhẹ áp lực cuộc sống. Họ sử dụng y thuật cổ truyền như thuật giảm béo, liệu pháp ăn uống, vận động dưỡng sinh phổi hợp cùng liệu pháp tâm lý khiến khách hàng có cảm giác nhẹ nhõm, thoái mái nên đã được nhiều người tìm đến.

Các công ty "giảm nhẹ áp lực" của Mỹ rất đa dạng, từ tập thể dục thể thao, khiêu vũ, đến huấn luyện thư giãn, không chế hành vi, phản hồi sinh vật, thôi miên ý

thức. Không ít các công ty còn cẩn cứ vào những áp lực không giống nhau của khách hàng để tổ chức các đoàn du lịch đặc biệt tới các trung tâm dưỡng lão, viện trị liệu, danh lam thắng cảnh, hoặc tổ chức tham luận giúp khách hàng đạt được tâm lý thư giãn, thoải mái.

16. Thư giãn và điều hòa tình dục

Suy nhược thần kinh là do sự mất thăng bằng của hoạt động thần kinh cao cấp, hoạt động tình dục của con người lại dựa vào sự chỉ huy của hoạt động thần kinh cao cấp. Vì vậy rất nhiều nam giới bị suy nhược thần kinh ngoài việc xuất hiện hàng loạt các biểu hiện lâm sàng của bệnh suy nhược thần kinh còn có các hiện tượng trở ngại tình dục như liệt dương, di tinh, xuất tinh sớm, còn nữ giới thì thường biểu hiện kinh nguyệt không đều, lạnh cảm tình dục. Trị liệu suy nhược thần kinh quá nửa là phải sử dụng các loại thuốc an thần, các loại thuốc này lại càng có thể ức chế hưng phấn tình dục và phát huy chức năng tình dục. Sau khi uống thuốc, lúc đầu phải hưng phấn tình dục thì lại không hưng phấn, vì vậy trong thời gian uống thuốc hiện tượng ức chế cảm hứng tình dục có thể tồn tại liên tục, ngay cả khi ngừng thuốc hiện tượng này cũng có thể tiếp tục tồn tại. Những người suy nhược thần kinh vì để cải thiện chất lượng giấc ngủ nên uống nhiều loại thuốc an thần, kết quả của việc sử dụng thuốc kéo dài là ảnh hưởng khả năng tình dục.

Một vài thanh niên thậm chí trung niên khoẻ mạnh, khi thấy hưng phấn tình dục nhưng do một nguyên nhân nào đó không thể sinh hoạt tình dục được, xuất tinh hoặc thủ dâm có thể giải tỏa tâm lý căng thẳng và mất thăng bằng, điều này không có hại gì cho cơ thể. Một vài thanh niên nhạy cảm do thiếu kiến thức về sức khoẻ tình dục cho rằng tinh dịch là một thứ vật báu nên mỗi lần xuất tinh hoặc thủ dâm là có hại, sợ tổn thương đến cơ thể, vì thế mà ngủ không ngon, thậm chí không dám ngủ, mỗi lần thấy mệt mỏi, khó chịu, chóng mặt, thì đều cho rằng là do thủ dâm, xuất tinh gây ra. Những người này vì căng thẳng lo nghĩ việc thủ dâm và xuất tinh mà tạo thành nhân tố tâm lý dẫn đến bệnh.

Phụ nữ trước thời kì kinh nguyệt có thể có một vài thay đổi về mặt tâm lý và sinh lý như ngực sưng đau, mỏi lưng, mệt mỏi, sốt ruột, hay cáu bực... nhưng thông thường có thể tự không chế. Những phụ nữ suy nhược thần kinh trước thời kì kinh nguyệt, do hàm lượng hooc-mon nữ tăng cao, hoảng thế thoái hóa, thường dẫn tới sự mất cân bằng giữa các kích tố tình dục, dẫn đến hiện tượng giữ nước, giữ Natri, từ đó càng tăng thêm triệu chứng thần kinh như phiền muộn, lo lắng, sốt ruột, buồn bã, trầm uất, quá mẫn cảm với kích thích bên ngoài. Ngoài ra suy nhược thần kinh cũng ảnh hưởng tới chu kỳ kinh nguyệt vì kinh nguyệt là do não và thuỷ não không chế và điều tiết, mà tuyển yên và thuỷ não

lại chịu sự quản lý của vỏ não. Nếu chức năng vỏ não bị ảnh hưởng thì có thể thông qua tuyến yên và thuỳ não làm cho kinh nguyệt rối loạn. Đối với những người bệnh loại này thường bị suy nhược thần kinh theo chu kì kinh nguyệt, khi trị liệu cần phải chú ý nhiều mặt, Trung y có lúc áp dụng phương pháp diêu hoà kinh nguyệt để trị liệu suy nhược thần kinh, nhiều trường hợp thu được hiệu quả đáng khích lệ.

Suy nhược thần kinh là thể loại bệnh thần kinh nhẹ. Những người bệnh thuộc loại này về các mặt tình cảm, tâm lý, hành vi, trí lực đều bình thường, có thể kết hôn và sinh con, không có ảnh hưởng gì đến đời sau. Nhưng, những người suy nhược thần kinh do ức chế bên trong vỏ não giảm, tế bào thần kinh rơi vào trạng thái hưng phấn tăng nên tâm lý tương đối không ổn định, thêm vào đó sau khi kết hôn hoàn cảnh sống thay đổi, cần phải có thời gian để thích ứng, cho nên sau khi kết hôn vợ chồng cần quan tâm đến nhau, xử lý thỏa đáng những mâu thuẫn gia đình.

Những người bị nạo, sảy thai, đẻ non thường không dẫn đến suy nhược thần kinh, nhưng lâm sàng thường thấy nhiều phụ nữ sảy thai, đẻ non kể về bệnh trạng của mình có những triệu chứng suy nhược thần kinh như chóng mặt, đau đầu, tim đập nhanh và mất ngủ. Nguyên nhân thường là người bị sẩy thai hay đẻ non sơ những người khác biết, điều tạo ra áp lực tinh thần lớn,

thường xuất hiện mâu thuẫn muôn nghỉ ngơi mà không dám nghỉ ngơi, vì thế lo lắng, căng thẳng, trầm uất. Những kích thích đau đớn trong khi phẫu thuật nạo sảy thai cũng có thể không ngừng truyền đến vỏ đại não, trong não lưu lại một ấn tượng không tốt, đặc biệt là những phụ nữ nhiều lần sẩy thai, một khi nghe đến sẩy thai là đã có phản ứng tâm lý căng thẳng, sợ hãi, lo lắng. Sự thay đổi hoàn cảnh đột ngột do sẩy thai tạo thành cũng có thể khiến một số người không thích ứng được, những kích thích không tốt làm rối loạn chức năng nội tiết truyền đến đại não dẫn đến sự mất cân bằng chức năng thần kinh thực vật và căng thẳng thần kinh trung ương cao cấp, vì thế một số phụ nữ sau nhiều lần sẩy thai đã bị suy nhược thần kinh.

Nếu triệu chứng suy nhược thần kinh không quá trầm trọng vẫn có thể duy trì được sinh hoạt bình thường, hơn nữa trong quan hệ vợ chồng nếu bên khoẻ mạnh chủ động hơn một chút có lúc lại có thể khắc phục được suy nhược thần kinh. Nếu triệu chứng suy nhược thần kinh nghiêm trọng ảnh hưởng tới khả năng tình dục thì có thể ngừng quan hệ vợ chồng trong một thời gian để tránh quan hệ tình dục không mãn nguyện mà tăng thêm gánh nặng tinh thần. Cụ thể ngừng thời gian bao lâu có thể căn cứ vào tình trạng bệnh tật mà quyết định, chứ không có một tiêu chuẩn nhất định nào. Khi dùng thuốc an thần cũng nên giảm số lần sinh hoạt

tình dục để tránh tác dụng phụ của thuốc gây ức chế chức năng tình dục. Trong sinh hoạt thường ngày nên chú ý điều tiết qui luật sinh hoạt, nên tham gia nhiều hoạt động rèn luyện thân thể, tự bổ sung sinh hoạt cho mình, cải thiện môi trường sinh hoạt, cải tạo bầu không khí hài hoà, điều này rất có ích đối với việc trị liệu suy nhược thần kinh và ảnh hưởng chức năng tình dục. Khi sinh hoạt tình dục nên chú ý đến "bước dạo đầu" tình cảm trước lúc sinh hoạt để gây hưng phấn tình dục, hết sức tránh sinh hoạt vội vàng. Trên thực tế, người suy nhược thần kinh cần "bước dạo" tình dục hơn nhiều so với người không bị suy nhược thần kinh. Trị liệu tâm lý trước hết là trị liệu suy nhược thần kinh và phương pháp trị liệu suy giảm khả năng tình dục do suy nhược thần kinh dẫn tới.

II. TRỊ LIỆU TÂM

Trong trị liệu suy nhược thần kinh và mất ngủ nên áp dụng trị liệu kết hợp, chứ không thể đơn thuần phụ thuộc vào thuốc. Phương pháp tắm như tắm nắng, tắm rừng, tắm nước, tắm suối nước nóng, tắm không khí, đều có hiệu quả đối với việc trị liệu bệnh suy nhược thần kinh. Tắm không chỉ làm cơ thể sạch sẽ mà còn thúc đẩy quá trình thay thế của các tế bào, tăng cường chức năng của tuyến nội tiết, cũng có thể tiêu trừ mệt mỏi và căng thẳng thần kinh. Nhiệt độ nước tắm

khoảng 40 độ là thích hợp, quá nóng sẽ khiến cho lớp mồ dưỡi da mất quá nhiều, thời gian tắm 10 phút là thích hợp nhất. Dù trạng thái và môi trường sinh hoạt của mọi người không giống nhau nhưng mỗi ngày có thể tắm một lần. Trong khi tắm, nước có hiệu ứng nhiệt và tác dụng kích thích các huyệt vị trên bề mặt cơ thể, thông qua sự lưu thông các huyệt vị kinh mạch làm cho mao mạch huyết quản của các cơ quan nội tạng và toàn bộ cơ thể giãn ra, làm tăng cường tuần hoàn máu ngoại vi. Lúc này lượng máu cung cấp cho não ít hơn, vì thế sinh ra trạng thái buồn ngủ.

1. Tắm nước ấm

Trước khi ngủ tắm nước ấm có tác dụng trấn tĩnh, tiêu trừ mệt mỏi, giúp ngủ dễ dàng hơn. Nhiệt độ nước không nên quá cao, chỉ từ 38 - 39 độ, thích ứng theo cơ thể, rồi dần dần giảm nhiệt độ, mỗi lần tắm giảm từ 1 đến 2 lần, mỗi lần 0,5 - 1 độ, cho đến 30 độ trở xuống. Nên tắm trong nơi yên tĩnh từ 3 - 5 phút, sau đó dùng khăn mặt cọ xát cơ thể khiến da đỏ hồng, toàn thân nóng lên. Cách này rất có hiệu quả đối với những người bị suy nhược thần kinh, mỗi ngày tắm khoảng 15 - 20 phút, 20 lần là một liệu trình.

2. Tắm nước nóng

Tắm nước nóng khiến da trở nên sạch sẽ, tăng tuần hoàn máu, cơ bắp giãn nở, tinh thần nhẹ nhõm. Nhiệt

độ nước không nên quá cao, 40 độ là thích hợp, mỗi lần tắm khoảng 10 phút.

3. Tắm nước lạnh

Nước lạnh có tác dụng kích thích làm hệ thống thần kinh kiện tráng, tăng cường thể chất, vì thế những người suy nhược thần kinh nên tắm nước lạnh. Từ việc mùa hè đi bơi, rồi kiên trì tắm nước lạnh cho đến mùa thu, đông, hiệu quả càng tốt. Những người suy nhược thần kinh sau khi dậy sớm tắm, lúc đầu nên dùng nước ấm dội toàn thân, sau một lúc luyện tập quen rồi mới dùng nước lạnh dần, cuối cùng dùng nước lạnh, mỗi lần khoảng 30 giây hoặc 1 phút.

4. Tắm nước biển

Trong nước biển chứa nhiều nguyên tố vi lượng như sắt, kẽm, iot, clo. Nước biển trực tiếp tiếp xúc với cơ thể có thể điều tiết tính hưng phấn của thần kinh, không chỉ có thể trị liệu suy nhược thần kinh mà còn có tác dụng trị liệu phụ trợ đối với một số bệnh mãn tính khác.; Không khí bên bờ biển mát mẻ, trong sạch, nhiều oxy và ion âm, gió to, nhiệt độ cao, nước biển hấp thu năng lực bức xạ mặt trời mạnh, hàm lượng tia tử ngoại nhiều, có lợi đối với việc phục hồi sức khoẻ của người suy nhược thần kinh. Khi tắm biển, các tế bào thần kinh hưng phấn của người bệnh có thể thả lỏng dẫn tới ngủ ngon. Điều tiết chức năng thần kinh là phương

pháp dưỡng bệnh hiệu quả. Thời gian và phương pháp tắm biển phụ thuộc vào tình hình thực tế của mỗi người bệnh. Lúc đầu có thể tắm liên tục 4 phút, sau đó dần dần kéo dài, nhưng mỗi lần tắm không được quá 20 phút, nếu tổ chất cơ thể kém không tắm quá 10 phút, mỗi ngày tắm 1 - 3 lần.

Trước khi tắm biển phải đi tản bộ, mỗi buổi sáng sau khi ăn từ 1 - 1,5 tiếng, buổi trưa sau 2 - 3 tiếng. Khi bắt đầu để 5 - 10 phút cho cơ thể thích nghi rồi kéo dài, có thể làm các động tác luyện tập như bơi. Nhiệt độ nước biển thích nghi nhất là khoảng 20 độ C, đương nhiên nên chọn thời tiết mát mẻ, khi mặt biển yên tĩnh. Sau khi tắm dùng khăn khô lau nhẹ toàn thân. Mỗi ngày tắm một lần, 30 lần là một liệu trình.

5. Rửa chân

Những người không có cơ hội đi biển thì ngồi nhà rửa chân cũng là một phương pháp tốt giúp phòng và trị bệnh suy nhược thần kinh và mất ngủ. Y học cổ truyền Trung Quốc cho rằng, lục phủ ngũ tạng trên cơ thể đều có ảnh chiếu tương ứng ở bàn chân qua hơn 60 huyệt vị ở chân. Sự mất ngủ và hay mê cũng như việc phát sinh bệnh tật của con người đều do âm dương quá thịnh hoặc quá suy, lục phủ ngũ tạng mất cân bằng gây ra. Dùng nước nóng rửa chân, nếu dùng phôi hợp với mỗi ngài làm nóng các huyệt vị của chân có thể thúc đẩy quá trình vận hành khí huyết, gân cốt thư giãn, kinh mạch

lưu thông, nuôi dưỡng lục phủ ngũ tạng khiến cho âm dương phục hồi cân bằng, vì thế mà có hiệu quả và bảo vệ sức khoẻ.

Nghiên cứu hiện đại cho thấy trước khi ngủ rửa chân bằng nước nóng sẽ ngủ ngon vì nước nóng làm cho huyết dịch chảy nhiều xuống các mao mạch ở cuối chân, đồng thời lượng máu lưu thông tới não giảm đi khiến cơ thể có cảm giác buồn ngủ. Trên bàn chân phân bố dày đặc mao mạch, dùng nước nóng rửa chân có thể khiến cho mao mạch (mạch máu) giãn ra, giúp tuần hoàn máu nhanh, cung cấp nhiều dinh dưỡng cho chân, thúc đẩy quá trình trao đổi chất của chân. Nước nóng có tác dụng kích thích ôn hoà do vô số dây thần kinh ở gót chân nối liền với đại não, kích thích thần kinh ở chân, có thể sản sinh ức chế đối với vỏ não khiến con người cảm thấy thư giãn đầu óc, không chỉ có thể ngủ nhanh mà còn có thể ngủ sâu, tiêu trừ những mệt mỏi ban ngày. Nhiệt độ nước rửa chân thích hợp nhất là 42 - 45 độ. Để nước ngập qua mắt cá chân, đồng thời hai chân không ngừng mát xa vào nhau, ngâm chân trong nước nóng không quá 5 phút, sau đó lau khô và dùng tay xoa bóp nhẹ trên dưới bàn chân 200 lần.

6. Tắm suối khoáng

Nước suối khoáng có nhiều khoáng chất như hydro, lưu huỳnh, clo, natri, nhiệt độ thích hợp là 37 - 38 độ, mỗi ngày có thể tắm 1 lần, mỗi lần từ 15 - 20 phút.

7. Tắm nắng

Tắm nắng là để bể mặt cơ thể trực tiếp phơi dưới ánh nắng mặt trời, theo thứ tự thời gian nhất định, để được mục đích rèn luyện cơ thể và trị liệu bệnh tật. Tia bức xạ mặt trời do bảy màu sắc đỏ, vàng, xanh lục, xanh trời, xanh lam, tím, cam tạo thành, khi tác động vào bể mặt da sẽ thông qua cơ quan cảm thụ của da mà tác động vào hệ thống thần kinh trung ương, để điều chỉnh chức năng cơ quan, khiến tâm tình thư thái, tác động tới tế bào thần kinh quá căng thẳng dẫn tới giảm hưng phấn đối với những người suy nhược thần kinh, nên cải thiện giấc ngủ, làm tăng khả năng miễn dịch, từ đó nâng cao được hiệu suất công việc và giải tỏa tâm lý. Đối với những vết thương trên da, tia bức xạ của ánh nắng mặt trời có thể kích thích vào các tổ chức liên kết giúp nhanh liền vết thương, tiêu diệt các vi khuẩn gây viêm, thúc đẩy việc bài tiết mồ hôi để đẩy những chất cặn bã trong cơ thể ra ngoài. Có một số người suy nhược thần kinh vào những ngày thiếu ánh sáng mặt trời, đặc biệt là những ngày mưa gió âm u, cảm thấy bệnh tình "trầm trọng", những ngày nắng họ lại cảm thấy khoẻ mạnh hơn, tâm lý tình cảm thoải mái hơn nhiều.

Căn cứ vào các bước sóng, ánh nắng mặt trời có thể phân thành 7 loại có tác dụng không giống nhau đối với cơ thể con người. Ví dụ: tia hồng ngoại chiếm 60% ánh nắng mặt trời, có tác dụng chính là kích thích nhiệt độ,

tia hồng ngoại có thể xuyên qua cơ thể con người, làm các mạch máu giãn ra, thúc đẩy tuần hoàn máu và quá trình trao đổi chất của cơ thể, nó có tác dụng tiêu viêm trừ đau. Đương nhiên không thể quá lạm dụng thời gian chiếu xạ, nếu không sẽ có thể bị cháy da. Tia tử ngoại chiếm 1% ánh nắng mặt trời, nhưng tác dụng sinh học của nó lại mạnh nhất, có ích nhất đối với cơ thể con người. Tia tử ngoại có 4 tác dụng:

- (1) Có lợi đối với việc tổng hợp vitamin D, thúc đẩy chuyển hóa photpho canxi nên có tác dụng trong việc điều trị các bệnh loãng xương ở người lớn, trẻ em còi xương.
- (2) Trực tiếp tiêu diệt các vi khuẩn độc hại, các bệnh viện dùng tia tử ngoại để diệt khuẩn.
- (3) Thúc đẩy hình thành các a-min, tăng tiết dịch vị dẫn tới tăng cảm giác thèm ăn, tăng cường lưu thông máu và chuyển hóa.
- (4) Tia tử ngoại khiến các tế bào biến bì vón chứa sắc tố đen biến thành màu đen mà các sắc tố đen lại có thể ngăn chặn việc hấp thu tia tử ngoại quá độ, cho nên khi bị tác động quá nhiều sẽ có hại cho cơ thể.

Việc tắm nắng nên đúng lúc, đúng chỗ mới có hiệu quả tốt. Thông thường, nên tắm nắng lúc 8 - 10 giờ sáng, 3 - 5 giờ chiều (nếu mùa hè có thể chọn trước 10 giờ sáng và sau 5 giờ chiều) mỗi lần 5 phút, sau đó dần dần tăng lên... Địa điểm nên chọn những nơi có nguồn nước như sông hồ, biển, không khí trong lành, lại thêm

sự trợ giúp của phản xạ nước, nhiều ánh nắng mặt trời, hoặc chọn những nơi tương đối bằng phẳng trên núi cao. Nếu như sau khi tắm nắng da biến thành đỏ hồng, thấy rát, thậm chí tắm rửa có cảm giác đau đầu, chóng mặt, buồn nôn, thì đó là biểu hiện của việc tắm nắng quá nhiều, nên ngừng hoặc giảm thời gian tắm nắng.

8. Tắm rừng

Đi vào rừng, gần gũi với tự nhiên là thiên tính của con người. Con người vốn sinh hoạt trong rừng, ngày nay sống ngoài xã hội, làm việc mệt mỏi, tâm lý căng thẳng dẫn đến các bệnh văn minh hiện đại và bệnh mãn tính. May mắn gần đây, một phương pháp mới được nhiều người ủng hộ là đưa con người quay trở lại với rừng, con người quay lại với tự nhiên, trầm mình trong màu xanh rừng cây, hưởng thụ hương thơm tự nhiên của cây cỏ, lắng nghe tiếng chim, tiếng côn trùng, khiến cho thị giác, thính giác, khứu giác, xúc giác của con người được thư giãn triệt để, tâm linh khôi phục được nhịp điệu ban đầu, tiêu trừ đau đớn, thân thể sảng khoái. Tắm rừng được con người hiện đại yêu thích, mê lực và nguyên nhân của nó cũng từ đó. Tắm rừng là lợi dụng nguồn năng lượng của rừng, đi vào du sơn tiên cảnh, tĩnh tâm dưỡng thần, toàn thân "tắm" trong tinh khí và hương khí rừng cây, rửa sạch bụi trần nơi đô thị để cơ thể sảng khoái, sức sống sung mãn.

Từ "tắm rừng" là truyền từ Nhật Bản sang, nhưng

người tìm ra phương pháp lại là từ Đức. Đặc trưng của môi trường rừng, ngoài khả năng điều tiết ôn khí, độ ẩm, còn có thể ảnh hưởng đến độ gió và lượng mưa, tạo ra một khí hậu mưa thuận gió hoà, khiến con người cảm thấy thoải mái thư giãn. Nếu nơi nào chặt phá rừng bừa bãi, có thể tạo một dải khí hậu có sự khác biệt cực lớn xung quanh nó (nhiệt độ cao, ôn khí cực thấp). Ngược lại, nếu một nơi có mật độ rừng dày đặc, thì khí hậu sẽ rất ôn hòa.

Tắm rừng có thể khiến cho cơ thể thư giãn, thoái mái. Khi con người ở trong rừng sâu thẳm, đối diện với thiên nhiên, ngắm nhìn những cây nghìn tuổi, tự nhiên sinh ra một thứ tình cảm, thần bí, vui sướng, đây là sự đối thoại không lời giữa con người và thiên nhiên. Lúc này, sự tinh lặng của thiên nhiên có thể giúp lòng người thư giãn, cải thiện tính tình, tăng cường ý chí. Cho nên việc con người hưởng thụ rừng, đi vào rừng, leo lên núi, hoặc nghỉ ngơi, hoặc thể nghiệm sự kì diệu của thiên nhiên không chỉ là vận động chân tay, mà tinh linh cũng sung mãn. Niềm vui và sự cảm thụ sảng khoái đó, nếu không vào rừng thì không bao giờ có thể lĩnh hội được.

Những năm gần đây, một vài quốc gia ở châu Mỹ liên tiếp xây dựng trung tâm phục hồi sức khoẻ trong rừng, đưa rừng trở thành cơ sở chữa trị bệnh tật. Tắm rừng có tác dụng tốt đối với những người bị bệnh suy nhược

thần kinh. Trong các "bệnh viện rừng", không uống thuốc, không tiêm, giường bệnh đặt ở trong rừng rậm, người bệnh nằm trên giường, vừa nghe nhạc vừa hít thở không khí trong lành, từ đó mà đạt được mục đích trị liệu. Tắm rừng có hai tác dụng chính sau:

(1) Những người suy nhược thần kinh vào rừng xa rời tạp âm hỗn loạn nơi đô thị, trước mắt là một màu xanh, quét sạch những cảnh hỗn loạn nhốn nháo, những tòa nhà cao tầng, những cảnh người chen chúc khiến tâm tình sảng khoái, những tế bào thần kinh quá căng thẳng được thư giãn.

(2) Trong rừng, cây cối đầy đặc, nhiều oxy, cây cối tỏa ra mùi thơm ngào ngạt như đinh hương, quế... khiến không khí trong lành, giúp con người nghỉ ngơi, thư giãn.

III. LIỆU PHÁP VẬN ĐỘNG

Sự sống chính là ở vận động. Vận động có thể thay thế được thuốc men, nhưng không có một loại thuốc nào có thể thay thế được vận động. Vận động giúp cho cuộc sống tràn đầy sinh lực và sinh khí, giúp con người ta tránh được sự phiền nhiễu của bệnh tật, vận động khiến cho đồng hồ sinh học càng chuẩn xác, càng lâu dài. Những người suy nhược thần kinh tuy phải nghỉ ngơi yên tĩnh, nhưng tham gia vận động một cách thích hợp thì lại càng tốt hơn. Khi vận động, những xung

động của các cơ quan cảm thụ thần kinh của cơ bắp và khớp xương truyền đến hệ thống thần kinh trung ương sẽ giúp điều chỉnh trạng thái hoạt động của hệ thống thần kinh trung ương, đồng thời trong lúc vận động người bệnh có thể vì không chú ý đến bệnh tật của mình mà chuyển sự chú ý sang hướng khác nên cảm thấy tâm lý vui vẻ, bệnh tật thuyên giảm. Do nguyên nhân gây bệnh suy nhược thần kinh không giống nhau cho nên hiệu quả phòng trị bệnh suy nhược thần kinh nhờ vận động cũng khác nhau. Phương pháp vận động thích hợp nhất đối với những bệnh nhân suy nhược thần kinh do lao động trí óc quá lâu dẫn đến mệt mỏi, thiếu nghỉ ngơi lại không tham gia các hoạt động rèn luyện thân thể hoặc lao động chân tay.

1. Vận động có lợi đối với việc phục hồi sức khoẻ của những người suy nhược thần kinh

Những người suy nhược thần kinh cần được nghỉ ngơi yên tĩnh hay nên tham gia vận động thích đáng ? Đây là một vấn đề thực tế. Nghỉ ngơi yên tĩnh là một điều vô cùng quan trọng đối với những người suy nhược thần kinh, đặc biệt đối với những người do làm việc quá mệt mỏi mà dẫn đến suy nhược thần kinh, thì lại càng phải ngủ và nghỉ ngơi đầy đủ để chức năng hoạt động của các tế bào đại não được khôi phục. Trên thực tế, chỉ nghỉ ngơi yên tĩnh thôi không thể giải quyết hoàn toàn được vấn đề suy nhược thần kinh, trừ những hệ thống

thần kinh đã bị suy nhược cần nghỉ ngơi để bảo vệ ra, còn nên rèn luyện để hệ thống thần kinh có thể dần dần thích nghi với môi trường bên ngoài, với điều kiện công tác và cuộc sống. Các vận động rèn luyện thông thường bao gồm bóng chuyền, bóng bàn, đánh gôn, bơi, tập thể dục thẩm mĩ, chạy ngắn. Người bệnh nên căn cứ vào tuổi tác, sở thích thói quen, tình hình sức khoẻ và điều kiện môi trường khách quan để chọn một hoặc hai loại vận động và kiên trì luyện tập lâu dài, như vậy nhất định sẽ cải thiện được tình hình bệnh tật.

Một trăm năm trước, toàn bộ công việc của con người 94% là lao động chân tay. Ngày nay, cùng với sự tiến bộ của khoa học kỹ thuật, trình độ cơ giới hoá, tự động hoá dần dần được nâng cao, hoạt động lao động chân tay của con người ngày càng giảm, con người thiếu rèn luyện vận động, kết quả có thể khiến cho cơ bắp teo nhão, thể chất yếu, tình trạng sức khoẻ và chức năng não không tốt. Kinh nghiệm lâm sàng cho thấy, không ít bệnh nhân suy nhược thần kinh có mối liên quan nhất định với việc coi thường rèn luyện cơ thể. Việc vận động quá ít khiến cho huyết dịch trong cơ quan nội tạng ứ trệ, tế bào não không được cung cấp đủ máu và oxy, dễ xuất hiện mệt mỏi, cảm thấy chóng mặt, căng não, phản ứng và hiệu quả làm việc của não kém. Nếu mỗi ngày đều vận động thích đáng có thể tăng tuần hoàn máu, tăng cường hô hấp, tăng tiêu hao oxy, thúc đẩy quá trình thay cũ đổi mới, tăng cường thể chất.

Khi vận động, các tế bào có liên quan với các gân, cơ bắp vận động rơi vào trạng thái hưng phấn khiến bộ phận tư duy quản lý vỏ đại não được nghỉ ngơi, giải tỏa sự mệt mỏi trí lực. Vận động còn có thể rèn luyện hệ thống thần kinh đôi với khả năng chịu đựng mệt mỏi và khả năng thích ứng với thế giới bên ngoài. Đó là bởi vì vận động làm tăng quá trình tái hợp thành các hợp chất axít phosphoric cung cấp năng lượng trong não, từ đó mà bảo đảm chức năng bình thường của não. Do vận động thúc đẩy quá trình hô hấp và tuần hoàn máu, tế bào não cũng có thể được cung cấp thêm nhiều khí oxy và chất dinh dưỡng. Chuyển hoá tăng nhanh, hoạt động của não cũng linh hoạt, hiệu quả công việc càng cao. Có nhà nghiên cứu người Mỹ phát hiện rằng hiện tượng lão suy tế bào thần kinh trong các vận động viên không rõ rệt, rèn luyện vận động giúp kéo dài và giảm các hiện tượng não chậm chạp, trí nhớ giảm sút do quá trình lão suy gây ra. Lúc vận động, tâm lý vui vẻ có tác dụng tốt đối với việc tiêu trừ mệt mỏi của não và cơ thể, khôi phục hiệu quả làm việc của não. Thường xuyên tham gia vận động, rèn luyện có thể nâng cao tính linh hoạt và tính phản ứng của não, khiến tư duy mẫn tiệp, chức năng chỉ huy của đại não thành thực và ổn định, động tác nhanh, chuẩn xác, linh hoạt. Ví dụ vận động viên bóng bàn ưu tú trong lúc thi đấu thường mắt sáng tay nhanh. Ngoài việc luyện mắt sáng tay

nhanh, nói chuẩn xác, còn phải rèn luyện chức năng hệ thống thần kinh của họ, từ đó mà nâng cao tính chuẩn xác, tính nhịp nhàng, tính mẫn tiệp, và tính linh hoạt.

Tham gia vận động thích đáng sẽ dẫn đến việc co rút của cơ bắp. Cơ bắp co rút có thể sinh ra một tín hiệu, thông qua dây thần kinh tuỷ sống truyền tới não, tới vỏ đại não dẫn đến hưng phấn thần kinh. Thường xuyên tham gia vận động có thể khiến cho cơ bắp hoạt động sinh ra một loại kích thích khiến vỏ đại não thường xuyên tiếp nhận tín hiệu có lợi này (hoạt động vỏ não thường được quyết định bởi các xung động thần kinh dưới vỏ), như vậy sẽ nâng cao rất nhiều năng lực hoạt động của tế bào vỏ não khiến con người càng giàu sức sống. Ngoài ra, mỗi ngày hoạt động vừa lượng còn có thể ngủ ngon, nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể, thúc đẩy chức năng cơ quan tiêu hoá, tăng cường quá trình trao đổi chất, khiến cơ thể cường tráng, sinh lực dồi dào, từ đó mà giảm khả năng suy nhược thần kinh và các bệnh mạn tính.

Có những người bệnh phải điều trị lâu dài, trong lúc nghỉ ngơi triệu chứng bệnh không có, nhưng sau khi tiếp tục lao động trí óc thì triệu chứng lại xuất hiện, cuối cùng vẫn không thể khôi phục lại công việc và học tập, đó chính là do chỉ nghỉ ngơi mà không vận động rèn luyện. Các chuyên gia cho rằng những người suy

nhược thần kinh nếu tham gia lao động chân tay vừa phải đều có thể tăng sức bền cho hệ thống thần kinh trung ương, giúp điều chỉnh chức năng hoạt động thần kinh cấp cao, có thể khiến những người suy nhược thần kinh được cải thiện và có thể đánh bại vòng xoắn bệnh lý do tâm lý lo lắng bệnh tật sinh ra. Ngoài ra cũng có thể giúp tâm lý ổn định, cải thiện giấc ngủ, tăng cường thể chất.

Khi vận động, các xung động cơ quan cảm thụ thần kinh của cơ bắp và khớp xương truyền đến hệ thống thần kinh trung ương sẽ giúp điều chỉnh trạng thái hoạt động của hệ thống thần kinh. Chính vì thế, luyện tập cơ bắp trên thực tế là luyện tập thần kinh, giúp rèn luyện hệ thống thần kinh. Những người suy nhược thần kinh vận động thích hợp đều có thể cải thiện tâm lý, giảm nhẹ triệu chứng vì vận động giúp người bệnh chuyển sự chú ý bệnh tật sang hướng khác, sinh ra tâm lý vui vẻ.

Những người suy nhược thần kinh tiến hành vận động rèn luyện là tốt, nhưng do nguyên nhân gây bệnh suy nhược thần kinh không giống nhau cho nên liệu pháp rèn luyện cũng khác nhau. Những người bệnh thích hợp nhất trong liệu pháp này là người suy nhược thần kinh do lao động trí óc quá mệt mỏi, thiếu nghỉ ngơi, lại không thường xuyên vận động hoặc rèn luyện cơ thể. Nhóm người này sau khi nghỉ ngơi và tham gia

vận động bệnh tật sẽ giảm rõ rệt, còn những người bệnh suy nhược thần kinh loại khác chỉ cần thể lực đầy đủ cũng có thể tiến hành vận động rèn luyện, đều có thể thu được hiệu quả đáng kể. Nếu như thể chất quá yếu thì cần phải nằm trên giường nghỉ ngơi yên tĩnh nhiều hơn và có thể phối hợp luyện rèn buông lỏng, nhưng thời gian mỗi lần không nên quá dài, theo tình hình sức khỏe mỗi người mà quyết định. Nếu như suy nhược thần kinh là do các bệnh khác dẫn tới thì nên tích cực trị bệnh trước.

Đa số mọi người đều cho rằng buổi sáng là thời gian tốt nhất cho vận động rèn luyện, thực ra, tập thể dục và rèn luyện vào lúc hoàng hôn và trước khi đi ngủ mới có hiệu quả. Nghiên cứu cho thấy buổi sáng tiến hành vận động thì tỷ lệ huyết áp và nhịp tim tăng cao, đối với nhiều người có thể sinh ra tình trạng vận động quá sức, ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả vận động và thể trạng. Còn rèn luyện vận động lúc hoàng hôn thì độ mẫn cảm và khả năng thích ứng của phản ứng từ chi và thể lực đạt đến đỉnh cao nhất, đồng thời tần số nhịp tim cũng ổn định nhất, lúc này tỷ lệ tim đập nhanh và huyết áp tăng cao do rèn luyện vận động cũng ít. Nghiên cứu còn cho thấy rèn luyện, vận động trước khi đi ngủ cũng rất tốt bởi vì vận động cơ thể trước khi đi ngủ có thể được duy trì trong quá trình ngủ, đặc biệt là một số động tác hô hấp sâu như hoạt động cơ hoành và khoang ngực. Những vận động loại này có thể khiến toàn bộ

cơ thể tràn đầy khí oxy, nhờ vậy con người không chỉ ngủ ngon mà còn có thể tiêu trừ mệt mỏi lúc ban ngày rất nhanh.

2. Phương pháp vận động của những người suy nhược thần kinh

Suy nhược thần kinh là bệnh chức năng cơ quan thường gặp, phát bệnh nhiều do lao động trí óc liên tục căng thẳng hoặc nhân tố tinh thần tồn tại thời kì dài mà dẫn đến chức năng ức chế và hưng phấn của vỏ não mất cân bằng. Người bệnh dễ hưng phấn và nhanh mệt mỏi, cơ thể khó chịu, khó ngủ, triệu chứng lúc nhẹ lúc nặng, quá trình mắc bệnh lâu.

2.1. Tản bộ và chạy chậm

Vận động không chỉ khiến chức năng các cơ quan của cơ thể tăng cường, nâng cao sức chịu đựng và khả năng thích ứng với môi trường của con người, nâng cao hiệu quả công tác, có tác dụng bảo vệ sức khoẻ, tăng cường khả năng đề kháng bệnh tật mà còn có thể điều tiết thần kinh, trạng thái tinh thần và cải thiện tâm lý, rèn luyện chức năng hệ thống thần kinh, nâng cao tính linh hoạt của hệ thống thần kinh. Nghiên cứu cho thấy, những người suy nhược thần kinh đi bộ cự li dài (khoảng 2.000m - 3000m) có điều chỉnh quá trình hưng phấn và ức chế của vỏ não, giảm nhẹ triệu chứng mất cân bằng của mạch máu như đau đầu, buốt hai thái dương. Sinh hoạt ngày thường cũng có kinh nghiệm

như vậy, sau khi tản bộ tinh thần phấn chấn, tâm lý tương đối sảng khoái. Những người có thể lực tốt có thể căn cứ vào tình hình sức khoẻ mà tiến hành chạy chậm cũng rất tốt, khi chạy tốc độ chậm (nhanh hơn đi bộ một chút), không miên cưỡng, có thể vừa đi vừa chạy, nếu như có thể chạy cùng bạn thì rất tốt.

2.2. Tập thể dục kiện não

Đôi khi chúng ta cảm thấy chóng mặt, đầu óc căng thẳng, đây là do máu cung cấp cho não không đủ. Tập thể dục kiện não có thể khiến cho các vùng quanh vai thư giãn, từ đó có thể cải thiện việc cung cấp máu cho não có hiệu quả trong việc tiêu trừ bệnh chóng mặt đau đầu, tốt nhất là mỗi ngày một lần. Sau đây là một vài động tác thể dục:

Vận động trên dưới vai: Hai chân đứng dang rộng bằng vai, hai vai nhô cao hết mức khiến cho hai vai chạm đầu, giữ nguyên tư thế, đầu vai đột nhiên hạ xuống. Lặp lại động tác 8 lần.

Đưa vai về sau lưng: Giữ hai vai cân bằng, đưa hết sức về đằng sau, dùng lực đẩy đầu vai lên phía đầu và giữ nguyên động tác trong 2-3 giây, hai vai hạ mạnh xuống cảm giác như dụng vào eo lưng.

Động tác giơ tay ra phía trước: Năm ngón tay đan nhau giơ ra phía trước với tốc độ nhanh và mạnh đồng thời cúi đầu nhanh xuống phía trước khiến cho đầu kẹp ở giữa hai tay, lặp lại động tác 5-10 lần.

Động tác nắm tay chuyển vai: 5 ngón tay đan chéo trước ngực, lòng bàn tay hướng xuống dưới, chuyển động vai hết cõ sang trái, phải. Đầu quay theo hướng chuyển động. Chú ý duy trì tư thế lúc ban đầu, góc quay phải lớn hơn 90° . Quay sang trái, phải lặp lại động tác 10 lần.

Động tác gập vai: Trước hết đưa hai vai gập cong hết sức về phía sau, trạng thái giống như là xương bả vai đụng vào nhau, tiếp theo dùng sức gập cong hai vai về phía trước giống như hai vai có thể khép lại ở trước ngực khiến cho hai tay có thể chạm vào nhau. Lặp lại động tác 5-10 lần.

Động tác chuyển vai: Gập khuỷu tay tạo thành góc vuông, sau đó chuyển vai từ phía trước về phía sau rồi từ phía sau về phía trước, lặp lại nhiều lần không giới hạn số lượng.

2.3. Thái cực quyền

Kiên trì luyện tập thái cực quyền không những có lợi cho sức khoẻ mà còn có thể điều tiết trạng thái thần kinh tinh thần và cải thiện tâm lý, chức năng não khiến cho người bệnh có thể tiêu trừ các triệu chứng như mất ngủ, đau đầu, l้า mệt, mất cảm giác thèm ăn. Khi tập thái cực quyền phải tĩnh thân an thần, tập trung toàn thân, tập các động tác hoàn toàn do ý thức chi phối do vậy có thể rèn luyện hệ thống thần kinh. Những người suy nhược thần kinh thông qua tập thái cực

quyền có thể giảm bớt các triệu chứng như tâm thần hoảng hốt, dễ bị kích động hưng phấn. Tập thái cực quyền phải nhẫn nại rèn luyện, tuần tự từng bước, kiên trì lâu dài. Trong khi luyện tập cần chú ý tinh thần yên tĩnh, toàn thân buông lỏng, động tác chậm rãi. Tập thái cực quyền nên tập từ dễ đến khó, học từng động tác một.

2.4. Khiêu vũ

Khiêu vũ là một trong những hình thức biểu hiện văn minh tinh thần cấp cao của con người. Nó không chỉ là nhu cầu tâm sinh lý, nhu cầu khoẻ đẹp của cơ thể mà còn là nhu cầu giao tiếp xã hội, quan hệ giữa con người, chính vì vậy khiêu vũ phát triển nhanh chóng phổ cập và rộng rãi, dần dần hình thành cái gọi là "cơn sốt khiêu vũ". Khiêu vũ không chỉ làm phong phú đời sống của con người, mà còn mang đến niềm vui và hạnh phúc, giúp con người khoẻ mạnh cả về thể chất và tâm hồn, khiến cho công việc và học tập của con người thêm sức sống mới. Con người sau một ngày làm việc vất vả và mệt nhọc, mặc dù rất mệt mỏi nhưng chỉ cần bước chân vào vũ trường, nhìn thấy ánh đèn muôn màu sắc, nhìn thấy bao người dùi nhau theo tiếng nhạc, tinh thần lập tức trở nên phấn chấn, cảm giác mệt mỏi lập tức tiêu tan, mọi phiền não và buồn rầu cũng không còn. Đó chính là ma lực của khiêu vũ. Thực tế chứng minh, khiêu vũ rất có ích đối với việc giúp tâm lý khoẻ mạnh và phòng trừ bệnh tật.

Những người ham thích khiêu vũ rất ít khi bị suy nhược thần kinh, đồng thời do tư thế khiêu vũ lả lướt, eo lưng lắc lư, hai chân bước nhịp nhàng, càng làm tăng tuần hoàn huyết dịch toàn thân và quá trình trao đổi chất. Nó có tác dụng tốt đối với việc rèn luyện các cơ bắp, khớp xương, lồng ngực, sống lưng, vai và tứ chi. Do động tác khiêu vũ đa dạng nên không chỉ rèn luyện hô hấp, tuần hoàn, tiêu hoá, huyết dịch, nội tiết, tiết niệu, hệ thống sinh dục mà còn đặc biệt có ảnh hưởng tốt đối với việc điều tiết chức năng hưng phấn và ức chế của vỏ đại não. Chính vì thế, dù xem xét trên góc độ sinh lý học, mĩ học, xã hội học, tâm lý học hay trên góc độ bảo vệ sức khoẻ, phòng bệnh vệ sinh, khiêu vũ đều đáng được khuyến khích phát triển rộng rãi.

2.5. Những vận động khác

Có nhiều môn vận động thích hợp với người suy nhược thần kinh như bóng bàn, cờ chọc, bơi lội, thẩm mĩ, chạy ngắn... Người bệnh nên căn cứ vào thói quen, tuổi tác, thể lực và điều kiện khách quan của mình để chọn một hoặc hai môn vận động và luyện tập thường xuyên lâu dài tất sẽ cải thiện được tình hình bệnh tật. Những người tâm lý mệt mỏi, tinh thần uỷ mị, không phấn chấn thích hợp với các vận động và trò chơi nâng cao tâm lý như bóng bàn, bóng rổ, bơi thuyền, nhảy dây, đá cầu, lao động chân tay nhẹ ở bên ngoài.

3. Những vấn đề người suy nhược thần kinh cần chú ý khi vận động

Vận động rèn luyện chỉ là một phần trong trị liệu tổng hợp suy nhược thần kinh, ngoài rèn luyện vận động ra nên chú ý tiêu trừ nguyên nhân phát bệnh, sắp xếp hợp lý sinh hoạt trong ngày, kết hợp làm việc và nghỉ ngơi, bồi dưỡng tinh thần lạc quan.

3.1. Có cường độ rèn luyện thích hợp. Những người thể lực suy nhược chỉ nên rèn luyện khí công và tự mát xa. Người thể lực trung bình luyện tập mỗi ngày 30 - 60 phút, người thể lực tương đối tốt thì luyện tập mỗi ngày 1 - 2 tiếng.

3.2. Những người suy nhược thần kinh nên xây dựng lòng tin đối việc rèn luyện, không nên uống thêm thuốc. Nên khắc phục hai thái cực không thích vận động và quá ham thích vận động, không nên lo lắng vận động sẽ tiêu hao nguyên khí và thể lực. Trên thực tế, rèn luyện thích hợp, không chỉ không tiêu hao nguyên khí mà ngược lại còn có thể tăng cường thể chất, bồi dưỡng hệ thống thần kinh.

3.3. Rèn luyện là một phương pháp truyền thống chiến thắng bệnh tật, rèn luyện có thể trị bệnh, nhưng nên nắm thời cơ, mức độ thích hợp, và nên kiên trì thường xuyên. Nếu mỗi ngày sáng sớm chạy bộ tản bộ, tập thái cực quyền, múa kiếm, luyện khí công đều rất có ích cho cơ thể, nhưng nhất định phải vừa độ. Có nhiều

người nghe nói rèn luyện có thể trị bệnh thì mỗi ngày bỏ ra 1 - 2 tiếng để luyện tập, vận động mạnh. Sau khi tập luyện cơ thể lại càng mệt mỏi, khi về đến nhà nằm trên giường ngủ say. Hiệu quả của việc rèn luyện như vậy là phản tác dụng, không có ích cho cơ thể. Rèn luyện nên căn cứ vào tình trạng sức khoẻ thực tế của mình mà quyết định, không nên cầu quá cao. Rèn luyện thích hợp có thể tăng cường vận động cơ thể, tăng tuần hoàn máu, thúc đẩy quá trình trao đổi chất. Có những bệnh nhân mà sức khoẻ của mình chỉ có thể chạy 3000m lại tự chạy đến 5000m, lúc đó cảm thấy toàn thân mệt mỏi, đau nhức. Trong quá trình chuyển hoá của cơ thể, qua mức giới hạn sẽ khiến cho các tổ chức cần một năng lượng lớn, mà năng lượng lại phụ thuộc vào việc cơ thể thay thế mà bổ sung dẫn đến việc thiếu oxy thay thế, sinh ra axít tích luỹ trong cơ thể, có thể dẫn đến những biểu hiện lâm sàng không tốt. Cho nên, trong quá trình rèn luyện cơ thể, nên chú ý mức độ thích hợp, điều này có ích đối với việc trị bệnh, ngược lại sẽ có hại cho cơ thể.

3.4. Đối với những người suy nhược thần kinh rèn luyện cơ thể là một phần trong quá trình trị liệu tổng hợp, ngoài ra còn nên chú ý sắp xếp hợp lý sinh hoạt, kết hợp làm việc và nghỉ ngơi, lựa chọn môn vận động rèn luyện phù hợp nhất đối với tình hình cơ thể và có cường độ vận động thích hợp.

4. Vận động có thể trợ giúp giấc ngủ

Rèn luyện vận động kiên trì và thường xuyên có thể nâng cao chất lượng giấc ngủ, vận động viên nên ngủ lâu hơn một chút so với những người khác. Ảnh hưởng của vận động ngẫu nhiên không thường xuyên đối với giấc ngủ không giống nhau, có người không có ảnh hưởng gì, có người có thể ngủ sâu hơn. Mỗi ngày rèn luyện vận động thích hợp có thể thúc đẩy quá trình tuần hoàn máu, tăng cường hô hấp, tăng cường tiêu hóa khí oxy, nâng cao quá trình tái tạo tế bào khiến cho cơ thể cường tráng, cải thiện sức khoẻ. Tinh thần khoẻ mạnh có thể nhờ vào thân thể khoẻ mạnh để có giấc ngủ ngon. Mỗi ngày vận động thích hợp còn có thể nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể, tăng cường cơ tim, hoạt huyết, cải thiện chức năng của não, tim và các cơ quan tiêu hoá, khiến thể chất cường tráng, tinh thần dồi dào, giảm suy nhược thần kinh giảm, dần khỏi bệnh mất ngủ.

Vận động giúp ngủ dễ hơn, rút ngắn thời gian thao thức, nâng cao hiệu quả giấc ngủ. Ảnh hưởng của vận động đối với giấc ngủ thông qua hai con đường thần kinh và thể dịch. Vận động có thể tạo ra cơ chế ngủ chủ động để ngăn chặn việc tăng nhiệt độ cơ thể do vận động dẫn đến, cơ thể thông qua giấc ngủ nhanh mang tính thay thế chủ động để tăng độ sâu của giấc ngủ từ đó mà đạt được mục đích giảm tiêu hao năng lượng,

thúc tiến việc khôi phục thể lực và dự trữ năng lượng. Đồng thời vận động cũng có thể ảnh hưởng đến đồng hồ sinh học đối với việc không chế điều tiết nhiệt độ cơ thể, thay đổi quy luật nhiệt độ cơ thể mang tính chu kỳ, từ đó mà con người dễ dàng di vào giấc ngủ. Con đường thể dịch ảnh hưởng đến giấc ngủ là thông qua việc liên quan trực tiếp hoặc gián tiếp đến hệ thống dây truyền của thần kinh trung ương.

Nghiên cứu cho thấy vận động vào buổi chiều hoặc gần tối có thể trợ giúp giấc ngủ vào tối hôm đó, còn vận động vào buổi sáng và trước lúc đi ngủ thì trợ giúp giấc ngủ tương đối ít. Ảnh hưởng của vận động đối với giấc ngủ còn liên quan đến mức độ vận động. Vận động từ mức trung bình trở xuống có thể tăng nhanh thời gian ngủ. Vận động mạnh ảnh hưởng đến thời gian đi vào giấc ngủ, có thể sau nửa đêm giấc ngủ rất sâu, còn vận động quá mạnh như chạy đường dài thì ảnh hưởng đối với giấc ngủ chủ yếu vào đêm thứ hai sau khi chạy khiến cho giấc ngủ của đêm thứ hai càng sâu. Chạy đường dài có thể khiến cho người bệnh cải thiện triệu chứng mất ngủ, nhưng chạy đường ngắn lại khiến triệu chứng mất ngủ càng trầm trọng hơn.

5. Phương pháp vận động của người bị bệnh mất ngủ

Có rất nhiều môn vận động thích hợp với người bị bệnh mất ngủ như đi bộ, chạy bộ, bơi, đi xe đạp, trượt

băng, tập thể dục, trò chơi... Nói chung, những người ít vận động thường xuyên thường không thích nghỉ với vận động mạnh. Những người này không nên vận động quá nhiều để tránh quá mệt mỏi, cơ thể chưa thích ứng được, ngược lại còn ảnh hưởng đến giấc ngủ. Đa số trường hợp lúc đầu tập từ đi bộ đến tập thể dục trước lúc ngủ 2-3 h sẽ thúc đẩy giấc ngủ sâu hơn. Nhưng thời gian vận động vào buổi tối không nên quá gần với thời gian ngủ, nếu không sẽ phản tác dụng.

5.1. *Đi bộ*: Đi bộ cần đi xa một chút, đây là kiểu đi nhanh hơn so với đi bộ thường để khiến cho các gân bắp, phổi và tim đều có thể vận động. Nói chung vận động vào khoảng từ 16 giờ đến 20 giờ là tốt nhất và nên vận động vừa phải.

5.2. *Thể dục để dễ ngủ*

Đứng thẳng, hai vai nhô băng ra phía trước. Bước 1: Hít thở sâu, cuối cùng ngừng thở, hai vai nhô hết sức ra phía trước, hai tay nắm chặt khiến cơ bắp căng ra, trong miệng lẩm nhẩm "căng ra" cho đến khi hai vai có cảm giác run lên là được. Bước thứ hai: Hít thở, nửa người trước nghiêng về phía trước, hai vai cúi xuống, cơ bắp thả lỏng. Miệng lẩm nhẩm "thả lỏng".

Đứng thẳng, hai cánh tay gập khuyễn, hai bàn tay nắm chặt đưa ra trước ngực. Bước thứ 1: Hai cánh tay, hai vai đưa về phía trước, gân căng, miệng lẩm nhẩm "Căng ra". Bước thứ hai: thân cúi về phía trước, hai cánh

tay buông ra phía trước, hai tay đan nhau, miệng lẩm nhẩm " thả lỏng".

Đứng nhón gót chân lên, hai cánh tay giơ lên, hai bàn tay nắm lấy nhau. Bước 1: Thở sâu cơ bắp toàn thân căng ra, cho đến khi cơ toàn thân có cảm giác run lên là được, miệng lẩm nhẩm "Căng ra". Bước thứ hai: hít thở ngồi xổm, đầu nghiêng về phía trước tự nhiên, hai cánh tay buông thõng, miệng lẩm nhẩm " thả lỏng".

Nằm ngửa, gập xương hông, gập đầu gối, đùi dựa vào phần bụng, hai tay ôm đầu gối. Bước thứ nhất: hít thở, nâng đầu, căng cơ bắp cho đến khi cơ bắp run lên, miệng lẩm nhẩm "căng ra". Bước thứ hai: hít thở, thả lỏng, hạ chân thẳng xuống, cảm nhận được cảm giác sảng khoái sau khi cơ bắp mệt mỏi, miệng lẩm nhẩm "thả lỏng".

Tư thế ngồi, một tay đặt lên huyệt thái dương, đầu dựa vào tay cho đến khi cơ cổ mỏi, sau đó thả lỏng, đồng thời dùng hai tay mát-xa vùng cổ.

Rụt cổ, căng cơ mặt, sau đó buông lỏng, đồng thời mát-xa mặt.

Sau khi làm các động tác trên, sẽ cảm thấy tinh thần yên tĩnh, và cảm giác buồn ngủ, lúc đó có thể chuẩn bị đi ngủ.

5.3. Tập thể dục bảo vệ sức khoẻ trước khi đi ngủ

Tập thể dục trước khi đi ngủ có thể phòng lão suy, thông huyết mạch, trợ giúp giấc ngủ. Động tác như sau:

Mát xa đầu móng tay: gập ngón tay trỏ, ngón giữa, ngón đeo nhẫn thành góc 45 độ, dùng đầu móng tay mát xa da đầu ngược trỏ lên mỗi giây 8 lần khoảng 2 - 3 phút, để tăng cường lưu thông tuần hoàn máu, nhanh chóng đi vào giấc ngủ

Bàn tay xoa tai: Hai ngón tay cái áp chặt vào tai, mát xa từ dưới lên trên, từ trước ra sau, vò hai tai 1 - 2 phút. Động tác này có thể lưu thông kinh mạch, thanh nhiệt, an thần, phòng chống thoái hoá sức nghe.

Hai tay xoa mặt: Hai bàn tay áp vào mặt, xoa chậm tất cả các bộ phận trên mặt mỗi giây hai lần, xoa từ 1- 2 phút, để lưu thông kinh mạch trên mặt, chống nhăn, dễ ngủ.

Mát xa cổ vai: Hai tay mát xa cơ bắp cổ vai mỗi phút hai lần, trọng điểm hai vai và hai bên xương sống, làm 1 - 2 phút, để tiêu trừ mệt mỏi, phòng bệnh vùng cổ vai.

Mát xa ngực và lưng: Dùng ngón cái mátxa sau lưng và trước ngực từ trên xuống dưới, tốc độ mỗi giây hai lần, trọng điểm phía trước ngực và eo lưng, tổng cộng khoảng 2 - 3 phút. Làm như vậy có thể ích cho tim, khoẻ cho eo lưng, lưu thông kinh mạch phủ tạng.

Mátxa hai đùi: Hai tay áp vào chân mát xa từ trên xuống dưới, tốc độ mỗi giây một lần, sau đó lại xoa bóp dưới chân 1 phút, có thể tiêu trừ mệt mỏi, lưu thông 6 kinh mạch ở chân.

Xoa hai bàn chân vào nhau: Gan bàn chân trái xoa vào mu bàn chân phải, rồi gan bàn chân phải xoa vào mu bàn chân trái, cứ làm như thế tổng cộng hai đến ba phút. Phương pháp này có thể tiêu trừ mệt mỏi của hai chân, lưu thông kinh mạch khí huyết.

Dùng tay mát xa bụng: hai tay đan chặt vào nhau đặt trước bụng tốc độ mỗi giây hai lần, liên tục mát xa tất cả vùng bụng, trọng điểm ở rốn và xung quanh, xoa từ phải sang trái, tổng cộng 2 - 3 phút, cách này có thể kiện tỳ vị, thúc đẩy tiêu hoá và hấp thu.

Tập thể dục trước khi đi ngủ thường xuyên có tác dụng thúc tiến chuyển hoá toàn thân, vì vậy có tác dụng phòng bệnh, nâng cao tuổi thọ. Khi luyện tập cần phải nhắm mắt, tĩnh tâm, đầu lưỡi chạm hàm trên, cơ thể thả lỏng. Bảy phương pháp đầu có thể thực hiện trong tư thế ngồi, còn phương pháp sau cùng phải thực hiện trong tư thế nằm ngửa. Khi thực hiện thao tác mát xa da, sao cho lực tác động càng sâu càng tốt, tổng cộng thời gian tất cả các động tác khoảng 12 - 18 phút, người già cơ thể suy yếu nên tập khoảng 12 phút, người trẻ cường tráng có thể làm liên tục 18 phút, sau khi tập thả lỏng cơ thể, đi ngủ.

5.4. Các phương pháp khác: Ngoài đi bộ, tập thể dục ra cũng có thể theo sở thích của từng người chọn các dạng vận động khác như bơi, đi xe đạp, tập thái cực

quyền. Những vận động này có thể bài trừ tâm lý căng thẳng khiến cơ thể khôi phục trạng thái tâm lý bình thường, dễ ngủ.

IV. TRỊ LIỆU HƯƠNG HOA

Đặt mình vào trong không gian trăng thanh gió mát, hương hoa thoang thoảng có tác dụng tăng cường trí nhớ, năng lực tư duy. Y học cổ truyền Trung Quốc cho rằng, cái "khí" mà sắc, hương, vị da dạng của cây cỏ hoa tươi có công hiệu trị liệu đối với cơ thể con người.

Nghiên cứu hiện đại cho biết, các loại hoa có hàng chục loại vật chất hoá học hợp thành, hương hoa chứa các chất hương thơm như este, ête, xeton, terpenes có khả năng kích thích trung khu hô hấp của con người, từ đó mà thúc đẩy cơ thể hít khí oxy, bài trừ khí cacbonic. Khi não được cung cấp đầy đủ khí oxy khiến cho con người duy trì tinh lực mạnh khỏe lâu dài. Có nghiên cứu cho thấy nơi có nhiều hương hoa thì ion âm trong không khí tương đối nhiều, tác động đến sự điều tiết hệ thần kinh của con người, cải thiện tuần hoàn máu, tăng cường khả năng miễn dịch và sức sống của cơ thể. Điều chậm trong suối hoa 1 giờ có thể hít được 1000g không khí hương hoa, hương vị này có công hiệu thần kì đối với việc kiện não, tinh thần tinh táo. Ong có thể bay một quãng đường rất dài mà không mệt mỏi là vì mỗi ngày nó hít rất nhiều hương hoa. Có những quốc gia

xây dựng các bệnh viện chuyên sử dụng mùi hoa để trị hiệu quả các bệnh xuyễn, bệnh vành tim, cao huyết áp, các bệnh chức năng thần kinh, bệnh thần kinh và bệnh cúm. Mấy năm gần đây, Nhật Bản lưu hành một loại khí từ hoa tươi có thể dưỡng tâm, trừ bệnh. Thực ra người Trung Quốc cổ đại lựa chọn tương đối kĩ lưỡng hoa cỏ cây cối bố trí trong các phòng, không chỉ đơn thuần là thưởng thức, mà còn phục vụ cho nhu cầu sức khoẻ.

Các nhà tâm lý học phát hiện khứu giác của con người rất nhạy cảm với hương hoa. Hoa còn có thể điều tiết tâm lý của con người. Ví dụ, mùi đinh hương khiến con người trầm tĩnh, nhẹ nhõm; mùi hoa hồng và quế trúc có thể khiến tâm tình sảng khoái. Liệu pháp hương hoa tùy thuộc các dạng bệnh lý của từng cơ thể khác nhau để lựa chọn loại hoa thích hợp. Các loại hương hoa như hoa cúc, tường vi, bách hợp, hoa đậu thơm có công hiệu trị liệu các bệnh hệ thống thần kinh như làm thư giãn thần kinh, giảm căng thẳng thần kinh, tiêu trừ mệt mỏi. Ngoài ra, các loại sắc màu của hoa qua thị giác mang đến cho con người cảm giác thuần khiết, cao nhã, vui vẻ. Những cành hoa biến hoá muôn màu có thể mang đến cho con người cảm giác hoạt bát. Đặt mình vào thế giới loài hoa có thể cảm thấy tâm thần thư thái, tất cả phiền não và mệt mỏi đều tan biến.

Tuy nhiên, giống như bất kì một sự vật nào quá nhiều hương hoa cũng có hại. Khi hương hoa quá đậm sẽ làm giảm lượng oxy, không khí thay đổi quá đột ngột, khiến hàm lượng oxy trong huyết dịch giảm, có thể xuất hiện các triệu chứng đau đầu, chóng mặt, khó chịu. Những người quá nhạy cảm sẽ bị kích thích, khi gặp phấn hoa có thể viêm mũi, khò khè, thậm chí có thể lên cơn hen. Những người như thế nên tránh tiếp xúc với hoa.

CHƯƠNG 3

LIỆU PHÁP TÂM LÝ

Suy nhược thần kinh là một loại bệnh chức năng cơ quan thần kinh thường gặp. Đặc trưng chủ yếu của suy nhược thần kinh là suy nhược thời gian dài, dễ mệt mỏi, thậm chí còn dẫn đến hiện tượng suy kiệt. Người bệnh thường cảm thấy mệt mỏi về tinh thần lẫn thể xác, tinh thần dễ hưng phấn lại dễ mệt mỏi, hiệu quả làm việc và học tập giảm sút, thường bị đau đầu, cơ thể khó chịu và chướng ngại giấc ngủ, quá trình bệnh dài, diễn biến lúc nặng lúc nhẹ. Bệnh suy nhược thần kinh có liên quan với nhân tố môi trường và thể chất, ngoài ra còn do làm việc, học tập quá căng thẳng, sinh hoạt không có qui luật và mâu thuẫn tâm lý trong thời gian dài. Những người có tính cách thuộc loại suy nhược thần kinh càng dễ mắc bệnh. Ngoài ra, những người thiếu lòng tin, những người có tính cách thiếu kiềm chế, thiếu quyết đoán và nghị lực, trầm uất dễ bị suy nhược thần kinh. Tâm lý bất ổn, tinh thần căng thẳng cũng là nguyên nhân quan trọng dẫn đến mất ngủ. Trị liệu tâm lý bệnh suy nhược thần kinh trước hết phải bắt đầu từ việc điều tiết tinh thần, duy trì tâm lý vui vẻ, tình cảm ổn định

và giảm nhẹ áp lực tâm lý, duy trì tâm lý cân bằng. Nên tập trung vào những nhân tố tinh thần gây ra bệnh tật, cần phân tích nguyên nhân chính gây bệnh, nguyên lý hình thành triệu chứng, những xung động ảnh hưởng đến bệnh lý và nhân tố trị khỏi bệnh. Nếu người bệnh không thể tự lĩnh hội được nên tìm bác sĩ tâm lý tư vấn và không nên giấu đi những nỗi niềm riêng tư có liên quan đến bệnh tật và buồn phiền của bản thân để nhận được sự giúp đỡ của bác sĩ thì mới có thể loại trừ hết bệnh tật.

I. SỰ NGUY HẠI CỦA SUY NHƯỢC THẦN KINH VÀ MẤT NGỦ ĐỐI VỚI TÂM LÝ CON NGƯỜI

Những sự việc, hoàn cảnh có thể dẫn đến xung đột tâm lý, phản ứng phiền não hoặc sự đau khổ tình cảm đều là nhân tố tâm lý dẫn đến bệnh tật. Hiện nay nguyên nhân thường gặp của bệnh suy nhược thần kinh phần lớn là mâu thuẫn giữa con người với con người. Khi con người không thể giải quyết được những xung đột tâm lý, đều xuất hiện các triệu chứng suy nhược thần kinh như đầu óc mệt mỏi, mất ngủ, phiền não, trí nhớ giảm, thậm chí không muốn ăn, tim đập mạnh, buồn bực. Nếu xung đột tâm lý lảng xuông thì những triệu chứng này cũng dần mất đi. Những người suy nhược thần kinh thường cố tránh né mâu thuẫn, tránh né hiện thực, vì vậy cần phải làm cho người bệnh hiểu họ phải đối mặt với các vấn đề hiện thực và nhân sinh,

dùng thái độ tích cực và hành động hiệu quả để giải quyết nó mới có thể cảm thấy vừa ý và vui vẻ. Người suy nhược thần kinh thường tự giam mình trong nỗi khổ, không thể tự giải tỏa, họ hầu như chẳng có sở thích nào cả và không có nhu cầu được hưởng thụ. Cũng có người từ nhỏ chịu sự giáo dục nghiêm khắc, không có cơ hội vui chơi, lúc nào cũng chịu áp chế. Đôi với những người này thì nên thay đổi thái độ sống, thường xuyên tham gia các cuộc giao lưu xã hội, các trò vui chơi giải trí, vận động và sinh hoạt văn hoá để tìm niềm vui cuộc sống. Nhiều người suy nhược thần kinh quá giữ thể diện, khi phát bệnh thường phải đổi mặt với cuộc sống bị uy hiếp. Với nhóm người bệnh này nên cổ vũ động viên họ trong công việc và học tập. Do bị mất thể diện nên người bệnh thường vô cùng đau khổ, tâm lý này như áp lực mà né tránh có thể khiến người suy nhược thần kinh càng thấy căng thẳng bất an. Qua trị liệu người bệnh nhận thức được rằng chính do quá giữ thể diện mới bị suy nhược thần kinh, nếu ta coi vinh nhục trong cuộc sống bình thường đi một chút thì những tâm lý không tốt và những triệu chứng khác sẽ được giảm nhẹ.

1. Suy nhược thần kinh là phản ứng xung đột tâm lý

Người khoẻ mạnh là người có thể chiến thắng trong hôn nhân, công việc, học tập, tinh thần vui vẻ, tràn đầy lạc quan. Nếu hôn nhân đổ vỡ, không thể giải tỏa được phiền não trên phương diện quan hệ với con người, cảm

giác nặng nề, u ám thì nguy cơ mắc bệnh sẽ rất lớn. Tình trạng này kéo dài ngoài việc có thể dẫn đến những bệnh thường gặp như cao huyết áp, loét dạ dày, còn có thể dẫn đến suy nhược thần kinh. Thực tế cho thấy, yếu tố tâm lý là một trong những nhân tố quan trọng dẫn đến suy nhược thần kinh. Những người bị mâu thuẫn tâm lý và xung đột trong thời gian dài, nếu lại là người có sẵn những tố chất dễ mắc bệnh suy nhược thần kinh thì càng dễ có khả năng phát bệnh. Những người có tâm lý hướng nội cũng thường rơi vào trong các loại mâu thuẫn, họ có nguyện vọng tốt đẹp, yêu cầu cuộc sống, lý tưởng cao vời, theo đuổi sự nghiệp... nhưng lại phải chịu những hạn chế của hoàn cảnh khách quan. Những nguyện vọng chủ quan không tương xứng với hiện thực khách quan sẽ dẫn đến mâu thuẫn tâm lý, con người sẽ bị trầm uất, trong lòng không thoải mái, bức bối.

Nhân tố sinh ra chấn động tâm lý thường có:

- (1) Thất tình hoặc thất bại trong hôn nhân, vợ chồng ở xa cách, hoặc sinh hoạt tình dục không hoà hợp;
- (2) Kết quả thi cử không tốt, thi trượt những kỳ thi quan trọng;
- (3) Bị đuổi việc, thất nghiệp, sau khi tốt nghiệp được phân công công việc không như mong muốn;
- (4) Vấn đề học tập, việc làm của con cái;
- (5) Cãi vã trong công việc và cuộc sống;
- (6) Quan hệ hàng xóm không tốt;
- (7) Sau khi về hưu sinh hoạt buồn tẻ;
- (8) Tinh thần trông rỗng, suốt ngày nhàn rỗi, thiếu vận động và vui chơi giải trí;
- (9) Bị mọi người khinh ghét, lạnh nhạt;
- (10) Kinh tế quá thiếu thốn.

Những người suy nhược thần kinh thường nói trong đầu cảm thấy khó chịu, trên đầu như có áp lực nặng, hoặc hầu như ngủ cứ mơ mơ tỉnh tinh. Cảm giác này nặng thêm theo xung đột tâm lý phiền muộn và cũng nhẹ dần đi khi tâm lý được giải tỏa. Chính vì thế có thể nói, sự khó chịu trong đầu phản ánh tâm trạng xung đột tâm lý không được giải quyết. Mất ngủ cũng là một trong những triệu chứng được những người suy nhược thần kinh kể ra nhiều nhất, biểu hiện thường thấy là khó ngủ, trước khi ngủ hay nghĩ tới những cảnh thương tâm hay cảm động như trong phim hay truyện nên đầu óc tỉnh táo.

Tâm lý buồn bực là một trạng thái thường gặp ở người bệnh vì xung đột tâm lý không được giải quyết sẽ có tâm trạng buồn bã, ủ rũ, căng thẳng, lo lắng, khi tâm lý được giải tỏa, thì các chứng buồn phiền, lo lắng... như trên cũng mất dần. Trí nhớ giảm sút cũng là một triệu chứng thường gặp ở người suy nhược thần kinh, đặc biệt là những chuyện buồn bã lo lắng lại được nhớ rất rõ ràng và không dễ vứt bỏ. Tuy nhiên dù họ có cố không nhớ đến những điều đó nữa nhưng chúng vẫn ám ảnh trong đầu. Về mặt công việc và học tập, những việc cần nhớ lại không thể nhớ được. Những đặc trưng bệnh lý trí nhớ này cũng phản ánh xung đột tâm lý của người bệnh và những buồn phiền về tâm lý. Ngoài ra, những người suy nhược thần kinh còn không muốn ăn, tim đập

nhanh, phiền muộn và sức khoẻ yếu. Những triệu chứng này đều tăng và giảm theo những xung đột tâm lý. Nếu người bệnh được người khác chuyện trò cùng để tạm thời quên đi những phiền não thì cũng có thể làm giảm hoặc tiêu tan các triệu chứng.

2. Tâm lý nóng vội của người suy nhược thần kinh

Những người suy nhược thần kinh ngoài các triệu chứng đau đầu, mất ngủ, giảm trí nhớ mà họ kể ra còn có một triệu chứng tương đối đặc thù là tâm lý nóng vội. Họ đến khám bệnh kể lại những cảm giác khó chịu trong người hy vọng tìm ra bệnh tật nào đó trong cơ thể để an tâm, nhưng những bệnh này đều có nguồn có gốc. Ví dụ phát hiện huyết áp hơi cao một chút bèn nói rằng mình bị cao huyết áp, như vậy dường như tìm thấy nguồn gốc bệnh tật mà không chạm đến xung đột mâu thuẫn tâm lý. Nếu bác sĩ không tìm ra bất cứ bệnh gì trong các cơ quan trong cơ thể liền giải thích cho bệnh nhân tính chất suy nhược thần kinh là phản ứng xung đột tâm lý không cân bằng, không nên quá chú ý vào một bộ phận bất kỳ nào đó của cơ thể mà cảm thấy khó chịu, nên đổi diện với khó khăn để tìm cách giải quyết. Nhưng người bệnh thường không nghe, ngược lại còn hoài nghi trình độ bác sĩ và lại tìm bác sĩ khác. Do trường hợp này ít gặp ở những loại bệnh khác, vì vậy được cho là triệu chứng đặc trưng của bệnh suy nhược thần kinh.

3. Những ám thị không tốt có thể dẫn đến suy nhược thần kinh

Ám thị phân thành hai loại: tự kỷ ám thị và ám thị do người khác. Ám thị có thể dẫn đến bệnh tật nhưng cũng có thể chữa được bệnh. Có nhiều người bị suy nhược thần kinh là do những ám thị không tốt gây ra. Ví dụ: ngủ không đủ dẫn đến chóng mặt, mất sức; dùng sức quá độ dẫn đến tim đập nhanh, thở hổn hển, nam nữ chưa kết hôn phát sinh di tinh trong một thời gian, những điều này vốn là những biểu hiện tâm lý bình thường không cần lo lắng, nhưng có người lại quá chú ý đến nó. Cũng có người đọc được một đoạn văn nào đó trên báo hoặc tạp chí, hoặc từ người thân tìm hiểu một vài tin tức nửa vời bèn chú ý đến những hiện tượng trên cơ thể mình, cho rằng mình đang mắc một loại bệnh nào đó, càng thử nghiệm lại càng thấy đúng, nên bị căng thẳng, sinh ra một ý thức bệnh tật, lo lắng không yên. Đây chính là nguyên nhân của tự kỷ ám thị, cho là mình có bệnh liền đến bệnh viện kiểm tra và chữa bệnh. Mặc cho kiểm tra chẳng ra một thứ bệnh nào, có trường hợp bác sĩ phải miễn cưỡng kê đơn thuốc. Có thuốc, người bệnh càng tin mình có bệnh. Có trường hợp người bệnh hoặc là bác sĩ yêu cầu kiểm tra một bộ phận nào đó, hoặc là sắc mặt bác sĩ khi nghe tim phổi hoặc đo huyết áp có vẻ hoài nghi, hoặc nghe thấy hai bác sĩ trao đổi với nhau mà lại cho rằng bộ phận nào đó trong cơ thể mình bị bệnh. Đây chính là nguyên nhân ám thị do

người khác gây ra. Trong trường hợp này người bệnh liền tìm bác sĩ khám bệnh, làm xét nghiệm, tóm lại là bất kì giá nào, càng kiểm tra bằng máy móc hiện đại càng tốt, từ đó do tâm lý các triệu chứng đau đầu mất ngủ ngày càng rõ rệt. Họ giảm dần hứng thú nghỉ ngơi, giải trí, hiệu quả làm việc và công tác giảm, sau cùng có thể mắc bệnh suy nhược thần kinh.

4. Mối liên quan giữa suy nhược thần kinh với tính cách và nghề nghiệp

Những người thiếu tự tin thường làm việc gì cũng không có lòng tin, ỷ lại, chủ quan, thiếu ý thức độc lập và hành động tự chủ. Những người tính cách mạnh lại quá cầu toàn, lúc nào cũng cho rằng mọi việc hoàn toàn tốt đẹp. Những người tính cách trầm uất thường buồn rầu không vui. Những người mắc chứng Hysteria thì lúc nào cũng cho mình là trung tâm, theo đuổi hư vinh, không thể kìm chế được dục vọng bản thân. Những người có các tính cách kể trên đều dễ mắc bệnh suy nhược thần kinh. Ngoài ra việc phát sinh suy nhược thần kinh cũng có liên quan đến nghề nghiệp, người lao động trí óc thường có tỷ lệ phát bệnh cao hơn những người lao động chân tay. Những người lao động trí óc trong thời gian dài mà không điều tiết và thả lỏng chức năng đại não, tinh thần bị tổn thương nặng liên tục trầm uất tổn thương, lại không có lúc nào được quan tâm chăm sóc, anủi nên rất dễ bị suy nhược thần kinh.

5. Mối liên hệ giữa xung đột tâm lý và suy nhược thần kinh

Người suy nhược thần kinh dễ hưng phấn, dễ mệt mỏi, tâm lý không ổn định thường vì những chuyện nhỏ mà bức tức, không thể kiềm chế bản thân, có lúc trở thành ích kỷ, chỉ nghĩ cho mình, nếu như người khác đối đãi với mình có gì sơ suất hoặc làm việc gì không theo ý họ thì khó chịu hoặc nổi giận lôi đình. Chính vì thế họ thường gây mâu thuẫn với những người xung quanh. Do triệu chứng bệnh phức tạp, thời gian chữa bệnh lâu, người bệnh thường lo lắng, sợ hãi, phiền não, suốt ngày suy nghĩ không vui, lúc nào cũng lo lắng quá chú ý đến bệnh tật của mình.

Xung đột tâm lý có tác dụng quan trọng trong việc phát sinh bệnh suy nhược thần kinh, nhưng cũng không phải tất cả xung đột tâm lý đều dẫn đến suy nhược thần kinh. Xung đột tâm lý dẫn đến phát bệnh thường có liên quan với tính chất mức độ, cường độ, thời gian liên tục của xung đột tâm lý và tố chất tâm lý cũng như trạng thái chức năng của người bệnh. Trong một đời người, bất kỳ ai cũng đều gặp những lúc trắc trở, bất mãn và xung đột tâm lý, xuất hiện các phản ứng phiền não như chóng mặt, đau đầu, mất ngủ. Nhưng không phải ai cũng phát bệnh suy nhược thần kinh vì nguyên nhân bên ngoài bởi còn tùy thuộc vào sức đề kháng của từng người. Vì vậy cần phải xem xét thái độ,

nhận thức của mỗi người đối với xung đột tâm lý cũng như khả năng thay đổi, thích ứng với hoàn cảnh khó khăn mà họ gặp phải. Tính cách, tuổi tác và kinh nghiệm sống của mỗi người không giống nhau nên khả năng thích ứng của họ cũng khác biệt.

Nói chung, những người từ nhỏ đã nếm trải khổ cực và được rèn luyện thì khả năng thích ứng tốt, ngược lại thì khả năng thích ứng kém. Những người thuộc loại đầu nếu gặp xung đột tâm lý hay hoàn cảnh khó khăn cũng không bị áp đảo mà có thể tìm đường lui, thay đổi hoàn cảnh khách quan và những xung đột căng thẳng, điều hòa xung đột tâm lý. Những người này thường không bị mất cân bằng nghiêm trọng về mặt tâm lý, họ có thể biến áp lực thành động lực, biến việc xấu thành việc tốt. Còn những người thuộc loại thứ hai khi gặp xung đột tâm lý không thể giải tỏa được, luôn buồn phiền, sinh ra ý thức bệnh tật mà lo lắng, trầm uất, khiến tâm lý ngày càng nặng nề dẫn đến suy nhược thần kinh. Cũng cùng một việc giống nhau nhưng do đặc trưng tính cách mỗi người khác nhau, thái độ và ý thức đối với sự vật, sự việc không giống nhau cho nên kết quả cũng hoàn toàn khác nhau.

6. Suy nhược thần kinh và tâm lý nghi ngờ có bệnh

Theo thống kê có khoảng 1/4 những người suy nhược thần kinh có tâm lý lo lắng, nghi ngờ mình mắc bệnh, đặc biệt là những người qua một thời gian trị liệu mà

không có hiệu quả. Ví dụ: người vì tim, mạch đập nhanh mà hoài nghi mình mắc bệnh tim, hoặc vì ăn uống không ngon, đại tiện thất thường mà nghi ngờ mình mắc bệnh viêm đại tràng mãn tính, thậm chí ung thư dạ dày. Các bác sĩ khi làm xét nghiệm hoặc giải thích bệnh tật cũng không xóa hết được nghi ngờ của bệnh nhân. Khi bác sĩ có những lời nói, cử chỉ, thái độ không thích hợp sẽ có ảnh hưởng đến việc hình thành quan niệm nghi ngờ bệnh tật của người bệnh. Có những bác sĩ do thiếu kiên nhẫn, chưa mềm mỏng, nên có lúc có thái độ ít quan tâm đến bệnh nhân, người bệnh sẽ đoán rằng mình mắc chứng bệnh không thể chữa trị hoặc bác sĩ không muốn chữa trị. Vì vậy khi người bệnh nói về bệnh của họ, bác sĩ nên bình tĩnh, chân thành để có được lòng tin của người bệnh, đồng thời quan tâm đến người bệnh. Trước khi làm các xét nghiệm giúp chẩn đoán bác sĩ nên giải thích cho họ hiểu bệnh suy nhược thần kinh là gì, để gây cho họ lòng quyết tâm và niềm tin chiến thắng bệnh tật.

7. Suy nhược thần kinh và gánh nặng công việc

Nặng nhẹ trong công việc chỉ có ý nghĩa tương đối, bởi vì mỗi người có thể chịu đựng những áp lực công việc khác nhau, thể chất cơ thể và trình độ kinh nghiệm cũng khác nhau. Cũng công việc như nhau nhưng có người cho là quá nặng, còn người kia lại cho là tương đối nhẹ nhàng. Sau khi lao động căng thẳng, mỗi người tuy

đều có biểu hiện mệt mỏi, nhưng quá trình tiêu trừ mệt mỏi lại không giống nhau. Có người ngủ một giấc hoặc nghỉ vài ngày là có thể tiêu tan mệt mỏi, có người lại đa nghi, thiện cảm, hoặc kéo dài mãi không hết. Cùng một công việc đối với cùng một cơ thể nhưng do tâm trạng không giống nhau cũng có những biểu hiện trạng thái hoàn toàn khác nhau. Khi con người thấy thoải mái hoặc thu được thắng lợi thì công việc nặng cũng cảm thấy nhẹ nhàng. Còn khi tâm trạng mệt mỏi, thì cảm thấy công việc càng nặng nề.

Cảm giác công việc có quá nặng hay không còn phụ thuộc vào từng hoàn cảnh. Có lúc công việc không quá nặng nhưng sắp xếp không hợp lý, không có kế hoạch, không có trọng điểm, không phân chủ thứ, nên suốt ngày bận rộn, kết quả cũng không cao. Một công việc không hoàn thành sẽ khiến cho tinh thần căng thẳng, thể xác mệt mỏi. Cứ kéo dài như thế không chỉ ảnh hưởng đến chức năng của não mà còn ảnh hưởng đến công việc và học tập, có thể dẫn đến suy nhược thần kinh. Vì thế làm việc quá sức có thể dẫn đến suy nhược thần kinh. Nhưng nguy cơ phát bệnh còn có liên quan mật thiết với đặc điểm cá tính, thái độ đối với công việc, phương pháp làm việc, và nhân tố tâm lý xã hội ở từng thời điểm của mỗi người.

8. Suy nhược thần kinh và học tập căng thẳng

Nói chung, những người suy nhược thần kinh do lao

động trí óc có liên quan mật thiết với việc học tập không đúng phương pháp, mục đích không rõ ràng, thiếu hứng thú học tập, môi trường học tập và sắp xếp công việc hoạt động tư duy đối với bộ não chưa hợp lý. Có người chỉ lo học, suốt ngày dán chặt vào sách, không nỡ dành thời gian tham gia các hoạt động giải trí vui chơi hoặc nghỉ ngơi, thậm chí chiếm dụng cả thời gian ăn uống và ngủ. Những vấn đề còn chưa hiểu hay những vấn đề không giải được thì liều mạng tìm cách giải đáp, trái với khả năng hoạt động tư duy bộ não, kết quả sẽ hoàn toàn ngược lại, thành tích không chỉ không cao, ngược lại còn giảm sút, từ đó sẽ xuất hiện áp lực tâm lý, tự cho rằng não mình dần độn, sinh ra tính tự ti và thiếu lạc quan khiến tám lý mất cân bằng, dẫn đến các triệu chứng suy nhược thần kinh như chóng mặt, căng thẳng, mất ngủ, hay mê, không tập trung và trí nhớ giảm sút. Nếu hàng ngày mỗi người đều bỏ ra một lượng thời gian nhất định để nghỉ ngơi và vận động rèn luyện, lao động trí óc phù hợp với quy luật tự nhiên, ngủ ngon, tỉnh dậy lại tiếp tục làm việc thì sẽ tránh được suy nhược thần kinh. Do hoạt động trí não có giới hạn chịu đựng nhất định, vượt quá giới hạn sẽ thành ra hồ đồ, xuất hiện trạng thái "nghỉ ngơi tự động" bất tự chủ, trái với qui luật sinh lý tự nhiên của đại não, và dễ dẫn đến suy nhược thần kinh. Có những người suy nhược thần kinh trong thời gian đầu có thể phủ nhận nhân tố dẫn đến bệnh do:

Những xung đột tâm lý và khó khăn dẫn đến suy nhược thần kinh thường là mẫn tính, kéo dài, nhiều công việc quá nặng, áp lực tinh thần do tâm lý dẫn đến thường phân tán khả năng chú ý, phân tâm trong công việc khiến cho lao động trí não không hiệu quả. Sau khi phát bệnh, người bệnh thường tự cho rằng do công việc quá nặng dẫn tới nên thường không nhận ra ảnh hưởng của nhân tố tâm lý.

Một số người không tự thừa nhận bị chi phối bởi những khó khăn về tâm lý để tránh lòng tự tôn lại gặp phải xung đột, hoặc nghĩ rằng có nói với bác sĩ cũng không giải quyết được vấn đề của anh ta.

Người ta thường dùng lý trí để phán đoán mâu thuẫn tình cảm, dỗ lỗi cho đạo đức xã hội đối với những xung đột tâm lý không dễ giải quyết, cho rằng những việc đó không ảnh hưởng đến mình, bản thân có thể giải quyết những việc đó. Nhưng khi những chuyện phiền não gây áp lực lên anh ta thì lại không khống chế được, thường khóc lóc khổ sở, thậm chí giận dữ. Đây là biểu hiện xung đột tâm lý trong nội tâm người đó không được giải tỏa.

Có những người do vấn đề đạo đức xã hội hoặc có vấn đề về sinh hoạt tình dục nên không muôn nói rõ với bác sĩ, đặc biệt là bệnh nhân nữ.

9. Tâm lý khoẻ mạnh là mấu chốt phòng bệnh suy nhược thần kinh

Hoàn toàn có thể phòng bệnh suy nhược thần kinh,

điều mấu chốt là phải để mọi người hiểu suy nhược thần kinh là bệnh gì, nên phát huy khả năng não thế nào cho tốt, làm thế nào để có phương pháp bảo vệ chức năng的大 não một cách khoa học. Qua học tập và thực tiễn về tâm lý học cho thấy chức năng的大 não có thể được rèn luyện và tăng cường, tức là khi có những xung đột tâm lý khó giải quyết dẫn đến các triệu chứng suy nhược thần kinh như chóng mặt, mất ngủ thì chúng ta không nên quá lo lắng, buồn phiền mà tự giam mình vào vòng luẩn quẩn đó.

Ngoài ra, nếu thanh niên được giáo dục kiến thức tình dục lành mạnh, khoa học, họ sẽ có thái độ ứng xử đúng đắn đối với việc di tinh, thủ dâm, kinh nguyệt và sinh hoạt tình dục. Điều này rất quan trọng trong việc phòng bệnh suy nhược thần kinh.

Để phòng bệnh suy nhược thần kinh cần phải cải thiện môi trường ô nhiễm, diệt trừ những nhân tố có hại, mở rộng các hoạt động vui chơi và thoải mái tinh thần, kết hợp tư vấn tâm lý với việc giáo dục sức khỏe sinh sản, nâng cao ý thức phòng bệnh trong toàn dân.

10. Người suy nhược thần kinh phủ nhận tâm lý chính là nhân tố gây bệnh

Một số người suy nhược thần kinh lúc đầu thường phủ nhận nhân tố tâm lý là nguyên nhân gây bệnh vì:

Xung đột tâm lý và khó khăn cuộc sống hoặc học tập căng thẳng triền miên, bệnh tật ốm yếu dẫn đến mắc

bệnh. Áp lực tinh thần, xung đột tâm lý thường làm phân tán sức chú ý của người bệnh khiến lao động trí óc trở nên khó khăn, mệt mỏi. Sau khi phát bệnh, người bệnh thường dựa vào cảm giác của cơ thể nên cho rằng do công việc quá mệt mỏi gây ra, vì thế họ không thừa nhận nguyên nhân phát bệnh do yếu tố tâm lý.

Một số người tỏ ra không chấp nhận yếu tố tâm lý vì lòng tự trọng, hoặc họ cho rằng có nói bác sĩ cũng không thể giải quyết được.

Con người thường dùng lý trí để xét đoán tình cảm, lấy lý trí để giải quyết xung đột tâm lý, họ cho rằng những việc đó không thể ảnh hưởng đến bản thân và tự mình có thể giải quyết các việc vặt đó. Nhưng thực tế khi con người bị áp lực tâm lý thường không thể tự chủ được và hay khóc lóc, cău giận. Những xung đột tâm lý đó đã ảnh hưởng đến người bệnh.

Do quan niệm xã hội nên một số người không dám bộc lộ những xung đột tâm lý với bác sĩ, đặc biệt là bệnh nhân nữ.

II. TRỊ LIỆU TÂM LÝ BỆNH SUY NHƯỢC THẦN KINH

Trị liệu tâm lý đối với việc điều trị suy nhược thần kinh rất quan trọng, có tác dụng chủ đạo. Trị liệu tâm lý là dựa vào hệ thống lý luận tâm lý, dùng quan hệ tốt đẹp giữa bác sĩ và bệnh nhân làm cầu nối, ứng dụng phương pháp và kỹ thuật tâm lý học để giải quyết quá

trình tâm lý của người bệnh. Quá trình này được bác sĩ tâm lý bồi dưỡng, dựa vào mối quan hệ bác sĩ và bệnh nhân, thông qua giao lưu bằng ngôn ngữ và phi ngôn ngữ để thúc đẩy chức năng tái tạo tế bào của người bệnh, tăng cường khả năng đề kháng, từ đó giảm nhẹ hoặc loại bỏ các chướng ngại tâm lý và các triệu chứng tinh thần khác của người bệnh, cải thiện những nhận thức, hành vi không thể thích ứng với môi trường, thúc đẩy việc kiện toàn và phát triển nhân cách.

Trị liệu tâm lý đã có ở Trung Quốc từ hơn hai nghìn năm trước. Từ xa xưa người Trung Quốc đã rất coi trọng phương pháp trị liệu tâm lý và có nhiều phương pháp trị liệu phong phú. Trong sách *Hoàng đế Nội kinh* chỉ rõ: "Tinh thần không tiến triển, ý chí không trị liệu, bệnh cũng không khỏi được" và chủ trương dùng lời nói ngôn ngữ chỉ đạo để trị liệu tâm lý. Theo đó Đông y cho rằng bác sĩ nên nói cho bệnh nhân biết nguyên nhân gây bệnh, sự nguy hại của bệnh, chỉ rõ con đường chính xác để trị bệnh, khích lệ người bệnh có lòng tin chiến đấu đương đầu với bệnh tật. Tây y cũng rất coi trọng trị liệu tâm lý. Hiện nay có hơn 4000 phương pháp trị liệu tâm lý. Từ những năm 50 của thế kỷ 20, trị liệu tâm lý ở các nước dần dần được hoàn thiện, trị liệu tâm lý được hệ thống hóa, lý luận hóa.

Yếu tố căn bản nhất của trị liệu tâm lý bệnh suy nhược thần kinh là người bệnh phải có nhận thức khách

quan và chính xác đối với trạng thái tâm lý và vấn đề tâm lý của bản thân, giải tỏa tâm lý lo lắng, căng thẳng và sự nghi ngờ bệnh tật, có lòng tin trị bệnh, tiến hành trị liệu tích cực. Người mắc bệnh suy nhược thần kinh dễ xuất hiện tâm lý trầm uất, sợ hãi, căng thẳng, lo lắng, tâm lý tiêu cực, khiến người bệnh bị ảnh hưởng không tốt, có thể khiến bệnh tình nặng thêm. Nhiệm vụ chính của trị liệu tâm lý là tìm ra cách biến tâm lý tiêu cực thành tích cực, khiến bệnh có chuyển hướng tốt hơn.

1. Tác dụng của trị liệu tâm lý đối với bệnh suy nhược thần kinh

Liệu pháp tâm lý là phương pháp trị liệu thông qua hoạt động tâm lý tác động đến bệnh nhân để đạt được mục đích trị liệu hoặc nâng cao hiệu quả trị bệnh. Bác sĩ cần phải nói rõ cho bệnh nhân biết nguyên nhân, tính chất của bệnh suy nhược thần kinh, phá bỏ lo lắng của người bệnh, diệt trừ nguồn gốc phát sinh ra các lo lắng tinh thần mang tính liên tục. Mặt khác người bệnh cần phải sắp xếp thời gian sinh hoạt, học tập, công tác hợp lý, kết hợp làm việc với nghỉ ngơi. Khả năng của mỗi người có hạn, trong cuộc sống hiện thực muốn làm tốt tất cả mọi việc là điều không thể. Hơn nữa năng lực tâm lý của bản thân lại không đủ, không đối phó được với những vấn đề phức tạp trong cuộc sống. Chính vì thế cần điều tiết cường độ, thời gian làm việc và tâm lý

hợp lý, tập trung sức lực đảm bảo hoàn thành một công việc cụ thể. Nếu không, một công việc cũng không hoàn thành mà còn có thể khiến tình trạng bệnh tật càng trầm trọng. Đồng thời cũng cần tham gia vui chơi giải trí và nghỉ ngơi một cách thích đáng, hành động rèn luyện cơ thể để tăng cường và củng cố hiệu quả trị liệu. Đối với suy nhược thần kinh thể nặng, đầu tiên cần phải trị liệu bằng thuốc, sau đó kết hợp với trị liệu tâm lý.

Đối với trị liệu suy nhược thần kinh, điều quan trọng nhất là phải để người bệnh tin tưởng bác sĩ và nhận thức đúng về tình hình bệnh tật của mình. Người bệnh phải có niềm tin chiến thắng bệnh tật, cần phải có sự nỗ lực của cả bác sĩ và bệnh nhân. Bác sĩ nên có tinh thần trách nhiệm, nắm vững tiền sử người bệnh, tiến hành kiểm tra sức khoẻ bệnh nhân một cách thận trọng, chẩn đoán bệnh rõ ràng, chính xác, đó chính là bước đầu tiên khiến bác sĩ có được niềm tin ở bệnh nhân. Nếu như chẩn đoán là suy nhược thần kinh thì nên dùng lời nói rõ ràng đơn giản, lấy những người bệnh khác cùng tính chất và triệu chứng bệnh để làm dẫn chứng, nói rõ cho bệnh nhân hiểu. Đó chính là trị liệu tâm lý đơn giản nhất. Có những bác sĩ khám bệnh mà không nhìn người, chỉ tin vào tác dụng của thuốc mà không tin vào tác dụng của lời nói. Thực ra trị liệu tâm lý là rất quan trọng, nó có tác dụng nhất định đối với các loại bệnh tật và càng có tác dụng lớn hơn đối với bệnh suy nhược

thân kinh. Có những người bệnh sau khi nghe bác sĩ nói rõ tình hình bệnh tật một cách tường tận và khoa học đã xoa bỏ được những lo lắng không cần thiết, tăng thêm niềm tin chiến thắng bệnh tật và thu được hiệu quả trị liệu tốt đẹp.

Từ những triệu chứng ban đầu là những phản ứng tâm lý buồn phiền liên tục rồi dần đến xung đột tâm lý và cuối cùng là suy nhược thần kinh, biểu hiện của nó rất nhiều như lo lắng, sốt ruột, chóng mặt, mất ngủ, mệt mỏi. Khi những triệu chứng này còn tồn tại thì rất nhiều mâu thuẫn tâm lý không thể giải quyết được, ví dụ quan hệ với mọi người, mâu thuẫn gia đình, thất bại trong sự nghiệp, trắc trở trong tình duyên. Những điều này hoặc làm tăng thêm sự tiến triển của bệnh hoặc làm ảnh hưởng đến tiến trình trị liệu. Mặc dù có rất nhiều nhân tố dẫn đến áp lực tâm lý không được người bệnh thừa nhận, nhưng ảnh hưởng của nó lại tồn tại khách quan, thường trở thành chướng ngại lớn trong quá trình trị liệu, vì vậy trị liệu tâm lý tất phải giải quyết được mấy vấn đề sau:

Giúp người bệnh gỡ bỏ những nghi hoặc và sợ hãi đối với bệnh tật, từ đó mà phá bỏ vòng xoắn bệnh lý.

Giúp người bệnh tìm nguyên nhân gây bệnh, hiểu thêm bản chất bệnh và nhận thức được rằng con người ta không sống trong môi trường chân không, những trở ngại và xung đột tâm lý là khó tránh khỏi, vấn đề là

phải giải quyết như thế nào, đối diện với thực tế như thế nào, chiến thắng được những trắc trở và hoàn cảnh khó khăn, biến tâm lý tiêu cực thành tích cực, từ đó nâng cao khả năng thích ứng với môi trường.

Hướng dẫn bệnh nhân bằng nỗ lực bản thân giải quyết hoặc giảm nhẹ xung đột tâm lý còn tồn tại, từ đó mà trừ bỏ các triệu chứng, và học cách phòng thân như thế nào nếu lại bị rơi vào hoàn cảnh xung đột tâm lý. Cho dù có bị rơi vào hoàn cảnh này thì cũng có lòng tin đối mặt, giải quyết khó khăn, không bị dè nén áp bức hoặc tránh né.

Người suy nhược thần kinh thường chú ý đến bệnh tật, nhưng khi càng chú ý lại càng cảm thấy khó chịu, càng khó chịu lại càng chú ý, các bộ phận tương ứng trên vỏ đại não lại càng hưng phấn, nồng cảm giác lại càng giảm, càng nhạy cảm đối với những cảm giác khó chịu hoặc đau đớn, tâm lý sợ hãi nghi ngờ bệnh tật lại càng rõ rệt, hình thành cái gọi là "vòng xoắn bệnh lý". Chính vì thế sau khi bác sĩ hỏi cặn kẽ và kiểm tra cơ thể nên để người bệnh tin là họ không có bệnh tật nghiêm trọng ở các cơ quan bên trong, không hề phá hoại hoặc ảnh hưởng đến tuổi thọ để xoá bỏ những lo lắng không cần thiết. Bác sĩ cần có thái độ bình đẳng cùng với bệnh nhân phân tích quá trình mắc bệnh, các mối quan hệ tương ứng với mức độ nặng nhẹ của bệnh, phân tích quá trình tiến triển bệnh để chứng minh việc

thay đổi tâm lý có ảnh hưởng đến qui trình bệnh, lý giải thêm về thực chất bệnh, từ đó mà giảm bớt lo lắng và nghi ngờ bệnh. Bác sỹ cũng cần giới thiệu hàng loạt trường hợp đã được trị liệu tốt để người bệnh đích thân tìm hiểu, học tập kinh nghiệm để có được kết quả tốt.

2. Những điều kiện cần và đủ trong trị liệu tâm lý

Trị liệu tâm lý có tác dụng quan trọng trong điều trị suy nhược thần kinh. Phương pháp này có thu được thành công hay không chủ yếu quyết định bởi các điều kiện sau:

Bác sĩ cần có phương pháp trị liệu thuần thục và kiến thức sâu rộng về tâm lý học y học, khi nói chuyện với bệnh nhân cần phải căn cứ vào những đặc điểm của từng người như tuổi tác, nghề nghiệp, trình độ văn hoá, tình hình kinh tế, tính cách để áp dụng các phương pháp khác nhau, không nên cứng nhắc. Khi giải thích bệnh lý nên dùng ngôn ngữ dễ hiểu để tránh xảy ra hiểu lầm, có thể dẫn tới phản tác dụng.

Nhất thiết phải tiến hành kiểm tra toàn bộ cơ thể người bệnh một cách cẩn thận. Trên cơ sở chẩn đoán bệnh chính xác rõ ràng mới có thể trị liệu tâm lý. Không nên đưa ra ngay kết luận là suy nhược thần kinh do các bệnh mang tính chất cơ quan trong cơ thể dẫn đến. Đối với các triệu chứng mang tính chức năng cần phải khu trú loại nào là do phản ứng biểu hiện ra, loại nào là do nhân tố dẫn đến và tìm ra mối quan hệ giữa chúng,

giúp đỡ bệnh nhân nhận thức được bệnh tật của mình, áp dụng phương pháp chính xác, lập ra phương án điều trị tổng hợp mới có hiệu quả thiết thực.

Môi trường trị liệu phải yên tĩnh, sạch sẽ gọn gàng, thoải mái. Việc trị liệu không thích hợp với nơi ẩm ướt, thời gian mỗi lần trị liệu khoảng một tiếng.

Không nên quá cường điệu, tác dụng trị liệu, phải xử lý chính xác các mối quan hệ giữa trị liệu tâm lý và trị liệu thuốc với các trị liệu khác. Chỉ dẫn người bệnh giải quyết đúng đắn các vấn đề như công việc, học tập, gia đình, hôn nhân, tình dục, bệnh tật, vui chơi giải trí và các mối quan hệ với mọi người để tránh và giảm phát sinh mâu thuẫn mới.

Chú ý động viên lực lượng xã hội (bao gồm người thân, đồng nghiệp, và những người xung quanh) để có được sự phối hợp với thế giới bên ngoài. Cần loại bỏ các nhân tố gây phiền nhiễu để tạo ra môi trường trị bệnh tốt đẹp, có lợi cho việc chữa trị và phục hồi sức khoẻ của người bệnh.

3. Nguyên tắc trị liệu tâm lý bệnh suy nhược thần kinh

Trước tiên là thái độ của bác sĩ, phải cởi mở để người bệnh có thể tin tưởng mà nói hết mọi tâm sự phiền não trong lòng. Suốt quá trình trị liệu bác sĩ phải là người hướng dẫn và là người bạn của bệnh nhân. Hạt nhân của trị liệu là phải hiểu rõ liệu pháp, tạo niềm tin đối với trị liệu. Tính năng động chủ quan có thể khiến

người bệnh có thể trị bệnh được hay không. Cụ thể theo mấy bước sau:

Thông qua chuyện trò với người bệnh để hiểu rõ tình hình bệnh, diễn biến triệu chứng, quá trình nhận thức trị liệu và yêu cầu của người bệnh đối với bệnh tật. Trong lần tiếp xúc đầu tiên, đa số người bệnh không muôn nói hết tâm sự trong lòng mình cho bác sĩ vì họ còn chưa rõ yếu tố tinh thần có quan hệ với các triệu chứng khác của bệnh. Người bệnh thường coi trọng việc bác sĩ tiến hành kiểm tra sức khoẻ và đưa ra chẩn đoán như thế nào, chính vì vậy thời gian nói chuyện chỉ nên đề cập xung quanh tiền sử bệnh và tiến hành kiểm tra trạng thái tinh thần và cơ thể người bệnh để đưa ra lời chẩn đoán chính xác.

Chỉ dẫn người bệnh nhận thức tính chất bệnh tật, nhằm xác định nhân tố tinh thần trong quá trình phát bệnh, diễn biến bệnh, các nhân tố ảnh hưởng đến triệu chứng và việc chữa trị để họ tự lý giải nguyên nhân chữa bệnh lâu mà không khỏi, xóa bỏ tâm lý hoang mang, lo lắng, buồn phiền.

Tiến hành phân tích trị liệu, dần dần xâm nhập vào thế giới nội tâm của người bệnh, hiểu được đặc tính cá nhân của người bệnh, giúp đỡ người bệnh phân tích nguyên nhân phát bệnh và các nguyên nhân tâm lý khiến bệnh trầm trọng sau khi phát bệnh và điều trị lâu không khỏi. Trong giai đoạn này bác sĩ nên dẫn dắt

bệnh nhân nói hết tâm sự lo lắng, đau khổ trong lòng. Lúc đầu hầu hết bệnh nhân đều qui máu thuẫn tâm lý cho yếu tố khách quan, bác sĩ nên giúp bệnh nhân nhận thức rõ vấn đề bản thân như quan hệ xã hội, gia đình, và khiếm khuyết cá tính, khuyến khích bệnh nhân cư xử đúng đắn, từng bước thay đổi và hoàn thiện.

Trong khi thảo luận với bệnh nhân, bác sĩ có thể áp dụng phương pháp đặt câu hỏi, cũng có thể vận dụng để người bệnh tự suy nghĩ. Việc trị liệu tâm lý bệnh suy nhược thần kinh thích hợp trong thời gian ngắn, thường thì sau 3-5 lần để người bệnh ghi lại những nguyên nhân gây ra bệnh, khiếm khuyết cá tính, ảnh hưởng phát triển bệnh tật và những kết quả ban đầu trong quá trình trị liệu. Như vậy người bệnh sẽ tự củng cố nhận thức của mình, nhìn thấu mình, dần thích ứng với hoàn cảnh bên ngoài, thúc đẩy việc phục hồi sức khoẻ.

Trong quá trình phục hồi sức khoẻ, người bệnh thường mong mỏi thành công. Khi thấy tình hình bệnh tật dao động thì lo lắng không yên, như vậy dễ dẫn đến gián đoạn hoặc vô hiệu hóa quá trình trị liệu. Chính vì vậy phải để người bệnh nắm vững qui luật chuyển biến tốt của bệnh, củng cố trị liệu phòng bệnh tái phát và duy trì tâm lý khoẻ mạnh. Thực tiễn chứng minh, phàm là những người nhận thức được thể chất bệnh, chủ động phân tích nguyên nhân bệnh, có lòng tin, biết sắp xếp sinh hoạt hợp lý đều thu được hiệu quả trị liệu tốt.

Tập luyện dần thả lỏng: Là một trong những phương pháp trị liệu tâm lý có hiệu quả nhất đối với bệnh mất ngủ. Hiện nay, biện pháp này được áp dụng phổ biến trên thế giới. Người bệnh nằm hoặc ngồi trong tư thế thoải mái trong môi trường yên tĩnh, tập cơ bắp "co lại, thả ra", mỗi lần co lại từ 5 - 10 giây, sau đó thả lỏng 30 - 40 giây. Khi tập như sau:

+ Hít thở sâu 3 lần, toàn thân thả lỏng, mỗi lần hít thở phải liên tục 5 - 7 giây.

+ Nắm chặt tay phải đếm từ 1 - 5, sau đó thả nhanh tay ra, chú ý cảm giác thả lỏng, lặp lại một lần, chú ý vào ngón tay, lòng bàn tay, cẳng và trùng cổ tay, cánh tay.

+ Gập cánh tay phải, cẳng cánh tay rồi thả lỏng, rồi lại cẳng, thả lỏng... chú ý cảm giác nóng khi thả lỏng.

+ Nắm chặt tay trái rồi thả lỏng, chú ý cảm giác thả lỏng, lặp lại một lần.

+ Gập cánh tay trái, cẳng cánh tay, thả lỏng, lặp lại một lần.

Tiếp theo, hai tay thả ra hai bên, hai tay thả lỏng, bạn sẽ cảm giác hai tay rất nóng, không muôn cử động nữa. Tập trong vòng 20 - 30 phút, mỗi ngày tập 1 - 2 lần, trong đó một lần tập trước khi đi ngủ. Tập như vậy có thể giúp dễ ngủ, tiêu tan mệt mỏi. Trước khi tập người bệnh nên viết nhật ký hai tuần trước khi tập (trong điều kiện ngừng dùng thuốc) để ghi lại tình trạng giấc ngủ trước khi tập. Thời gian trị liệu cũng viết

nhật ký mỗi ngày, như vậy có thể so sánh tình hình trước và sau khi tập. Sau khi cải thiện được giấc ngủ, tình trạng bệnh tật có thể được cải thiện.

4. Những người suy nhược thần kinh cần duy trì tâm lý vui vẻ

Tâm lý tốt, xấu thường ảnh hưởng trực tiếp đến việc phát sinh và phát triển bệnh suy nhược thần kinh. Khi tâm lý tốt người bệnh có thể không thấy một triệu chứng bệnh tật nào, còn khi tâm lý không tốt, người bệnh cảm thấy triệu chứng càng nặng thêm, cho nên những người suy nhược thần kinh nên duy trì tâm lý vui vẻ. Phương pháp như sau:

Rèn luyện tính cách lạc quan, đối nhân xử thế rộng lượng khoan dung, nhân hậu, không tính toán chi ly.

Có nhiều hứng thú để có thể lạc quan vui vẻ, khiến cuộc sống ở mọi nơi đều tràn đầy lạc thú.

Chủ động giao tiếp với mọi người, đặc biệt khi tình thần bị căng thẳng hãy tâm sự với người thân, bạn bè để có thể rũ bỏ mọi buồn phiền, hơn nữa còn có thể nhận được sự giúp đỡ, an ủi của mọi người, tâm lý có thể vui vẻ trở lại.

Phương pháp điều tiết ngôn ngữ: Người bệnh nên viết hai chữ "trấn tĩnh" và "lạc quan" bên cạnh giường, đầu giường, rất có ích cho việc duy trì tâm lý vui vẻ.

* Di chuyển sự chú ý: Trong lúc tâm lý không tốt nên

đi xem phim, đọc sách, đánh cờ, chơi bài, như vậy có thể quên đi phần nào sự buồn phiền.

Duy trì thể chất, tinh thần khoẻ mạnh: Cơ thể khoẻ mạnh thường biểu hiện ở tâm lý vui vẻ, tinh thần phấn chấn, mà khi mắc bệnh lại có tinh thần trầm uất, có thể sẽ thành nhân tố dẫn đến suy nhược thần kinh.

5. Điều dưỡng tinh thần bệnh suy nhược thần kinh

Vấn đề căn bản khi người suy nhược thần kinh tiến hành điều dưỡng tinh thần là sắp xếp trật tự sinh hoạt bình thường. Không ít người bệnh có nếp sinh hoạt bị đảo lộn như vì sợ mất ngủ mà đi ngủ sớm, do cả đêm mất ngủ mà sáng ngại dậy, do tâm trạng buồn phiền mà không tham gia vào các trò chơi giải trí, thậm chí ở trong phòng đóng kín cửa không muôn gặp ai rồi nghỉ làm. Tất cả những điều đó chỉ làm ảnh hưởng xấu đến quá trình trị liệu, thậm chí còn có thể làm bệnh thêm trầm trọng. Phương pháp đúng là sắp xếp sinh hoạt, công việc, học tập hợp lý, tích cực tham gia các hoạt động vui chơi giải trí và vận động rèn luyện thích hợp, đặt ra phương án thiết thực có thể thực hiện. Hãy kiên trì làm theo các hướng dẫn trên, nhất định sẽ có kết quả tốt.

Nghỉ ngơi có thể gỡ bỏ tạm thời những gánh nặng công việc và học tập khiến người bệnh nhẹ nhõm. Điều này đáng ra là tích cực, có thể cung cấp thời gian rỗi rã để người bệnh dễ dàng xử lý công việc, học tập và các

quan hệ xã hội. Nếu trong thời gian nghỉ ngơi người bệnh có thể an tâm về công việc thì không sao. Nhưng ngược lại, nếu người bệnh lại lo lắng công việc tồn đọng, hay hiệu quả học tập kém hoặc nảy sinh các vấn đề... thì không nên nghỉ ngơi. Chính vì vậy khi người suy nhược thần kinh tiến hành điều dưỡng tinh thần cần cẩn dung cảm đối mặt với hiện thực.

6. Trị liệu suy nhược thần kinh cần phối hợp với môi trường xung quanh

Trị liệu suy nhược thần kinh chỉ dựa vào người bệnh thôi thì chưa đủ, cần có sự ủng hộ của xã hội và người thân vì suy nhược thần kinh là loại bệnh tâm lý phức tạp, chịu ảnh hưởng từ mọi mặt. Ví dụ trong quan hệ với mọi người xung quanh căng thẳng mà sinh ra cảm giác lo lắng, hoặc trong trường học do thành tích không tốt lại lo thầy giáo phê bình hoặc bạn bè khinh bỉ, từ đó sinh ra cảm giác tự ti. Trong gia đình do tình cảm vợ chồng bất hòa, thường cãi vã thì cảm thấy gia đình không hạnh phúc mà thường xuyên buồn bã đau khổ.

Từ đó có thể thấy sự biến động xã hội, quan hệ với mọi người xung quanh căng thẳng có thể khiến người bệnh xung đột tâm lý và tâm lý không tốt, đây là những nhân tố chính làm phát sinh và tăng thêm triệu chứng suy nhược thần kinh. Vì thế trị liệu tâm lý nếu không có sự phối hợp của gia đình và xã hội thì rất khó khăn.

7. Những điều người nhà bệnh nhân cần chú ý

Trong thời gian trị liệu, không khí gia đình vui vẻ là vô cùng quan trọng, gia đình người bệnh không chỉ giúp đỡ về vật chất mà điều quan trọng là phải ủng hộ về tinh thần. Khi người bệnh sợ cãi vã, cần yên tĩnh thì gia đình phải hy sinh vì người bệnh, không nên nghe nhạc hoặc xem phim để giữ không khí yên tĩnh cho người bệnh nghỉ ngơi. Nếu điều kiện phòng ở tốt có thể xem phim nghe nhạc mà không ảnh hưởng đến người bệnh thì cũng nên vặn nhỏ âm thanh để họ không bị cảm thấy là mình bị tránh né. Nếu như một chương trình nào mà mình thích không thể bỏ qua được cũng không nên biểu lộ ra ngoài hoặc nói ra lời, như vậy sẽ khiến người bệnh có ác cảm, càng buồn phiền làm ảnh hưởng đến quá trình trị liệu và tâm lý của người bệnh.

Người thân, đồng nghiệp, hàng xóm của người bệnh có ảnh hưởng rất lớn đến họ, chỉ cần những người này hiểu rõ phương pháp và nguyên tắc trị liệu tâm lý bệnh suy nhược thần kinh là họ cũng có thể tiến hành trị liệu cho người bệnh. Thông thường thì một người thân được người bệnh tin tưởng là người phù hợp để tiến hành trị liệu cho người bệnh, tác dụng trị liệu tâm lý không chỉ phụ thuộc vào bác sĩ. Cái gọi là trị liệu tâm lý gia đình chính là điều này, trước tiên do bác sĩ trị liệu, người nhà bệnh nhân cùng nói chuyện với bác sĩ (có mặt hoặc không có mặt bệnh nhân) để hoà hợp mối quan hệ giữa

các thành viên trong gia đình, xây dựng bầu không khí và hoàn cảnh tốt đẹp, giúp đỡ người bệnh sắp xếp hợp lý sinh hoạt, công việc và học tập, nâng cao khả năng thích ứng với xã hội, bổ sung kiến thức trị bệnh của người thân bệnh nhân thì họ cũng có thể trị liệu không kém gì bác sĩ.

8. Trước khi trị liệu tâm lý cần phải kiểm tra toàn diện cơ thể bệnh nhân

Trước khi trị liệu tâm lý cần phải kiểm tra toàn diện cơ thể bệnh nhân, chỉ dựa trên cơ sở chẩn đoán chính xác mới có thể tiến hành trị liệu tâm lý. Cần loại bỏ các chẩn đoán chung chung là suy nhược thần kinh do bệnh các cơ quan trong cơ thể dẫn đến. Đôi với các triệu chứng mang tính chức năng cần phải phân biệt loại nào do biểu hiện phản ứng tâm lý dẫn đến, loại nào do nhân tố tâm lý dẫn đến và phải tìm ra mối liên hệ giữa chúng. Phân biệt triệu chứng cơ bản và triệu chứng phụ, triệu chứng nguyên phát và triệu chứng thứ phát. Giúp đỡ người bệnh nhận thức được bệnh tật của mình, áp dụng thái độ chính xác và đặt ra các phương án trị liệu tổng hợp mới có hiệu quả thiết thực.

9. Trị liệu tâm lý tập thể

Trị liệu tâm lý tập thể là tổ chức một nhóm người có bệnh lý giống nhau để tiến hành giảng giải và thảo luận một cách có hệ thống và giải quyết từng bước một

những vấn đề cùng có liên quan như sự phát sinh bệnh tật, quy luật phát triển và kiến thức phòng-trị bệnh. Người mắc bệnh thông qua giảng giải, liên hệ thực tế rồi tự mình phân tích sẽ có thể tiêu trừ những lo lắng bệnh tật và cách nghĩ sai lầm.

Cần tiến hành trị liệu tập thể như thế nào?

Trị liệu tâm lý tập thể, về thời gian mỗi lần từ 1,5 đến 2 tiếng đồng hồ là đủ, mỗi đợt có thể tiến hành 2 - 3 lần. Số lần trị liệu căn cứ vào trình trạng phát triển của bệnh mà quy định, có thể là 3 - 5 lần. Quá trình trị liệu có thể phân 3 giai đoạn:

Giai đoạn 1: Đầu tiên bác sĩ nói cho bệnh nhân rõ ý nghĩa và mục đích trị liệu tâm lý tập thể đối với người bệnh, khuyến khích họ tích cực tham gia, cùng hỗ trợ nhau học tập, gợi mở, nỗ lực khắc phục khó khăn, nêu cao quyết tâm chiến thắng bệnh tật. Ban đầu bác sĩ dùng ngôn ngữ thông thường, giảng giải những kiến thức thông thường liên quan đến bệnh tật bao gồm bản chất của bệnh, nguyên nhân, triệu chứng, quy luật phát triển bệnh cũng như các phương pháp trị và phòng bệnh... nói rõ nêu nhận thức chính xác về bệnh tật và đối xử với bệnh tật như thế nào.

Giai đoạn 2: Giai đoạn phân tích thảo luận, gợi mở và dẫn dắt người bệnh liên hệ tình huống của mình để tiến hành thảo luận và phân tích. Để người bệnh tự

phân tích về nhân tố phát bệnh, suy nghĩ hiện thực, nhân tố tinh thần, điều kiện học tập, công tác, hoàn cảnh gia đình, quan hệ xã hội, tính cách trước khi mắc bệnh của mình... Có lúc nên khuyên khích những người đã khỏi bệnh đến gặp gỡ chuyện trò với người bệnh về phương pháp chữa bệnh của mình. Cách này có thể thu được hiệu quả rõ rệt vì những người này thường có nhận thức tương đối sâu, có thể miêu tả khá tỉ mỉ suy nghĩ, phản ứng, tâm lý lúc đó. Khi họ nói chuyện sẽ khiến những người bệnh đồng cảm ngộ cảm thấy thân thiết tin cậy, có thể cộng tác với nhau trong quá trình điều trị.

Giai đoạn 3: Đây là giai đoạn đặt kế hoạch phục hồi sức khoẻ. Sau khi trải qua bổ sung phân tích, thảo luận, người bệnh sẽ liên hệ với tình trạng của mình mà đặt ra kế hoạch phục hồi sức khoẻ của bản thân. Nội dung kế hoạch có thể đưa ra thảo luận trong tập thể.

Ưu điểm của trị liệu tâm lý tập thể là: Tiếp nhận số đông người trị liệu, thời gian ngắn, giữa người bệnh có thể phát huy tinh thần hỗ trợ, tương ái mà nâng cao hiệu quả trị liệu. Nhược điểm của phương pháp này là chỉ giải quyết một vài vấn đề chung chung, không có hiệu quả đối với những người bệnh có vấn đề đặc biệt, cho nên sau khi trị liệu tâm lý tập thể nên bổ sung trị liệu tâm lý cá nhân mới mang lại hiệu quả cao.

10. Trị liệu tâm lý cá nhân

Trị liệu tâm lý cá nhân là phương pháp nói chuyện riêng giữa bác sĩ và người bệnh, như vậy có thể giảm những lo lắng suy nghĩ, tâm lý căng thẳng không cần thiết của người bệnh. Bác sĩ sau khi kiểm tra cẩn thận, chẩn đoán chính xác là bệnh suy nhược thần kinh, thông qua cuộc nói chuyện mang tính chất bạn bè với người bệnh, một mặt có thể giúp bác sĩ hiểu rõ nguyên nhân phát bệnh, nắm rõ tình trạng bệnh để kê đơn thuốc cho người bệnh, mặt khác, thông qua nói chuyện phá bỏ khoảng cách giữa người bệnh và bác sĩ, có được niềm tin và sự ủng hộ của người bệnh, từ đó giúp người bệnh nhận thức được bệnh tật của mình, xây dựng niềm tin, tăng cường rèn luyện, khắc phục triệu chứng bệnh, nâng cao khả năng thích ứng. Cụ thể có thể phân thành các bước tiến hành sau:

Kiên nhẫn nghe người bệnh nói: là người thân của bệnh nhân hoặc người phục vụ cần phải kiên nhẫn nghe người bệnh kể về những việc có liên quan đến bệnh tật, đây là mấu chốt của trị liệu tâm lý cá nhân. Người mắc bệnh thần kinh suy nhược thường mắc bệnh trong thời gian dài, họ thường cảm thấy đau khổ mà người khác không dễ hiểu được. Do nhiều lần đến bệnh viện kiểm tra và trị liệu mà hiệu quả không cao nên người mắc bệnh suy nhược thần kinh thường có tâm lý lo lắng cho bệnh tật của mình, tự bản thân cho là "bệnh không

chữa khỏi". Vì vậy khi bác sĩ tập hợp bệnh án, người bệnh luôn thao thao bất tuyệt miêu tả về trạng thái đau khổ, kể đi kể lại tình hình bệnh tật, chỉ lo để sót bất cứ điều gì có thể giúp đỡ trị liệu. Lúc này, bác sĩ cần kiên nhẫn, chăm chú nghe người bệnh thuật lại để làm rõ nguyên nhân, tình trạng bệnh lý, đồng thời cũng có thể nhận được sự tin tưởng của người bệnh. Có một vài bác sĩ do công tác bận rộn, không có điều kiện tiếp xúc với người mắc bệnh suy nhược thần kinh nên có thái độ cứng nhắc, biện pháp xử lý đơn diệu không có lợi cho việc trị liệu của người bệnh. Đôi với những người bệnh có thái độ bí quan, bác sĩ càng cố gắng gần gũi thì càng dễ tiếp xúc và đả thông tư tưởng cho người bệnh. Đặc biệt có những điều khó nói, có thể là căn nguyên của bệnh, nếu người bệnh nói ra sẽ thấy lòng nhẹ bớt, không thuốc mà khỏi. Khi họ chịu dốc bầu tâm sự, bác sĩ mới có khả năng đưa ra những biện pháp trị liệu khác nhau.

Hướng dẫn cho người bệnh nhận thức được bản chất của bệnh tật: Bằng hiểu biết của mình, bác sĩ có thể chỉ ra nguyên nhân phát sinh, bản chất của bệnh tật để cùng họ lựa chọn phương án trị bệnh. Suy nhược thần kinh là bệnh rối loạn chức năng, mất cân bằng tạm thời của chức năng thần kinh, hoàn toàn có thể chữa trị. Để giải tỏa những lo lắng của người bệnh và để chẩn đoán chính xác, bác sĩ cần kiểm tra để loại trừ khả năng mắc các bệnh cơ quan thực thể, sau khi đã loại trừ khả năng

mắc bệnh cơ quan thực thể sẽ chẩn đoán được đúng suy nhược thần kinh, có lợi cho việc giải tỏa những lo lắng của người bệnh. Có được sự tin nhiệm và hợp tác của người bệnh, giải tỏa những lo lắng cho người bệnh sẽ có lợi cho phương án trị liệu một cách triệt để.

Phát huy tính năng động chủ quan của người bệnh: Để người bệnh hiểu rõ bản chất bệnh tật của mình, bác sĩ nên để người bệnh phát huy tính năng động chủ quan, dưới sự hướng dẫn của bác sĩ mà tích cực phối hợp trị liệu, đấu tranh với bệnh tật, tiêu trừ nguyên nhân phát bệnh. Gợi mở mọi người thực thi chính xác những phương pháp thực tế, thích hợp mà gỡ bỏ trở ngại tâm lý. Điều cần thiết nữa là cần sự quan tâm, giúp đỡ của gia đình, bạn bè, đơn vị và cộng đồng đối với người bệnh.

Giáo dục người bệnh khắc phục thói quen không đúng: bản thân việc trị liệu tâm lý hàm chứa sự giáo dục, một vài nguyên nhân chính của bệnh như mộng tinh, thủ dâm... thường do người bệnh không nhận thức hoặc nhận thức trên tâm lý hoảng hốt, lơ mơ... Đây cũng là nguyên nhân thường thấy dẫn đến suy nhược thần kinh. Nếu có thể thông qua giáo dục giúp người bệnh khắc phục những thói quen xấu, thay đổi nhận thức sai về một số hiện tượng sinh lý của người bệnh thì có thể khỏi bệnh mà không cần thuốc.

Phương pháp cụ thể hướng người bệnh trị liệu cung cố và ngăn chặn tái phát: lao động trí óc một cách hợp

lý, chú ý kết hợp làm việc và nghỉ ngơi, kiên trì luyện tập vận động... đồng thời kết hợp trị liệu tâm lý với các phương pháp trị liệu tổng hợp.

Trong quá trình điều chỉnh trị liệu nên phát huy tính năng động chủ quan của người bệnh. Gia đình nên phối hợp tích cực với bác sĩ trong việc giúp đỡ người bệnh, phải tìm và trò chuyện với những người đã khỏi bệnh và gia đình của họ, học tập họ kinh nghiệm phối hợp với bác sĩ để tiến hành trị liệu.

Đối với tình trạng tư tưởng của người bệnh, sau khi nắm rõ bệnh tình, phân tích, rồi định ra một phương án tiến hành trị liệu tâm lý cá nhân. Mỗi lần tiếp xúc với người bệnh tốt nhất nên tập trung vào một - hai vấn đề, không nên mong một lần có thể giải quyết tất cả vấn đề: Hoàn cảnh trị liệu phải yên tĩnh, thoải mái, dễ gần, thoáng mát, tránh bị quấy rầy. Mỗi lần nói chuyện không nên quá dài, khoảng 1/2 - 1 tiếng là vừa. Lúc nói chuyện tốt nhất vừa nói vừa thảo luận, cũng nên lắng nghe, quan tâm đến ý kiến của người bệnh. Sau mỗi lần nói chuyện, bác sĩ và bệnh nhân nên rút ra những kết luận nhỏ. Phương pháp trị liệu tâm lý cá nhân đều cho hiệu quả tốt.

11. Trị liệu tổng hợp suy nhược thần kinh rất quan trọng

Trị liệu tâm lý bệnh suy nhược thần kinh có hiệu quả rõ ràng, nhưng cũng không nên cường điệu phương

pháp này một cách thái quá mà coi thường tác dụng trị liệu thuốc hay của các phương pháp trị liệu khác, mà nên sử dụng hỗ trợ và phối hợp lẫn nhau. Ví dụ, người mắc bệnh suy nhược thần kinh trạng thái lo nghĩ, có thể cân nhắc sử dụng thuốc an thần, giảm đau thần kinh. Để người bệnh có điều kiện tiếp thu trị liệu tâm lý có hiệu quả, có thể cho họ sử dụng thuốc ngủ thích hợp để cải thiện giấc ngủ, giảm nhẹ một vài triệu chứng mang tính thứ phát do mất ngủ dẫn đến lại có thể tăng thêm niềm tin điều trị. Trên một ý nghĩa nhất định, trị liệu thuốc cũng có một vài tác dụng giống trị liệu tâm lý.

Suy nhược thần kinh là trạng thái mất cân bằng tâm lý dưới tác dụng của một loạt nhân tố phức tạp gây ra như lo lắng dài ngày, sự xung đột giữa nguyện vọng chủ quan với hiện thực khách quan, vướng mắc trong mối quan hệ xã hội, xích mích của các thành viên trong gia đình và những nhược điểm tính cách, dẫn đến việc phát sinh suy nhược thần kinh. Do người bệnh ăn uống kém dẫn đến thiếu dinh dưỡng, thể lực suy giảm, lo nghĩ bệnh tật mà tăng thêm các triệu chứng suy nhược thần kinh, hình thành vòng xoắn bệnh lý. Sự phát sinh, phát triển suy nhược thần kinh có quan hệ với nhiều nhân tố như xã hội, tâm lý, sinh vật... và chúng có ảnh hưởng lẫn nhau. Vì vậy, để trị bệnh này không thể đơn giản chỉ dựa vào trị liệu thuốc hay một vài phương pháp trị

liệu đơn lẻ khác. Trước khi định ra phương án trị liệu nên bàn bạc kỹ với người bệnh, điều tra rõ ràng mọi mặt, phân tích kỹ để tìm ra những nhân tố gây bệnh chính như đặc điểm tính cách, quan hệ xã hội, tính chất và nội dung của tổn thương tinh thần, tình hình sinh hoạt cá nhân, sự vui buồn, vấn đề hôn nhân, gia tộc... nên tiến hành kiểm tra chi tiết để loại trừ khả năng mắc các bệnh thực thể, rồi đưa ra phương án trị liệu tốt nhất. Trên cơ sở dùng trị liệu tâm lý loại trừ nguyên nhân gây bệnh nên lựa chọn 1 - 2 loại phương pháp trị liệu thích hợp như trị liệu tâm lý phối hợp với thuốc an thần và vận động rèn luyện hoặc tâm lý trị liệu phối hợp với thiên nhiên và tăng cường hứng thú sinh hoạt.

Mấu chốt của trị liệu thuốc là lựa chọn thuốc, liều lượng như thế nào cho phù hợp. Phương pháp trị liệu phải tuỳ theo từng người mà có sự khác biệt, tức là trên cơ sở nguyên tắc cũng nên sử dụng linh hoạt, tiến hành trị liệu theo nguyên nhân bệnh, không thể bảo thủ theo một công thức. Để trị liệu có hiệu quả không chỉ căn cứ vào tình hình bệnh tật mà còn phải hiểu rõ hiệu quả trị liệu, tình trạng trị liệu trước đây, sau đó từ tình trạng hiện tại của người bệnh, tìm được triệu chứng chính của người bệnh để giải quyết trước.

Trị bệnh suy nhược thần kinh không chỉ dựa vào một mình người bệnh và nhân viên y tế mà còn cần đến sự giúp đỡ của gia đình và xã hội. Bệnh suy nhược thần

kinh là bệnh mang tính chất tâm lý phức tạp, chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố. Để trị bệnh không những cần sự giúp đỡ nhân lực, vật lực mà quan trọng hơn còn cần sự ủng hộ tinh thần. Ví dụ như người mắc bệnh suy nhược thần kinh sợ ồn ào, náo nhiệt, cần sự yên tĩnh, nếu gia đình muôn dáp ứng điều đó sẽ phải có một vài hy sinh như không nên nghe dài, không xem vô tuyến để tránh ác cảm của người bệnh, làm người bệnh càng thêm buồn bực, ảnh hưởng đến quá trình trị bệnh.

12. Phương pháp trị liệu tâm lý của suy nhược thần kinh

a. Trị liệu ám thị

Trị liệu ám thị là việc bác sĩ bằng lời nói hay kết hợp thuốc làm tác động tới người bệnh. Ví dụ, bác sĩ cho người bệnh thuốc an thần và nói cho họ tác dụng đặc biệt của loại thuốc này sẽ có thể gây ra cho người bệnh một vài sự hứng thú và hy vọng, từ đó đạt được mục đích của trị liệu. Nếu khi dùng 10% glucose tiêm vào tĩnh mạch để chữa chứng đau đầu suy nhược thần kinh, bác sĩ lại nói cường điệu thêm về tác dụng của thuốc thì khi tiêm xong, chứng đau đầu ở người bệnh sẽ giảm hẳn. Hiệu quả này không phải chỉ là tác dụng của thuốc mà do cả ảnh hưởng của ám thị. Tác dụng trị liệu ám thị ít hay nhiều chủ yếu dựa vào hai nhân tố sau:

Khả năng tiếp thu ám thị của mỗi cá nhân: Điều này có quan hệ với tố chất, sự khác biệt, tuổi tác, tính cách,

trình độ văn hóa, tâm trạng và sức khỏe. Nói chung, những người cá tính mạnh mẽ, phụ nữ, trẻ nhỏ và người có trình độ văn hóa thấp dễ tiếp thu ám thị. Người đang ở trong hoàn cảnh khó khăn, tình trạng sức khoẻ không tốt cũng dễ tiếp thu ám thị.

Tín ngưỡng: Nếu bạn tiếp xúc với những người sùng bái tín ngưỡng cao độ, bạn càng có thể tiếp thu ám thị của họ. Thông qua ám thị, người bệnh cảm thấy được an toàn, từ đó làm kích thích hệ thống thần kinh trung ương khiến cho quá trình phát sinh bệnh tật có sự chuyển biến, có thể nói "Thành tất linh" chính là nguyên lý này.

b. Tri liệu thôi miên

Thuật thôi miên là loại tâm lý trị liệu đặc biệt, nguyên lý cơ bản của nó có liên quan mật thiết với trị liệu ám thị. Người thôi miên phải để người bệnh nằm thoải mái trên ghế sofa, ánh sáng vừa đủ, toàn thân thoải mái, đèn chiếu trên đầu và tiến hành ám thị mang tính chỉ đạo mới làm cho người bệnh chìm vào trạng thái thôi miên được. Mức độ thôi miên được phân thành 3 cấp:

Thôi miên độ nóng: Người bệnh phải ở trạng thái cơ bắp thả lỏng, không muốn cử động cũng không đủ sức mở to mắt, thở hít sâu, chậm mà vẫn duy trì được khả năng vận động tự nhiên. Sau khi giải trừ thôi miên họ có thể nhớ tất cả sự việc xảy ra trong lúc bị thôi miên.

Thôi miên độ vừa: Người bệnh thấy rất buồn ngủ, vận động tuỳ ý, từ chi đuối thảng khó gập. Sau khi giải trừ thôi miên họ chỉ có thể nhớ được một ít, còn phần lớn là quên.

Thôi miên độ sâu: Ngoài những thanh âm mà người thi hành thuật ra, người bệnh không thể nghe thấy gì khác. Cảm giác đau đớn giảm, không có phản ứng lại với mũi tiêm, lúc này có thể tiến hành các thủ thuật ngoại khoa. Sau khi giải trừ thôi miên, người bệnh không thể nhớ các sự việc trong quá trình thôi miên (quên hoàn toàn).

Một số nhà thôi miên có trình độ cao không những có thể trong thời gian ngắn làm cho một người mất ngủ rất lâu chìm vào giấc ngủ ngay mà còn có thể làm cho nhiều người cùng một lúc chìm vào giấc ngủ. Do người bệnh thường tiếp thu tuyệt đối sự ám thị của nhà thôi miên nên lúc này có thể tiến hành trị liệu tâm lý hay chỉ đạo đặc biệt là có hiệu quả. Ví dụ, nhà thôi miên thông qua ám thị có thể làm cho người bệnh phát sinh ảo giác, giống như ngủ mơ khi nhìn hình tượng của nhà thôi miên ám thị.

Khi ở trạng thái thôi miên, tác dụng chủ yếu của trị liệu ám thị là do thôi miên tạo thành một loại ý thức đặc thù, cá biệt. Lúc này sự liên tưởng trong não người bệnh chỉ có hạn, khả năng phản ứng giảm nên không thể cưỡng lại sự chỉ dẫn và tiếp thu ám thị, từ đó mới

tạo nên hiệu quả trị liệu cao. Nhưng do việc nắm bắt, sử dụng thuật thoi miên không dễ, cần phải luôn học tập, trau dồi kinh nghiệm nên phương pháp này không dễ phổ biến. Thực tiễn chứng minh trị liệu thoi miên có tác dụng nhất định đối với người mắc bệnh thần kinh suy nhược.

c. Trị liệu âm nhạc

Trị liệu âm nhạc là sử dụng một vài loại hình âm nhạc đặc thù có tác dụng điều tiết và giải tỏa đối với các triệu chứng tâm lý do công việc căng thẳng, mệt mỏi hoặc quan hệ xã hội mâu thuẫn dẫn đến. Căn cứ vào tiết tấu, tốc độ, giai điệu khác nhau của đoạn nhạc có thể có tác dụng trấn tĩnh, gây buồn ngủ, giảm đau, hưng phấn đối với người bệnh. Trị liệu âm nhạc là phương pháp trị liệu tâm lý đặc thù.

Thông thường, những loại nhạc thư giãn, tinh mịch (như hát ru, nhạc nhẹ) nếu dùng sau khi lao động mệt mỏi, hoạt động thân thể (lao động chân tay, sau khi đi đường, sau khi diễn thuyết), âm lượng nhỏ có thể có tác dụng thoi miên trước khi ngủ. Âm nhạc hùng tráng, âm lượng lớn dùng sau khi lao động chân tay đơn thuần và đơn điệu lặp lại như vùi đầu đọc, viết, tính toán, càng có thể có tác dụng tiêu trừ mệt mỏi. Nghe nhạc hàng ngày vào sáng sớm lúc ngủ dậy giúp loại bỏ ý nghĩ lộn xộn, giúp tinh thần phấn chấn, nghe nhạc lúc đau đầu hoặc đau răng có tác dụng giảm đau. Ví dụ: Một khoa răng

miệng trường Đại học ở Anh đã thành công trong việc dùng âm nhạc thay thế cho thuốc mê trên 200 bệnh nhân đau rát. Thực tiễn chứng minh âm nhạc có thể làm cho con người cảm thấy thoải mái, vui vẻ, hòa đồng, lại có thể cải thiện và gia tăng chức năng hoạt động của vỏ não, và hệ thống thần kinh thực vật từ đó tăng khả năng không chế và nâng cao hoạt động của hệ thống cơ quan bên trong cơ thể. Các chuyên gia cho rằng, nghe nhạc phương Tây có thể kích thích sự sáng tạo của não, tinh thần phấn chấn, là một liều thuốc dinh dưỡng tốt cho tinh thần. Thính giả cũng như người chỉ huy dàn nhạc đều có thể trường thọ, do tác động của môi trường âm nhạc và sự phối hợp hoạt động chân tay theo tiết tấu âm nhạc.

Rất nhiều khúc nhạc trong và ngoài nước có tác dụng điều chỉnh và mát xa hệ thống thần kinh trong trạng thái mất cân bằng của hai quá trình hưng phấn và ức chế. Người mắc bệnh suy nhược thần kinh có thể dựa vào bệnh tình, sở thích, khả năng hưởng thụ, tâm trạng... tự mình thưởng thức âm nhạc. Chịu ảnh hưởng của âm nhạc cơ thể có xu hướng hoạt động nhịp nhàng, người nghe không chỉ cảm thấy âm nhạc chuyển đến đại não mà đồng thời các hoạt động chân tay dựa theo tiếng nhạc cũng có thể chuyển đến đại não, tạo nên mối liên hệ hài hòa, thúc đẩy các tổ chức trong cơ thể hoạt động nhịp nhàng có qui luật, có tác dụng tốt trong việc phòng và trị bệnh suy nhược thần kinh.

Âm nhạc ảnh hưởng chủ yếu đến hoạt động thần kinh cấp cao của người, ảnh hưởng trực tiếp đến hệ thống thần kinh, có thể làm vỗ não xuất hiện hưng phấn mới. Trị liệu âm nhạc có thể dùng chữa suy nhược thần kinh. Tuỳ từng trạng thái bệnh lý mà có thể chọn các khúc nhạc khác nhau, lúc mệt mỏi có thể chọn nghe tổ khúc "Đại hải", tổ khúc "âm nhạc trên nước" hay khúc xuân trong tấu khúc "Bốn mùa"; lúc chán nản có thể nghe "Khúc giao hưởng thứ 40", lúc đi ngủ nghe "Mộng đêm mùa hạ"...

d. Trị liệu Sâm Điền

Sâm Điền trị liệu là phương pháp trị liệu tâm lý do tiến sĩ Sâm Điền sáng lập ra vào những năm 20 thế kỷ XX, du nhập vào nhiều quốc gia và được các chuyên gia đánh giá cao. Tiến sĩ Sâm Điền cho rằng đây là phương pháp trị liệu tự nhiên từ trong tâm, theo tâm lý học có nghĩa là "nghe tự nhiên". Nó yêu cầu người bệnh không coi tình trạng bệnh tật (cả thể xác lẫn tinh thần) như vật lạ của thân thể mình, không bài xích và áp chế bệnh tật mà kiểm nghiệm thực tế, về mặt tình cảm phải có vài sự biến hóa mới có thể làm thay đổi trạng thái. Sâm Điền trị liệu đã được vận dụng lâm sàng hơn 1/2 thế kỷ; đã chữa khỏi cho rất nhiều người. Những năm gần đây, việc giới thiệu phương pháp trị liệu Sâm Điền dần dần được gia tăng, nhiều bệnh nhân được dùng đã dùng phương pháp trị liệu Sâm Điền để trị bệnh tâm thần có hiệu quả. Rõ ràng phương pháp trị liệu Sâm.

Điền "Thuận theo tự nhiên" có khả năng tác động đến người mắc bệnh thần kinh, là phương pháp trị liệu tâm lý mang tính chỉnh thể.

Đa số người mắc bệnh suy nhược thần kinh hay đòn hồi bản thân phải hoàn mĩ. Do họ quá quan tâm và nhạy cảm với bản thân nên thường cho những cảm giác bình thường xuất hiện trong tình huống đặc biệt là bệnh, dẫn tới căng thẳng thần kinh. Khi quá tập trung vào những cảm giác trên thì triệu chứng càng rõ ràng, hình thành nên vòng xoắn bệnh lý.

Sâm Điền cho rằng tinh thần có tác dụng tương hỗ, nó làm cho suy nhược thần kinh càng ngày càng khó chữa. Chính vì thế, vấn đề quan trọng trong trị liệu suy nhược thần kinh là người bệnh phải rèn luyện tính cách, loại trừ vòng xoắn bệnh lý, biết chấp nhận sự thật, không đối kháng với những triệu chứng bệnh lý, phải lắng nghe tự nhiên và cố gắng sinh hoạt bình thường. Qua một thời gian, triệu chứng hưng phấn quá thịnh sẽ yếu dần, triệu chứng bệnh cũng dần dần biến mất. Trị liệu Sâm Điền đã chữa trị tốt cho rất nhiều người mắc bệnh suy nhược thần kinh, thậm chí thay đổi cả cá tính của họ.

Nguyên tắc trị liệu cơ bản của Sâm Điền

Thay đổi tính chất nghi ngờ bệnh của người bệnh.

Phá vỡ cơ chế tâm lý mà triệu chứng hình thành như tác động tương hỗ thần kinh, tâm lý mâu thuẫn...

Thúc đẩy niềm tin yêu cuộc sống, tâm lý hướng ngoại để thích ứng với xã hội, môi trường, khôi phục chức năng xã hội.

Nguyên lý của phương pháp trị liệu Sâm Điền

Sâm Điền cho rằng người mắc bệnh thần kinh trên cơ sở của yếu tố nghi bệnh, có tâm lý mâu thuẫn và tác động tương hỗ về tinh thần. Trong tình huống bình thường, giữa chủ quan và khách quan, tình cảm và lý trí, lý giải và thể nghiệm thường có hiện tượng không thông nhất, thậm chí rất mâu thuẫn, ví dụ phân biệt không rõ ràng sẽ nảy sinh ra mâu thuẫn tâm lý. Như những người bệnh suy nhược thần kinh nói hết triệu chứng của mình cho mọi người nghe, muôn mọi người hiểu được nỗi khổ của mình, nhưng họ nói càng chi tiết thì càng cảm thấy triệu chứng nghiêm trọng. Những người này thường cho mình là đau khổ nhất, càng bị lấn sâu, mất hết cả năng lực đánh giá và phán đoán khách quan. Những người này về mặt chủ quan không thể tự giải quyết những đau khổ của mình, lại không có khả năng phán đoán khách quan. Họ muốn tránh đau khổ và nương mộ người khác song lại cứ than vãn về nỗi đau khổ của mình, cường điệu nó lên, đó chính là mâu thuẫn tâm lý. Mặt khác, người suy nhược thần kinh khi không để ý đến triệu chứng hoặc cảm giác khó chịu nào đó thì họ nhanh chóng quên đi, nhưng khi chú ý tới nó thì yếu tố chủ quan sẽ thành yếu tố khách quan và hình

thành vòng xoắn bệnh lý, đó chính là tác dụng tương hỗ về tinh thần.

Sâm Điền tổng kết, mọi người nên thuận theo tự nhiên, gác bỏ ý đồ chủ quan của cá nhân, thuận theo trạng thái tự nhiên khách quan, lựa chọn những hoàn cảnh bên ngoài, phù hợp với tự nhiên thì mới có thể tiêu trừ sự đau khổ và lo phiền. Ngoài ra, nên chú trọng đến sự biến đổi của tình cảm, cố gắng làm cho tinh thần thoải mái. Căn cứ vào nguyên lý trên, Sâm Điền đưa ra một phương pháp trị liệu cụ thể, làm cho hoạt động tinh thần của người bệnh linh hoạt bát hản lên, hướng ra bên ngoài theo chiều hướng tốt, tiêu trừ bệnh tật, thích ứng với hoạt động tinh thần và hành vi của sinh hoạt xã hội.

Các bước trị liệu cụ thể của Sâm Điền:

- Thời kỳ thứ I (nằm tĩnh)

Trong thời kỳ này, người bệnh sẽ phải cách ly với thế giới bên ngoài, không tiếp khách, đàm thoại, đọc sách, hút thuốc... Ngoại trừ lúc ăn và đại, tiểu tiện, tuyệt đối phải nằm trên giường, hoàn toàn yên tĩnh. Mục đích chủ yếu của thời kỳ này là giải trừ sự đau khổ, buồn phiền trong tinh thần người bệnh. Nằm tĩnh không chỉ có tác dụng điều chỉnh mệt mỏi trong lòng mà còn có thể qua quan sát trạng thái tinh thần để tiến hành chẩn đoán. Để người bệnh tĩnh dưỡng một cách tự nhiên, thông qua quy luật thay đổi của tình cảm làm tiêu trừ sự đau khổ và buồn phiền của người bệnh.

Giải trừ phiền não: Ngày thứ hai nằm trên giường, đa số người bệnh tiêu trừ được sự buồn não, nhưng cũng có thể có trạng thái không yên tâm, xuất hiện một vài ý nghĩ như vấn đề bệnh tật, con người, gia đình... Trước khi tiến hành trị liệu nên nói cho người bệnh biết rằng nếu như xuất hiện liên tưởng hay phiền não thì họ không nên có ý đồ tiêu trừ hoặc quên nó, cứ phát triển nó, chịu đựng nằm trên giường và từ từ bình tĩnh lại. Những liên tưởng hoặc sự phiền não này làm cho người bệnh bất an, nhưng khi nỗi khổ não đạt đến cực điểm thì lại có khả năng tiêu trừ nhanh chóng trong thời gian ngắn, đây là kết quả do sự thay đổi tình cảm tự nhiên mà có. Đa số người bệnh có kết quả trong vòng 2 - 3 giờ. Mặc dù cũng có lúc đau khổ, có lúc không, cứ liên tiếp 4 - 5 ngày do không tuyệt đối nằm tĩnh kéo dài quá trình trị liệu này. Ngày thứ ba, khi người bệnh nghĩ lại thấy những khổ não hôm trước biến đâu mất và tinh thần như được cổ vũ, lúc này hướng người bệnh nói đến tính quan trọng của hoàn cảnh và môi trường.

Thời kỳ buồn chán: Ngày thứ tư, người bệnh lại đau khổ, bắt đầu cảm thấy buồn chán, nhưng họ có ý nghĩ, nguyện vọng tham gia vào hoạt động tích cực, từ đó mà hình thành sự đau khổ và hy vọng. Sau khi người bệnh hiểu sâu sắc nỗi đau khổ vì không được hoạt động, để anh ta dậy hoạt động và có thể tiến hành kỳ trị liệu thứ 2. Kỳ I tiến hành từ 4 ngày đến hơn 1 tuần.

Chứng mất ngủ: Thời kỳ tinh duong trên giường có hiệu quả rõ rệt đối với người mắc bệnh mất ngủ và lo âu. Đối với người bệnh thuộc loại này cần nhắc nhở: nếu muôn ngủ không phải lựa chọn thời gian, lúc nào muôn ngủ thì ngủ. Nếu ngủ không được, liên tục một tuần không ngủ cũng không có gì nghiêm trọng, nhưng không nên ép ngủ. Dạng này có thể làm tiêu trừ rất nhanh sự lo nghĩ của mất ngủ, qua 3 - 7 ngày có thể giải trừ sự lo âu về việc mất ngủ.

- *Thời kỳ 2 (công việc nhẹ):*

Thời kỳ này vẫn là phương pháp trị liệu cách ly. Hạn chế đàm thoại, ra ngoài... Nằm yên tĩnh trên giường trong 7 - 8 giờ, sáng sớm nên di ra ngoài, buổi tối viết nhật ký. Hàng ngày, đọc sách để thư giãn hai lần vào buổi sáng, tối, không phải đọc nghiên cứu. Thông qua các biện pháp trên làm cho tinh thần dần dần hoạt động hứng khởi.

Hoạt động tự phát: Khi con người phải chịu đựng sự yên tĩnh của thử nghiệm, trong lòng cảm thấy buồn chán tất sẽ phát sinh những hoạt động tự phát, chủ động di lại làm một vài việc khác, có thể làm bất luận việc gì.

Để người bệnh có thể vượt qua ý thức của chính mình, cần hướng dẫn họ không nên lo lắng về hiệu quả trị liệu. Ngày thứ hai tự dậy, ngoài nằm 7 - 8 giờ, còn phải thường xuyên hoạt động nhẹ. Qua thời kỳ này,

người bệnh sẽ có khát vọng muôn lao động nặng hơn. Đã đạt đủ tiêu chuẩn này, nên tiếp tục bước vào thời kỳ ba. Thời kỳ 2, nên trị liệu khoảng 1 - 2 tuần. Sau thời kỳ 2, đa số trạng thái nặng đầu, tinh thần bế tắc, toàn thân mỏi mệt của người bệnh sẽ được thuyên giảm hẳn.

- Thời kỳ 3 (làm việc nặng):

Phương châm của thời kỳ này là: Hướng dẫn người bệnh bồi dưỡng tính tự tin và nhẫn耐 trong công việc một cách bất tri bất giác. Từ những thể nghiệm được lặp lại nhiều lần sẽ tạo dựng được niềm vui của thành công để tiếp tục bồi dưỡng dũng khí. Nội dung hoạt động thời kỳ này rất nhiều như lao động, đọc sách, vận động rèn luyện... Sau khi bước vào thời kỳ 3, nên căn cứ theo sức khỏe của người bệnh mà hướng họ tham gia một vài lao động thể lực nặng hơn.

Bài trừ giá trị quan: Thời kỳ này chủ yếu nên bài trừ giá trị quan và suy nghĩ dự tính trước của người bệnh đối với lao động hoặc công việc, đả thông mọi người không kể đến chức vụ cao thấp, chủng loại lao động... Phàm là người có thể làm được việc, tự mình có thể tạo ra hứng thú trong công việc, cảm nhận được cảm giác sung sướng vì thành tích của mình.

Thể nghiệm "không thể không": Thông qua lao động hoặc công việc và đạt được niềm vui của thành tích thể nghiệm làm cho người bệnh hiểu ra: "*Không có việc gì là con người không thể làm được*", từ đấy thúc đẩy niềm tự

tin và tiếp thêm sức mạnh, đây là thể nghiệm chủ quan thu được qua quá trình hoạt động tự phát.

Thời kỳ này, người bệnh sẽ cảm thấy công việc rất bận, sự bận rộn này là tiêu chí chuyển người bệnh sang thời kỳ 4. Trong thời kỳ 3 tuỳ theo mỗi người mà định thời gian trị liệu, có thể tiến hành 1 - 2 tuần là được.

- Thời kỳ bón: (Sinh hoạt thực tiễn phức tạp):

Thời kỳ này phải tiêu trừ chủ nghĩa hứng thú đơn thuần, nên tiến hành mở rộng tiếp xúc với sự thay đổi của cuộc sống bên ngoài, làm cho họ quay lại sinh hoạt bình thường của mình. Thời kỳ này bắt đầu chăm đọc sách, tham gia hoạt động xã hội.

Đọc sách và đi ra ngoài: Không nên đọc loại sách giải trí hoặc mang tính tư tưởng. Nên tận dụng thời gian nhất định, không nên chọn địa điểm đọc sách, không tính toán về số lượng mà nên đề cao hiệu quả đọc... chỉ lúc cần thiết mới đi ra ngoài, như vậy sẽ khiến người bệnh thể nghiệm được việc đột nhiên tiếp xúc với những cái mới của xã hội.

Thể nghiệm đơn giản tình cảm: Trong trị liệu chú ý hướng dẫn người bệnh vào thể nghiệm đơn giản của tình cảm, khắc phục hiện tượng lý tưởng hoá. Người bệnh từ thời kỳ 2 nên viết nhật ký trị liệu, chủ yếu bao quát hoạt động hàng ngày, nhận thức trị liệu... Nhật kí do bác sĩ điều trị phê duyệt, chỉ ra phương thức tư duy và tâm lý không tốt, hướng dẫn bệnh nhân tiến hành hoạt động trị liệu thêm một bước nữa.

Sâm Điente liệu pháp ngoài những biện pháp kể trên còn có các phương pháp trị liệu ở phòng khám bệnh, mỗi tuần khám một lần, dùng nguyên lý của trị liệu Sâm Điente tiến hành như nhật ký đàm thoại và chỉ đạo. Ngoài ra còn có thể dùng thông tin trị liệu, tập thể trị liệu, sinh hoạt hội hỗ trợ sức khoẻ tâm lý.

e. Trị liệu hành vi:

Thông qua học tập, xây dựng phản xạ có điều kiện mới, thay đổi những thói quen cũ. Phương pháp này trước đây ít được sử dụng với bệnh suy nhược thần kinh, đa số dùng để chữa trị những hành vi khác thường của người mắc bệnh tâm thần. Gần đây đã có sự cải tiến phương pháp, mở rộng phạm vi trị liệu, không chỉ có tác dụng chữa các bệnh về tinh thần mà cũng có hiệu quả trị liệu tốt đối với không ít bệnh khác của cơ thể. Trị liệu hành vi gồm có một hệ thống phương pháp sắc bén, biến đổi, tự điều chỉnh, điều khiển thao tác, hành vi...

g. Trị liệu sắc thái:

Sắc thái của hoàn cảnh có ảnh hưởng nhất định đối với hoạt động thần kinh, tinh thần của con người. Màu sắc có thể làm cho con người cảm thấy phấn chấn.

Đối với người bị suy nhược thần kinh nên bố trí nơi công tác hay phòng làm việc hợp lý, tốt nhất là dùng màu da cam, màu ấm theo sự điều chỉnh của chủ thể. Màu sắc có thể làm thần kinh hưng phấn, cải thiện các

triệu chứng như tinh thần suy sụp, không phấn chấn, khó tập trung... nâng cao hiệu quả công tác. Trong phòng ngủ nên lấy màu xanh lam, xanh lục... chủ yếu là màu lạnh, như vậy có thể làm người bệnh cảm thấy an toàn, thoái mái, tinh thần ổn định, có lợi cho giấc ngủ. Theo nghiên cứu, màu tím có thể làm cho hệ thống thần kinh thư thái thoát khỏi trạng thái căng thẳng, giảm nhẹ sự đau đớn hoặc có tác dụng thôi miên nhẹ. Việc chọn màu sắc bố trí trong phòng ngủ rất có lợi cho sự hồi phục của thần kinh suy nhược.

III. TRỊ LIỆU TÂM LÝ BỆNH MẤT NGỦ

Sự hoạt động căng thẳng quá độ của não có thể ảnh hưởng đến chức năng của hệ thống thần kinh và hệ thống nội tiết. Nhân tố kích thích đến từ các phương diện như sự cạnh tranh của cuộc sống, sự căng thẳng của học tập và công việc, ý nguyện chưa thỏa mãn, sự thay đổi của hoàn cảnh xã hội cho con người sản sinh một loạt phản ứng tâm sinh lý, ví dụ: có thể kích thích chức năng của cơ thể, làm cho thể lực và trí lực của mọi người được đề cao và rèn luyện, nhưng nếu kích thích vượt quá giới hạn, kéo dài thì dẫn đến sự xung đột về tâm sinh lý, có thể khiến một vài chức năng nào đó của cơ thể sinh ra tính hưng phấn liên tục khiến cho hoạt động chức năng của một số hệ thống như hệ thống thần kinh, nội tiết thay đổi, tạo thành bệnh lý của đại não hoặc cơ quan nào đó. Chức năng đại não mất cân bằng

dễ xuất hiện triệu chứng mất ngủ, vì thế nhân tố tâm lý có liên quan mật thiết với giấc ngủ.

Mất ngủ là một loại bệnh có nguyên nhân. Ví dụ: một người tâm lý căng thẳng vì nhân tố gia đình hoặc xã hội, hoặc vì bệnh tật, nếu được trị liệu đúng nguyên nhân, mất ngủ cũng từ đó mà hết. Nhân tố tâm lý có vị trí quan trọng đối với triệu chứng mất ngủ nên trị liệu tâm lý không chỉ chữa khỏi bệnh mất ngủ mà còn có thể chữa khỏi những triệu chứng khác kèm với bệnh mất ngủ. Trị liệu tâm lý thích hợp với những bệnh do yếu tố tâm lý gây ra như suy nhược thần kinh, bệnh tâm thần, ức chế tâm lý hoặc buồn rầu, những bệnh này thường có triệu chứng mất ngủ trầm trọng. Do đó nếu cải thiện được chức năng cơ quan thần kinh, triệu chứng mất ngủ cũng thuyên giảm. Bác sĩ và gia đình cần phải nghĩ cách giúp người bệnh thoát khỏi sự ám ảnh "mắc bệnh trầm trọng". Tuỳ theo từng đối tượng mà áp dụng những phương pháp khác nhau. Qua việc giải thích cẩn kẽ, lặp đi lặp lại, kiên nhẫn, người bệnh sẽ dần hiểu được cơ chế hình thành bệnh lý, tính chất và nguyên nhân phát bệnh, từ đó mà gỡ bỏ được tâm lý lo lắng về bệnh tật, khiến người bệnh có thể tự khắc mà tự ngộ, tự giải, họ có thể chuyển từ tâm lý tiêu cực thành tích cực.

Y học cổ truyền cho rằng "Thần tĩnh thì yên". Đào Hoằng Cảnh trong "Dưỡng sinh Diên mệnh Lục" viết: "Người tĩnh thì thọ, người sốt ruột thì yếu", tức chỉ lo

lắng, buồn khổ, trầm mặc, căng thẳng, kích động, tham cầu rất có hại cho cơ thể. Những tâm lý không tốt này trước hết thương tổn đến tâm thần, tiếp theo khiến cho cơ quan phủ tạng mất cân bằng, thần cơ bất vận dẫn đến sinh cơ bất cố. Con người là một bộ phận của tự nhiên, một thành viên của xã hội nên không thể sinh tồn mà tách khỏi thiên nhiên, xã hội, trên thực tế diêm tinh tuyệt đối là không thể được. Chính vì thế cổ nhân cho rằng vui vẻ là liều thuốc bổ dưỡng tinh thần, không thể dùng để đối kháng với những ảnh hưởng tâm lý xấu, mà nếu cùng tương hỗ với diêm tinh sẽ có ý nghĩa rất quan trọng đối với sức khỏe.

1. Thay đổi tâm lý và mất ngủ

Biểu hiện chủ yếu của mất ngủ là khó ngủ, hoặc dậy sớm, hoặc ngủ nông, hoặc cả đêm mơ liên tục. Có khoảng 40 loại nguyên nhân dẫn đến mất ngủ, nhưng tổng hợp lại, nhân tố quan trọng nhất là tâm lý và hoàn cảnh. Cũng có một vài nguyên nhân là do bệnh tật dẫn đến, hoặc do uống thuốc uống rượu. Trong đó nhân tố tâm lý được xếp hàng đầu. Tất cả hành vi của loài người đều chịu sự chi phối của tâm lý, các phản ánh tâm lý như vui, buồn, hỉ nộ... đều có thể dẫn đến mất ngủ.

Tâm lý của con người rất đa dạng, phức tạp, quan niệm về "thất tình" hay là bảy thứ tình chí của các nhà thuyết pháp không giống nhau. Theo Nho gia đó là "hỉ, nộ, ai, cự, ái, ác, dục", Phật gia thì chỉ "hỉ, nộ, ưu cự, tư,

bí khùng, kinh", mà các nhà tâm lý hiện đại lại khái quát thành bốn loại là hỉ duyệt, phẫn nộ, khùng cu, bí ai. Khi con người đang trải qua bốn loại tâm lý này có thể có các trạng thái tim đập nhanh, kích động hoặc quá căng thẳng, trạng thái này có thể làm rối loạn chức năng vỏ đại não dẫn đến bệnh mất ngủ và các bệnh kèm theo bệnh mất ngủ. Y học cổ truyền Trung Quốc cho rằng tình chi là nguyên nhân chủ yếu của rất nhiều bệnh, mà bảy thứ tình quá độ đều có thể có hại cho cơ thể. Sách Hoàng đế Nội kinh viết "Nộ tức thương khí, hỉ thương tâm, khùng thương thận, tư thương tỳ, mà tâm là "đại chủ của ngũ tạng", thất tình kịch biến có thể thương đến tạng tâm, tâm thương đến thần, thần bất an mà mất ngủ".

Xung động tâm lý có liên quan mật thiết với mất ngủ, tâm lý trầm uất rất dễ dẫn đến mất ngủ, phải đưa tâm lý ra khỏi trạng thái này, phòng trị vòng xoắn bệnh lý từ bệnh mất ngủ sinh ra. Trong tất cả các phương pháp tự điều tiết cải thiện tâm lý, phương pháp tăng oxy kiện thân thể là phương pháp tốt nhất. Các vận động có tiết tấu như bơi lội, di bộ, đi xe đạp, đều có thể tăng cường chức năng tuần hoàn tim phổi, cải thiện thể trạng vì thu được nhiều oxy. Ăn uống cũng có liên quan mật thiết đến tâm lý, đường có tác dụng an ủi và trấn tĩnh, các thực phẩm chứa protein thì ích trí, tinh não. Theo các nhà tâm lý học con người nên tránh uất ức buồn phiền, không nên mặc quần áo có màu sắc lạnh,

hoặc đặt những đồ vật sắc lạnh bên cạnh, tránh sốt ruột phẫn nộ, lúc phẫn nộ tức giận thì không nên gần màu đỏ. Các màu trắng, đen, tro có tác dụng trấn tĩnh, trợ giúp giải tỏa tâm lý căng thẳng, lo lắng.

Mất ngủ là một quá trình ức chế chủ động thần kinh trung ương, do bất kỳ một khu vực vỏ não nào sinh ra khuếch tán rộng rãi, và khi khuếch tán đến trung ương vỏ não mới có thể dẫn đến mất ngủ. Nếu tâm lý quá căng thẳng, lo lắng không yên đều có thể hình thành trạng thái hưng phấn mất ngủ ở trung khu tương ứng của vỏ não, ảnh hưởng tới quá trình ức chế ngủ cho nên khó ngủ. Bất cứ khi thi đấu, thi cử, hay làm một việc gì quan trọng, sau khi chuẩn bị cẩn thận, khi đứng trước trận đấu nên tin vào công việc chuẩn bị của mình, có lòng tin kiên định tất thắng, làm một vài vận động hoặc vui chơi nhẹ nhàng khiến tinh thần nhẹ nhõm, giải tỏa những lo lắng thành bại, đó là tiền đề quan trọng của việc an giấc.

Cần thay đổi những suy nghĩ sai lầm về giấc ngủ, gỡ bỏ tâm lý sợ hãi mất ngủ. Có người cho rằng ngủ ít bao nhiêu thì phải đắp lại bấy nhiêu, nếu không sẽ ảnh hưởng đến sức khoẻ. Đây là cách nghĩ phi khoa học. Có nhiều người trong chiến tranh hoặc trong những trường hợp đặc biệt ngủ ít lại khiến cho tinh lực dồi dào, điều đó nói lên tiềm lực của con người rất lớn. Tinh lực và thể lực của con người có một hệ số bảo đảm nhất định,

cho nên dù khó ngủ cũng không nên sốt ruột, nếu không càng khó ngủ.

Có người còn cho rằng mộng mị làm mất ngủ, đây là cách nghĩ sai về giấc mộng. Nhiều nhà tâm lý đã quan sát thấy trong mỗi giấc ngủ của con người có khoảng 5 - 6 khoảng thời gian là nằm mộng (còn gọi là giấc ngủ có mộng), mỗi đợt kéo dài từ 5 - 30 phút. Biểu hiện khác biệt của giấc ngủ có mộng là vận động nhăn cầu tăng nhanh, điện não đồ hiện ra những hình ảnh sóng nhanh. Những đoạn phim này khi gọi người ngủ tỉnh lại thì đều là mộng và họ nhớ rõ cảnh mộng, nhưng nếu không gọi họ dậy thì khi tỉnh lại họ không còn nhớ gì hết. Giấc ngủ có mộng tồn tại khách quan, chịu ảnh hưởng của những sự kiện quan trọng trong thế giới tự nhiên và tình cảm con người, nó là một phần của việc khôi phục chức năng đại não. Chính vì thế không nên hiểu sai về giấc mộng.

Cần phải nhận định rõ ràng nguyên nhân của bệnh tật, cần phải nhận thức việc mất ngủ là do ban ngày làm việc quá căng thẳng. Vì vậy cần cố gắng làm cho con người nhẹ nhàng thoải mái về tinh thần và thể xác trong thời gian ngắn nhất.

Nên đánh giá chính xác mình. Có rất nhiều căng thẳng do không thể đánh giá chính xác hành vi của mình. Nếu như có thể xem xét hành vi của mình trên các góc độ khác nhau, phát hiện cái thiện mĩ, nhìn ra

cái khuyết nhược, thất bại và thành tích thì có thể cải thiện tâm lý mà giảm bớt căng thẳng.

Nên nhìn nhận khách quan về mọi người, tu dưỡng bản thân, nên nhìn những mặt tốt đẹp của thế giới, áp dụng quan điểm biện chứng để nhìn nhận hoàn cảnh khách quan, như vậy mới có thể cải thiện tâm lý và giải tỏa căng thẳng. Không nên kỳ vọng quá cao hay kỳ vọng những gì mình không thể có, nên học hỏi để rèn luyện tâm lý và cũng nên học hỏi để "khuất phục" người khác, nên vứt bỏ những tâm lý không vui, duy trì tâm lý cân bằng, rất có ích cho việc phòng trị bệnh mất ngủ.

2. Sợ hãi và mất ngủ

Nếu ban ngày con người sợ hãi có thể dẫn đến ban đêm kinh sợ mà mất ngủ, phụ nữ và trẻ em thường hay mắc chứng bệnh này.

Có khoảng 1% - 4% trẻ em từ 4-12 tuổi thường mắc chứng ban đêm kinh hãi, nam nhiều hơn nữ, khuynh hướng cũng có chiều hướng thay đổi. Bệnh lý xảy ra nhiều lần, thông thường là nhiều ngày hoặc nhiều tuần một lần, sau thời kỳ thanh xuân sẽ tự mất đi. Có nghiên cứu cho rằng chứng này do não phát dục chậm. Điện não đồ cho thấy kinh sợ vào ban đêm xuất hiện trong giai đoạn ngủ sâu, nếu gọi dậy thì người đó có thể nhớ một chút, nếu không sẽ không nhớ gì cả. Y học cổ truyền Trung Quốc cho rằng "kinh tắc khí loạn", sau

khi kinh hãi, khí cơ rối loạn, thần không tự chủ mà "bi ai nộ ưu thì tâm động, tâm thần bất an, thần khí tán loạn, dẫn đến không ngủ được. Sách *Hoàng đế Nội kinh* cho rằng "khủng tắc khí hạ" tức khủng cụ thi thương thận, thận thủy thương tổn, không khắc được tâm hoả, tạo thành tâm thận bất giao, rối loạn tâm thần dẫn đến mất ngủ. Trong tình trạng bình thường, sợ hãi tuy có thể tạo thành mất ngủ nhưng cần phải có kích thích đột ngột, mạnh mẽ, liên tục, lâu dài, vượt qua sức chịu đựng của cơ thể, khiến cho cơ thể khí cơ rối loạn, tạng phủ khí huyết mất cân bằng, mới có thể dẫn đến phát sinh bệnh mất ngủ và các bệnh khác.

Sợ hãi dẫn đến tinh thần căng thẳng cao độ, khó ngủ. Sợ hãi kéo dài có thể khiến người bệnh có các triệu chứng tim đập nhanh, đoản khí, nhát gan, gấp việc kinh hãi... Trị liệu chứng mất ngủ do sợ hãi dẫn đến nên áp dụng phương pháp tổng hợp gồm trị liệu tâm lý và trị liệu thuốc.

(1) Khuyến khích người bệnh lao động chân tay và vận động nhiều, tham gia vào các hoạt động vui chơi giải trí để tâm tình vui vẻ, tinh thần nhẹ nhõm, giải tỏa tâm lý sợ hãi.

(2) Đối với những người bệnh mất ngủ nghiêm trọng vì sợ hãi có thể cho họ uống thuốc an thần, ví dụ những người khó ngủ có thể dùng thuốc an thần tác dụng nhanh, những người giấc ngủ không sâu và dễ tỉnh thì

cho họ uống thuốc tác dụng chậm nhưng lâu dài. Không nên dùng thuốc an thần kéo dài, tránh nghiện.

(3) Với những người mất ngủ vì sợ hãi trong thời gian dài có thể dùng thuốc thiền nhiên để cải thiện thể trạng.

(4) Có thể áp dụng phương pháp thoát ức chế dây là phương pháp tâm lý mà nguyên lý của nó là trong lúc người bệnh xuất hiện lo lắng sợ hãi kích thích cao độ lại gây ra kích thích tương phản, từ đó khiến người bệnh dần dần hết sợ hãi và lo lắng, không sinh ra phản ứng bệnh lý đối với kích thích có hại nữa. Trên thực tế phương pháp này được tiến hành theo nhiều bước, kích thích từ yếu đến mạnh, từ nhỏ đến lớn, dần dần rèn luyện khả năng nhận nại, tăng khả năng thích ứng của người bệnh, từ đó mà đạt được hiệu quả trị liệu cuối cùng mà không sinh ra phản ứng "quá mẫn cảm", khiến cho cơ thể khỏe mạnh đạt được khả năng nhận nại bình thường.

3. Suy nghĩ và mất ngủ

Người bệnh suy nghĩ không chỉ dẫn đến mất ngủ mà còn ảnh hưởng đến quá trình trị liệu và sau trị liệu. Chính vì thế y tá và bác sĩ cần căn cứ vào đặc điểm tâm lý của người bệnh do suy nghĩ gây ra để áp dụng các biện pháp giải tỏa hoặc giảm nhẹ suy nghĩ. Có nhiều nguyên nhân gây ra lo lắng nên phương pháp giải tỏa

và giảm nhẹ lo lắng cũng phải khác nhau. Dưới đây xin giới thiệu vài phương pháp:

Xác định nguyên nhân gây ra lo lắng: Nguyên nhân gây ra lo lắng không giống nhau, cần phải tìm hiểu nguyên nhân và áp dụng các đối sách thích hợp là phương pháp đầu tiên.

Giúp người bệnh hiểu rõ trình tự chữa bệnh: Người bệnh thường lo lắng với những bệnh trong cơ thể mà không biết, vì vậy để người bệnh hiểu rõ các loại xét nghiệm, tính tất yếu trị liệu, sự an toàn, tin cậy, của việc trị liệu có thể giúp đỡ họ giải tỏa lo lắng.

Tôn trọng động cơ thao tác của người bệnh: trong phạm vi có thể để người bệnh hoạt động những thao tác có thể được, ví dụ tự chăm sóc cho bản thân hàng ngày, có thể để người bệnh thoả mãn các yêu cầu của thao tác, cảm thấy mình không phải là một người bệnh hoàn toàn phải phụ thuộc vào người khác, như vậy có thể giảm bớt lo lắng.

Cảm giác cô đơn của người bệnh: Trong bệnh viện, người bệnh không có mối quan hệ xã hội mới thích ứng cho nên thường có cảm giác cô đơn, từ đó lại càng lo lắng về bệnh tật của mình, y tá và hộ lý cần chủ động nói chuyện cổ vũ họ, và trị liệu sẽ có hiệu quả tích cực.

Tôn trọng nhân cách người bệnh: Bất kể bệnh nhân ở vị trí nào trong xã hội khi vào bệnh viện thường buồn

bā lo lăng. Y tá và bác sĩ cần tôn trọng nhân cách bệnh nhân để họ cảm thấy được tôn trọng, để rút ngắn khoảng cách giữa vị trí cũ ngoài xã hội và vị trí mới ở bệnh viện, từ đó có thể dẫn đến tâm lý tích cực.

Phân tán tâm lý suy nghĩ người bệnh: Hoạt động tiêu khiển hợp lý như đọc sách, nghe nhạc, xem ti vi, chơi cờ, đánh bài có thể giảm nhẹ tâm lý lo lắng của người bệnh, khiến họ chuyển suy nghĩ sang vấn đề khác.

Dùng thuốc an thần: Đối với những lo lắng khó tiêu trừ cần phải cho bệnh nhân dùng thuốc. Phương pháp này tuy có hiệu quả nhưng không được đặt lên phương pháp đầu tiên, và không được lạm dụng.

Trị liệu tâm lý: Trong nhiều tình huống, chuyên gia tâm lý học y học có thể thông qua tâm lý trị liệu để kích thích nhân tố tích cực của người bệnh, giúp họ khắc phục phản ứng lo lắng.

Trị liệu bệnh tật dẫn đến lo lắng: Muốn giảm nhẹ lo lắng của người bệnh đương nhiên phải chữa bệnh cho họ.

Người bệnh mất ngủ vì muôn nhanh chóng ngủ được nên càng lo lắng, nhưng càng lo lắng lại càng không ngủ được, họ làm đủ mọi cách để có thể ngủ được, song hiệu quả hoàn toàn ngược lại. Người bệnh cần phục tùng quá trình tự nhiên của giấc ngủ, không nên cưỡng bức ngủ nhanh mà cứ để tự nhiên ngủ được bao nhiêu thì ngủ. Con người chỉ cần không có hưng phấn bệnh lý đặc thù gì như xuất hiện một vài chướng ngại tinh

thần, thì đều có thể nhờ bản năng của giác ngủ mà mỗi ngày có thể ngủ đủ 6, 7 tiếng. Nếu chúng ta không lo lắng vấn đề gì thì có thể ngủ dễ dàng. Nếu như không ngủ được thì có thể đọc sách lịch sử hoặc địa lý nào đó.

Người mất ngủ bất kể có thể ngủ được hay không nên bảo đảm thời gian nằm trên giường đủ 7, 8 tiếng, hơn nữa cần sắp xếp thời gian lên giường giống như người bình thường làm việc và nghỉ ngơi hàng ngày vậy. Cho dù có dùng thuốc ngủ mà không mất ngủ nữa thì cũng không nên kéo dài thời gian nằm trên giường, nếu không sẽ phá vỡ qui luật bình thường của giấc ngủ.

Con người khi tỉnh táo sẽ có rất nhiều tâm sự và luôn mong ước mình vô tư. Nhưng khi ngủ lại không còn buồn bã, đau khổ nữa, cho nên con người rất muốn ngủ nhiều, thậm chí muốn vượt qua cả giấc ngủ sinh lý bình thường, đây là một kiểu dùng giấc ngủ để tránh hiện thực, người có tâm lý này sẽ rất dễ đau khổ vì không ngủ được. Vì vậy người mất ngủ càng nên có thái độ thuận với tự nhiên, bảo đảm sinh hoạt bình thường, thích ứng với sự biến đổi của thế giới bên ngoài, chăm chỉ công tác. Nếu có thể rèn luyện được cách sống như vậy có thể dần dần khắc phục được mất ngủ.

4. Mất ngủ dễ dẫn đến bệnh tật

Mất ngủ không phải là bệnh do vi khuẩn hay độc tố dẫn đến mà cũng không phải là bệnh biến có tính khí chất của hệ thống thần kinh. Nhưng mất ngủ trầm

trọng thường đi kèm với hàng loạt triệu chứng như tinh thần mệt mỏi, đau đầu, chóng mặt, giảm trí nhớ, tim đập mạnh, ra mồ hôi, dễ kích thích và tâm lý giảm sút, tình cảm suy yếu, tính cách cô độc, tránh né, lâu ngày có thể làm rối loạn qui luật hưng phấn, ức chế bình thường của hệ thống thần kinh, xuất hiện suy nhược thần kinh, làm tinh thần, thể trạng suy yếu, quan hệ xã hội căng thẳng, mất niềm tin trong cuộc sống, trực tiếp ảnh hưởng đến cơ thể, từ đó dẫn đến bệnh tật. Những bệnh này chỉ là do hậu quả không tốt của việc mất ngủ dẫn đến, nhưng đối với nỗi đau khổ tinh thần của người bệnh thì tuyệt nhiên không phải do bệnh tật của anh ta dẫn đến. Một người mất ngủ khi có một trong những triệu chứng trên sẽ có thể bị căng thẳng tâm lý mà rơi vào vòng xoắn bệnh lý, nếu tình trạng tầm trọng sẽ không thể học tập, công tác bình thường được.

Bất kể mất ngủ và triệu chứng của nó có nghiêm trọng đến mức nào, mất ngủ chỉ là hiện tượng mất cân bằng tạm thời của quá trình ức chế và hưng phấn của hệ thống thần kinh. Dù mất ngủ cũng là triệu chứng kèm theo của một số bệnh tật, nhưng nó lại không thể phản ánh một bộ phận trong cơ thể có bệnh hay không, càng không thể chuyển biến thành bệnh tinh thần hay một bệnh gì khác.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến mất ngủ, nhưng nhân tố tinh thần dễ dẫn đến mất ngủ nhất, từ đó mà

khiến tư tưởng người bệnh căng thẳng cao độ. Nhịp sống của cuộc sống hiện đại, sự cạnh tranh giữa con người với nhau, các loại mâu thuẫn ngày một tăng và gia đình không ổn định sẽ khiến tinh thần con người căng thẳng cao độ, các chứng lo lắng, uất ức cũng ngày càng phát sinh. Mất ngủ càng nghiêm trọng, trong lúc các kích thích này khiến cơ thể không thể thích ứng và ứng phó thoả đáng mới có thể dẫn đến trạng thái căng thẳng, phát bệnh.

5. Trị liệu bệnh mất ngủ cấp tính

Mất ngủ cấp tính biểu hiện lâm sàng là khó ngủ trong vài ngày, vài tuần, kèm theo các dấu hiệu bệnh lý của mất ngủ kéo dài liên tục. Mất ngủ cấp tính thường xuất hiện triệu chứng lo lắng nghiêm trọng, lo lắng này là khởi nguồn của những lo lắng của bệnh mất ngủ và hậu quả của mất ngủ. Lo lắng và mất ngủ thường có quan hệ nhân quả khiến cho bệnh mất ngủ càng nghiêm trọng. Mất ngủ cấp tính có thể do nhiều yếu tố, đặc biệt là những bệnh cơ thể, bệnh ở cơ quan não bộ, và thường ngại tâm lý là thường gặp nhất. Trị liệu tâm lý chủ yếu phù hợp với những loại mất ngủ do nhân tố tâm lý dẫn đến, có tác dụng hoá giải các nhân tố này, ức chế hưng phấn tinh thần, tiêu trừ các lo lắng, giải tỏa xung đột tâm lý để phục hồi nhịp sinh học của giấc ngủ tự nhiên. Cần kiên nhẫn lắng nghe người bệnh để hiểu nguyên nhân phát bệnh, thái độ của bệnh nhân đối với

việc mất ngủ. Trong quá trình lắng nghe, không nên ngắt lời nói của người bệnh, phải để người bệnh nói hết vì lắng nghe vốn là một mấu chốt quan trọng của việc trị liệu tâm lý. Có những người bệnh khi kể hết những uẩn khúc trong lòng thường rất xúc động, thậm chí khóc, càng khóc càng to, lúc này tiến hành kiểm tra tế nhị (bao gồm lâm sàng và xét nghiệm cần thiết) và kiểm tra tinh thần rất có lợi cho việc phát hiện các chướng ngại tâm lý của người bệnh, càng có lợi cho việc thiết lập mối quan hệ tin tưởng giữa bác sĩ và người bệnh. Bác sĩ tâm lý có thể cùng với người bệnh tìm nguyên nhân gây bệnh, tiêu trừ hoặc hoá giải nguyên nhân tâm lý, dùng phương pháp khoa học giải thích đơn giản nguyên nhân tâm lý dẫn đến bệnh như thế nào. Rất nhiều người bệnh khi mới bị mất ngủ cấp tính, không nhận thức được mối quan hệ giữa nhân tố tâm lý và mất ngủ.

Trong quá trình phát sinh phát triển lo lắng trong mất ngủ thường có tác dụng "góp gió cho bão", sự lo lắng của người mất ngủ thường xảy ra sau khi bị mất ngủ, cũng có thể bắt nguồn từ xung động tâm lý. Lo lắng và mất ngủ ảnh hưởng lẫn nhau, càng dẫn đến mất ngủ trầm trọng. Trách nhiệm của bác sĩ là phải để người bệnh nhận thức được mất ngủ chỉ là sự mất cân bằng tạm thời trong chu kỳ tỉnh của giấc ngủ, không nguy hiểm nghiêm trọng với cơ thể, cũng không hại đến

tế bào não, không thể khiến con người biến thành dờ dẫn, cũng không thể khiến tinh thần con người thát thường. Bác sỹ cần chỉ dẫn người bệnh làm việc theo qui luật tự nhiên, chớ sốt ruột, gấp gáp. Họ nên chuẩn bị tốt tâm lý khi đi ngủ, như vậy tâm sẽ nhanh chóng tĩnh, tinh thần hưng phấn dần dần giảm nhẹ, giấc ngủ tự nhiên sẽ đến. Ngược lại nếu người bệnh không chuẩn bị tốt tâm lý, lo lắng càng nhiều, dậy hoạt động như chạy, đọc sách hòng muôn tạo mệt mỏi để có thể ngủ được sẽ không có hiệu quả.

6. Phương pháp tâm lý trị liệu thường dùng đối với người mắc bệnh mất ngủ

6.1. Phương pháp tưởng tượng:

Lúc ngủ phải tự tập tư thế dễ ngủ nhất, tinh thần thoái mái. Ví như nằm ở trên giường ta có thể nghĩ tới một nơi nào đó như ở trên bãi biển thông reo, hay trong vườn hoa đầy hương thơm hoặc nơi có tràn đầy ánh sáng mặt trời ấm áp, toàn thân cảm thấy thoái mái, thở sâu. Từ đó xóa tan sự ưu phiền trong lòng, sự căng thẳng của cơ bắp, tâm trạng dần trở nên bình tĩnh, từ đó yên tâm ngủ.

6.2. Phương pháp tự thoi mién thả lỏng:

Nằm trên giường, từ chi thành hình chữ bát, cơ bắp toàn thân thả lỏng, tay chân dùng sức khoảng 3 giây rồi lại thả lỏng.

Nằm ngửa, gối gập trước ngực, sau đó hai tay dùng sức ôm lấy đầu gối khoảng 3 giây sau đó thả lỏng rồi nằm thẳng từ chi thành hình chữ bát.

Làm các động tác trên khoảng 5 - 10 phút, sự căng thẳng toàn thân giảm dần, người sẽ cảm thấy thoải mái, dần đi vào giấc ngủ ngon.

6.3. Phương pháp tự thôi miên:

Phương pháp tự thôi miên là phương pháp thông qua sự tự ám thị, lấy ý niệm tập trung hướng vào một mục đích nào đó. Phương pháp tự mình thôi miên được dùng rất nhiều như phương pháp yôga của Ấn Độ, ngồi thiền của đạo Phật, "Phương pháp thả lỏng từ từ" của Tây Âu, "Nội dưỡng công" của Trung Quốc. Các phương pháp này đều thông qua sự tự ám thị để đạt mục đích của phương pháp thôi miên. Cũng có người nhận thấy trạng thái thôi miên có nhược điểm chỉ tập trung chú ý vào một vấn đề nào đó. Một chuyên gia thôi miên người Mỹ đã phát hiện thuật thôi miên dựa vào việc tập hợp tư tưởng và tinh lực bị phân tán của con người, đây không phải là trạng thái hôn mê, cũng không phải là trạng thái ngủ, nó giống như tập trung toàn bộ tinh thần vào một việc gì đó như đọc sách mà không quan tâm đến người khác mà thôi.

Ở đây xin giới thiệu một phương pháp yôga từ nhẹ nhàng đi vào yên tĩnh: " Cởi áo và giày dép, cởi bỏ thắt lưng da (nếu đeo kính cũng cởi ra), nằm thẳng trên

giường, đầu ngẩng lên, hai chân duỗi thẳng, giữ tư thế, sau đó nhanh chóng đặt hai tay sang hai bên, để toàn thân nhẹ nhõm. Nhắm mắt, trước hết tập trung tinh thần vào hai chân và nắm đầu ngón chân, sau đó để ngón chân thoải mái. Hãy tưởng tượng chân, đùi, đầu gối của bạn thoải mái dễ chịu như đang ngâm trong nước, như vậy sẽ khiến cho cơ bắp toàn thân đều thoải mái. Tiếp đó thả lỏng hai vai và lưng rồi thả lỏng tay, cánh tay, ngón tay và bàn tay, cơ bắp trên mặt cũng thả lỏng. Lúc này bạn sẽ thấy toàn thân dần dần chùng xuống và không cảm thấy trọng lượng của mình, cứ duy trì như thế 3 phút, hoàn toàn thả lỏng, tâm lý vô cùng thoải mái dễ chịu, hãy tưởng tượng một đám mây đầy màu sắc, nhẹ nhàng, bạn sẽ thấy như đang bồng bềnh trong không trung. Cứ chìm vào ý niệm đó, toàn thân không ngừng được thả lỏng, người bị thoi miên không lâu sau sẽ ngủ.

6.4. Phương pháp thoi miên sung khí.

Phương pháp này dựa vào tâm lý học và dưỡng công, là phương pháp tự điều tiết thoi miên. Trình tự cụ thể: nằm yên tĩnh, hai tay đặt cạnh thân thoải mái. Chú ý tự mình hô hấp, lúc hít thở phải cố ý tưởng tượng không khí nhuận khắp cơ thể. Tuần tự là: xuống chân - vào thân - lên tay - lên đầu. Có thể theo thứ tự lặp lại nhuận khí vào các bộ phận trên cơ thể, cũng có thể liên tục nhiều lần nhuận khí vào một bộ phận cơ thể, cho

đến khi bộ phận đó có cảm giác chìm xuống, cứ như thế 5 - 15 phút thì sẽ không biết ngủ lúc nào.

Người bệnh nên tự mình làm cho tinh thần, không nên lo phiền. Sau đó, nhịp thở phải như bình thường, không nên quá nghĩ đến hít - thở. Nếu quá chú ý sẽ phát sinh sự hưng phấn, không thể đạt đến mục đích của thôi miên.

6.5. Phương pháp giải trí giúp ngủ.

Phương pháp giải trí là biến các hoạt động giải trí, nghỉ ngơi thành phương pháp trị bệnh. Trong sách *Hoàng đế Nội kinh* cũng có ghi lại tác dụng trị liệu ngũ âm. Đối với người bệnh mất ngủ có thể căn cứ vào sở thích và tình trạng thể trạng mà lựa chọn hình thức hoạt động giải trí nghỉ ngơi phù hợp như ca hát, khiêu vũ, nghe nhạc, làm thơ, hội họa, đi quyên, khí công, tham gia các môn thể thao đá bóng, điền kinh... Thông qua các hoạt động vui chơi giải trí sẽ giúp người bệnh tăng mối quan hệ xã hội, yêu cuộc sống hơn, giảm bớt sự căng thẳng, ưu phiền, tối luyên tính tình, từ đó họ sẽ ngủ ngon.

6.6. Phương pháp dẫn dắt thôi miên:

Muốn ngủ, trước tiên toàn thân phải thoải mái. Cho dù trạng thái thôi miên không sâu cũng vẫn có hiệu quả.

Nếu chìm vào trạng thái thôi miên như:

Tập trung chú ý vào ngón chân của mình, thầm nói

"ngón chân không lực, ngón chân không lực" làm cho ngón chân thoải mái.

Thầm nói "hai đầu gối không lực, hai đầu gối không lực" làm hai đầu gối vô cùng thoải mái.

Lại thầm nói "lưng không lực, lưng không lực" làm lưng dễ chịu

Tiếp tục nói "từ đầu đến vai không lực" làm cho phần trên thân thể dễ chịu.

Sau đó thầm nói: "hai tay không lực" làm hai tay thoải mái.

Tuần tự như vậy sẽ loại bỏ sự căng thẳng toàn thân.

Dưới trạng thái thoi miên, giảm sức căng của thân thể là việc đơn giản, tập trung chú ý một vài vị trí của cơ thể có thể làm toàn thân thoải mái, đồng thời lại có thể chìm vào trạng thái thoi miên, giải phóng nhân tố căng thẳng trong não. Mất ngủ là do "quá trình hưng phấn" gia tăng hoặc do "quá trình ức chế" suy yếu. Vì vậy, thông qua sự thoải mái toàn thân và rơi sâu vào trạng thái thoi miên thì mới tăng chức năng của "quá trình ức chế".

6.7. Phương pháp băng từ trợ giúp giấc ngủ:

Nhà giấc ngủ học người Mỹ phát hiện, những âm thanh vô tuyến điện "pi pa" phát ra từ máy ghi âm sóng ngắn có tác dụng thoi miên, thậm chí nó còn có tác dụng hơn cả tiếng gió tự nhiên và âm nhạc nhẹ... Theo

nguyên lý này, ông đã chế tạo ra một băng đĩa có âm thanh vô tuyến điện, nghe nói nó cũng có hiệu quả tương đối đối với người mất ngủ.

Âm nhạc có thể điều tiết tâm lý con người, tâm lý chủ yếu trên phương diện tinh thần, thế giới tinh thần muôn màu sắc không giống nhau. Các tiết tấu, qui luật, màu sắc, tốc độ, mức độ của âm nhạc có thể ảnh hưởng đến sự thay đổi của tâm lý con người, cho nên âm nhạc có tác dụng trấn tĩnh, giảm đau, giảm áp lực với nhiều mức độ, có thể khiến cho người bệnh tâm bình khí hoà, tiêu trừ những lo lắng bất an để an tĩnh ngủ. Đối với những người bệnh tinh thần căng thẳng do lo lắng suy nghĩ, nghe âm nhạc nhẹ nhàng, êm ái sẽ có tác dụng cải thiện trạng thái tinh thần, dễ ngủ hơn.

6.8. Phương pháp trị liệu hành vi:

Phương pháp trị liệu hành vi có một vài loại chủ yếu dưới đây, có thể sử dụng riêng rẽ hoặc kết hợp nhưng đều yêu cầu người bệnh kiên trì trong thời gian dài, mỗi đợt phải tiến hành 1-3 tháng trở lên.

* *Phương pháp không chế đột kích*: Nên dùng cho người mắc bệnh mất ngủ mãn tính, khó ngủ trầm trọng. Những người này, dù lên giường sớm cũng rất khó ngủ. Họ định sẽ ngủ sớm, nhưng càng mong càng không ngủ được, lo nghĩ buồn phiền dẫn đến suốt đêm không thể ngủ. Phương pháp trị liệu không chế đột kích yêu cầu người bệnh không nên lên giường sớm, chỉ khi buồn ngủ

mới lên giường. Nếu như sau khi lên giường trong vòng 15 - 20 phút không thể ngủ được thì nên đứng dậy vận động trong phòng, xem sách, xem vô tuyến, làm các công việc nhà... nhưng tránh những việc gây hưng phấn cao độ như chơi cờ, đập vỗ... cho đến lúc cảm thấy có thể ngủ. Nếu 15 - 20 phút sau đó vẫn không thể ngủ, lại dậy và hoạt động, đi lại, đến khi buồn ngủ thì lên giường, cứ như thế cho đến khi có thể ngủ được. Lúc tiến hành phương pháp trị liệu, người bệnh không nên làm các công việc cơ quan trên giường, nhưng vẫn có thể quan hệ tình dục bình thường.

Phương pháp trị liệu hạn chế ngủ: phù hợp với những bệnh nhân mất ngủ mãn tính nghiêm trọng, giữa đêm thường tỉnh hoặc ngủ không liên tục. Những người bệnh này đầu tiên nên tự tiến hành đánh giá giấc ngủ, ghi lại số giờ bình quân giấc ngủ mỗi đêm, sau đó hạn chế thời gian lên giường theo số lượng này. Ví dụ, mỗi đêm bình quân giấc ngủ kéo dài 4 tiếng, nên quy định mỗi ngày 2 giờ đi ngủ, 6 giờ dậy. Sau vài ngày, khi phần lớn thời gian chủ yếu trên giường là ngủ, bắt đầu tăng thời gian ngủ là 1h30 đi ngủ, 6 giờ dậy. Khi thời gian trên giường lại phần lớn là ngủ, lại tiếp tục tăng 30 phút thời gian ngủ, cứ như vậy sẽ dần đạt được thời gian ngủ bình thường. Phương pháp này yêu cầu người bệnh mỗi buổi sáng phải dậy đúng giờ qui định, cho dù giấc ngủ ban đêm không ngon cũng nên dậy đúng giờ, không nên ngủ trưa.

Phương pháp trị liệu thả lỏng: Nên dùng với những người bệnh khó ngủ hoặc mất ngủ do đêm tinh giác rồi không ngủ lại được, tức là có thể dùng cho những người mất ngủ ngẫu nhiên, cũng có thể dùng với bệnh mất ngủ mãn tính. Phương pháp này càng có hiệu quả với chứng mất ngủ do lo phiền.

Người mới học phải học kỹ thuật thả lỏng cơ bắp, ban đầu thử nghiệm cảm giác thư giãn: Nắm chặt bàn tay và giữ trong 5 -7 giây, xem cảm giác đó như thế nào, thử nghiệm cảm giác khó chịu, tiếp đó thả lỏng tay thật nhanh, xem lúc căng cơ và thả lỏng có gì khác biệt, thường thức cảm giác thả lỏng của cơ bắp, tiếp tục 15-20 phút, lúc này có cảm giác cánh tay nóng lên. Sau khi hiểu được cảm giác thoái mái, lại luyện tập, không nên căng cơ liên tục mà trực tiếp thả lỏng cơ bắp và toàn thân thả lỏng tự nhiên.

Sau khi nắm được kỹ thuật làm cho cơ bắp thoái mái sẽ áp dụng để chữa chứng mất ngủ. Phương pháp là: Mỗi tối đi ngủ hoặc trong đêm lúc khó ngủ, thả lỏng tinh thần, loại bỏ mọi suy nghĩ, tập trung toàn bộ cảm giác vào thả lỏng cơ bắp và chú ý thường thức cảm giác bình tĩnh mà dễ chịu, ngay cả với chân tay là bộ phận liên tục hoạt động cũng không muốn hoạt động, bình thường có thể tiến hành tuần tự vai phải, cánh tay phải, tay phải, ngón tay phải, rồi vai trái, cánh tay trái, tay trái, ngón tay trái, rồi tiếp đến ngực, lưng, eo, hông,

chân phải, dùi phải, bàn chân phải rồi chân trái, dùi trái, bàn chân trái, rồi đầu, mặt, quá trình này càng tỉ mỉ càng tốt. Không hạn chế thời gian cần để thư giãn toàn bộ cơ thể. Theo tình hình cụ thể của từng người mà quyết định, nhưng không nên quá nhanh, điều quan trọng là phải thử nghiệm được cảm giác thư giãn.

Khi thư giãn cơ bắp, lâm nhảm những câu nói như "tôi mệt rồi, tôi không còn sức lực nữa, tôi muốn nghỉ ngơi", "giải toả mệt mỏi", "thả lỏng, thả lỏng", "hoàn toàn thả lỏng" có thể trợ giúp quá trình thả lỏng. Trong quá trình thử nghiệm bạn sẽ khám phá ra những chỗ kỳ diệu của phương pháp này, sẽ không vì mất ngủ mà buồn bức.

Người mất ngủ nhiều có thể vận dụng tổng hợp 3 loại phương pháp cụ thể sau:

Nên sắp xếp thời gian ngủ tối thiểu mỗi ngày, không nên đi ngủ quá sớm, lúc nào thật buồn ngủ mới lên giường, duy trì thời gian dậy nhất định.

Trước khi lên giường không nên có hoạt động mạnh và hưng phấn

Không nên làm những việc có thể gây khó ngủ như xem vô tuyến, đọc sách, ăn uống...

Nếu trong 15 phút không thể ngủ được nên rời khỏi giường, đến lúc buồn ngủ mới lại nằm.

Ban ngày không ngủ trưa.

Sau khi lên giường hoặc giữa đêm mà tinh giác thì tiến hành luyện tập thư giãn thân thể và cơ bắp.

Sau khi bệnh tinh chuyển biến tốt có thể kéo dài thời gian ngủ, khôi phục giấc ngủ bình thường, buổi chiều và tối không uống trà hoặc cà phê, hạn chế uống rượu vì những đồ uống trên dần đến không buồn ngủ.

Người mắc bệnh mất ngủ nghiêm trọng trong giai đoạn đầu trị liệu có thể dùng lượng nhỏ thuốc an thần, sau một tuần giảm dần, rồi trị liệu bằng thảo dược để đạt được mục đích điều trị.

6.9. Sâm Điền liệu pháp:

Sâm Điền liệu pháp nên dùng chữa chứng nghi ngờ, lo phiền hoặc khủng bố, mà những chứng bệnh này thường có kèm theo chứng mất ngủ, vì vậy liệu pháp Sâm Điền có thể dùng trị bệnh mất ngủ.

6.10. Trị liệu thả lỏng:

Phương pháp trị liệu này làm cho cơ bắp và thân thể thoải mái để đạt được mục đích trị bệnh. Phương pháp này khởi nguồn từ Trung Quốc cổ đại rồi truyền sang Ấn Độ... Mấy năm gần đây, nước Mỹ, Ấn Độ đã tiến hành nghiên cứu sâu phương pháp này và ứng dụng rộng rãi. Thông qua thư giãn thần kinh, gián tiếp điều tiết hệ thống nội tạng như tim. Lúc luyện tập giữ tư thế nằm thoải mái, tự nhiên, hai tay xếp ngay ngắn, thoải mái, hướng xuống dưới, cách thân thể một chút. Tiến hành tuần tự như sau:

Thư giãn cánh tay phải:

+ Để cơ nhị đầu co lại, lúc chuẩn bị nén giữ tư thế nằm thư thái, vừa gấp khuỷu tay trái vừa từ từ hướng cánh tay trái lên trên làm cho lưng bàn tay hướng tới trước, sát với cánh tay. Nếu như đè vào phần cổ tay và khuỷu tay thì cơ bắp cảm thấy càng mạnh. Cảm giác này không phải là đau cơ mà là sự căng cơ. Điều quan trọng không chỉ là làm căng cơ mà là thể nghiệm "cảm giác căng thẳng". Nếu như sau khi hiểu được cảm giác này thì nhắc cánh tay trước lên để trọng lượng của tay được giải phóng, bản thân sẽ có cảm giác thoải mái. Bài vận động này không nhất thiết phải luyện tập nhiều lần trong thời gian ngắn. Quan trọng nhất là toàn bộ cơ thể sau khi thư giãn sẽ có cảm giác thoải mái.

+ Trong khi luyện tập hai cơ, khuỷu tay không rời khỏi giường khiến cánh tay đặt thẳng, dùng lực, có thể cảm thấy cơ tam đầu căng ra.

+ Bàn tay hướng lên trên, cánh tay duỗi thẳng, cổ tay gấp lại, cảm thấy được sự căng của đoạn gấp.

+ Hướng bàn tay xuống dưới, cánh tay duỗi thẳng, cổ tay hướng lên trên rồi gấp lại, cảm nhận được sự căng của cơ vươn ra.

Đối với cánh tay trái cũng luyện tập tuần tự như thế.

* Chi dưới, lưng, eo thư giãn:

+ Chân trái duỗi thẳng, khuỷu chân gấp, cảm thấy cơ đùi và bắp chân căng ra.

+ Gót chân không rời giường, đầu gối trái gập lại, cảm thấy được đầu gối căng.

+ Ngược lại, duỗi thẳng gối trái, cảm thấy cơ tứ đầu đùi căng ra.

+ Chân trái duỗi thẳng, để gót chân hơi nhấc lên, cảm thấy cơ eo lưng căng.

+ Chân trái duỗi thẳng, giơ lên trên một chút, người cong lên hướng về phía dưới, cảm thấy cơ mông căng ra.

Sau khi chân trái luyện tốt, chân phải cũng luyện tập tuần tự như vậy:

* *Thư giãn lưng, bụng, cổ, vai:*

+ Nín thở phần bụng, cảm thấy được cơ bụng căng.

+ Thở ra từ từ, cảm thấy được sự căng cơ cổ gáy đến các cơ hoành.

+ Để đầu óc thư giãn hãy gập lưng xuống, cảm thấy được hai bên lưng căng ra.

+ Cánh tay trái giơ lên giữ nguyên, cảm thấy được sự căng của toàn bộ cơ vùng cổ gáy.

+ Đẩy hai vai hướng ra phía sau, xuất hiện sự căng ở xương bả vai.

+ Nhún vai, trên vai và đầu cổ đều bị căng ra.

+ Đầu lắc qua lại, 2 bên cổ đều căng.

+ Cầm hướng xuống dưới, sẽ xuất hiện sự căng ở đầu và cổ.

* *Thư giãn mắt.*

- + Nhíu nhăn đầu mày, cảm thấy các cơ căng hết mức.
- + Chau mày cảm thấy được sự căng của hai mắt.
- + Nhấm chặt mắt, cảm thấy được mí mắt căng ra.
- + Đâu giữ yên, mắt nhìn hướng sang phải, cảm thấy được sự căng của cơ mắt.
 - + Đặt hai tay cách người khoảng hai mét, một tay để nguyên một tay di động sang hai bên để mắt người bệnh di động theo tay, cảm nhận được sự căng thẳng của vận động nhăn cầu và cơ nhăn động, sau đó dần dần thu nhỏ khoảng cách, sau cùng chỉ để khoảng cách bằng một bàn tay để cảm nhận được sự căng thẳng. Chuyển động trên dưới cũng luyện tập phương pháp giống như vậy.

* *Thư giãn hoạt động tinh thần.*

Chọn căn phòng yên tĩnh, bắt đầu nhắm mắt 15 phút, thả lỏng toàn bộ cơ thể. Sau đó, hãy tưởng tượng có một chiếc ô tô đang chạy qua trước mình, dùng mắt đuổi theo chiếc ô tô đó, làm như vậy sẽ khiến nhăn cầu vận động, sau đó thư giãn. Lúc này không nên cố gắng làm mắt hình tưởng tượng ra mà là loại bỏ cảm giác căng thẳng. Sau khi thư giãn một lúc lại tưởng tượng hình tượng khác để luyện tập từ căng thẳng đến thoải mái giống như vậy.

* *Thư giãn các cơ phát ngôn:*

Khép chặt miệng, từ cầm đến huyệt thái dương xuất hiện cảm giác căng thẳng. Mở to mồm, cảm thấy sự căng của khu vực trước tai.

Mở hé hai môi làm lô răng, cảm nhận được sự căng ở má.

Hai môi chu thành vòng tròn, phát âm "ò", cảm nhận được sự căng ở môi.

Co môi lại, xuất hiện sự căng ở lưỡi và hàm.

Đọc từ 1 đến 10, thanh âm nhỏ dần. Mỗi lần phát âm bạn sẽ cảm nhận được sự căng ở lưỡi, môi, yết hầu, bụng, sau đó để các bộ phận này thoái mái. Cuối cùng, tưởng tượng các số đã đọc để ghi nhớ cảm giác này rồi thả lỏng.

* *Kế hoạch của phương pháp thả lỏng:*

Luyện tập cánh tay phải mỗi ngày một giờ hoặc nhiều hơn một chút trong vòng 6 ngày. Sau đó luyện tay trái, thời gian giống như trên, sau tập chân trái, phải mỗi loại 9 ngày, thân người 3 ngày, cổ tập trong 2 ngày; trước trán, mi, hai mắt mỗi loại một ngày, thị giác hình tượng 7 ngày, má một ngày, hàm 2 ngày, môi 1 ngày, khí quản 3 ngày, ngôn ngữ tưởng tượng 7 ngày.

6.11. Phương pháp lấy tình thảng tính.

Lấy tình thảng tính là phương pháp trị liệu tâm lý đặc biệt độc đáo của Trung Quốc. Bác sĩ dùng ngôn ngữ,

sự vật làm phương pháp, kích thích người bệnh để có một chút thay đổi trong tính tình, từ đó để không chế được tâm lý bệnh tật khác. Tâm thân là chủ thể của tất cả tính tình, sự vui vẻ luôn có tác dụng chế ước đối với các biểu hiện như suy nghĩ, buồn bã, lo lắng, sợ hãi... Đây là mấu chốt quan trọng để đạt được tâm chí ổn định. Phương pháp tính tình sẽ khiến cho người bệnh vui vẻ cao độ, lạc quan là cách trị liệu có hiệu quả nhất đối với bệnh suy nhược thần kinh. Phương pháp này có thể bao gồm các phương pháp ám thị, nghi hoặc, cảm hoá, thuận tình, nghịch tính...

Sách "Tố vấn- Âm dương ứng tượng đại luận" và sách "Tố vấn- Ngũ vận hành đại luận" đã chỉ ra: nộ thương can, bi thắng nộ, hỉ thương tâm, tư thương tì, nộ thắng tu, ưu thương phế, hỉ thắng ưu, khùng thương thận, tư thắng nộ. Có thể thấy tinh thần cơ bản của "lấy tình thắng tính" chính là áp dụng một cách ý thức một hoạt động tính tình khác, chiến thắng ức chế bệnh tật do các loại kích thích dẫn đến, từ đó cải thiện giấc ngủ chữa khỏi bệnh. Lý luận cơ bản của phương pháp lấy tình thắng tính dựa vào việc con người có bảy loại tình chí, tương ứng với ngũ tạng theo ngũ hành.

Hoạt động tình chí có thể ảnh hưởng đến khí huyết âm dương của con người, trong lòng kích động kéo dài có thể dẫn đến mất ngủ rồi phát sinh bệnh tật. Nếu vận dụng đúng đắn tình chí có thể điều hoà khí huyết âm

dương, làm cơ thể hồi phục nhanh dẫn đến khỏi bệnh. Y học cổ truyền Trung Quốc quan niệm giữa nhân tố tinh thần và hình thể, tình chí với ngũ tạng, tồn tại mỗi quan hệ biện chứng ảnh hưởng lẫn nhau trên phương diện bệnh lý và sinh lý theo ngũ hành, từ đó căn cứ vào nguyên lý "lấy thiên lệch thăng thiên lệch" đã sáng tạo ra phương pháp độc đáo "lấy tình thăng tính".

Việc sáng tạo ra phương pháp trị liệu lấy tình thăng tính không chỉ làm vang danh cho trị liệu học của y học cổ truyền Trung Quốc mà còn làm phong phú thêm kho tàng lý luận của y học cổ truyền Trung Quốc. Tính tình có thể gây bệnh, lại có thể trị bệnh, sự biến giải độc đáo này có ý nghĩa đặc biệt trên phương diện lịch sử y học và tâm lý học. Nó góp phần củng cố nhận thức khoa học y học về ảnh hưởng của hoạt động tâm lý đối với cơ thể con người. Những bệnh tật do tình chí gây nên thường có mối tương quan mật thiết với chứng mất ngủ. Vì vậy vận dụng phương pháp lấy tình thăng tính với phòng trị mất ngủ có ý nghĩa lâm sàng nhất định.

Phương pháp kích động sự cáu giận: Bản thân sự tức giận là sự thay đổi không tốt của tâm trạng. Mà tức giận thuộc về thay đổi tình chí dương tính, có thể dẫn đến quên lo âu, giải ưu phiền, trừ mệt mỏi, có tác dụng tạo sự vui vẻ và có thể dẫn đến hiệu ứng sinh lý "nộ thì khí nghịch", "nộ thì khí thượng" (Tố vấn - Cử thống luận) như tăng dương khí, khí cơ dẻo dai, dưỡng huyết

nhanh chóng. Vì vậy sử dụng phương pháp trị liệu tâm lý kích nô có thể trị được những bệnh thay đổi tình chí thuộc dương tính như lo âu quá độ mà khí hết, ưu phiền bế tắc, ý chí tiêu tan, tức giận thái quá... và các bệnh của cơ thể như khí cơ tắc trớ, dương huyết ngưng trệ.

- Trị liệu hỉ lạc: Do "người buồn rầu, khí tắc không vận hành được" (Linh khu Bản thân); "suy nghĩ tắt khí tắc" mà "vui tắt khí chuyển"; "vui làm khí hoà chí đạt" (Tố vấn - Cử thông luận).

Có thể nói vui có thể thắng ưu sầu. Phương pháp này làm cho người bệnh tinh thần vui vẻ hoặc gây cười, dùng tâm lý vui vẻ tích cực làm cho âm dương điều hòa, khí huyết dễ chịu, từ đó trị được những bệnh do ưu sầu, lo nghĩ, bi ai gây ra. Trong lịch đại y án Trung Quốc, phương pháp trị liệu tâm lý bằng sự vui vẻ được đề cập rất nhiều.

*F*o*u**o**r**o**g* *p*h*a**p* *t*ri *l*ie*u* *s*o*h*ai: Cố gắng khoan khoái vui vẻ, tránh xa ưu phiền vốn là việc thường tình của con người. Nhưng "vui vẻ quá độ tất làm thương tổn khí, khí phách thương tổn tất điên loạn" (Kinh khu - Bản thân), cho nên những người hỉ thương tim có thể dùng phương pháp trị liệu doạ nạt. Câu chuyện Phạm Tiến vì trúng cử mà điên cuồng, sau lấy doạ nạt mà chữa khỏi bệnh là ví dụ điển hình về "khủng thắng hỉ".

*F*o*u**o**g* *p*h*a**p* *t*ri *l*ie*u* *bi* *ai*: Bi ai thuộc loại tâm lý

tiêu cực âm tính. Nhưng dưới một điều kiện nhất định, bì ai có thể bình ổn sự kích động, không chế vui quá, giúp quên đi âu lo. Vì thế, nó có thể có tác dụng trị liệu chuyển hóa tiêu cực thành tích cực.

Trong lúc vận dụng phương pháp trị liệu lấy tình thăng tính để chữa trị những bệnh do nhân tố tình chí dẫn đến, nên chú ý về cường độ kích thích tâm lý trị liệu. Nhân tố tình chí muôn đánh đổ bệnh tật nên được kích thích mạnh đột ngột hoặc kích thích mạnh ngắn đoạn liên tục. Tóm lại, chặng sau phải vượt chặng trước, nếu không sẽ không đạt được mục đích lấy tình thăng tính. Biện pháp lấy tình thăng tính tiêu trừ được bệnh tật trong tâm nên nó cũng có thể chữa khỏi chứng mất ngủ do các bệnh này gây ra.

6.12. Phương pháp dưỡng tâm an thần:

Y học cổ truyền cho rằng thần an thì ngủ được, thần bất an thì không ngủ được. Do đó dưỡng tâm an thần có ý nghĩa quan trọng trong việc chữa trị và phòng bệnh mất ngủ. Phương pháp dưỡng tâm an thần có mấy phương diện chủ yếu sau:

Phương pháp thanh tịnh dưỡng thần: Vạn sự vạn vật cảm truyền ở tâm, tâm thần nhật lý vạn cơ, thường thuộc vào trạng thái động khó tĩnh. Nếu như tâm thần quá động, thần không thể giữ, loạn tắc bất định, không chỉ dẫn đến chứng mất ngủ mà còn rối loạn phủ tạng, dễ dẫn đến bệnh tật, thậm chí dẫn đến lão suy, giảm

tuổi thọ. Cho nên đạo dưỡng thần quí ở chữ tĩnh. Cố nhân thường cho rằng "Người tĩnh tắc thọ, người động tắc yếu", chính bởi vì tâm thường tĩnh thì thần an, thần an thì ngủ được, thần an thì điều hoà khí cơ, ngũ tạng lục phủ, tinh thần dần dần sung sức, từ đó có thể kéo dài tuổi thọ.

Phương pháp dùng thần mức độ thích hợp: Nhấn mạnh tinh để dưỡng thần, thần tinh không tuyệt đối thì vô dụng. Trên thực tế, không thể làm được "tĩnh tư diệt tưởng" tuyệt đối. Con người tất phải suy nghĩ, thần há lại không dụng đến? Dụng tiến phế thoái là qui luật phổ biến của thế giới tự nhiên, nguyên thần của con người cũng không ngoại lệ. Nhưng nếu tinh tinh không tuyệt đối thì vô dụng, tâm thần tất suy thoái. Chỉ có dụng thần mới có thể sinh cơ. Nhưng tâm lại không thể quá tư, thần lại không thể quá dụng. Tư thái quá sê thương, thần thái quá sê phế, dẫn đến tâm thần hư tổn. Do vậy mọi người nên biết thần không thể không dụng, quí là ở chữ thích hợp, dụng thần thích hợp, chớ bất cập mà cũng chớ thái quá, tâm thần phải luôn ở vào trạng thái điều hoà hợp lý. Như vậy, thần tắc an mà ngủ được.

Phương pháp động hình di thần: Theo thuyết Đạo giáo dưỡng thần, lực chủ thanh tịnh, nhưng cũng không hoàn toàn loại bỏ động hình để thần thái vui vẻ. Lúc chủ tinh cũng nhận thức được trong tinh có động, mà

trong lúc động hình cũng có thể tinh thần, vui vẻ. Ví dụ tản bộ giúp vận động cơ bắp, trong động có tinh, trong tinh có động mà vui vẻ.

Phương pháp tiết dục thủ thân: Theo nghĩa rộng, tiết dục đề cập đến các phương diện ăn, mặc, ở, đi lại, bao hàm tiết chế tất cả vật dục. Còn theo nghĩa hẹp, dục chuyên chỉ tình dục, tiết dục tức tiết chế tình dục. Tiết ở đây có nghĩa là điều tiết, ý là thích hợp vừa độ, không thể không dùng, cũng không thể dùng bừa bãi, chỉ có vậy mới có thể khiến cho thân thủ trong tâm, tâm thân an tinh mới có thể ngủ được.

Phương pháp di tình sảng thân: Bảy thứ tình chí không điều hoà có thể sinh bách bệnh, điều hoà được bảy thứ tình chí có thể phòng bệnh. Thiện về tình cảm vui vẻ, tinh thần sảng khoái không chỉ có thể phòng bệnh mất ngủ, mà còn có thể kéo dài tuổi thọ. Đạo dưỡng sinh của thánh nhân trong sách "Cố vấn - Thượng cổ Thiên chân luận" có vài điểm có giá trị đáng học tập: Một là "không có lòng oán hận", tức là cần gỡ bỏ tất cả những tâm lý không tốt như phiền não, sầu hận; Hai là "lòng không suy nghĩ" tức là gỡ bỏ gánh nặng tinh thần; Ba là "lấy vui vẻ làm việc, lấy tự đắc làm công", ý rằng muôn duy trì lòng vui vẻ thanh tịnh đồng thời phải lạc quan là đủ, không nên kỳ vọng quá cao, tâm tình như vậy không chỉ ngủ được mà còn có thể trường thọ.

Phương pháp thuận thời điều thần: Thuận thời điều thần là một đặc điểm lớn của tâm lý học y học cổ truyền Trung Quốc. Thông thường con người ta đều tuân tự theo qui luật xuân sinh, hạ trưởng, thu thu, đông tàng, tổng là để thu được cái độ của tâm thần sáng khoái. Để tâm thần thuận theo qui luật sinh trưởng thu tàng của bốn mùa, vì thế mà tâm thần an tĩnh sẽ ngủ được.

CHƯƠNG 4

ẨM THỰC LIỆU PHÁP

I. NGUYÊN TẮC ẨM THỰC CỦA NGƯỜI MẮC BỆNH SUY NHƯỢC THẦN KINH VÀ MẤT NGỦ

1. Cung cấp dinh dưỡng đủ cho não

Não giống như một thiết bị tinh xảo, từng hoạt động điều tiết, chỉ huy phải cần tới năng lượng. Năng lượng của hoạt động tế bào não cần những thành phần như protein, đường, vitamin, muối vô cơ và phốt pho kết hợp lại, dinh dưỡng đủ sẽ tạo cơ sở cho hoạt động bình thường của não.

Một chế độ dinh dưỡng tốt cung cấp đầy đủ chất cho não và toàn bộ cơ thể nói chung. Khi dinh dưỡng kém, chức năng các hệ thống của cơ thể bị ảnh hưởng, bệnh tật sẽ thừa cơ xâm nhập cơ thể, trong đó có cả bệnh suy nhược thần kinh.

Các chất dinh dưỡng trong ăn uống hàng ngày cơ bản đáp ứng được nhu cầu hoạt động chức năng não. Ngoài bữa ăn chính, chúng ta chú ý dùng thêm trứng gà, đỗ, óc lợn, óc dê, các loại chè tươi, hoa quả... thì có thể đáp

ứng được nhu cầu dinh dưỡng của não. Nhưng thường thì chế độ ăn uống chưa hợp lý, những chất dinh dưỡng mà chức năng não cần không đủ, hoặc mất cân bằng giữa các thành phần trong thức ăn. Đặc biệt mức sống hiện nay ngày càng cao, chế độ ăn uống cũng bị thay đổi nhiều, thức ăn tinh chiếm phần lớn, ví dụ như gạo tinh chế và bột tinh chế, trong khi các chất thô lại thiếu, không thể đáp ứng được yêu cầu của cơ thể. Điều cần phải chú ý hơn là những thức ăn thơm, ngọt, hợp khẩu vị thường có thể tạo nên sự mất cân bằng trong chế độ ăn ở trẻ em, đây là một thói quen không tốt.

Để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng cho hoạt động chức năng não nên thay đổi những thói quen ăn uống chưa hợp lý, chú ý chế độ ăn uống đa dạng hoá, tinh, thô kết hợp, kết hợp các loại đậu với các loại ngũ cốc, món tanh với chay, nên chú ý ăn các loại thức ăn tươi là chính, dùng ít các loại thức ăn tinh chế công nghiệp, không ăn các loại quá hạn sử dụng, ôi, thiu. Năng lượng mà cơ thể chúng ta hấp thu từ thức ăn trong 24h khoảng 8.368 - 12.552 Kcal, đủ cho cơ thể khỏe mạnh và duy trì hoạt động của não. Phân phôi cụ thể như sau:

Protein 1757 Kcal (80 - 120g), khoảng 14%, chất béo 3.766 Kcal (60 - 100g) khoảng 30%, đường 7.029 Kcal (400 - 500g) khoảng 56%.

Mặc dù suy nhược thần kinh là một loại bệnh mang tính chức năng không tổn hại đến các cơ quan cơ thể,

nhưng việc chú ý bổ sung những chất dinh dưỡng là rất cần thiết cho não. Bởi vì thiếu những thức ăn dinh dưỡng cần thiết không những bất lợi cho việc tăng khả năng chống đỡ của cơ thể với bệnh tật mà còn làm các triệu chứng suy nhược thần kinh và mất ngủ trầm trọng thêm.

2. Não cần những dinh dưỡng gì

Để giúp khôi phục sức khoẻ cho những người mắc bệnh suy nhược thần kinh không nên coi thường ăn uống và dinh dưỡng của người bệnh. Như chúng ta đã biết, dinh dưỡng cho não ngoài các loại mỡ, protein, các loại đường, khí ô xi và hàm lượng nước ra còn cần các chất khác như can xi, phốt pho, kali, magiê và các nguyên tố vi lượng khác. Vì thế những người suy nhược thần kinh và mất ngủ đặc biệt chú ý ăn uống các thức ăn có giá trị dinh dưỡng cho não đã liệt kê dưới đây.

- *Thức ăn giàu Liped:* Thức ăn chứa nhiều Lipid có nhiều trong gan động vật, các loại cá, dầu vàng, đậu, ngô, óc dê, óc lợn, dầu vừng, lạc và đào.. Các loại mỡ là vật chất đặc biệt cấu thành nên tổ chức não, hàm lượng của nó phong phú hơn nhiều so với các cơ quan khác trong cơ thể, trong đó hàm lượng lecithin là nhiều nhất. Lecithin có thể khiến cho màng tế bào não mềm mại, vì thế mà có lợi cho hoạt động của các tế bào não, có thể tăng trí nhớ, cải thiện chức năng não, trị liệu bệnh suy nhược thần kinh rất có hiệu quả.

Thực vật giàu chất protéin:

Thực vật giàu chất protéin có trong thịt dê, thịt ngựa, sữa, cá, trứng, chế phẩm từ đậu. Khoảng 35% tế bào não là do protéin cấu thành, nếu xét về chức năng não protein thì nó là cơ sở của quá trình hưng phấn và ức chế của tế bào thần kinh đại não; cảm giác, trí nhớ, ngôn ngữ, vận động của con người đều có quan hệ với sự hưng phấn và ức chế của tế bào thần kinh.

Thực vật giàu chất đường (Glucid):

Thực vật giàu chất đường có trong đường trắng, đường đỏ, cam, nho, khoai lang, táo đỏ, một vài loại hoa quả. Các loại đường khi vào trong cơ thể chuyển thành đường gluco, qua hàng rào máu não, được tế bào não sử dụng, là nguồn cung cấp năng lượng cho tế bào não.

Thực vật giàu vitamin:

Trong quá trình phát triển, tiến hóa của nhân loại có phần rất lớn của cân bằng dinh dưỡng và cải thiện chế độ ăn uống. Vitamin có liên quan trực tiếp tới sự phát triển của não. Sự hình thành của não đã sớm bắt đầu từ lúc người mẹ mang thai được 8 tuần. Thời kỳ phát triển nhanh nhất của não từ khi mang thai được 3 tháng cho đến 6 tháng sau khi sinh. Tới lúc 4 tuổi trọng lượng não đạt khoảng 1.200 g, trọng lượng não của người trưởng thành ước chừng 1.300 - 1.500 g. Não là cơ sở vật chất của trí lực, tuy trọng lượng não ước khoảng 1/50 trọng lượng cơ thể, nhưng lượng huyết dịch cung cấp cho não

lại chiếm tới 1/5 huyết dịch toàn cơ thể. Cung cấp dinh dưỡng đầy đủ là hết sức quan trọng trong việc đảm bảo cho não làm việc và phát triển bình thường. Khoảng 60 - 65% của tế bào não người là do thành phần Lipid cấu thành, khoảng 30% là do prôtêin. Vitamin về cơ bản không phải là vật chất cấu thành của não, cũng không phải là chất cung cấp năng lượng cho hoạt động của não. Công dụng của chúng ở chỗ xúc tác cho quá trình phát triển và quá trình thay cũ đổi mới của tế bào não.

Vitamin A có tác dụng thúc đẩy sự phát triển của não, rất cần thiết đối với thai nhi và trẻ sơ sinh. Nếu vitamin A không được cung cấp đầy đủ có thể làm cho trẻ em kém thông minh, ảnh hưởng đến sự phát triển của trí tuệ. Vitamin A có thể làm tăng sức sống cho mắt, nâng cao khả năng cảm thụ của võng mạc mắt với ánh sáng, qua đó giúp cho những thông tin từ bên ngoài tới não càng nhiều. Ở Tây Á, Ấn Độ đã tiến hành kiểm tra chỉ số thông minh ở những trẻ em 5 - 11 tuổi có chế độ dinh dưỡng kém. Kết quả chứng minh rằng, tất cả trẻ em thiếu vitamin A đều có chỉ số thông minh rất thấp.

Vitamin E là một loại thuốc chống ô xi hóa mạnh, nó có tác dụng bảo vệ thành phần quan trọng của cấu thành tế bào não - lecithin không bị ô xi hoá. Điều chú ý là vitamin E không ăn cùng với những thức ăn có chứa chất sắt như rau chân vịt, rau cần, gan vì sẽ mất hiệu

lực. Vitamin E có công dụng chống lão hoá, có thể phòng ô xi hoá acid béo không no và no, tăng sắc đẹp. Nghiên cứu khoa học phát hiện, sắc tố nâu trong mỡ lắng vào trong tế bào thần kinh sẽ làm cho tế bào mau bị lão hóa, tế bào não càng lão hoá thì chức năng càng giảm rõ rệt, trí lực suy giảm. Chất chính của sắc tố nâu trong mỡ chính là chất béo bị ô xi hoá của quá trình ô xi hoá acid béo no và không no. Tác dụng chống ô xy hóa của vitamin E có tác dụng bảo vệ nhất định đối với quá trình lão hóa.

Vitamin B với prôtêin, chất béo, và chất đường giúp điều chỉnh cân bằng quá trình hưng phấn và ức chế của tế bào não. Vitamin B1 có tác dụng rất nhiều đến duy trì chức năng bình thường của hệ thống thần kinh, khi nhiệt năng cung cấp không đủ sẽ làm cho trí nhớ giảm, ảnh hưởng nhiều đến hoạt động bình thường của não.

Vitamin B6 cũng có vị trí quan trọng đối với phát triển thần kinh, phát triển hệ thần kinh trung ương, nếu thiếu hụt sẽ dẫn tới sự phát triển chậm chạp, giảm trí lực. Thiếu Vitamin B12 không chỉ làm giảm trí lực mà còn có thể bị thiếu máu, ảnh hưởng đến việc cung cấp máu cho não. Một khác, chất kiềm trong nhóm vitaminB chính là thành phần acetylcholine, mà acetylcholine là "sứ giả" truyền tin, dẫn truyền xung động kích thích thần kinh trung ương, khiến đại não có tính phản ứng linh hoạt.

Tóm lại, nếu như không được bổ sung vitamin B, tinh thần sẽ ở trạng thái không ổn định, ảnh hưởng tới hoạt động của não, chậm phản ứng, xuất hiện cảm giác bất an, ảnh hưởng tới tư duy. Men, gan, các loại đậu, lạc, tiểu mạch, yến mạch, gạo, dầu, rau... trong các thực phẩm này có chứa vitamin B và vitamin PP phong phú. Vitamin B và vitamin PP là một chất hỗ trợ cho quá trình thay cũ đổi mới của tế bào trong hệ thống thần kinh, có tác dụng xúc tác, làm tăng cường chức năng tế bào não, xúc tiến quá trình phân giải đường và protéin, vì vậy thúc đẩy sự hưng phấn và ức chế của tế bào não.

Vitamin C là chất quan trọng trong quá trình thay cũ, đổi mới của tế bào não. Hai bác sĩ ở Mỹ đã tiến hành điều tra mối quan hệ giữa dinh dưỡng và trí tuệ ở học sinh. Các ông đã tiến hành trên 64 đối tượng, trong vòng 18 tháng đã tiến hành 4 lần kiểm tra, và phát hiện ra sự liên quan giữa nồng độ vitamin C trong máu và chỉ số trí tuệ. Học giả Nhật Bản nhận thấy, chức năng của hệ thần kinh và trí lực có liên quan tới việc hấp thụ vitamin C nhiều hay ít. Ngoài ra các tác giả trên cho rằng nguyên nhân chủ yếu của chứng cô đơn, tâm thần phân liệt là do thiếu vitamin C. Não là một trong những nơi có hàm lượng vitamin C cao nhất trong cơ thể, làm vững bền thành mạch, góp phần giúp cho tế bào não duy trì được chức năng sinh lý bình thường. Có chuyên gia dùng liệu pháp bổ sung lượng lớn vitamin C

tiến hành chữa chứng cô đơn của trẻ em, kết quả họ đã thành công, có sự thay đổi rõ ràng trong hành động và ngôn ngữ... Các nhà khoa học Mỹ đã phát hiện, ở người mắc bệnh tâm thần phân liệt tốc độ thay thế của vitamin C cao gấp 10 lần người bình thường. Ông nhận thấy rằng để bổ sung thành phần thiếu hụt cho não thì cần huy động một lượng lớn vitamin C. Nếu chỉ ăn uống bình thường, lượng vitamin C sẽ không đủ, không thể trị được những chứng bất thường ở não. Trong hoa quả và rau chứa hàm lượng vitamin C rất phong phú.

Thực phẩm giàu nguyên tố vi lượng:

Thực phẩm giàu nguyên tố vi lượng có ở gan động vật, thận, chế phẩm từ đậu, cá, rau chân vịt, rau cải trắng. Ở những học sinh có thành tích học tập tốt thì thấy có hàm lượng kẽm, đồng tương đối cao, mà lượng I ốt, chì lại thấp. Học giả Canada điều chỉnh hàm lượng nguyên tố vi lượng trong thức ăn của học sinh, khi đồng bị kém phát triển trí lực, và kết hợp với trị liệu hành vi, qua hai năm điều trị cơ bản đều có chuyển biến bình thường. Nghiên cứu mấy năm gần đây cho thấy việc cơ thể bị thiếu nguyên tố kẽm, đồng là một trong những nguyên nhân dẫn đến bệnh thần kinh suy nhược. Vì nguyên tố kẽm trong thân thể người tồn tại dưới hình thức của chất xúc tác kim loại, ngoài ra kết hợp dưới dạng chất kết hợp prôtêin, phân bố khắp cơ thể. Thiếu kẽm sẽ ảnh hưởng đến phản ứng ô xi hoá khử và quá

trình chuyển hóa năng lượng của tế bào não. Sò biển, cá chim có hàm lượng kẽm cao nhất, thịt nạc, gan thận động vật, chế phẩm từ sữa, hoa quả, hạnh đào cũng có hàm lượng kẽm cao. Thức ăn có hàm lượng đồng phong phú là cá mực, con sò, con sanh, ba ba, thịt dê, ngô, tôm...

Sự thiếu hụt nguyên tố vi lượng đồng trong cơ thể cũng là một trong những nguyên nhân gây bệnh mất ngủ. Y học Mỹ khi tiến hành nghiên cứu, phân tích đối với 400 phụ nữ mạnh khỏe có triệu chứng khó ngủ và mất ngủ dài ngày phát hiện thấy hàm lượng sắt và đồng trong cơ thể những người này thấp, nhưng hàm lượng nhôm lại cao. Các chuyên gia nhận thấy rằng, đồng có mối quan hệ mật thiết tới hệ thống thần kinh, trong cơ thể thiếu đồng sẽ làm giảm quá trình ức chế, dẫn tới trạng thái hưng phấn thần kinh gây ra mất ngủ, lâu dần sẽ phát sinh suy nhược thần kinh, và kết quả là mất ngủ triền miên. Căn cứ trên một số nguyên nhân, các chuyên gia y học Mỹ cho rằng những người mắc bệnh mất ngủ nên bổ sung những thức ăn chứa hàm lượng đồng phong phú, có thể giúp cải thiện bệnh. Thức ăn giàu nguyên tố vi lượng đồng có ở: Cá mực, ba ba, tôm, thịt dê, ngô, chế phẩm từ đậu, gan, thận của động vật...

3. Quan hệ giữa ăn uống và giấc ngủ

Một chế độ ăn uống hợp lý rất cần thiết cho não.

Thức ăn hợp lý bao gồm: Prôtêin, đường, chất béo, các loại vitamin, nguyên tố vi lượng. Sau khi ăn đủ no khiến con người dễ ngủ, ăn uống chưa đủ no sẽ làm con người không thể ngủ được. Thực tế trên lâm sàng cũng vậy, người bệnh ăn uống không đủ làm cơ thể suy nhược, thường làm cho giấc ngủ không sâu, ngắn, nếu điều chỉnh chế độ ăn uống, sức khỏe tăng lên, giấc ngủ cũng được cải thiện rất nhiều. Một trong những trạng thái của người mắc bệnh thần kinh, người mắc chứng bệnh phiền muộn là chứng mất ngủ, khi bệnh có chuyển biến tốt, chú ý ăn uống thì chứng mất ngủ sẽ dần giảm rõ rệt.

Theo nghiên cứu, các thức ăn chứa hàm lượng mő thấp, hàm lượng đường cao có thể khiến giấc ngủ giảm sút, nguyên nhân của nó có thể có quan hệ với lượng triptophan được hấp thu, mà triptophan là chất thúc tiến giấc ngủ. Thức ăn protein cao trong đó có chứa nhiều triptophan, có người dùng triptophan trị bệnh mất ngủ mãn tính và một số trường hợp đạt hiệu quả

Theo lý luận y học cổ truyền, một trong những nguyên nhân dẫn đến mất ngủ là tỳ vị bất hòa, cơ chế bệnh lý của nó là do sự ăn uống không điều hòa ảnh hưởng tới tỳ vị, thuỷ cốc vào dạ dày không được hoá sinh thành những chất tinh vi đưa vào huyết mạch, vào tuỷ mà dưỡng tâm ích não, vì vậy khiến cơ thể khí huyết suy nhược, tinh thần không thoái mái, sinh ra

chứng mất ngủ. Ăn uống không hợp lý, không đầy đủ cũng là nguyên nhân dẫn đến mất ngủ. Chẳng hạn như ăn uống không điều hòa, ngốn ngấu sẽ làm thương tổn và gây trở ngại cho khí cơ thăng thanh giáng trọc của tỳ vị, làm cho khí thăng giáng bất thường ảnh hưởng tới tâm thần, phát sinh mất ngủ. Nếu ăn uống tiết chế trong thời gian dài, làm giảm lượng lớn thức ăn, có thể làm khí huyết hư, khí hư huyết nhược khiến tâm huyết không đủ, tuỷ thất dưỡng, sẽ dẫn đến mất ngủ, mất ngủ sẽ dẫn đến rối loạn hoạt động sinh lý của phủ tạng, các tổ chức, cơ quan và các kinh mạch trong cơ thể. Mặt khác lại làm tổn thương chức năng vận hoá của tỳ vị, hình thành vòng xoắn bệnh lý, mất ngủ khó mà khỏi được. Chính vì thế, điều chỉnh ăn uống, duy trì thói quen ăn uống tốt bệnh mất ngủ có thể khỏi. Khi duy trì ăn uống hợp lý, kết hợp vận động rèn luyện cơ thể sẽ có một giấc ngủ ngon.

Ăn quá no vào bữa tối, làm tăng gánh nặng cho dạ dày, khiến tiêu hóa khó khăn, ảnh hưởng đến giấc ngủ. Theo nghiên cứu hiện đại, sau khi ăn, các cơ quan tiêu hóa như dạ dày bắt đầu làm việc, để thức ăn được tiêu hóa phải cần tới một lượng dịch rất lớn, lúc này cần cung cấp huyết dịch càng nhiều mới có thể đủ yêu cầu, mà cung cấp máu cho các cơ quan khác tương đối ít đại não cũng có thể xuất hiện thiếu máu tạm thời, con người có cảm giác buồn ngủ, đặc

biệt là khi ăn no thì càng rõ rệt. Sau một khoảng thời gian (khoảng 30 phút), cơ thể mới khôi phục lại trạng thái bình thường, cảm giác buồn ngủ lúc này mới mất đi. Nếu như ăn tối no rồi lên giường ngủ ngay khiến đại não rơi vào trạng thái ức chế, dẫn tới ức chế đối với các cơ quan khác, khiến nhu động dạ dày chậm, dịch tiêu hoá tiết ra không đủ, chức năng tiêu hóa giảm, ảnh hưởng tới khả năng hấp thu thức ăn, lâu ngày như thế sẽ có thể dẫn đến bệnh ứ trệ thức ăn. Khi ăn mà nằm, bụng trương khó chịu, vì thế mà ảnh hưởng giấc ngủ bình thường. Cho nên ăn tối không nên ăn quá no.

Người mắc chứng mất ngủ nên dùng nhiều thức ăn dưỡng huyết an thần, có tác dụng trấn tĩnh, thôi miên như bách hợp, hạt sen, cây dâu, lúa mỳ, hạt vừng, tim lợn, sữa, táo, đào. Theo nghiên cứu hiện đại, trong những thực phẩm này có chứa nhiều loại vitamin phong phú và triptophan, giúp cho quá trình điều hòa của các tế bào thần kinh và trợ giúp giấc ngủ. Đồ uống dùng thường ngày của mọi người là trà, nó có lịch sử rất lâu đời. Tác dụng dược lý chủ yếu của lá trà là do nó chứa cafein và kiềm, chất cafein có thể làm hưng phấn thần kinh trung ương, khiến tinh thần hưng phấn, hoạt bát, nhưng khi quá liều thì sẽ dẫn đến mất ngủ, tim đập nhanh, vì vậy những người mắc bệnh mất ngủ không nên uống trà đặc.

II. NHỮNG THỨC ĂN VÀ DƯỢC PHẨM THIÊN NHIÊN PHÙ HỢP VỚI NGƯỜI SUY NHUỘC THẦN KINH VÀ MẤT NGỦ

1 . Thức ăn thiên nhiên

- *Lúa mì:*

Tính mát, vị ngọt, bùi, có tác dụng thanh nhiệt, dưỡng tâm, an thần, lợi niệu, giải khát, bổ khí, chữa được bệnh kiết lỵ, có thể dùng chữa các chứng nôn nao, mất ngủ, ra mồ hôi trộm, khó thở, tiểu tiện bất lợi. Khi ăn nên dùng nguyên hạt không bỏ vỏ.

- *Gạo cao lương:*

Tính hàn, vị ngọt, bùi, ích cho tỳ vị, có công hiệu an thần, có lợi cho người mắc chứng mất ngủ. Gạo ngoài chứa thành phần dinh dưỡng phong phú còn đựng dầu về hàm lượng triptophan. Khi dùng cho gạo, thêm nước nấu thành cháo, ăn vào buổi tối và trước khi đi ngủ.

- *Trứng gà:*

Tính bình, bùi, không độc, có tác dụng dưỡng huyết, an thần, thích hợp với những người âm huyết không đủ dẫn đến mất ngủ, hay quên, phiền muộn. Theo nghiên cứu hiện đại, lòng đỏ trứng gà ngoài tác dụng bổ não còn có thể làm cho lượng mỡ và Cholesterol trong máu giảm và luôn ở trạng thái ổn định, giúp máu lưu thông tốt. Thành phần chủ yếu của lòng trắng trứng là prôtêin, axit amin giúp cho sự

trưởng thành của trẻ sơ sinh, ngoài ra còn có một lượng nhỏ chất béo và đường.

- **Trứng chim bồ câu:** Tính bình, vị ngọt, mặn, có công hiệu bổ thận ích khí, giải độc, thích hợp với những người mất ngủ, thận khí hư, sức yếu, tim đập nhanh, chóng mặt, đau mỏi lưng eo. Khi dùng nấu chín hoặc thêm nước, đường nấu chín ăn.

- **Óc lợn:**

Tính hàn, vị bùi, có tác dụng bổ thận và an thần, tăng cường trí não, có thể dùng chữa các bệnh về thận, dẫn đến mất ngủ, hay quên, chóng mặt, ù tai. Theo nghiên cứu hiện đại, óc lợn chứa nhiều axít amin và prôtêin, tác dụng tốt cho não giúp cho hệ thống thần kinh trung ương hoạt động tốt. Phương pháp dùng là luộc chín, hấp, chao.

- **Tim lợn:**

Tính bình, vị bùi, giúp an thần, dưỡng tâm, bổ huyết, trấn tĩnh, bổ tâm, có thể dùng chữa các bệnh tâm khí kém dẫn đến mất ngủ, hay quên, hoảng loạn, phân tán tư tưởng, mồ hôi trộm. Gần đây còn dùng để chữa bệnh thần kinh, tâm thần phân liệt, tinh thần hoảng loạn. Phương pháp dùng chủ yếu là luộc.

- **Sữa:**

Tính bình, vị bùi, bổ khí quản, giải nhiệt, giải độc, nhuận tràng. Theo nghiên cứu hiện đại, trong sữa có

chứa triptophan là một trong 8 loại axít amin cần thiết cho cơ thể, nó có tác dụng làm giảm sự ức chế của não, khiến cơ thể sảng khoái, nó là một trong những loại axit amin không thể thiếu trong cơ thể, hàm lượng này trong một cốc sữa đủ giúp con người ngủ ngon, an thần. Uống một cốc sữa trước khi ngủ sẽ cho một giấc ngủ ngon. Sữa tươi có đường, độ ngọt chỉ có 1/6, có thể thúc đẩy dạ dày nhu động và tuyến tiêu hoá phân tiết. Do vậy trong thực đơn nên có thêm lượng sữa hợp lý rất có lợi cho người suy nhược thần kinh và mất ngủ.

- Bách hợp:

Tính hàn, vị bùi, có tác dụng nhuận tràng, an thần, tinh thần, có thể dùng chữa bốc hỏa, nôn nao đến mất ngủ, tâm thần bất an... Theo nghiên cứu hiện đại, bách hợp có hoạt tính tăng số lượng bạch cầu, tăng tỷ lệ chuyển hoá và sức đề kháng của cơ thể.

- Táo tàu:

Tính ôn, vị bùi, tốt cho dạ dày, bổ khí, dưỡng khí, hồi phục cơ thể nhanh, có thể dùng chữa đầy bụng, khí huyết ngưng trệ, nóng ruột, chứng tâm thần ở phụ nữ. Theo nghiên cứu hiện đại, trong táo tàu có chứa đường, prôtêin, vitamin C, axit amin, sắt, can xi, phốt pho, axit hữu cơ, dịch nhầy. Mỗi tối dùng 30-60g, nấu với nước giúp người ngủ ngon. Dùng táo đỏ điều trị có hiệu quả nhất định với việc thiếu máu, xuất huyết dưới da. Táo đỏ còn có tác dụng kháng thể tốt, giúp săn chắc cơ bắp.

Đối với bệnh viêm gan mãn tính, bệnh xơ gan táo đỏ có thể giúp hấp thụ axit amin. Có tác dụng tốt với bệnh khó thở. Táo đỏ khô là loại thuốc giúp cho cơ thể khỏe mạnh, đủ dinh dưỡng, đặc biệt là đối với người mắc các bệnh cao huyết áp, xơ cứng động mạch, bệnh tim mạch.

- *Quế viên*: Tính bình, vị ngọt, có tác dụng khai vị, ích tỳ, dưỡng huyết, an thần, tráng dương, ích khí, bồi bổ cơ thể, tăng cường trí nhớ, thích hợp dùng với những người mắc các chứng bệnh thiếu máu, khí huyết không đủ, băng huyết, tỳ khí hư nhược, ăn ít, thể lực kém, mất ngủ, hay quên, kinh hãi do suy nghĩ quá nhiều và tâm tỳ khí hư dẫn đến. Nghiên cứu hiện đại cho thấy, quế viên có tác dụng trường thọ, là bởi vì nó có hoạt tính ức chế flavoprotein khiến con người bị lão suy, trong quế viên có chứa vitamin P có tác dụng đặc biệt với cơ thể, có thể tăng cường sức đàn hồi, sức mạnh, sức căng, sức bền của huyết quản, khiến huyết quản duy trì chức năng tốt

- *Cây dâu*:

Tính hàn, vị ngọt, có tác dụng bổ can huyết, mắt tinh, tai thính, tiêu độc, dùng có lợi cho cơ thể, điều trị thiếu máu, ra mồ hôi trộm, viêm phổi, bí tiện, bế kinh, đau khớp xương, di tinh, râu tóc bạc sớm, phế hư ho khan, âm hư và say rượu. Trong "Tùy túc cơ ẩm thực phả" và "Bản thảo cương mục" viết: Cây dâu có tác dụng "an hồn trấn thần". Theo nghiên cứu hiện đại, cây dâu

có thể làm tăng số lượng và tăng cường chức năng của tế bào T, dẫn đến tăng tác dụng điều tiết miễn dịch

- Hạt sen:

Tính bình, vị bùi, chát, có công hiệu dưỡng tâm bổ tỳ, ích thận, cố tinh, hạ huyết áp, thích hợp với những người mắc bệnh ngủ không ngon giấc, tỳ hư, di tinh, khí hư nhược. Theo nghiên cứu hiện đại, hạt sen chứa thành phần kiềm, có tác dụng trấn tĩnh. Ăn hạt sen thúc đẩy quá trình tiết insulin của tuyến tụy, có thể làm tăng lượng 5-hydroxyptamine (= serotonin) làm cho dễ ngủ. Mỗi tối trước khi ngủ ăn một ít chè hạt sen sẽ có tác dụng tốt đến giấc ngủ. Trong hạt sen còn chứa lượng canxi phong phú. Canxi ngoài thành phần làm cho răng, xương chắc khỏe, còn có tác dụng quan trọng đối với quá trình đông máu, làm hoạt hoá một số men, duy trì tính dẫn truyền thần kinh, trấn tĩnh tinh thần, duy trì nhịp tim và tính co giãn của tế bào cơ, điều hòa áp lực thẩm thấu, duy trì cân bằng axit bazơ trong cơ thể

- Hạch đào:

Vị bùi, tính ôn, có công hiệu bổ thận, cố tinh, nhuận tràng, thích hợp với những người mắc chứng thận hư, hen suyễn, tay chân mỏi mệt, di tinh, liệt dương, đái dắt, kiết lỵ. Theo nghiên cứu hiện đại, nhân hạch đào có chứa axit béo và chất không no phong phú, axit béo không no trong thành phần của nó có khả năng kết hợp với các vật chất khác. Ăn đào ngoài tác dụng nâng cao

chức năng thần kinh, giúp râu tóc phát triển, khiến da dẻ mờ màng, còn giúp giảm Cholesteron, ngăn chặn xơ vữa động mạch. Mỗi ngày ăn hai quả hạch đào trước bữa ăn có thể tăng cường sức khỏe, chống lão hóa. Trong đào chứa các nguyên tố vi lượng như kẽm, magiê, đều có quan hệ mật thiết với việc duy trì chức năng bình thường hệ thống nội tiết, giúp tim, huyết quản khoẻ mạnh và chống lão hoá.

- Quả vải:

Vị ngọt, tính ôn, bùi, có tác dụng dưỡng tâm, giải độc, tốt cho sắc đẹp, thích hợp với những người mắc bệnh mất ngủ, tân dịch hao tổn sau khi khỏi bệnh, thân thể mỏi mệt, đau dạ dày, khí huyết không thông, bệnh thoát vị, đậu mùa, mụn nhọt. Trong "Bản thảo cương mục" nói quả vải "có thể giúp tinh thần, trí lực minh mẫn", được gọi là loại quả an thần trường thọ, là loại thức ăn quý dành cho những người mất ngủ.

- Táo:

Vị ngọt, tính bình, chát, có công hiệu bổ tâm ích khí, tăng cường trí nhớ, tinh rượu, tốt cho tỳ vị, giải khát, cầm ỉa chảy. Trong "Âm thiện chính yếu" có ghi táo "khiến người có giấc ngủ tốt", thường ăn táo có lợi cho giấc ngủ. Theo nghiên cứu hiện đại, vị chát chứa trong táo có thể làm phân giải mỡ thừa trong cơ thể, phòng được bệnh béo phì. Vị chát của táo có thể làm giảm Cholesteron, có tác dụng phòng bệnh xơ cứng động

mạch. Táo cũng là một thực phẩm lý tưởng phòng trị bệnh cao huyết áp. Việc phát sinh, và trong điều trị bệnh cao huyết áp có liên quan với việc tích lũy muối natri trong cơ thể, lượng natri quá nhiều trong người là nguyên nhân chủ yếu của bệnh trúng phong và cao huyết áp. Trong táo có chứa lượng muối kali nhất định, có thể giúp chuyển hóa natri trong máu, làm hạ huyết áp. Phụ nữ có thai trong thời gian mang thai nên ăn táo, có thể bổ sung thêm vitamin và dinh dưỡng, lại có khả năng điều hòa muối, nước, phòng ngừa việc nhiễm độc thai nghén. Ngoài ra, ăn táo hoặc uống sinh tố táo thường xuyên có thể tăng huyết sắc tố, làm cho da dẻ hồng hào, có tác dụng trị liệu nhất định đối với người thiếu máu. Táo còn có thể giúp hồi phục cơ thể nhanh chóng, tiêu trừ mệt mỏi.

- Hạt hướng dương:

Vị bùi, tính bình, không độc, có công hiệu bổ can, thanh nhiệt, bổ khí, thích hợp với những người mắc bệnh đoản khí, sức yếu, tỳ vị hư nhược, ung nhọt, ruột thừa. Theo nghiên cứu hiện đại, hạt hướng dương giàu prôtéin, đường, nhiều vitamin, a xít a min không no, mỗi tối ăn hạt hướng dương có tác dụng tốt cho giấc ngủ.

- Lá lạc:

Lá lạc là một loại thuốc ngủ tự nhiên có hiệu quả an toàn bởi vì đặc tính sinh vật của nó là sự "sáng nở tối khép" đồng bộ với sự vận hành theo quy luật của người

loại "ngày đèn thì làm, ngày tàn thì ngủ", có thể có chứa một số thành phần tương tự như "những chất an thần tự nhiên" trong cơ thể con người.

- *Cây oa cự:*

Vị đắng, tính mát, giúp thông kinh mạch, trắng răng, lợi khí, cứng xương, sáng mắt, lợi tiểu, thông sữa. Hay dùng cho những người mắc bệnh đái dắt, đái ra máu, khó thở, ho nhiều đờm. Sau khi sinh con nếu sữa không thông nên sắc uống, sẽ hiệu quả ngay. Theo nghiên cứu gần đây oa cự có vị thanh, hơi chát, có tác dụng an thần trấn kinh, không có độc tính, dùng cho người đau nhức thần kinh ngoại biên và mất ngủ. Khi sử dụng cho oa cự vào túi da nấu chín, uống nóng, đặc biệt là ăn trước khi ngủ, có công hiệu rất tốt.

- *Ngó sen tươi:*

Vị bùi, tính hàn, không độc, có công hiệu giải khát, thanh nhiệt, ích khí, tinh rượu, chống đầy bụng, cầm máu, thích hợp cho những người mắc bệnh ho ra máu, thổ huyết, hậu sản, xuất huyết, khi luộc chín có tính ôn, tác dụng khai vị, bổ tỳ, chỉ tả, dưỡng huyết, săn cơ bắp, thích hợp cho những người mắc bệnh ho, lị, tả. Theo nghiên cứu hiện đại, trong ngó sen có chứa lượng đường cao, các loại vitamin, sắt, phốt pho phong phú trị huyết hư, mất ngủ. Cách dùng: cầm ngó sen hơ qua lửa nhỏ, sau đó cắt miếng, cho thêm mật ong tùy thích, có tác dụng an thần giúp ngủ ngon.

- Hải sâm:

Vị mặn, tính bình, có công hiệu bổ thận ích tinh, dưỡng huyết, nhuận tràng, có thể dùng chữa tinh huyết hao tổn, các chứng hư nhược, mộng tinh, tiểu tiện nhiều lần, cảm gió nóng ruột. Theo nghiên cứu hiện đại, những người mắc các bệnh cao huyết áp, đau thần kinh, xơ cứng động mạch, phiền não, viêm gan ăn hải sâm thường xuyên có tác dụng trị liệu nhất định. Người già thể trạng suy yếu, sau khi bệnh nên ăn hải sâm có tác dụng bồi bổ cơ thể. Gần đây còn phát hiện hải sâm có tác dụng chống ung thư, kháng khuẩn.

- Thịt sò biển:

Vị ngọt, mặn, tính mát, có công hiệu bổ âm dưỡng huyết, có thể dùng chữa bệnh thuộc nhiệt, mất ngủ, thiếu máu ở phụ nữ, chứng tiêu khát. Theo nghiên cứu hiện đại, thịt sò biển có lượng kẽm tương đối cao, giúp cải thiện bệnh đau dây thần kinh và mất ngủ.

- Dấm gạo:

Vị chua, tính ôn, có công hiệu dưỡng can, giải độc, cầm máu, giảm đau. Theo nghiên cứu hiện đại, ăn dấm có thể tiêu trừ mệt mỏi vì trong dấm có chứa một số loại axít phong phú, có thể thúc đẩy quá trình chuyển hóa đường, giải trừ mệt mỏi. Những người sau một chuyến đi dài, cảm giác người mệt mỏi, đêm ngủ không an có thể dùng một ít dấm pha vào trong nước uống. Uống xong tĩnh tâm, không lâu sau sẽ buồn ngủ. Ăn dấm có

thể điều tiết sự lưu thông máu, giúp con người ở trạng thái tương đối ổn định. Ăn dấm có thể giúp cho tiêu hóa, có lợi cho việc hấp thụ thành phần dinh dưỡng trong thức ăn. Axít amin và một số chất trong dấm có thể kích thích thần kinh trung ương, thúc đẩy quá trình tiết dịch tiêu hóa. Ăn dấm có thể ức chế và giảm quá trình ô xi hoá, chống lão hoá cho cơ thể. Dấm còn có khả năng diệt khuẩn như: tụ cầu khuẩn, trực khuẩn trong đại tràng, trực khuẩn kiết ly, một số vi khuẩn trong ruột. Ăn dấm có thể tăng cường chức năng của gan, xúc tiến việc trao đổi vật chất, giãn mạch huyết áp, phòng một số bệnh về máu, tăng cường chức năng của ruột, giảm lượng đường trong cơ thể, giảm lượng mỡ thừa, thay thế prôtêin và đường, phòng chống béo phì.

- Đường:

Đường trắng tính bình, vị ngọt có công hiệu điều hòa, ích tỳ, bổ phế. Đường đỏ tính ôn, vị ngọt, ích khí, hoạt huyết, giảm đau. Đường mạch nha tính ôn, vị ngọt, bổ phế. Những người khó ngủ, uống một cốc nước đường rất có lợi cho não và dễ ngủ.

- Hô tiêu:

Vị cay, tính nóng. "Tân tu bản thảo" viết: "hạ khí ôn trung, tiêu đờm, khử viêm, tiêu trừ phong hàn trong tạng phủ" "Bản thảo cương mục" viết "Ôn trung, trừ hàn, chỉ ẩu, trị răng sâu". Theo nghiên cứu hiện đại, hồ

tiêu có tác dụng trấn tĩnh, sát trùng, chỉ tả, giảm đau, hen suyễn.

- **Rượu:**

Vị ngọt, cay chát, tính ôn, có công hiệu thông huyết mạch, khứ hàn, làm ấm thuốc, có thể dùng chữa té thấp do phong hàn, tim bụng lạnh đau, trị thống kinh. Thỉnh thoảng uống một chút rượu có tác dụng an thần, nếu một người sinh hoạt đúng quy luật, mỗi ngày lúc ăn tối uống một lượng rượu nhỏ sẽ có tác dụng hoạt huyết, tinh thần phấn chấn, có giấc ngủ tốt. Nhưng nếu uống nhiều rượu trong thời gian dài lại dẫn đến bệnh mất ngủ.

2. Dược phẩm thiên nhiên

- **Nhân sâm:**

Vị ngọt, tính bình, có công hiệu định tâm an thần, ích khí, bồi bổ nguyên khí, bổ tỳ, ích phế, có thể dùng chữa thần kinh suy nhược, viêm gan mãn tính, viêm khí quản mãn tính, viêm dạ dày mãn tính, dinh dưỡng kém, cao huyết áp, các loại bệnh tim, thời kỳ phục hồi bệnh, cơ thể thiếu tân dịch, tinh dịch hao tổn, chứng tiêu khát, ngủ bất an... Mỗi ngày dùng 1 - 10 g. "Thần nông bản thảo kinh" đã cho rằng, nhân sâm "bổ ngũ tạng, trấn kinh, an thần, sáng mắt, khai tâm ích trí". Lý Thời Trân rất coi trọng tác dụng ích trí của nhân sâm, ca tụng nó: "khai tâm ích trí, giúp người không quên". Theo nghiên cứu hiện đại, nhân sâm có thể làm tăng thể lực, kích thích cơ quan tạo máu, thúc đẩy quá

trình tạo máu, tăng sức đề kháng đối với tác nhân có hại, nâng cao khả năng chịu đựng đối với nhiệt độ, ngoài ra còn có tác dụng cường tráng tim, cải thiện chức năng tiêu hóa, đồng hóa và dị hóa, tăng thúc đẩy quá trình tạo ra protéin, ngoài ra còn có tác dụng kháng mẫn cảm, lợi tiểu.

- Thái tử sâm:

Còn gọi là sâm trẻ con. Tính bình, vị ngọt, hơi nhạt, có công hiệu bổ khí, sinh tân, kiện tỳ dưỡng vị, dùng để chữa các bệnh ra mồ hôi trộm, khát nước, phế hư, hen suyễn, tim loạn nhịp, tiểu tiện nhiều lần, khí huyết lưỡng hư sau bệnh nhiệt. Mỗi ngày dùng từ 10 - 15 g.

- Nữ trinh tử:

Còn gọi là đông thanh tử. Tính bình, vị ngọt, có công dụng bổ can thận, sáng mắt, đỡ đau lưng, có thể dùng để chữa suy nhược thần kinh, tóc bạc, lưng gù đau mỏi, người già tiểu tiện trúng độc mạn tính. Lượng dùng 10 - 15 g.

- Ngũ vị tử:

Tính ôn, vị chát, có công hiệu dưỡng tâm an thần, bổ phế, chống ra mồ hôi, bổ can thận, sinh tân, tiết tinh, chỉ tả, có thể dùng để chữa suy nhược thần kinh, di tinh, liệt dương, viêm tuyến tiền liệt mạn tính, cao huyết áp, thiếu máu, tâm thần phân liệt. Mỗi ngày dùng 3 - 6 g. Theo nghiên cứu hiện đại, ngũ vị tử có tác dụng bồi bổ cơ thể và chống lão hóa, cải thiện hoạt động

trí lực của người, điều tiết tuần hoàn huyết dịch, có tác dụng hưng phấn hô hấp, giảm tổn thương tế bào gan, thúc tiến tái sinh tế bào gan.

- **Đan sâm:**

Tính hơi lạnh, vị đắng, có công hiệu điều trị chứng huyết nhiệt trừ đau, khứ ứ hoạt huyết, dưỡng huyết, an thần, có thể dùng chữa các bệnh suy nhược thần kinh, kinh nguyệt không đều, đau bụng sau khi sinh, đau tức ngực bụng, tứ chi mỏi mệt, tâm thần bất an. Lượng dùng 5 - 15g.

- **Hà thủ ô:**

Tính ôn, vị bùi, đắng, chát, có công hiệu bổ can thận, ích huyết, nhuận tràng, thích hợp với những người mắc bệnh tinh huyết hư, đau đầu chóng mặt, di tinh, tứ chi mỏi mệt, suy nhược thần kinh, cao huyết áp, mỡ trong máu cao, bệnh mạch vành, bí tiện, bệnh chức năng cơ quan thần kinh, xơ cứng động mạch, thiếu máu, viêm gan mãn tính. Lượng dùng mỗi ngày 10 - 30g. Theo nghiên cứu hiện đại, trong hà thủ ô có chứa nguyên tố vi lượng phong phú, chống lão hóa, giảm mỡ máu, tránh xơ cứng động mạch, tăng tác dụng bảo vệ gan và chức năng vỏ tuyến thượng thận, đặc biệt hiệu quả với viêm khí quản mãn tính, suy nhược thần kinh và bệnh béo phì.

- **Cây gai vải:**

Tính hàn, vị bùi, đắng, có công hiệu thanh nhiệt, lợi tiểu, ổn định gan, hạ huyết áp, khởi ho... có thể dùng trị

các bệnh đau đầu, buồn nôn, chóng mặt, mất ngủ, cao huyết áp. Cây gai vải trong lá có chứa flavone, đường, và triterpene có thể chữa bệnh cao huyết áp. Lá cây gai vải có hiệu quả giảm huyết áp, đặc biệt có tác dụng rõ rệt đối với các triệu chứng như đau đầu chóng mặt, mệt mỏi, có thể pha như trà uống.

- *Ha sī mó du:*

Tính mát, vị ngọt, có công hiệu bổ thận, mạnh tinh thần, bổ phế, dưỡng âm, có thể dùng chữa suy nhược thần kinh, hậu sản, phế hư, ho, hen, viêm khí quản mãn tính, mồ hôi trộm, lượng dùng 6 - 9 g.

- *Nhân táo chua:*

Tính bình, vị bùi, chua, có công hiệu dưỡng tâm an thần, cầm mồ hôi, bổ âm, có thể dùng chữa bệnh thể hư: người mồ hôi, chóng mặt, buồn nôn, tim loạn nhịp, hay quên, dễ sợ hãi, miệng khô, cổ họng khô, chóng mặt hoa mắt, mồ hôi trộm, thể lực hư yếu ra nhiều mồ hôi, lòng bàn tay nóng, nước tiểu vàng. Thường dùng cùng vị thuốc khác, như: đương quy, bạch thược, phục linh, hà thủ ô, quế. Theo nghiên cứu hiện đại, loại này có tác dụng trấn tĩnh, dễ ngủ.

Bá tử nhân:

Tính bình, vị bùi, có công hiệu dưỡng tâm, an thần, bổ âm, ích thận, nhuận tràng, lợi tiểu, có thể dùng chữa tim đập nhanh, chóng mặt của bệnh tâm thận âm hư, tim đập nhanh, buồn nôn, mất ngủ, hay quên, tứ chi

mỗi mệt, mồ hôi trộm, sắc mặt nhợt nhạt. Thường dùng với các vị thuốc khác: nhân táo đỏ, ngũ vị tử, phục thần. Lượng dùng: 6 - 15 g.

- *Dạ giao đắng:*

Tính bình, vị bùi, có công hiệu dưỡng tâm, an thần, khu phong, có thể dùng chữa các bệnh âm hư, thiếu máu, mộng mị hay quên. Thường dùng cùng vị thuốc khác, như nhân táo đỏ, hoa hợp hoan. Lượng dùng 10 - 30g.

- *Viễn chí:*

Tính ôn, vị đắng, cay, có công hiệu tinh tâm, an thần, tiêu đờm, thông mũi. Có thể dùng chữa bệnh suy nhược thần kinh, mất ngủ, tim đập nhanh, hay quên, hen suyễn, mộng tinh, di tinh, hôn mê, mụn nhọt. Thường dùng cùng với các vị thuốc khác như: phục linh, long xỉ, thạch xương bồ. Lượng dùng 3 - 9g. Trong "Thần Nông Bản thảo kinh" nói về nó "ích trí tuệ, tai mắt thông minh, không quên, tăng cường trí lực". Lý Thời Trân nói "cường chí, ích thần, trị chứng hay quên". Theo nghiên cứu hiện đại, viễn chí có tác dụng dễ ngủ, dùng chữa thần kinh suy nhược.

- *Ba kích thiên:*

Tính ôn, vị cay, bùi, có công hiệu, bổ thận âm, dưỡng cốt, khu phong có thể dùng chữa các bệnh tiền liệt tuyến, viêm khí quản mãn tính, bệnh liệt dương, hen, viêm dạ dày mãn tính, bệnh trĩ, lòi dom, dạ dày, phong

thấp mân tính, đau nhức xương ở người già, mỗi ngày dùng 5 - 10g. Theo nghiên cứu hiện đại ba kích thiên có tác dụng trấn tĩnh, giảm huyết áp, lợi tiểu và có thể dùng chữa bệnh suy nhược thần kinh và mất ngủ.

- Cam thảo:

Tính bình, vị ngọt, có công hiệu kiện tỳ ích khí, thanh nhiệt, giải độc, tiêu đờm, giảm ho... có thể dùng chữa các chứng bệnh đoản khí, tim đập nhanh, tỳ vị hư nhược, dạ dày dày và buồn nôn, ho, ăn ít, đau bụng, tiểu đường, mụn nhọt, trúng độc. Mỗi ngày lượng dùng 3 - 10g.

- Bán hạ:

Tính ôn, vị cay, bán hạ chưa bào chế có độc, có công hiệu tiêu đờm, khí huyết đảo lộn, nôn mửa, tiêu ung tán kết.

- Hợp hoan bi:

Tính bình, vị ngọt, có công hiệu an thần, giải u uất, hoạt huyết, chống phù thũng có thể dùng chữa các bệnh thần kinh bị kích động, mắt mờ, dễ nổi nóng, hay quên. Thường dùng cùng với các vị thuốc khác như dạ giao đằng, bá tử nhân, uất kim, có công hiệu giải u uất, an thần.

- Hoa hợp hoan:

Là hoa và phấn hoa, còn gọi là hoa dạ hợp, hoa mã anh, hoa nhung tuyến. Tính bình, vị ngọt, có công hiệu giải u uất lý khí, dưỡng tâm an thần, hoạt huyết, có thể

dùng chữa các bệnh suy nhược thần kinh, mất ngủ mau quên. Theo nghiên cứu hiện đại, hoa hợp hoan có tác dụng giảm ức chế, gây hưng phấn giảm đau và lợi tiểu, có thể trị bệnh suy nhược thần kinh.

- Cỏ bắc đèn:

Tính hàn, vị ngọt, có công hiệu thanh tâm trừ phiền. Có thể dùng chữa các bệnh mất ngủ, đái dắt, đau họng, tiểu tiện bất lợi, trẻ con khóc dạ đê. Loại khô dùng khoảng 1, 5 - 2, 5 g, loại tươi dùng 15 - 30g.

- Phục thần:

Tính bình, vị ngọt, nhạt, có công hiệu tĩnh tâm an thần, bổ trong, kiện tỳ, lợi tiểu. Có thể dùng chữa các bệnh đái dắt, tim loạn nhịp, mất ngủ, tỳ hư, tả ly, tiểu tiện bất lợi, phù thũng, Khổng Tư Mạc viết phục thần "trị chứng hay quên, khai tâm ích trí, an tâm, dưỡng thần. Xích phụ linh có công hiệu lợi thuỷ, lợi thấp nhiệt, trị các bệnh tiểu tiện bất lợi.

III. THỨC ĂN THƯỜNG VÀ THỨC ĂN DƯỢC PHẨM DÀNH CHO NGƯỜI SUY NHƯỢC THẦN KINH VÀ MẤT NGỦ

1. Trà

1.1. Trà cam tùng trần bì:

Thành phần: Cam tùng 18g, quảng trần bì 4, 5 g

Phương pháp chế biến: Lấy cam tùng, quảng trần bì rửa sạch cắt nhỏ, cho vào bình đất, cho thêm 500g nước sôi, ngâm 3 giờ, mỗi lần 30' cho nước sôi một lần.

Công hiệu: Lý khí, giảm đau, ích vị, đại tràng, có thể dùng chữa suy nhược thần kinh.

Phương pháp dùng: Uống thay trà.

1.2. Nǎo thanh trà:

Thành phần: Hạt quyết minh rang 250g, cam cúc 30g, hạ khô thảo 30g, quất bì 30g, thủ ô 30g, ngũ vị tử 30g, mạch dong 60g, câu khởi 60g, quế 60g, hắc kỳ 120g.

Phương pháp chế biến: Lấy 10 vị trên giã nhỏ thành vụn ra, mỗi lần lấy 15g, đổ nước sôi, đậy vào đun 10 phút.

Công hiệu: Mát gan, sáng mắt, ích trí, bổ não có thể chữa suy nhược thần kinh.

Phương pháp dùng: Mỗi ngày 2 lần, uống thay trà.

1.3. Quế viên trà:

Thành phần: Quế viên 5 - 10 miếng

Phương pháp chế biến: Lấy quế viên cho vào trong bát, hấp cách thủy rồi hãm bằng nước sôi

Công hiệu: Bổ huyết, an thần, dùng chữa suy nhược thần kinh, khí hư, mất ngủ, mau quên...

Phương pháp dùng: Uống thay trà nhiều lần.

1.4. Trà rau cần:

Thành phần: Rau cần 500 g, đường trắng

Phương pháp chế biến: Rau cần rửa sạch, cho nước om bỏ cái lấy nước, cho đường trắng vào.

Công hiệu: Thanh nhiệt, hạ huyết áp, dùng chữa bệnh cao huyết áp, huyết quản xơ cứng, suy nhược thần kinh.

Phương pháp dùng: Uống thay trà, mỗi ngày một liều.

1.5. Đáu mạch tràng:

Thành phần: Đậu đen 30g, phèu tiêu mạch 30g, hạt sen 7 hạt, táo đen 10g.

Phương pháp chế biến: Lấy 4 loại trên rửa sạch, cho vào nồi đất, cho nước, bỏ cái lấy nước.

Công hiệu: Kiện tỳ dưỡng tâm, bổ huyết an thần, dùng chữa bệnh hay quên, mất mờ, mồ hôi trộm.

Phương pháp dùng: Uống thay trà.

1.6. Trà an thần:

Thành phần: Long xỉ 9g, thạch xương bồ 3g

Phương pháp chế biến: Lấy long xỉ cho thêm nước nấu 10 phút, rồi cho thêm thạch xương bồ cùng đun 15 phút, bỏ cái lấy nước.

Công hiệu: Tĩnh tâm, an thần, bổ dương ích tâm, dùng chữa bệnh tâm thần bất an, mất ngủ, loạn nhịp tim.

Phương pháp dùng: Uống thay trà, mỗi ngày 1 - 2 liều

1.7. Trà tâm sen:

Thành phần: Tâm sen 3g

Phương pháp chế biến: Lấy tâm sen cho vào trong cốc trà, đổ nước sôi vào ngâm, đậy nắp đun trong 5 - 10 phút.

Công hiệu: thanh tâm giải nhiệt, chữa bệnh cao huyết áp, chóng mặt, loạn nhịp tim, mất ngủ.

Phương pháp dùng: Uống thay trà, mỗi ngày 1 - 2 lần.

1.8. Trà tâm sen cam thảo:

Thành phần: Tâm sen 2g, cam thảo sông 3g

Phương pháp chế biến: Lấy tâm sen, cam thảo sông cho vào cốc trà, đổ nước sôi vào ngâm, đun thêm 10 phút.

Công hiệu: Thanh tâm, giải nhiệt, điều trị các bệnh tâm nhiệt dẫn đến mất ngủ.

Phương pháp dùng: Uống nhiều lần trong ngày.

1.9. Trà tâm sen nhân táo;

Thành phần: Tâm sen 9g, nhân táo chát 10g

Phương pháp chế biến: Lấy tâm sen, nhân táo chát cho vào trong cốc trà, đổ nước sôi ngâm, đậy vào đun 10 phút.

Công hiệu: Tĩnh tâm an thần, dùng chữa nóng trong, mất ngủ.

Phương pháp dùng: Sau bữa tối uống thay trà.

1.10. Trà cây dâu:

Thành phần: Cây dâu 15g

Phương pháp chế biến: Cho cây dâu vào trong nồi đất, cho thêm nước đun, bỏ cái lấy nước.

Công hiệu: Bổ âm, thanh tâm giải nhiệt, có thể chữa mất ngủ, mộng di, tăng xương cốt, loạn nhịp tim, hay quên, hồi phục sức khỏe.

Phương pháp dùng: Uống thay trà.

1.11. Trà quế viên dương sâm:

Thành phần: Quế viên 30g, tây dương sâm 6g, đường trắng

Phương pháp chế biến: Lấy nhân sâm được ngâm xắt lát, nhục quế viên bỏ tạp chất rửa sạch cho vào ấm, bỏ thêm đường trắng, rồi cho thêm nước đun sôi 40 phút.

Công hiệu: Dưỡng tâm bổ huyết, tinh thần an thần, có thể dùng chữa mất ngủ, loạn nhịp tim, khí doản, mau quên.

Phương pháp dùng: Uống thay trà, mỗi ngày một lần.

1.12. Trà lá lạc:

Thành phần: Lá lạc được phơi khô.

Phương pháp chế biến: Lấy lá lạc rửa sạch, phơi khô, vò nát, mỗi lần lấy 10g cho vào cốc trà, thêm nước sôi vào ngâm.

Công hiệu: Tĩnh tâm an thần, có thể dùng chữa tâm thần bất an, mất ngủ.

Phương pháp dùng: Uống nhiều lần thay trà.

1.13. Trà hoa hợp hoan:

Thành phần: Hoa hợp hoan 9 - 15g

Phương pháp chế biến: Lấy hoa hợp hoan bỏ vào cốc trà, cho nước sôi vào ngâm, đậy vào đun 10 phút.

Công hiệu: Giảm bực bội, lý khí, an thần, có thể dùng chữa bệnh mất ngủ hay quên, u uất, tức ngực...

Phương pháp dùng: Uống thay trà nhiều lần

1.14. Trà cỏ xương bồ hoa nhài:

Thành phần: Hoa nhài 6g, thạch xương bồ 6g, trà xanh 10g.

Phương pháp chế biến: Lấy 3 loại nghiền nhỏ, bỏ vào cốc trà, đổ nước sôi vào ngâm, đậy vào đun 10 phút.

Công hiệu: Bình can giải độc, giảm đau, có thể chữa viêm dạ dày mạn tính, loạn nhịp tim, hay quên, mất ngủ.

Phương pháp dùng: Uống thay trà mỗi ngày một liều.

1.15. Trà đăng tâm thảo:

Thành phần: Đăng tâm thảo 20g

Phương pháp chế biến: Lấy đăng tâm thảo cho vào bình đất, thêm nước vào đun, bỏ bã lấy nước.

Công hiệu: Thanh tâm giảm nhiệt, có thể chữa các bệnh mất ngủ, nóng trong, trẻ nhỏ sốt nóng.

Phương pháp dùng: Uống thay trà, mỗi ngày một lần.

1.16. Trà trúc diệp đăng tâm thảo:

Thành phần: Đăng tâm thảo 5g, lá trúc tươi 30g

Phương pháp chế biến: Lấy 2 thứ trên rửa sạch, vò nát, thêm nước đun, bỏ bã lấy nước.

Công hiệu: Thanh tâm giải nhiệt, giải khát trừ ưu phiền, có thể làm cho tinh thần phấn chấn...

Phương pháp dùng: Uống thay trà mỗi ngày một liều.

1.17. Trà lá cây gai vải:

Thành phần: Lá cây gai vải 5g

Phương pháp chế biến: Lấy lá trên rửa sạch, vò nát, cho nước sôi vào ngâm, đậy kín đun 10 phút.

Công hiệu: Hạ huyết áp lợi tiểu, dưỡng tâm, có thể dùng chữa các bệnh cao huyết áp, hoa mắt, buồn nôn, mất ngủ.

Phương pháp dùng: Uống thay trà nhiều lần.

1.18. Trà hạ khô thảo đỗ trọng:

Thành phần: Đỗ trọng 15g, hạ khô thảo 5g, lá cọ 30g

Phương pháp chế biến: Lấy đỗ trọng cho vào chậu nước trộn đều, vớt ra cho vào trong nồi, dùng lửa nhỏ sao vàng, lấy ra phơi khô, hạ khô thảo, lá cọ rất nhỏ, cho vào cùng với đỗ trọng đã qua sơ biến, đổ nước sôi đậy lại đun 10 phút.

Công hiệu: Bổ can, cứng xương cốt, hạ huyết áp, có thể chữa các bệnh cao huyết áp, đau đầu, hoa mắt, buồn nôn, ù tai, mất ngủ.

Phương pháp dùng: Uống thay trà nhiều lần.

1.19. Trà hồng sâm câu khởi:

Thành phần: Hồng sâm 3g, câu khởi 30g

Phương pháp chế biến: Lấy 2 loại trên bỏ vào nồi đất, thêm nước vào đun lên, bỏ bã lấy nước.

Công hiệu: Bổ tỳ ích phế, đại bổ nguyên khí, an thần ích trí, chữa các bệnh khí hư, mất ngủ.

Phương pháp dùng: Uống thay trà, mỗi ngày một lần.

1.20. Trà dâm dương hoắc.

Thành phần: Dâm dương hoắc 20g

Phương pháp chế biến: Lấy dâm dương hoắc bỏ vào cốc trà, đổ nước sôi ngâm, đậy lại đun 10 phút.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương, dùng chữa các bệnh hay quên, mất ngủ nhiều, di tinh, mệt mỏi thần kinh, yếu thận.

Phương pháp dùng: Uống thay trà nhiều lần.

1.21. Trà dăng sâm táo tàu:

Thành phần: dăng sâm 15g, táo tàu 15 miếng

Phương pháp chế biến: Lấy đảng sâm, táo tàu cho vào nồi đất, thêm nước đun, bỏ bã lấy nước.

Công hiệu: Bổ trung ích khí, dưỡng huyết an thần, có thể chữa tỳ vị hư nhược, ăn ít, khí huyết không thông, hay quên, mất ngủ.

Phương pháp dùng: Uống thay trà.

1.22. Trà bá tử nhân:

Thành phần: Bá tử nhân 15g

Phương pháp chế biến: Cho bá tử nhân vào cốc trà, đổ nước sôi ngâm, đun 10 phút.

Công hiệu: Dưỡng tâm, an thần, nhuận tràng. Dùng chữa các bệnh loạn nhịp tim, mất ngủ, hay mơ, mau quên.

Phương pháp dùng: Mỗi ngày một lần, uống thay trà.

1.23. Trà xương bồ:

Thành phần: Cửu tiết xương bồ 3g, táo tàu 5 miếng, ô mai 5 miếng, đường cát đỏ.

Phương pháp chế biến: Cho cửu tiết xương bồ, táo tàu, ô mai vào trong nồi đất, đun lên, bỏ bã lấy nước, cho đường cát hồng vào.

Công hiệu: Định tâm, an thần, phương hang khai khiếu, có thể chữa bệnh sợ hãi, tim loạn nhịp, mất ngủ, mau quên, không muốn ăn uống.

Phương pháp dùng: Uống thay trà

1.24. Hắc đậu uống cùng hợp hoan, mật ong:

Thành phần: Đậu đen 30g, hoa hợp hoan 30g, lúa mì (bỏ vỏ) 30g, mật ong

Phương pháp chế biến: Lấy đậu đen, hoa hợp hoan, lúa mì rửa sạch, cho vào nồi đất, đổ nước đun, sau cùng cho mật ong.

Công hiệu: Bổ thận, dưỡng tâm an thần, có thể dùng chữa các bệnh thận hư, mất ngủ, nóng trong, tim đập mạnh, đau đầu, ù tai, chóng quên, tứ chi mỏi mệt...

Phương pháp dùng: Nên ăn một liều trước khi đi ngủ.

2. Thức ăn chính

2.1. Bát bảo thanh mai chè:

Thành phần: Bạch biến đậu 15g, nhân ý dĩ 15g, hạt sen 15g, táo tàu 15g, đào nhân 15g, quế viên nhục 15g, đường thanh mai 5 cái, gạo nếp 150g, đường trắng.

Phương pháp chế biến: Lấy bạch biển đậu, nhân ý dī, hạt sen, táo tàu rửa sạch ngâm trong nước ấm, đào nhân bở đậu nhọn, gạo nếp đãi sạch để ráo lấy các nguyên liệu đã chuẩn bị cho vào nồi, cho thêm 1.500 g nước, lúc đầu dùng lửa to sau nhỏ lửa nấu chín dù.

Công hiệu: Kiện tỳ ích vị, bổ khí ích thận, dưỡng huyết an thần, dùng chữa các bệnh suy nhược thần kinh, mất ngủ, cơ thể hư nhược, hen...

Phương pháp dùng: tùy lượng mà dùng.

2.2. Chè trứng vịt với sò biển:

Thành phần: Trứng vịt 2 quả, sò biển 100g, gạo 150g

Phương pháp chế biến: Bỏ vỏ trứng vịt, gạo đãi sạch, để ráo, sò bở vào nồi, thêm 1.500g nước, ban đầu dùng lửa to sau nhỏ lửa nấu chín mềm.

Công hiệu: Dưỡng huyết bổ âm, thanh tâm hỏa, có thể dùng chữa mất ngủ, đau răng, ho hen.

Phương pháp dùng: Mỗi ngày nên ăn 1 liều, chia thành phần nhỏ.

2.3. Chè hải sâm thịt lợn:

Thành phần: Hải sâm 30g, thịt lợn nạc 250g, gạo tẻ 100g, đường trắng

Phương pháp chế biến: Thịt lợn rửa sạch cắt thành miếng nhỏ, hải sâm nở to, gạo đãi sạch để ráo cùng cho vào nồi, thêm 1.000 g nước, ban đầu dùng lửa to sau nhỏ lửa nấu chín.

Công hiệu: Bổ thận, ích thận, dưỡng huyết, lợi tiểu, có thể dùng chữa bệnh mộng tinh, di tinh, đái dắt, bệnh trĩ, suy nhược thần kinh.

Phương pháp dùng: Mỗi ngày một lần, tối hoặc sáng liên tục 7 - 15 ngày.

2.4. *Dục mai hoa chè:*

Thành phần: Hoa mai trắng 5g, gạo tẻ 100g.

Phương pháp chế biến: Gạo đãi sạch để ráo cho vào nồi, thêm 1.000 g nước ban đầu, dùng lửa to sau nhỏ lửa cho chín nhừ, lúc sấp chín cho hoa mai trắng để thêm một chút là được.

Công hiệu: Lợi khí bổ can, kiện tỳ, dùng chữa các bệnh chức năng thần kinh, u uất, vết thương nhiễm trùng.

Phương pháp dùng: Mỗi ngày một liều, chia hai lần, ăn nóng, liệu trình 2 - 5 ngày.

2.5. *Hạch đào cầu kỵ chè:*

Thành phần: Đào nhân 50g, hạt câu khởi 15g, gạo tẻ 100g

Phương pháp chế biến: Đào nhân giã nhỏ, gạo đãi sạch để ráo, hạt câu khởi cùng bỏ vào nồi, cho thêm 1.000 g nước, ban đầu to lửa, sau nhỏ lửa chín nhừ.

Công hiệu: Bổ âm, ích thận, có thể dùng chữa bệnh suy nhược thần kinh, yếu sinh lý, tình dịch khác thường, bệnh lậu...

Phương pháp dùng: Thường ăn làm cơm.

2.6. Ngũ vị tử chè:

Thành phần: Ngũ vị tử 10g, táo tầu 10 miếng, đường phèn 10g, gạo tẻ 100g.

Phương pháp chế biến: Ngũ vị tử rửa sạch, cho vào nồi thêm 200g nước, sắc đến khi còn 100g, bỏ bã lấy nước, cho gạo đãi sạch để ráo và nước sạch vào, ban đầu đun to lửa, sau nhỏ lửa, nấu chín là được.

Công hiệu: Bổ phổi, thận, chống ra mồ hôi, chỉ tả, có thể chữa các bệnh viêm gan mãn tính, hen, mồ hôi trộm, di tinh, di ngoài, thần kinh suy nhược.

Phương pháp dùng: Mỗi ngày nên dùng 2 lần, liệu trình từ 10 - 15 ngày.

2.7. Bột phục linh chè:

Thành phần: Bột phục linh 20g, gạo tẻ 100g

Phương pháp chế biến: Gạo đãi sạch để ráo, cho vào nước nấu chín, được nửa thời gian nấu cho bột phục linh vào, tiếp tục nấu đến chín là được.

Công hiệu: Lợi tiểu, giải nhiệt, ích vị, định tâm an thần, có thể chữa bệnh chóng mặt, váng đầu, thần kinh suy nhược, ăn ít.

Phương pháp dùng: Mỗi ngày một liều, ăn sớm tối.

2.8. Chè con hào:

Thành phần: Con hào tươi 100g, tỏi 50g, thịt lợn ba chỉ 50g, rượu vang 10g, hành hoa 25g, bột hồ tiêu 2g, muối tinh 10g, mõ lợn 25g, gạo nếp 100g.

Phương pháp chế biến: Hào rửa sạch, thịt lợn ba chỉ băm nhỏ, lại lấy gạo nếp đã đãi sạch để ráo cho vào nồi, cho thêm 1.500 g nước sạch, đun lửa to, lúc hạt gạo nở cho thịt lợn, hào, rượu vang, muối, mỡ lợn vào nấu chín lên, rồi cho tỏi, hành hoa, hồ tiêu trộn lên là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt, bổ ám, cứng xương, cầm mô hôi, có thể chữa bệnh, khí hư ra mô hôi trộm, thần kinh suy nhược, tim đập nhanh, bệnh bạch đới, bệnh lao.

Phương pháp dùng: Ngày ăn một lần, có thể chia làm nhiều phần.

2.9. Tiên nhân chè:

Thành phần: Hà thủ ô 30 - 60 g, táo tàu 5 miếng, đường đỏ 10g, gạo tẻ 60g

Phương pháp chế biến: Lấy hà thủ ô cho vào nồi đất đun lấy nước, bỏ bã rồi lấy gạo đãi sạch, để ráo cho vào nồi cùng nấu cho thêm một chút nước, ban đầu dùng lửa to sau nhỏ lửa cho chín nhừ, gán được cho đường đỏ trộn đều.

Công hiệu: Dưỡng huyết ích can, bổ thận cứng xương, đen tóc, chữa các bệnh đau đầu, tóc bạc sớm, chóng mặt buồn nôn, mất ngủ, tú chi mỏi mệt, mộng di.

Phương pháp dùng: Dùng ngày 1-2 lần. Liên tục 7 - 10 ngày/1 đợt điều trị. Cách 5 ngày lại dùng tiếp đợt nữa. Những người mắc bệnh ỉa chảy không nên dùng.

2.10. Nhân táo chua chè;

Thành phần: Nhân táo chua 30g, gạo tẻ: 100g

Phương pháp chế biến: Nhân táo chua giã nhỏ đun lấy nước, rồi lấy gạo đãi sạch để ráo bỏ vào nồi, cho thêm nước, ban đầu to lửa, sau nhỏ lửa. Nấu nhừ, lúc gần chín cho nước nhân táo chua vào, tiếp tục đun chín là được.

Công hiệu: Định tâm, an thần, dưỡng can, cầm ra mồ hôi, có thể chữa các bệnh loạn nhịp tim, mất ngủ, ra mồ hôi trộm.

Phương pháp dùng: ăn nóng vào buổi tối.

2.11. Bá tử nhân chè:

Thành phần: Bá tử nhân 10 -15g, mật ong 20g, gạo tẻ 100g.

Phương pháp chế biến: Lấy bá tử nhân bỏ vỏ, tạp chất, sau giã nhỏ rồi cùng cho vào nồi với gạo đãi sạch để ráo, thêm 1000 g nước, ban đầu dùng lửa to, sau nhỏ lửa, sau khi chín cho mật ong vào trộn đều.

Công hiệu: Nhuận tràng, dưỡng tâm an thần, có thể dùng chữa tim đập nhanh, mất ngủ, hay quên, bí đại diện dài ngày, nhất là người già.

Phương pháp dùng: Mỗi ngày 2 lần, 2 - 3 ngày/1 đợt trị.

2.12. Dạ giao đằng chè:

Thành phần: Dạ giao đằng 60g, táo tàu 2 miếng, đường trắng 20g, gạo tẻ 100g.

Phương pháp chế biến: Lấy dạ giao đằng ngâm trong nước ấm 15 phút, lấy 500g nước sạch, 300g nước thuốc

đun lên, còn bỏ bã rồi cho gạo đãi sạch để ráo, táo tầu, đường trắng cùng bỏ vào nồi, cho thêm 700g nước, ban đầu to lửa, sau nhỏ lửa, chín là được.

Công hiệu: Dưỡng huyết an thần, khu phong thông kinh mạch, có thể chữa bệnh u uất, mất ngủ triền miên, mộng mị.

Phương pháp dùng: Ăn vào khoảng thời gian 1h trước khi đi ngủ, liên tục trong 10 ngày, dùng khi nóng.

2.13. Viên chí liên tử chè:

Thành phần: Viên chí 30g, hạt sen 15g, gạo tẻ 50g.

Phương pháp chế biến: Viên chí ngâm bỏ vỏ, hạt sen nghiền nhô, lại lấy gạo đặc sao, để ráo cho vào nồi, thêm 500g nước, đun to sau nhỏ lửa cho chín nhừ, cho viên chí, hạt sen vào dun thêm một chút là được.

Công hiệu: ích trí an thần, dưỡng tâm bổ tỳ, chữa bệnh hay quên, mất ngủ, hoảng hốt.

Phương pháp dùng: Ngày một lần.

2.14. Bột kê, trứng gà chè:

Thành phần: Trứng gà 1 quả, bột kê 100g

Phương pháp chế biến: Lấy lúa mì đãi sạch để ráo vào nồi, thêm 1000g nước, lúc đầu cho to lửa sau nhỏ lửa, lúc sắp chín đập trứng gà vào, đun thêm một chút là được.

Công hiệu: Dưỡng tâm an thần, có thể chữa bệnh mất ngủ, thiếu máu.

Phương pháp dùng: Mỗi tối ăn một liều.

2.15. Bột kê nhân táo chua chè:

Thành phần: Bột kê 100g, nhân táo chua 30g, mật ong 30g.

Phương pháp chế biến: Nhân táo chua giã nhỏ, cho lúa mì dãi sạch để ráo vào nồi, thêm 1.000 g nước, lúc đầu cho to lửa sau nhỏ lửa, lúc sắp chín cho bột nhân táo chua vào đun tiếp, khi ăn cháo cho thêm mật ong.

Công hiệu: Bổ tỳ, định tâm an thần, có thể chữa đại tiện khó, ngủ không yên, ăn uống không ngon.

Phương pháp dùng: Ngày dùng hai lần.

2.16. Đào nhân chè:

Thành phần: Đào nhân 50g, gạo tẻ 50g.

Phương pháp chế biến: đào nhân rửa sạch giã nhỏ, cùng với gạo dãi sạch để ráo cho vào nồi, thêm 500g nước, dùng to sau nhỏ lửa đến chín là được.

Công hiệu: Dưỡng tỳ vị, bổ thận, tốt cho tiêu hóa, có thể dùng chữa các bệnh phế, thận đều hư, đoản khí, tứ chi mỏi mệt, người già bí đại tiện, mất ngủ, mau quên.

Phương pháp dùng: ăn nóng, một lần tối hoặc sáng, những người mắc bệnh ỉa chảy, ho hen không nên dùng.

2.17. Quế viên ngô chè:

Thành phần: Nhục quế viên 30g, đường đỏ 20g, ngô 100g.

Phương pháp chế biến: Lấy nhựa quế viên và ngô rửa sạch để ráo cùng cho vào nồi, thêm 1000g nước, lúc đầu đun to sau nhỏ lửa là chín, sau cho đường đỏ.

Công hiệu: Dưỡng tâm, bổ huyết, an thần tích trí, dùng chữa bệnh khí huyết đảo lộn, mất ngủ, mau quên, tỳ hư...

Phương pháp dùng: Ngày một liều, phân thành nhiều lần nhỏ.

2.18. Hoa tâm dǎng cá ngừ chè:

Thành phần: Hoa dǎng tâm 5 cành, cá ngừ 1 đuôi, gạo tẻ 50g

Phương pháp chế biến: Cá ngừ bỏ vẩy, nội tạng rửa sạch cho vào túi vải gạc tốt, hoa dǎng tâm và gạo đãi để ráo cùng cho vào nồi, cho thêm một ít nước, ban đầu để to lửa sau nhỏ lửa, chín là được.

Công hiệu: Dưỡng tâm, hạ nhiệt, lợi tiểu, giải khát. Có thể dùng chữa suy nhược thần kinh, mất ngủ, viêm thận mãn tính, trẻ suy dinh dưỡng.

Phương pháp dùng: Ngày ăn 1 -2 lần, ăn nóng.

2.19. Nhục liên chè;

Thành phần: Bột hạt sen 15g, đường đỏ 10g, gạo nếp 50g.

Phương pháp chế biến: Lấy bột hạt sen, đường đỏ, gạo nếp đãi sạch để ráo cùng cho vào nồi, thêm 500g nước, dùng lửa to sau nhỏ lửa đến chín là được.

Công hiệu: Bổ tỳ, ích thận, dưỡng tâm, an thần, có thể dùng chữa mất ngủ, tim đập nhanh, huyết áp cao, tỳ hư, ỉa chảy, thận hư, di tinh...

Phương pháp dùng: ăn nóng mỗi ngày, có thể ăn quanh năm.

2.20. Hạt sen khiếm thực: chè:

Thành phần: Hạt sen 50g, khiếm thực 50g, lá sen tươi 1 lá, hoa quế 10g, đường trắng 150g, gạo nếp 100g.

Phương pháp chế biến: Lấy hạt sen bỏ lõi xanh bên trong, lá sen rửa sạch để ráo, hơ qua lửa nóng, lại lấy gạo nếp đãi sạch để ráo, cho vào hạt sen, khiếm thực và 1.500 g nước vào nồi, lúc đầu để to sau nhỏ lửa đến chín, sau khi tắt lửa dùng lá sen tươi đậy lên trên, 5 phút sau bỏ lá sen, cho đường trắng, hoa quế vào là được.

Công hiệu: Trấn tĩnh, an thần, bổ trung ích khí, có thể dùng chữa thể chất suy nhược, mất ngủ, tim đập nhanh, phụ nữ bị khí hư, tỳ hư.

Phương pháp dùng: Mỗi ngày một lần, có thể chia nhiều phần.

2.21. Nhục quế viên chè:

Thành phần: Nhục quế viên 100g, gạo tẻ 100g

Phương pháp chế biến: Lấy gạo đãi sạch để cùng với nhục quế viên cho vào nồi, thêm 100g nước, ban đầu dùng lửa to, sau nhỏ lửa, nấu đến chín.

Công hiệu: ích tâm, an thần, có thể dùng chữa bệnh tim đập nhanh, mất ngủ, hay quên, thiếu máu...

Phương pháp dùng: Có thể dùng tùy thể trạng của người bệnh.

2.22. Hà thủ ô chè:

Thành phần: Hà thủ ô bột 25g, táo tàu 2 miếng, đường trắng, gạo tẻ 50g.

Phương pháp chế biến: Lấy gạo đãi sạch để ráo, táo tàu cùng cho vào nồi, cho sấp nước, ban đầu để lửa to sau nhỏ lửa, được một lúc cho bột hà thủ ô vào đun tiếp, lúc sấp chín cho đường trắng trộn đều là được.

Công hiệu: Bổ can thận, ích tinh huyết, giải độc, có thể chữa bệnh gan thận hư, tinh huyết kém dẫn đến hoa mắt, đau đầu, tóc bạc sớm, mất ngủ, mau quên, tim loạn nhịp, tứ chi mỏi mệt, người già bí tiểu tiện, đại tiện, cao huyết áp.

Phương pháp dùng: Mỗi ngày một liều, có thể chia ra nhiều phần nhỏ, những người mắc bệnh ỉa chảy và đờm nhiều không nên dùng.

2.23. Chè tang thâm:

Thành phần: Quả cây dâu chín tươi 60g, gạo nếp 100g, đường phèn

Phương pháp chế biến: Quả dâu dùng nước rửa sạch. Sau đó cho gạo đãi sạch để ráo cùng vào nồi đất, thêm 1.000 g nước, ban đầu để lửa to, sau nhỏ lửa, nấu đến chín, cho đường phèn.

Công hiệu: Bổ can, thận, dưỡng gan, sáng mắt. Có thể chữa yếu can, thận dẫn đến hoa mắt vàng đầu, thị lực kém, ù tai, tứ chi mỏi mệt, tóc bạc sớm, thần kinh suy nhược.

Phương pháp dùng: Mỗi ngày một liều, có thể phân thành nhiều lần. Những người mắc bệnh ỉa chảy thường xuyên, tả lỵ không nên dùng.

2.24. Phục linh chè:

Thành phần: Bột phục linh 30g, táo tầu 20 miếng, gạo tẻ 100g

Phương pháp chế biến: Lấy táo tầu rửa sạch ninh nhừ, cùng với gạo đãi sạch để ráo cho vào nấu, đợi lúc sấp chín cho bột phục linh vào đảo đều đun thêm một chút là được.

Công hiệu: Bổ trung kiện tỳ, lợi tiểu, an thần dưỡng tâm, có thể dùng chữa mất ngủ, viêm gan mạn tính, tỳ hư nhược, ỉa chảy.

Phương pháp dùng: Ngày một liều, có thể chia 2 lần.

2.25. Tam bảo lòng đỏ trứng chè

Thành phần: Sơn dược 15g, ý dĩ sống 30g, khiêm thực 15g, lòng đỏ trứng chín 1 cái, gạo nếp 30g.

Phương pháp chế biến: Lấy sơn dược, ý dĩ, khiêm thực tán nhỏ, gạo đãi sạch để ráo cho tất cả vào nồi. Dùng lửa to, sau để nhỏ lửa nấu chín, cho lòng đỏ trứng vào trộn đều là được.

Công hiệu: Kiện tỳ vị, dưỡng tâm an thần chỉ tả, chống ra mồ hôi, có thể chữa bệnh mất ngủ, hay nů, trẻ nhỏ ra mồ hôi nhiều, ỉa chảy mạn tính.

Phương pháp dùng: Mỗi ngày một liều, ăn nóng.

2.26. Chè cam thảo, lúa mì, táo tàu:

Thành phần: Lúa mì 50g, táo tàu 10g, cam thảo 15g

Phương pháp chế biến: Cam thảo đun lấy nước, đai sạch để ráo, bỏ bã táo tàu và lúa mì cho nước vừa đun chín.

Công hiệu: ích khí, định tâm an thần, có thể dùng chữa thần kinh suy nhược, tâm thần ở phụ nữ.

Phương pháp dùng: Ngày dùng 2 lần.

2.27. Hoa hợp hoan chè:

Thành phần: Hoa hợp hoan 30g (nếu tươi 50g), đường đỏ, gạo tẻ 50g.

Phương pháp chế biến: Lấy hoa hợp hoan, gạo đai sạch để ráo cùng cho vào nồi, thêm đường đỏ và 500g nước, để lửa to, sau nhỏ lửa nấu chín nhừ.

Công hiệu: hoạt huyết, an thần, giải phiền, trừ mụn nhọt, hay quên, mất ngủ.

2.28. Chè lúa mạch táo tàu:

Thành phần: Lúa mạch 30-60g, táo tàu 5 miếng, đường trắng 20g, gạo tẻ 100g

Phương pháp chế biến: Lấy lúa mạch đai sạch để ráo, ngâm nước nóng, cho vào nồi đun sôi, chắt lấy nước, gạo đai sạch để ráo, táo tàu rửa sạch bỏ nhân, cho vào đun to sau nhỏ lửa nấu chín, lúc múc ra cho thêm đường trắng

Công hiệu: Dưỡng tâm, an thần, cầm mô hôi, bổ tỳ vị, giải khát, có thể chữa tim đập nhanh do tâm khí không

đủ, tâm thần bất an, mất ngủ, tâm thần ở phụ nữ, ra mồ hôi trộm, đi ngoài.

Phương pháp dùng: Ngày 2 - 3 lần, ăn nóng, liên tục 1 đợt trị 3-5 ngày.

2.29. Lúa mì táo tàu quế viên chè:

Thành phần: Lúa mì 50g, táo tàu 5 miếng, nhục quế viên 15g, đường trắng 20g, gạo nếp 100g.

Phương pháp chế biến: Lúa mì đãi sạch để ráo ngâm vào nước nóng, đun sôi chắt bỏ bã lấy nước, lấy gạo đãi sạch để ráo, táo tàu rửa sạch bỏ hạt, nhục quế viên xắt nhỏ, đun to sau nhỏ lửa đến chín, lúc xúc ra cho thêm đường trắng.

Công hiệu: dưỡng tâm, ích thận, thanh nhiệt, cầm mồ hôi, bổ ích tỳ vị, có thể chữa các bệnh khí huyết không đủ, váng đầu, mất ngủ, tâm thần ở phụ nữ, ra mồ hôi trộm, đi ngoài.

Phương pháp dùng: Ngày 2-3 lần, ăn nóng, liên tục 4 - 5 ngày/1 đợt trị.

2.30. Cơm bát bảo:

Thành phần: Bạch biển đậu 25g, nhân ý dĩ 25g, hạt sen (bỏ tâm) 25hạt, đào nhân 25g, nhục quế viên 25g, táo tàu 25g, đường thanh mai 10g, gạo nếp 20g, đường trắng.

Phương pháp chế biến: Lấy 3 vị đầu tiên ngâm qua nước nóng sau đó nấu chín, táo tàu rửa sạch ngâm qua nước, đào nhân xào chín, gạo nếp đãi sạch cho vào nồi hấp

chín. Lấy một cái bát to, dưới cùng là mõ lợn, bài trí đẹp đường thanh mai, nhục quế viên, táo tầu, nhân hạch đào, hạt sen, đậu cô ve, nhân ý dĩ, cuối cùng là cơm chín, cho vào nồi hấp 20 phút rồi lấy cơm ra bát, lấy đường trắng hòa tan trong nước ấm rưới lên cơm là được.

Công hiệu: Kiện tỳ vị, bổ âm, ích thận, có thể chữa bệnh suy nhược.

Phương pháp dùng: Có thể dùng điểm tâm, những người mắc bệnh khó tiêu hóa, dạ dày không nên ăn.

3. Điểm tâm

3.1. Ma đào mật cao:

Thành phần: Hắc chi ma 100g, đào nhân 150g, bột gạo tẻ 500g, bột gạo nếp 500g, mật ong 200g, đường trắng 100g, bánh quất đường 2 cái.

Phương pháp chế biến: Lấy hắc chi ma, nhân hạt đào sao chín nghiền nhỏ, lấy bột gạo tẻ, bột gạo nếp trộn đều, cho mật ong, cho đường trắng và 150 g nước sạch nấu thành nước mật đường, cho vào bột tổng hợp, lúc ban đầu trộn đều, nhào qua lại thành đoạn bột dài cắt thành từng khúc bánh, trên mặt có vài miếng quất đường, dùng lửa to hấp 12 - 15 phút là được.

Công hiệu: Bổ thận thông huyết, giảm đau, nhuận tràng, có thể dùng chữa suy nhược, mau quên, mất ngủ, túi chi mỏi mệt, bạch đới, bí đại tiện.

Phương pháp dùng: ăn điểm tâm.

3.2. Mật sen hồng:

Thành phần: Hạt sen 250g, táo tàu 10g, đường trắng 200g, mật ong 100g.

Phương pháp chế biến: Hạt sen ngâm trong nước nóng, sau đó rửa sạch, táo tàu rửa sạch, bỏ hột, lấy hạt sen, táo tàu vào trong một bát to, cho thêm một chút nước sạch, đặt trên cái vỉ, hấp chín, sau đó lấy ra, chắt nước sôi vào nồi, lấy hạt sen táo tàu vào bát nước sôi. Nồi nước sôi trên bếp, cho đường trắng lúc gần chín, cho mật ong, khi nào được nước sệt tươi trên hạt sen, táo tàu là được.

Công hiệu: Bổ tỳ vị, dưỡng tâm thận, dưỡng khí huyết, có thể dùng chữa thận kinh suy nhược, mất ngủ, tim loạn nhịp, tỳ vị hư nhược, tả lị lâu ngày, thiếu máu, khí huyết kém.

Phương pháp dùng: ăn điểm tâm

3.3. Hạt sen khô hấp:

Thành phần: Hạt sen không vỏ 180g, gạo nếp 120g, bột nhân đậu 60g, vị đường phèn, mõ lợn chín, đường trắng, quế hoa.

Phương pháp chế biến: Lấy hạt sen ngâm qua nước sôi một chút, vớt ra bỏ tâm, rồi cho vào trong bát to, cho đường trắng và nước sôi, cho lên vỉ hấp chín lấy ra. Trong bát quết mõ lợn qua lấy hạt sen xếp vào trong bát, đường phèn rắc lên trên hạt sen, lấy bột gạo nếp cho vào đun với mõ lợn, đường trắng, tương quế hòa

trộn đều lấy tất cả để trên hạt sen, rải đều, ở giữa đặt nhân đậu đỗ lại nồi dun thêm một chút là được.

Công hiệu: Bổ thận kiện tỳ, dưỡng tâm an thần, có thể dùng chữa bệnh di tinh, mất ngủ, tim đập nhanh, hay quên...

Phương pháp dùng: Điểm tâm

3.4. Mật khiếm thực:

Thành phần: Khiếm thực 50g, nhục quế viên 20g, táo tàu 15g, mật ong

Phương pháp chế biến: Khiếm thực ngâm qua nước nóng rửa sạch vớt ra để ráo, quả bồ يؤدي, dùng nước sạch ngâm, táo tàu rửa sạch bỏ hột, để nồi lên bếp, cho nước vào khiếm thực, dùng lửa to, sau nhỏ lửa nấu chín cho thêm bạch quả, táo tàu, tiếp tục nấu, sau đó cho thêm nhục quế viên, đường phèn, nấu chín là được.

Công hiệu: ích thận, bổ tỳ, chỉ tả, dưỡng huyết an thần, có thể dùng chữa bệnh mất ngủ, suy nhược thần kinh, thận hư, khí hư ở phụ nữ, đi ngoài kéo dài, rụng tóc.

Phương pháp dùng: Điểm tâm

3.5. Bách hợp ngâm mật

Thành phần: Bách hợp khô 120g, mật ong 150g

Phương pháp chế biến: Lấy bách hợp khô rửa sạch, để ráo nghiền thành bột, cho vào một cái bát to rồi trộn đều, hấp cách thủy 1 giờ, lấy ra để nguội, đóng thành bánh là được.

Công hiệu: Bổ phế, chỉ ho, dưỡng tâm, an thần, có

thể chữa bệnh ho ở trẻ nhỏ, hen, khó đại tiện, thần kinh suy nhược, viêm khí quản mãn tính.

Phương pháp dùng: Dùng với nước ấm, những người mắc bệnh đờm nhiều, kéo dài, ỉa chảy, không nên dùng.

3.6. Bách hợp ngó sen:

Thành phần: Bách hợp 50g, sơn dược 50g, táo tầu 20g, mõ chài 2 miếng, đường phèn, sữa, mật ong, bột, ngó sen to 1 cái.

Phương pháp chế biến: Lấy bách hợp rửa sạch, sau khi bỏ cánh hoa dùng nước nóng ngâm, sau đó vớt ra để ráo, giã nhỏ. Sơn dược rửa sạch bỏ vào nồi nấu, bỏ vỏ đun nhão ra. Táo tầu bỏ hạt giã nhỏ. Bách hợp, sơn dược, táo tầu, cùng cho vào một cái bát to, cho thêm bột, sữa, mật ong trộn đều. Cắt ngó sen từng đoạn, sau khi rửa sạch lấy bách hợp đút vào lỗ hổng của ngó sen, lại dùng răng cắn chặt đầu ngó sen lại cho vào nồi đất đun, vớt ra bỏ vỏ, cắt thành lát. Mõ chài rửa sạch đặt vào bát cho ngó sen, đường phèn vào lại đặt mõ chài lên trên, cho lên vỉ hấp 15', lấy ra bỏ tóp mõ, múc ra bát là được.

Công hiệu: Dưỡng phế, bổ tỳ vị, dưỡng tâm, an thần. Có thể chữa bệnh mất ngủ, hen, phế hư, thể lực suy giảm...

Phương pháp dùng: ăn điểm tâm.

3.7. Ngũ nhân nguyên tiêu:

Thành phần: Bột gạo nếp 1.500 g, đường trắng 250g, nhân dưa hấu 50g, chi ma 50g, lạc nhân 50g,

dào nhân 50g, nhân quả phỉ 50g, bột 100g dầu, quế hoa, dây tơ hồng.

Phương pháp chế biến: Lấy đường trắng, nhân dưa hấu, chi ma, lạc nhân, dào nhân, nhân quả phỉ, bột, dầu, quế hoa và trộn đều, nặn thành nhiều cái bánh tròn 2, 8cm. Lấy bánh đã làm đặt trên cái vợt nhúng vào nước một chút, lăn qua 4, 5 lần trên bột nếp. Lấy nồi nước sôi thả bánh vào chờ cho chín vớt nhúng qua nước lạnh, nếu không thì bánh sẽ bị nát. Bánh trôi lúc mới cho vào nồi thì chìm dưới đáy đun đến khi thấy nổi trên mặt nước là được.

Công hiệu: ích khí, dưỡng huyết, bổ tỳ, nhuận tràng, có thể chữa bệnh thần kinh suy nhược, váng đầu, khí huyết đảo lộn, thiếu dinh dưỡng, bí đái mãn tính, sức khỏe yếu.

Phương pháp dùng: ăn điểm tâm, mỗi lần có thể dùng 5 -10 viên, vừa ăn vừa uống.

3.8. Khi mặt đỗ đường phèn:

Thành phần: Khi mặđỗ 250g, đường phèn.

Phương pháp chế biến: Lấy khi mặđỗ rửa sạch, bỏ hột, nặn thành viên, đặt vào trong bát, cho đường phèn vào, để lên vỉ hấp chín, lấy ra là được.

Công hiệu: Giải nhiệt đỡ khát, chống suy nhược, phòng chống ung thư, có thể điều trị suy nhược thần kinh, váng đầu mất ngủ, trí nhớ kém...

Phương pháp dùng: ăn thay cơm.

4. Thức ăn

4.1. Thỏ trân bì:

Thành phần: Thịt thỏ 500g, trân bì 10g, rượu vang, muối tinh, đường trắng, xì dầu, mì chính, giấm ăn, hành, gừng sống, cây hoa tiêu, quả ót, dầu thực vật tinh ché, mỡ chài.

Phương pháp chế biến: Lấy thịt thỏ rửa sạch xắt khúc, cho muối tinh, xì dầu, gừng vào trong 1 bát, để ngâm một lúc, cho chảo mỡ nóng lên bếp, chao qua dầu vớt ra. Cho một ít dầu vào nồi trên bếp, đun sôi lấy ớt khô, hoa tiêu, trân bì, hành, gừng đảo vàng, sau đó đổ thịt thỏ vào, cho thêm đường trắng, dấm ăn, xì dầu và một chút nước ấm, đun to sau nhỏ lửa, cho mì chính giội một chút mỡ lên là được.

Công hiệu: Bổ não ích trí, có thể chữa thần kinh suy nhược, tỳ vị hư.

Phương pháp dùng: ăn thay cơm

4.2. Óc lợn hấp:

Thành phần: óc lợn 1 cái, nấm hương 3 cái, muối tinh, cháo gà, hành hoa.

Phương pháp chế biến: Lấy óc lợn rửa sạch bỏ máu đọng, nấm hương sau khi ngâm nước nóng rửa sạch, lấy cháo gà cho vào một bát to, cho muối tinh, mì chính trộn đều cho óc lợn, nấm hương, hành cho lên vỉ hấp chín là được.

Công hiệu: ích trí, kiện não, bổ can, sáng mắt, có thể chữa bệnh váng đầu hoa mắt, thần kinh suy nhược, mất ngủ, hay mơ.

Phương pháp dùng: ăn thay cơm.

4.3. Nhán tôm:

Thành phần: Tôm tươi bóc vỏ 200g, quả mướp 100g, trứng gà 1 quả, muối tinh, mì chính, dầu thực vật tinh chế, rượu vang, tinh bột.

Phương pháp chế biến: Tôm tươi bóc vỏ rửa sạch, để ráo, cho vào một chút muối, mì chính và tinh bột trộn đều. Quả mướp rửa sạch xắt khúc, cho nồi mỡ lên đun sôi, cho tôm vào đảo, lúc gần chín cho mướp xắt khúc, cho nồi mỡ lên đun sôi, cho tôm vào đảo, lúc gần chín cho mướp xắt khúc vào, chín vớt ra, đặt nồi lên cho rượu vang, mì chính, cho bột vào quấy sền sệt rưới lên bát tôm đã chín là được.

Công dụng: Bổ thận, tráng dương, giải độc, có thể chữa thần kinh suy nhược, chướng ngại chức năng tỳ hạch và một số bệnh ngoại khoa.

Phương pháp dùng: ăn thay cơm.

4.4. Lươn hoàng tinh:

Thành phần: Thịt lươn 250g, hoàng tinh 30g, hạt câu khổi 15g, rượu vang, muối tinh, hành, gừng, dầu thực vật tinh chế.

Phương pháp chế biến: Lươn tuốt nhốt, bỏ xương, rửa

sạch cắt khúc. Hoàng tinh rửa sạch cho vào nồi, cho thêm một ít muối tinh, nấu lên lấy nước, hạt câu khổi rửa sạch. Cho nồi lên bếp, đê dầu sôi cho hành gừng xào thơm, cho lươn cắt khúc vào xào, cho rượu vang, hạt câu khổi, nước hoàng tinh, muối, mì chính vào đảo đến chín là được.

Công hiệu: Bổ huyết, ích khí, dưỡng âm bổ phổi, có thể chữa thần kinh suy nhược, thiếu máu...

Phương pháp dùng: ăn thay cơm.

4.5. Hạt sen bách hợp hầm thịt nạc:

Thành phần: Thịt lợn nạc 250g, hạt sen 50g, bách hợp 50g, muối tinh 3g, rượu vang 10g, mì chính 1g, hành, gừng.

Phương pháp chế biến: Thịt lợn rửa sạch thái ra, hạt sen bỏ tâm rửa sạch, bách hợp rửa sạch, sau đó cùng bỏ vào nồi, cho thêm một chút nước, hành, gừng, muối tinh, rượu vang đổ vào dun to sau nhỏ lửa hầm nhừ, bắc xuông cho mì chính là được.

Công hiệu: Dưỡng tâm an thần, bổ não, chống suy nhược, có thể chữa thần kinh suy nhược, mất ngủ, tính hay quên.

Phương pháp dùng: ăn thay cơm.

4.6. Nấm đầu khỉ:

Thành phần: Nấm đầu khỉ khô 200g, canh gà 250g, rượu vang 15g, xì dầu 20g, đường trắng 15g, bột 15g, mõ chài 15g, mõ lợn 75g, muối tinh, mì chính.

Phương pháp chế biến: Nấm dâu khỉ khô dùng nước nóng ngâm, vớt ra để ráo, bỏ chân, lại rửa qua nước, vớt ra để ráo, cắt nhỏ, cho canh gà vào hấp. Đặt nồi trên bếp to lửa cho 50g mỡ đun sôi, cho rượu vang, mì chính, xì dầu, đường trắng và cháo gà vào. Sau đó cho nấm dâu khỉ xắt khúc vào nồi. Bột khuấy sệt cho thêm mỡ lại cho đổ vào nồi đun chín là được.

Công hiệu: Bổ tỳ, ích khí, phòng chống ung thư, có thể chữa thần kinh suy nhược, tiêu hóa không tốt, dạ dày hư.

Phương pháp dùng: ăn thay cơm.

4.7. Thịt bò ngũ hương:

Thành phần: Thịt bò đùi 500g, muối tinh, xì dầu, đường trắng, ớt khô, đại hồi hương, hoa tiêu, gừng, hành củ.

Phương pháp chế biến: Thịt bò rửa sạch, xắt làm đỏi, cho vào trong nồi, cho khoảng 1 lít nước và muối tinh, xì dầu, đường trắng, ớt khô, hồi hương, hoa tiêu, gừng, hành đỗ vào đun khoảng 1 tiếng, chờ cho thịt bò nhừ, vớt ra để nguội, cho ra bát, rưới mỡ chài lên là được.

Công hiệu: Bổ ích tỳ vị, bồi bổ khí huyết, săn chắc xương cốt, có thể dùng chữa thần kinh suy nhược, cơ thể suy kiệt, cơ yếu, thiếu máu, thiếu dinh dưỡng.

Phương pháp dùng: ăn thay cơm.

4.8. Rau cần trộn:

Thành phần: Rau cần 500g, sữa 150g, tôm nõn nhỏ 3g, muối tinh, mì chính, đường trắng, dấm.

Phương pháp chế biến: Rau cần bỏ bớt lá rẽ xắt thành khúc 3cm, trần qua nước sôi, vớt ra để ráo. Tôm non ngâm sạch, trần qua, sữa rửa sạch, cắt thành chỉ. Lấy rau cần, sữa cắt sợi. Tôm nõn trộn đều, cho thêm muối, mì chính, đường trắng, dấm là được.

Công hiệu: Bình can thanh nhiệt, lợi tiểu, có thể dùng chữa thần kinh suy nhược, đau răng, đau váng đầu, đái dắt, ho hen, cao huyết áp, xơ cứng động mạch, bệnh tim, trẻ còi xương...

Phương pháp dùng: ăn thay cơm.

4.9. Rau cần xào bách hợp:

Thành phần: Rau cần 500g, bách hợp tươi 200g, ớt đỏ khô 2 quả, muối tinh 2g, mì chính 2g, đường trắng 10g, rượu vang 5g, dầu thực vật tinh chế 10g, hành, gừng.

Phương pháp chế biến: Rau cần bỏ rẽ và bớt lá, rửa sạch, trần qua nước sôi, để ráo, xắt thành đoạn dài khoảng 3cm. Bách hợp sau khi bỏ tạp chất rửa sạch, bóc vỏ, ớt đỏ khô bỏ hạt, thái chỉ. Để chảo lên lửa (đổ rau cần xắt khúc vào) (cho dầu vào đun sôi, cho hành, gừng, ớt vào). Cho bách hợp vào xào, cho rượu vang, cho thêm đường trắng, muối, mì chính và nước ấm, xào chín mức ra bát.

Công hiệu: Hạ huyết áp, an thần, dưỡng âm, tăng sắc đẹp, chữa thần kinh suy nhược, mất ngủ, hạ hỏa...

Phương pháp dùng: ăn thay cơm.

4.10. Đan sâm tim lợn:

Thành phần: Tim lợn 250g, đan sâm 15g, mā thây 50g, rau hẹ 10g, cháo gà 40g, rượu vang, muối tinh, mì chính, xì dầu, hành hoa, gừng, tỏi, bột hồ tiêu, tinh bột, đường trắng, dấm ăn, dầu thực vật tinh chế, dầu vừng.

Phương pháp chế biến: Lấy đan sâm rửa sạch cắt miếng, cho vào nồi, cho thêm một chút nước ấm, sắc lên, lấy độ 20g. Tim lợn rửa sạch xắt miếng, cho vào trong bát, cho muối, bột trộn đều. Rau hẹ rửa sạch xắt thành đoạn nhỏ; Mā thây bỏ vỏ rửa sạch, xắt miếng. Lấy một bát nhỏ, cho rượu vang, muối, mì chính, xì dầu, bột hồ tiêu, bột, đường trắng, cháo gà và nước đan sâm, để nguội. Để nồi lên bếp lửa, cho dầu vào đun sôi, cho tim lợn vào đảo, lấy muối vớt ra để ráo dầu. Trong nồi lưu lại một chút dầu, sau khi sôi cho hành hoa, gừng, tỏi phi thơm, lại cho mā thây đảo tiếp, rồi cho tim lợn, cho hỗn hợp ở bát nhỏ vào, cho hẹ, xào tiếp, rưới dấm ăn và mỡ chài vào là được.

Công hiệu: dưỡng tâm an thần, kiện não ích trí, có thể dùng chữa thần kinh suy nhược, chậm phát triển trí tuệ, mất ngủ, loạn nhịp tim.

Phương pháp dùng: ăn thay cơm.

4.11. Thủ ô gà núi:

Thành phần: Gà núi 2 con, hà thủ ô 10g, thanh tiêu 100g, măng mùa đông 15g, xì dầu 10g, rượu vang 20g, mì chính 1g, muối tinh 2g, bột 20g, trứng gà 1 quả, dầu thực vật tinh chế 1.000g.

Phương pháp chế biến: Hà thủ ô lấy nước ấm rửa sạch, cho vào nồi nhôm dun 2 lần, lấy khoảng còn 20g nước. Gà núi bỏ lông, nội tạng, rửa sạch bỏ xương, thái hình quân cờ. Măng, thanh tiêu rửa sạch cắt hình quân cờ. Trứng gà bỏ lòng dỗ lấy lòng trắng. Lòng trắng cho bột vào trộn đều quánh lại, cho vào một ít muối lấy thịt gà. Pha rượu vàng, xì dầu, mì chính, nước thủ ô đợi dùng. Cho nồi trên bếp, cho dầu vào đun sôi cho thịt gà, măng, thanh tiêu xào đều cho hỗn hợp nước đã pha vào, đun chín là được.

Công hiệu: Bổ can, thận, dưỡng thần, ích huyết, đen tóc, có thể dùng chữa tóc bạc sớm, tứ chi mỏi mệt, thần kinh suy nhược...

4.12. Cá nấu thiên ma:

Thành phần: Thiên ma 10g, cá sông 200g, mộc nhĩ 60g, lòng trắng trứng 1 cái, nước dùng 100g, muối tinh, rượu vàng, mì chính, hành hoa, gừng, tinh bột, dầu vừng, dầu thực vật tinh chế.

Phương pháp chế biến: Cho thiên ma ngâm vào nước vo gạo 4 -6 tiếng, vớt ra để lên vỉ hấp nửa tiếng lại xắt mỏng. Cá tươi xắt mỏng cho rượu vàng, muối và mì

chính trộn đều, lại cho thêm lòng trắng trứng, sau đó rắc bột lên trên, cho vào chảo dầu rán qua. Cho dầu vào nồi đun sôi cho hành hoa, gừng phi thơm, rồi cho mộc nhĩ vào đảo, cho nước dùng một chút, rượu vàng, muối và mì chính, xào đều, cho cá thiên ma chín, cho bột vào đun thành nước sệt, rưới dầu vừa là được.

Công hiệu: bình can, trấn tĩnh an thần, có thể dùng chữa thân kinh suy nhược, hoa mắt, chóng mặt, cao huyết áp, tú chi mỏi mệt...

Phương pháp dùng: ăn thay cơm.

4.13. Thiên ma uyên ương:

Thành phần: Thiên ma 15g, chim bồ câu 2con, thịt gà khô 100g, thịt lợn sữa 50g, lòng trắng trứng 3 cái, đậu Hà Lan 50g, nước dùng gà 750g, muối tinh, mì chính, bột hổ tiêu, tinh bột, hành, gừng.

Phương pháp chế biến: Chim bồ câu bóc chết bỏ lông rửa sạch, bỏ chân, bỏ nội tạng rửa sạch để ráo, nhúng vào trong nồi nước sôi bỏ nước máu, vớt ra để ráo. Thiên ma rửa sạch cho vào trong bát cho một chút nước ấm để lên vỉ hấp cắt nhỏ. Thịt gà khô, thịt mỡ lợn băm nhỏ, ướp gừng, nước thiên ma hấp, cho lòng trắng trứng gà, muối tinh, mì chính hổ tiêu bột, tinh bột trộn đều. Chim bồ câu cho vào bát canh cho nước dùng gà, muối, mì chính, hổ tiêu bột, hành, gừng dùng vải sạch bọc cho vào bát bát vào hấp 3 tiếng lấy ra, bỏ vải bít ra, cho vào một bát khác, cho đậu Hà Lan, nước dùng, chim bồ câu

vào. Cho nước ấm vào trong nồi dun to lửa lấy thịt băm viên lại thả vào cho chín nổi lên, vớt ra bây lên 4 phía của bát chim bồ câu là được.

Công dụng: kiện nāo ích trí, dưỡng tâm, an thần. Có thể chữa váng đầu chóng mặt, thần kinh suy nhược, trẻ em bị kinh phong, cao huyết áp, tay chân mỏi mệt...

Phương pháp dùng: ăn thay cơm.

4.14. Thiên ma cá chép:

Thành phần: Cá chép tươi 1 con khoảng 500g, thiên ma 5g, phục linh 10g, xuyên khung 50g, muối tinh, rượu vàng, mì chính, đường trắng, hành, gừng, hồ tiêu bột, nước dùng...

Phương pháp chế biến: Cá chép tươi bỏ vẩy, nội tạng, rửa sạch, cắt làm đôi, mỗi nửa cắt thành 3, 4 đoạn, mỗi đoạn thái lát mỏng cho vào bát hấp. Phục linh, xuyên khung xắt thành miếng, thiên ma cũng cho vào ngâm 4 - 6 tiếng, vớt ra, thiên ma hấp xắt miếng. Lấy thiên ma, hành, gừng cho vào một chút nước dùng cho lên vỉ hấp nửa tiếng. Lấy ra bỏ vào trong bát cho nước dùng, đường trắng, muối, mì chính, hồ tiêu bột, dầu vừng, đun lên, tươi vào trong bát là được.

Công hiệu: Bổ âm, thông huyết mạch, bình can, giảm đau, có thể chữa mất ngủ, váng đầu, chân tay mỏi mệt, cao huyết áp, trúng gió...

Phương pháp dùng: ăn thay cơm.

4.15. Vịt nấu sâm thái tử:

Thành phần: Sâm thái tử 15g, vịt già 1 con, muối tinh, rượu vàng, gừng, hành, bột hồ tiêu.

Phương pháp chế biến: Vịt giết chết bỏ lông, nội tạng, chân, rửa sạch. Sâm thái tử bỏ tạp chất rửa sạch, lấy vịt, thái tử sâm, hành, gừng, rượu vàng, muối cho vào trong nồi, thêm một chút nước nóng, nấu to lửa, sau nhỏ lửa cho vịt nhừ, chín cho thêm bột hồ tiêu là được.

Công hiệu: Bổ âm, kiện não ích trí, có thể dùng chữa thần kinh suy nhược, tinh thần giảm sút, khí hư lâu ngày, tỳ vị yếu, đoán khí, ăn ít, tiểu tiện khó, hen.

Phương pháp dùng: ăn thay cơm.

4.16. Óc lợn hầm thiên ma câu kỳ tử:

Thành phần: óc lợn 100g, thiên ma 9g, hạt câu khởi 9g, nước dùng 100g, rượu vàng 8g, gừng miếng 5g, hành 5g, muối 3g, mì chính 1g, bột hồ tiêu 0, 2g

Phương pháp chế biến: Lấy thiên ma rửa sạch xắt lát mỏng, sấy khô câu kỳ tử ngâm trong nước ấm, óc lợn bỏ máu đọng rửa sạch, thiên ma cùng cho vào 6 bát, cho hành, gừng, muối, mì chính, hồ tiêu, rượu vàng, nước dùng đặt lên vỉ hấp chín, lấy ra là được.

Công hiệu: Bổ não, ích trí, bổ gan sáng mắt Có thể dùng chữa bệnh thần kinh suy nhược, đau đầu. Những người âm hư không nên dùng.

Phương pháp dùng: ăn thay cơm.

4.17. Thiên ma nhúng trứng gà

Thành phần: Thiên ma 10g, trứng gà 1 quả

Phương pháp chế biến: Thiên ma đun lấy nước, trứng gà dập vào bát. đun nước thuốc lên trần trứng gà.

Công hiệu: Bình can, tránh gió, dưỡng tâm an thần. Có thể chữa bệnh váng đầu hoa mắt, thần kinh suy nhược, chân tay mỏi mệt, trẻ nhỏ trúng gió, cao huyết áp, ù tai.

Phương pháp dùng: ăn thay cơm.

4.18. Gan lợn nấu thủ ô

Thành phần: Gan lợn tươi 250g, hà thủ ô 10g, mộc nhĩ 75g, lá cải thìa 50g, hành 10g, gừng 10g, xì dầu 20g, rượu vàng 10g, mì chính 1g, muối tinh 2g, tinh bột 25g, dấm ăn 5g, dầu thực vật tinh chế 750g.

Phương pháp chế biến: Hà thủ ô rửa sạch bằng nước ấm, cho vào nồi nhôm nấu 2 lần, được khoảng 20g nước bỏ bã. Gan lợn bỏ gân, thái mỏng, Gan lợn, hà thủ ô, muối, dấm, cho một ít nước vào bột trộn đều với nhau. Lấy bát nhỏ cho xì dầu, rượu vàng, muối, mì chính, nước dùng, bột đảo quanh. Cho chảo lên bếp, đổ dầu đun sôi, cho gan đã chế biến vào chảo, vớt ra để ráo mỡ. Cho vào nồi khoảng 50g dầu, đổ gừng, hành phi thơm cho gan vào đồng thời lá cải thìa, mộc nhĩ đổ vào nồi, xào một chút, cho một chút nước dùng trộn đều rưới thêm chút dầu là được.

Công hiệu: Bổ gan thận, tốt tóc, sáng mắt, có thể chữa gan thận yếu, tinh huyết không đủ dẫn đến tóc bạc sớm, tử chi mỏi mệt, đau đầu hoa mắt, thị lực giảm, viêm gan mãn tính, mõi máu, thần kinh suy nhược...

Phương pháp dùng: ăn thay cơm.

4.19. Thiên ma nấu dầu cá:

Thành phần: Cá chép tươi 1 đuôi (khoảng 1.500g), xuyên khung 6g, thiên ma 10g, phục linh 10g, rượu vàng 15g, đường trắng 20g, hành hoa 9g, gừng 6g, muối tinh 3g, mì chính 3g, bột hồ tiêu 3g, xì dầu 10g, dầu vừng 10g, tinh bột.

Phương pháp chế biến: Cá chép tươi đánh vẩy, bỏ vây và nội tạng rửa sạch, cho vào nồi, lấy xuyên khung, thiên ma, phục linh xắt lát, ngâm 2 lần nước vo gạo 4 - 6 tiếng vớt ra, thiên ma cho vào hấp rồi xắt lát mỏng. Lấy thiên ma cho vào dầu cá, bụng cá rồi đặt vào trong bát, sau đó cho hành, gừng, cho thêm ít nước, đặt lên nồi hấp 30 phút. Tinh bột, nước dùng đường trắng, muối, mì chính, hồ tiêu, dầu vừng quấy thành nước sền sệt rưới lên dầu cá hấp thiên ma là được.

Công hiệu: Hoạt huyết, dưỡng huyết, mọc tóc, kiện tỳ, bổ gan thận, có thể dùng chữa thần kinh suy nhược, đau đầu, hoa mắt, ù tai, cao huyết áp...

Phương pháp dùng: ăn thay cơm. Những người huyết áp thấp không nên ăn.

4.20. Gà nấu măng.

Thành phần: Thịt gà khô 200g, măng 30 g, hà thủ ô 9 g, trân bì, hồi hương, muối tinh, đường trắng, mì chính, rượu vàng, thịt bột, dầu thực vật tinh chế.

Phương pháp chế biến: Thịt gà khô bỏ xương, chặt thành hình quân cờ nhỏ, 1,5cm, cho vào trong bát, cho rượu vàng, muối và bột trộn đều ngâm 15 phút. Hà thủ ô rửa sạch bỏ vào nồi đun 20 phút lấy nước. Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào đun sôi, cho ớt khô, xào thành màu hồng, đổ thịt gà vào xào khi thịt trắng và khô cho măng, nước hà thủ ô, trân bì, dun nhừ là được.

Công hiệu: Lợi thận, bổ máu, giúp mọc tóc... có thể chữa bệnh thần kinh suy nhược, tóc bạc sớm, tử chi mõi mệt.

Phương pháp dùng: ăn thay cơm.

4.21. Gà nấu nhục quế viên.

Thành phần: Thịt gà khô 200g, nhục quế viên 20g, cải thìa 30g, trứng gà 2 quả, dầu thực vật tinh chế 50g, muối tinh, đường trắng, xì dầu, mì chính, rượu vàng, bột hồ tiêu, hành, gừng, nước dùng, tinh bột, tỏi.

Phương pháp: Nhục quế viên, cải thìa rửa sạch, lấy một bát nhỏ, cho đường trắng, xì dầu, mì chính, nước dùng, bột hồ tiêu, bột trộn quánh. Thịt gà khô bỏ xương, chặt thành hình quân cờ nhỏ 1,5cm, cho vào nồi, cho muối và bột trộn đều. Cho chảo lên bếp, đổ dầu vào đun sôi, cho nhục quế viên, thịt gà vào xào đến khi thịt chuyển sang

màu trắng, khô cho rượu vàng, hành, gừng, tỏi vào đảo, rưới thêm dầu cho cải thìa vào xào chín là được.

Công hiệu: Bổ tỳ, ích thận, dưỡng tâm an thần, có thể dùng chữa thận kinh suy nhược, mất ngủ mau quên, huyết hư, tim đập nhanh, di ngoài nhiều lần.

Phương pháp dùng: ăn thay cơm.

4.22. Nhân sâm câu kỳ hầm hải sâm.

Thành phần: Hải sâm 300g, nhân sâm 2g, câu kỳ tử 10g, măng đong 50g, hành 15g, rượu vàng 15g, xì dầu 20g, nước dùng 35g, bột 25g, dầu thực vật tinh chế 35g, dầu hoa tiêu, mì chính, đường trắng.

Phương pháp chế biến: Nhân sâm rửa sạch xắt lát, đổ nước vào đun lấy nước. Hạt câu khởi rửa sạch bỏ vào nồi hấp chín. Hải sâm rửa sạch xắt thành 2-3 miếng nhúng qua nước sôi. Măng sắt lát mỏng cũng trán qua nước sôi. Cho chảo lên bếp, đổ dầu vào đun sôi, cho hành phi thơm đổ hải sâm vào xào, cho rượu vàng, muối, xì dầu, mì chính, đường trắng nước dùng đảo đều, lúc canh sôi nhỏ lửa, sau đó cho nước nhân sâm, ngọc lan vào cho thơm mùi, đổ câu khởi hấp chín vào, một ít bột, rưới dầu hoa tiêu vào là được.

Công hiệu: Dưỡng huyết bổ âm, tráng dương, bổ thận, tăng sắc đẹp... có thể chữa bệnh đau đầu hoa mắt, tứ chi mỏi mệt, liệt dương, di tinh ái dắt, viêm gan mãn tính, thiếu máu, thận kinh suy nhược...

Phương pháp dùng: ăn thay cơm.

4.23. Thịt chim cút

Thành phần: Thịt chim cút 100g, nấm ăn 30g, quả mướp 15g, măng 10g, lòng trắng trứng 10g, muối tiêu 2g, xì dầu 10g, tinh bột, mì chính, dầu thực vật tinh chế, nước dùng.

Phương pháp chế biến: Chim cút làm sạch cắt lát mỏng, dùng lòng trắng trứng và bột trộn đều, lấy măng, nấm, ướp rửa xắt miếng. Đặt chảo lên bếp, đổ dầu vào đun sôi, cho thịt chim cút vào, sau khi chìm cho nước dùng rượu vàng, muối, xì dầu, măng, nấm, mướp đảo chín, cho thêm mì chính đảo đều là được.

Công hiệu: Dưỡng ngũ tạng, tăng cường thể lực, kháng lão hoá... có thể dùng chữa ăn uống kém, tử chi mỏi mệt, thần kinh suy nhược, cao huyết áp...

4.24. Gà chao dầu hào.

Thành phần: Thịt gà 350 g, mỡ lợn 600g, đậu xanh, rượu vàng, muối tinh, lòng trắng trứng, cháo gà, mỡ gà, đường trắng, dầu hào, hành, gừng.

Phương pháp chế biến: Thịt gà khô rửa sạch, bỏ gân, xắt hình quả trám, cho rượu vàng, mì chính, bột vào bát trộn đều. Đặt chảo lên bếp, đổ dầu vào đun sôi, lấy thịt gà khô viên tròn rán qua. Để nồi lên đổ dầu hào vào, đường trắng nhỏ lửa xào, cho đậu xanh, hành, gừng vào đảo, đổ thịt gà và nước cháo gà ngâm vào rượu một ít mỡ gà lên trên múc ra bát là được.

Công hiệu: ích khí, bổ thận, máu, chống suy nhược,

tăng sắc đẹp... có thể dùng chữa thần kinh suy nhược, tứ chi mỏi mệt, tả, đái dắt...

Phương pháp dùng: ăn thay cơm.

4.25. Gà cung bảo:

- *Thành phần:* Thịt gà khô 200g, lạc nhân 50 g, dầu thực vật tinh chế 50g, ớt khô, muối tinh, đường trắng, xì dầu, mì chính, dấm, hoa tiêu, rượu vàng, bột ớt, hành, gừng, tỏi, tinh bột.

Phương pháp chế biến: Lạc bỏ vỏ, đổ dầu vào trong nồi đun sôi, ớt khô bỏ hạt cắt bỏ từng đoạn lấy một bát nhỏ, cho đường trắng, xì dầu, mì chính, nước dùng, tinh bột, trộn thành hỗn hợp, thịt gà khô chặt hình quân cờ 1, 5cm, cho vào trong bát, cho muối và bột vào trộn đều. Đặc chảo lên bếp, đun dầu sôi cho ớt khô xào thành màu hồng, cho hoa tiêu vào phi thơm, đổ thịt gà đảo chín, cho rượu vang, bột ớt, hành, gừng, tỏi, sau khi xào cho hỗn hợp trộn vào, lạc nhân xào tiếp là hành.

Công hiệu: Lợi thận, bổ máu, chống suy nhược, tăng sắc đẹp, có thể dùng chữa thần kinh suy nhược, tứ chi mỏi mệt, tóc bạc sớm.

Phương pháp dùng: ăn thay cơm.

4.26. Trai nấu linh chi

Thành phần: Linh chi 20g, thịt trai 25g, đường phèn 60g.

Phương pháp chế biến: Trai nước bỏ vỏ lấy thịt, rửa

sạch, linh chi cho vào nồi nước đun khoảng 1 tiếng, bỏ bã lấy nước, cho thịt trai đun chín, cho đường phèn đợi khi hoà tan là được.

Công hiệu: Kiện tỳ, ích khí, bổ thận, có thể chữa bệnh thần kinh suy nhược, mõ máu, giảm bạch cầu, ho...

Phương pháp dùng: ăn thay cơm.

5. Canh

5.1. Ngân nhĩ đỗ trọng.

Thành phần: Ngân nhĩ 20g, đỗ trọng 20g, linh chi 10g, đường phèn 150g.

Phương pháp chế biến: Đỗ trọng và linh chi rửa sạch, cho nước vào đun 3 lần, hợp thành nước thuốc khoảng 1.000g, ngân nhĩ ngâm nước sạch ấm, bỏ tạp chất, cho nước đung nhỏ lửa thành màu vàng, cho nước thuốc vào tiếp tục đun nhỏ lửa cho ngân nhĩ vào đun chín, cho đường phèn đun tan ra là được.

Công hiệu: Dưỡng âm bổ phổi, tốt cho dạ dày... Chữa các bệnh đau đầu, ù tai, mất ngủ, tứ chi mỏi mệt, cao huyết áp.

Phương pháp dùng: Sáng, tối ăn một bát nhỏ. Ăn nhiều mới có công hiệu.

5.2. Trứng ngân nhĩ:

Thành phần: Ngân nhĩ 5g, trứng gà 1 quả, đường phèn 60g, mõ lọc.

Phương pháp chế biến: Ngân nhĩ ngâm qua nước

nóng, rửa sạch bỏ cuống, xắt đoạn nhỏ, cho vào nồi, cho thêm nước, đun to sau nhỏ lửa khoảng 2 - 3 tiếng. Đường phèn cho vào nồi khác, đun tan ra thành nước, lấy lòng trắng trứng cho vào ít nước ấm khuấy đều đổ vào nồi, đun chín cho nước đường, ngân nhĩ đảo đều, lúc bắc nồi xuống cho thêm một chút mõ lợn là được.

Công hiệu: Đường âm bổ phổi, ích khí... có thể chữa bệnh mất ngủ, phế hư, ho ra máu, cao huyết áp, xơ cứng động mạch...

Phương pháp dùng: Ăn điểm tâm.

5.3. Tơ ngó sen:

Thành phần: Ngó sen non tươi 500g, lòng trắng trứng 3 cái, sơn tra 100g, mứt táo 100g, đường trắng 200g, bột nghệ, thanh mai 100g.

Phương pháp chế biến: Ngó sen rửa sạch thái chỉ, trần qua nước sôi vớt ra, bột sơn tra, mứt táo, thanh mai thái chỉ, lòng trắng trứng đánh trong bát, cho thêm vào một chút nước ấm đảo đều, để lên vỉ hấp 5 phút, thành một thê nhân trắng. Lấy 4 loại thái chỉ đặt trên trứng, đổ đường trắng vào nồi xào, cho thêm chút nước ấm thành nước đường, cho bột nghệ đảo thành nước sốt dưới lên trứng là được.

Công hiệu: Bổ tâm ích tỳ, an thần, cầm máu, có thể chữa tim, tỳ yếu, tim loạn nhịp, mất ngủ, hay mơ, ăn không ngon, huyết nhiệt, mất máu, thổ huyết.

Phương pháp dùng: Ăn điểm tâm

5.4. Óc háp:

Thành phần: Ngân nhī 10g, mứt đỗ trọng 10g. đường phèn 50g, mõ lợn.

Phương pháp chế biến: Ngân nhī ngâm nước ấm 30 phút, sau đó bỏ tạp chất rửa sạch, cắt lát; đường phèn cho vào nồi, cho thêm nước đun to lửa thành màu vàng. Đỗ trọng cho vào nồi, cho thêm nước ấm đun 20 phút lấy khoảng 300g nước thuốc đun đi đun lại 3 lần, lấy khoảng 1000g nước thuốc. Cho ngân nhī và nước ấm đun to sau nhỏ lửa khoảng 3 - 4 tiếng, đợi khi ngân nhī nhừ, cho nước đường, trước khi bắc nồi xuống cho một chút mõ là được.

Công hiệu: Bổ can thận, định thần, dưỡng não. Có thể dùng chữa ù tai, mất ngủ, đau đầu, tứ chi mỏi mệt, trí lực yếu.

Phương pháp dùng: Ăn điểm tâm.

5.5. Ngân nhī bách hợp:

Thành phần: Ngân nhī 25g, bách hợp 50g, hạt sen bồ tâm 50g, đường phèn 50g.

Phương pháp chế biến: Bách hợp và hạt sen cho nước vào đun. Lại cho ngân nhī vào ngâm rồi rửa sạch, cho vào đun nhỏ lửa để ra nước, cho thêm đường phèn, sau đó để lạnh là được.

Công hiệu: An thần kiện não có thể dùng chữa mất ngủ hay mơ, hay quên, lo nghĩ.

Phương pháp dùng: Ăn trước khi đi ngủ.

5.6. Óc lợn nấu đậu tương non:

Thành phần: óc lợn 50g, đậu tương non 400g, thiên ma 12g, rượu vàng 10g, muối tinh 3g, mì chính 1g, tinh bột 6g.

Phương pháp chế biến: Đậu tương non bỏ xơ, lấy ra đậu xanh rửa sạch, xay thành nước, óc lợn bỏ máu đọng rửa sạch, dùng dao cắt thành 4; Thiên ma rửa sạch xắt nhỏ, lại dùng nước nóng ngâm qua. Để nồi sạch lên bếp, cho nước ấm và thiên ma vào đun sôi, lại cho nước đậu, óc lợn, sau khi xôi cho rượu vàng, muối, mì chính, bột vào đun sánh là được.

Công hiệu: ích khí huyết, bổ não có thể chữa váng đầu, mất ngủ, da mỏng, thần kinh suy nhược.

Phương pháp dùng: Ăn thay cơm, ngày ăn 1 lần, dùng liên tục 4 ngày/1 liệu trình.

5.7. Thịt sữa nấu son dược:

Thành phần: Thịt dê 500g, son dược 100g, gừng 25g, sữa 200g, muối tinh.

Phương pháp chế biến: Thịt dê rửa sạch, cho cùng gừng vào nồi đun nhỏ lửa nửa ngày, lấy khoảng 400g canh thịt dê, son dược bỏ vỏ xắt lát cho vào đun chín, cho sữa và muối vào đợi sôi là được.

Công dụng: Điều trị âm hư, bổ khí dưỡng thần có thể chữa mất ngủ, bất an.

Phương pháp dùng: Ăn bữa chính.

5.8. Ngân nhī nấu sâm:

Thành phần: Ngân nhī 15g, thái tử sâm 9g, đường phèn

Phương pháp chế biến: Ngân nhī ngâm nước ấm, bỏ tạp chất rửa sạch cho cùng thái tử sâm rửa sạch vào nồi đất, cho thêm nước, đun to lửa cho sôi, chỉnh nhỏ lửa ninh nhừ cho thêm đường phèn, đun tiếp là được.

Công hiệu: ích khí dưỡng âm, bổ phế, chống lão hóa. Có thể chữa tim đập nhanh, mất ngủ, đoản khí, ho.

Phương pháp dùng: Ngày 1 liều, chia 2 lần, ăn nóng.

5.9. Thiên ma nấu đậu tương non:

Thành phần: Đậu tương 400g, óc lợn 60g, thiên ma 12g, mì chính 1g, rượu vàng 10g, tinh bột 6 g, muối tinh 3g.

Phương pháp chế biến: Đậu tương bỏ vỏ lấy những hạt non, xay thành nước. Óc lợn bỏ máu đọng rửa sạch cắt làm 4. Thiên ma rửa sạch cắt nhỏ, cho vào nước ấm trần qua, hoặc óc thĕ cắt lát mỏng xào khô. Đặt nồi lên bếp, cho nước ấm vào, cho thiên ma đun nhừ, cho nước đậu, óc lợn đun lên, cho nước ấm vào, cho thiên ma đun nhừ, cho nước đậu, óc lợn đun lên, cho rượu vàng, muối tinh, bột khuấy thành quánh là được.

Công hiệu: ích khí huyết, bổ não... có thể chữa khí huyết không đều, thần kinh suy nhược, mất ngủ, hay mơ, váng đầu.

Phương pháp dùng: Ăn thay cơm, ngày 2 lần.

5.10. Hạt sen quế viên:

Thành phần: Hạt sen 30g, nhục quế viên 30g, táo tâu 20g, đường phèn.

Phương pháp chế biến: Hạt sen ngâm nước, bỏ vỏ, tâm rửa sạch, cùng với nhục quế viên rửa sạch, táo tâu cho vào nồi đất, cho thêm nước đun cho hạt sen nhừ, cho thêm đường phèn đun tan ra, sôi là được.

Công hiệu: Bổ huyết, tâm, kiện tỳ vị, có thể chữa thần kinh suy nhược, tim loạn nhịp, mất ngủ, hay quên, thiếu máu.

Phương pháp dùng: Ăn trước khi đi ngủ, ăn 1 - 2 lần, có thể ăn thường xuyên.

5.11. Canh bách hợp măng lau:

Thành phần: Bách hợp 50g, măng lau hợp 250g, rượu vàng, mì chính, muối tinh, nước dùng trong.

Phương pháp chế biến: Bách hợp ngâm qua nước ấm, rửa sạch. Cho nước dùng trong vào nồi, cho bách hợp vào đun vài phú, cho rượu vàng, muối tinh, mì chính cho vừa cho măng lau vào là được

Công hiệu: Bổ phổi, tim, trừ hỏa an thần, giảm ho, hạ huyết áp, giảm béo, có thể dùng chữa thần kinh suy nhược, ho, hen, mõ máu, cao huyết áp, xơ cứng động mạch.

Phương pháp dùng: Ăn thay cơm.

5.12. Canh hào thịt lợn nạc:

Thành phần: Thịt hào sống tươi 150g, thịt lợn nạc 150g, muối tinh

Phương pháp chế biến: Thịt lợn nạc rửa sạch xắt mỏng, cho cùng thịt hào sống vào nồi, cho thêm nước đun nhừ, sau khi chín cho muối là được.

Công hiệu: Dưỡng huyết định tâm, có thể chữa đêm ngủ bất an, huyết hư, tim đập nhanh, loạn nhịp.

Phương pháp dùng: Ăn lúc nào cũng được.

5.13. Canh sò khô thịt nạc:

Thành phần: Sò khô 30 - 50g, thịt lợn nạc 200g, muối tinh.

Phương pháp chế biến: Thịt lợn nạc rửa sạch xắt lát, sò khô rửa sạch ngâm nước ấm một lúc, cùng cho vào nồi, cho nước dùng trong vào nấu, sau khi chín cho thêm muối là được.

Công hiệu: ích âm bổ thận, có thể dùng chữa thận kinh suy nhược, mất ngủ, di mộng tinh, đi đái đêm.

Phương pháp dùng: Ăn làm cơm.

5.14. Canh táo tàu hành:

Thành phần: Hành trắng 7 củ, táo tàu 20 miếng.

Phương pháp chế biến: Táo tàu rửa sạch ngâm trong nước ấm, hành rửa sạch. Lấy táo tàu cho vào nồi, cho thêm nước, đun khoảng 20 phút, cho hành vào đun thêm 10 phút là được.

Công hiệu: An thần, ích tâm trí, có thể dùng chữa thần kinh suy nhược, mất ngủ, trí nhớ kém.

Phương pháp dùng: Ăn lúc nào cũng được.

5.15. Canh trứng gà dâm dương hoắc:

Thành phần: Dâm dương hoắc 30g, lòng đỏ trứng chín 2 cái.

Phương pháp chế biến: Dâm dương hoắc cho 300g nước đun còn khoảng 100g, thả lòng đỏ trứng chín vào là được.

Công dụng: Bổ thận tráng dương, tránh gió, có thể dùng chữa thần kinh suy nhược, mau quên.

Phương pháp dùng: Ngày ăn 3 lần, mỗi lần 100g, liên tục 15g.

5.16. Canh hạch đào rượu vàng:

Thành phần: Đào nhân 5 cái, đường trắng 50g, rượu vàng 50g.

Phương pháp chế biến: Đào nhân và đường trắng cho vào bát để ngâm, đảo nhão ra, cho vào trong nồi, đổ rượu vàng vào đun nhỏ lửa khoảng 10 phút là được.

Công hiệu: Định tâm an thần, giảm ho, nhuận tràng, có thể chữa thần kinh suy nhược, đau đầu, mất ngủ, mau quên, ho, hen, bí đái, bí tiện theo thói quen và bí tiện ở người già.

Phương pháp dùng: Ngày ăn 2 lần.

5.17. Canh rùa táo tầu bách hợp:

Thành phần: Rùa 1 con 250g, bách hợp 50g, táo tầu 30g, đường phèn.

Phương pháp chế biến: Rùa cho vào chậu, dun nước sôi 40 độ đổ vào để nó ráo hết, bỏ đầu, chân, mai, nội tạng, rửa sạch cắt thành miếng, cho vào nồi đổ nước nóng trôi qua, sau đó cho bách hợp, táo tầu, tiếp tục nấu cho đến khi thịt rùa chín nhừ, cho đường phèn đun cho hòa tan, sôi là được.

Công hiệu: Bổ âm, dưỡng huyết an thần... có thể chữa bệnh thần kinh suy nhược, tim đập nhanh, mất ngủ, ho lâu ngày.

Phương pháp dùng: Ngày 1 liều, chia 2 - 3 lần.

5.18. Canh vịt bí đao phục thần:

Thành phần: Vịt trắng 1 con, bí đao 500g, phục thần 30 g, mạch môn đông 30g.

Phương pháp chế biến: Vịt trắng giết thịt bỏ lông và nội tạng, rửa sạch chặt miếng cho vào nồi, lại cho bao vải có mạch môn đông và phục thần vào, đổ thêm nước đun lên một lúc, sau đó cho bí đao rửa sạch, xắt miếng vào, tiếp tục đun đến khi thịt vịt nhừ, bí đao chín thì thôi, cho vừa mắm muối là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt định tâm, dưỡng âm an thần. Có thể chữa thần kinh suy nhược.

Phương pháp dùng: Uống hết chia 2, 3 lần.

5.19. Canh sâm tim lợn canh:

Thành phần: Sa sâm 15g, ngọc trúc 15g, tim lợn 1 cái, phổi lợn 1 cái, hành 25g, muối tinh 3g.

Phương pháp chế biến: Lấy sa sâm, ngọc trúc thái ra ngâm nước nóng rồi vớt ra để ráo, cho vào trong bao cát. Tim lợn, phổi lợn rửa sạch để ráo, bỏ máu đọng. Lại lấy sa sâm, ngọc trúc, tim lợn, phổi lợn, hành và một chút nước ấm cho vào nồi, đun to sau nhỏ lửa khoảng 1 tiếng, cho các thứ chín, cho thêm muối là được.

Công hiệu: Khỏi ho, bổ phổi, dưỡng tâm an thần, tốt cho dạ dày, có thể chữa nóng trong, mất ngủ, phổi hư, đại tiện khó.

Phương pháp dùng: Ăn cùng cơm.

5.20. Canh thịt lợn hạt sen khiếm thực:

Thành phần: Thịt lợn 200g, hạt sen 50g, khiếm thực 50g, muối tinh.

Phương pháp chế biến: Thịt lợn rửa sạch xắt lát, lấy hạt sen, khiếm thực cùng cho vào nồi, cho thêm nước ấm đun lên, lúc chín cho muối vừa ăn là được.

Công hiệu: Bổ thận, dưỡng tâm, an thần, có thể chữa mất ngủ, tim đập nhanh, hay mơ, thận hư, tứ chi mỏi mệt, dai dêm.

Phương pháp dùng: Ăn lúc nào cũng được.

5.21. Canh gà ngán nhĩ:

Thành phần: Ngân nhĩ 12g, nước dùng gà trong 1.500 g, muối, mì chính, hổ tiêu, rượu vàng.

Phương pháp chế biến: Lấy ngân nhĩ ngâm nước ấm rửa sạch, cho nước vào nồi đun nhỏ lửa khoảng nửa tiếng; cho nước dùng gà không mỡ vào nồi, cho nước rượu vàng hổ tiêu vào đun, đổ tiếp ngân nhĩ vào, cho mì chính đun sôi là được.

Công hiệu: Ích khí, lợi tiểu, có thể dùng chữa mất ngủ, đa mộng, mau quên, tim đập nhanh.

Phương pháp dùng: Mỗi ngày 2 lần sáng, tối có thể dùng liên tục, ăn cùng cơm.

5.22. Canh óc lợn thiên ma:

Thành phần: Óc lợn 100g, thiên ma 9g, hạt câu khổi 9g, nước dùng 100g, rượu vàng 8g, gừng 5g, hành 5g, muối tinh 3g, mì chính 1g, bột hổ tiêu 0, 2g.

Phương pháp chế biến: Thiên ma rửa sạch xắt lát giả phở, hạt câu khổi dùng nước ấm rửa sạch, óc lợn bỏ máu đọng, rửa sạch, lấy thiên ma cho vào trong bát, cho bánh gừng, muối, mì chính, rượu vang, nước dùng, cho lên vỉ hấp chín.

Công hiệu: Bổ não, tránh gió, giảm đau, có thể chữa thần kinh suy nhược.

- **Phương pháp dùng:** Mỗi ngày 1 liều, liên tục 7 ngày.

5.23. Canh óc lợn táo

Thành phần: Óc lợn 1 cái, lúa mì 30g, đường trắng.

Phương pháp chế biến: Táo tầu ngâm nước ấm 15 phút, rửa sạch. Óc lợn bỏ máu dọng, rửa sạch, lúa mì vo sạch để ráo, đổ vào nồi cho thêm nước. Đun to sau nhỏ lửa khoảng 30 phút cho chín, sau đó cho óc lợn vào, táo tầu, sau khi sôi cho đường trắng, đun nhỏ lửa tiếp khoảng 30 - 60 phút là được.

Công hiệu: Bổ khí dương huyết, kiện tỳ ích vị, chống lão hóa có thể chữa khí huyết lungurg hư dân đến hoa mắt, váng đầu, mất ngủ, bất an,

Phương pháp dùng: Ăn làm 2 lần.

5.24. Canh cá chim bổ huyết.

- *Thành phần:* Cá chim 500g, đằng sâm 15g, đương qui 15g, thực địa 15g, hoài sơn dược 30g, muối tinh.

- *Phương pháp chế biến:* Lấy đằng sâm, đương qui, sinh địa, hoài sơn dược rửa sạch cho vào nồi, cho thêm nước, đun to lửa cho sôi, sau nhỏ lửa khoảng 30 phút bỏ bã lấy nước. Cá chim mổ thịt rửa sạch cho vào nồi đất cho nước thừa vừa đun vào, đun to sau nhỏ lửa cho cá chín nhừ, cho muối vừa ăn là được.

- *Công hiệu:* Bổ khí dương huyết, kiện tỳ vị, chống lão hóa. Có thể dùng chữa khí huyết thiếu dân đến hoa mắt váng đầu, mất ngủ, tim đập nhanh, đoản khí, người già thể lực kém.

- *Phương pháp dùng:* Ăn cùng cơm, người cảm sốt không nên ăn.

5.25. Canh tim lợn quế viên

- *Thành phần:* Tim lợn 1 quả khang 300g, nhục quế viên 30g, đắng sâm 30g, táo tầu 10g.

- *Phương pháp chế biến:* Tim lợn bỏ mỡ béo rửa sạch, táo tầu rửa sạch bỏ hạt, nhục quế viên rửa sạch cùng cho vào nồi, đổ nước ấm vào, đun to sau nhỏ lửa khoảng 2 tiếng, cho mắm muối vừa ăn là được.

- *Công hiệu:* Bổ khí huyết, dưỡng tâm an thần, có thể chữa thần kinh suy nhược, mất ngủ, tim đập nhanh, đa mộng, thiếu lực.

- *Phương pháp dùng:* Ăn cùng cơm.

5.26. Canh ngao bách hợp ngọc trúc

- *Thành phần:* Thịt ngao 50g, bách hợp 30g, ngọc trúc 20g, muối tinh, mì chính.

- *Phương pháp chế biến:* Ngao rửa sạch thái miếng, bách hợp, ngọc trúc rửa sạch cho vài túi vải cùng cho vào nồi, dùng lửa to đun sôi, sau nhỏ lửa cho ngao chín, bỏ bao thuốc ra, cho muối, mì chính vừa ăn là được.

- *Công hiệu:* Dưỡng tâm bổ âm, có thể dùng chữa nóng ruột, mất ngủ, khát khô, tay chân mỏi mệt.

- *Phương pháp dùng:* Ăn làm cơm. Những người đường ruột kém hay đau bụng đi ngoài không nên dùng.

5.27. Canh con hào bạch đới (còn bỏ)

- *Thành phần*: Con hào tươi 250g, hải đới ngâm qua nước ấm thái chỉ.

- *Phương pháp chế biến*: Con hào rửa sạch cắt miếng, hải đới ngâm qua nước ấm thái chỉ, cho vào nồi đất, đổ thêm nước, dùng lửa to đun sôi đợi đến khi hải đới được thịt hào vào, dùng lửa to nấu sôi, cho muối, mõ lợn nấu thêm một chút là được.

- *Công hiệu*: Trợ lực có thể chữa ra nhiều mồ hôi, âm hư huyết nhiệt, mất ngủ.

5.28. Canh hào thịt lợn.

- *Thành phần*: Thịt lợn nạc 100g, hào 50g, muối tinh.

- *Phương pháp chế biến*: Con hào ngâm nước rửa sạch, thịt lợn nạo rửa sạch thái ra cùng cho vào nồi, đổ thêm ít nước, đun đến khi chín cho muối vừa ăn là được.

- *Công hiệu*: Dưỡng huyết, bổ âm, giải nhiệt, có thể chữa bệnh mất ngủ, đau răng nhiệt ở miệng.

- *Phương pháp dùng*: Ăn cùng cơm

5.29. Canh trứng chim cút với linh chi.

- *Thành phần*: Linh chi 60g, táo tàu 12 quả, trứng chim cút 12 quả.

- *Phương pháp chế biến*: Linh chi rửa sạch, băm nhỏ, táo tàu bỏ hột rửa sạch. Trứng chim cút luộc chín bỏ vỏ. Cho tất cả vào nồi, cho thêm nước, đun to lửa cho sôi, sau nhỏ lửa cho linh chi ra nước, cho đường thăng, đun thêm một chút là được.

- *Công hiệu:* Bổ huyết ích thận, có thể chữa huyết nhược hư, tim đập nhanh mất ngủ, thiếu dinh dưỡng, thiếu máu, lao lực.

- *Công hiệu :* Ăn thường xuyên.

5.30. Canh ngán nhī hạt sen.

- *Thành phần:* Ngán nhī khô 10g, hạt sen tươi 30g, nước dùng gà trong 1.500g, rượu vàng, muối tinh, đường trắng, mì chính.

- *Phương pháp chế biến:* Cho ngán nhī vào 1 chậu to cho 150g nước ấm vào hấp 1 tiếng, đến khi chín lấy ra cho vào bát. Hạt sen tươi bỏ vỏ và bỏ đôi, bỏ tâm, ngâm qua nước, sau đó cùng cho với ngán nhī vào bát. Cho nước dùng gà vào nấu, cho rượu vàng, muối, đường trắng, mì chính đổ vào bát hạt sen ngán nhī là được.

- *Công hiệu:* Bổ phế, kiện tỳ dưỡng tâm, có thể dùng chữa mất ngủ hay mơ, kho khan, ăn ít, hư lao.

- *Phương pháp dùng:* Ăn cùng cơm mỗi ngày 2 lần.

5.31. Canh thịt thỏ đậu nành khô

- *Thành phần:* Đậu nành 150 g, sò khô 60g, thịt thỏ 750 g, mă thây 50g, dầu đậu, muối tinh.

- *Phương pháp chế biến:* Đậu nành rửa sạch, sò khô ngâm nước ấm, thịt thỏ rửa sạch, thái miếng, mă thây bỏ vỏ rửa sạch. Lấy đậu nành, sò khô, mă thây cho vào nồi, cho thêm nước ấm, đun sôi cho thịt thỏ vào, lại đun to cho sôi rồi nhỏ lửa 3 tiếng, cho dầu, muối vừa ăn là được.

- *Công hiệu:* Dưỡng âm, giải nhiệt, dưỡng huyết có thể chữa thận âm, nóng trong, mất ngủ, tỳ thận hư, thần kinh suy nhược, dai đường.

- *Phương pháp dùng:* Ăn thay cơm, những người nóng lạnh bất thường không nên dùng.

5.32. Canh dã giao đằng đậu đen lúa mì.

- *Thành phần:* Đậu đen 30g, dã giao đằng 20g, lúa mì (bỏ mì) 60g.

- *Phương pháp chế biến:* Cho 3 vị vào rửa sạch, cho vào trong nồi, cho thêm nước, nấu chín là được.

- *Công hiệu:* Bổ thận dưỡng tâm an thần... có thể dùng chữa thận yếu mất ngủ, tim loạn đập nhanh, váng đầu, mau quên, tú chi mệt mỏi, nhiệt lưỡi.

- *Phương pháp dùng:* Ăn trước khi ngủ.

5.33. Canh thịt dê quế viên đậu đen:

- *Thành phần:* Đậu đen 200g, nhục quế viên 15g, thịt dê 500g, gừng 5g, muối tinh.

- *Phương pháp chế biến:* Đậu đen cho vào nồi xào khô ngâm nước rửa sạch để ráo. Thịt dê, nhục quế viên, gừng rửa sạch, thịt dê cắt miếng, gừng thái lát. Cho nồi nước dùng lên bếp đun sôi đổ đậu đen, nhục quế viên thịt dê, gừng vào đun to lửa sau giảm lửa khoảng 3 tiếng, nêm muối vừa ăn là được.

- *Công hiệu:* Kiện tỳ bổ huyết, bổ thận dưỡng tâm, tăng cường sức khỏe. Có thể chữa có thể suy nhược, khí huyết không đủ, mất ngủ, đau đầu.

- *Phương pháp dùng:* Ăn thay cơm.

5.34. Canh sườn đậu nành.

- *Thành phần:* Đậu nành 500g, sườn lợn 1.000 g, muối tinh rượu vàng, hành trắng, dầu thực vật tinh chế.

- *Phương pháp chế biến:* Đậu nành bỏ tạp chất rửa sạch, ngâm nước nóng một tiếng, để ráo. Sườn lợn rửa sạch chặt khúc nhỏ, cho nồi lên bếp đổ dầu vào đun sôi, cho hành rồi sườn vào đảo, sau khoảng 5 phút cho rượu vàng muối, đun tiếp 8 phút lúc có mùi thơm múc ra nồi đất, lại cho đậu nành và nước vào đun to lửa, cho rượu vàng 10g sau đó nhỏ lửa nấu 3 tiếng, cho đậu nành sườn cùng đun tiếp một chút là được.

- *Công hiệu:* Bổ huyết, ích can, bổ xương, thận, bổ trung ích khí, lợi tiêu hóa, có thể chữa thần kinh suy nhược, có thể suy nhược, cao huyết áp, thiếu máu, thiếu sắt.

- *Phương pháp dùng:* Ăn làm cơm.

5.35. Canh đậu cá đậu phộng.

- *Thành phần:* Đầu cá chép 1 cái, đậu phộng 200g, khiếm thảo 25g, rau cần, hành gừng, muối tinh, dầu vừng.

- *Phương pháp chế biến:* Đầu cá chép rửa sạch chặt nhỏ, cho vào nồi nước dùng, cho hành, gừng, cho nước sau khi nấu sôi bỏ váng bot. Khiếm thực ngân trong nước nóng bỏ vỏ, sau đó cho vào nồi nước dùng, cho đậu phộng, muối vừa ăn tưới dầu vừng lên trên cho rau cần vào đun 1 chút là được.

- *Công hiệu*: Kiện não, có thể dùng chữa bệnh thần kinh suy nhược.

- *Phương pháp dùng*: Ăn thay cơm.

5.36. Gà nấu măng.

Thành phần: Thịt gà khô 200g, măng 30g, hà thủ ô 9g, trần bì, hồi hương, muối tinh, đường trắng, mì chính, rượu vàng, bột, dầu thực vật tinh chế.

Phương pháp chế biến: Thịt gà khô bỏ xương, chặt thanh hình quân cờ nhỏ, 1,5cm, cho vào trong bát, cho rượu vàng, muối và bột trộn đều ngâm 15 phút. Hà thủ ô rửa sạch bỏ vào nồi đun 20 phút lấy nước. Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào đun sôi, cho ớt khô, xào thành màu hồng, đổ thịt gà vào xào khi thịt trắng và khô cho măng, nước hà thủ ô, trần bì, đun nhừ là được.

Công hiệu: Lợi thận, bổ máu, giúp mọc tóc... có thể chữa bệnh thần kinh suy nhược, tóc bạc sớm, tứ chi mỏi mệt.

Phương pháp dùng: Ăn thay cơm.

5.37. Gà nấu nhục quế viên.

Thành phần: Thịt gà khô 200g, nhục quế viên 20g, cải thia 30g, trứng gà 2 quả, dầu thực vật tinh chế 50g, muối tinh, đường trắng, xì dầu, mì chính, rượu vàng, bột hổ tiêu, hành, gừng, nước dùng, tinh bột, tỏi.

Phương pháp: Nhục quế viên, cải thia rửa sạch, lấy một bát nhỏ, cho đường trắng, xì dầu, mì chính, nước dùng, bột hổ tiêu, bột trộn quánh. Thịt gà khô bỏ xương,

chặt hình quân cờ nhỏ 1,5 cm, cho vào nồi, cho muối và bột trộn đều. Cho chảo lên bếp, đổ dầu vào đun sôi, cho nhục quế viên, thịt gà vào xào đến khi thịt chuyển sang màu trắng, khô cho rượu vàng, hành, gừng, tỏi vào đảo, rưới thêm dầu cho cải thìa vào xào chín là được.

Công hiệu: Bổ tỳ, ích thận, dưỡng tâm an thần, có thể dùng chữa thần kinh suy nhược, mất ngủ mau quên, huyết hư, tim đập nhanh, tả.

Phương pháp dùng: Ăn thay cơm.

5.38. Nhân sâm cầu khổi hầm hải sâm.

Thành phần: Hải sâm 300g, nhân sâm 2g, hạt câu tử 10g, măng đong 50g, hành 15g, rượu vàng 15g, xì dầu 20g, nước dùng 35g, bột 25g, dầu thực vật tinh chế 35g, dầu hoa tiêu, mì chính, đường trắng.

Phương pháp chế biến: Nhân sâm rửa sạch xắt lát, đổ nước vào đun lấy nước. Hạt câu khổi rửa sạch bỏ vào nồi hấp chín. Hải sâm rửa sạch xắt thành 2-3 miếng nhúng qua nước sôi. Măng sắt lát mỏng cũng trần qua nước sôi. Cho chảo lên bếp, đổ dầu vào đun sôi, cho hành phi thơm đổ hải sâm vào xào, cho rượu vàng, muối, xì dầu, mì chính, đường trắng nước dùng đảo đều, lúc canh sôi nhỏ lửa, sau đó cho nước nhân sâm, ngọc lan vào cho thơm, đổ câu khổi hấp chín vào, một ít bột, rưới dầu hoa tiêu vào là được.

Công hiệu: Dưỡng huyết bổ âm, tráng dương, bổ thận, tăng sắc đẹp... có thể chữa bệnh đau đầu hoa mắt,

tứ chi mỏi mệt, liệt dương, di tinh đái dắt, viêm gan mãn tính, thiếu máu, thần kinh suy nhược.

Phương pháp dùng: Ăn thay cơm.

5.39. Thịt chim cút.

Thành phần: Thịt chim cút 100g, nấm ăn 30g, quả mướp 15g, măng 10g, lòng trắng trứng 10g, muối tiêu 2g, xì dầu 10g, tinh bột, mì chính, dầu thực vật tinh chế, nước dùng.

Phương pháp chế biến: Chim cút làm sạch cắt lát mỏng, dùng lòng trắng trứng và bột trộn đều, lấy măng, nấm, ướp rửa xắt miếng. Đặt chảo lên bếp, đổ dầu vào đun sôi, cho thịt chim cút vào, sau khi chìm cho nước dùng rượu vàng, muối, xì dầu, măng, nấm, mướp đảo chín, cho thêm mì chính đảo đều là được.

Công hiệu: Dưỡng ngũ tạng, tăng cường thể chất, kháng lão hoá, có thể dùng chữa ăn uống kém, tứ chi mỏi mệt, thần kinh suy nhược, cao huyết áp.

5.40. Gà chao dầu hào.

Thành phần: Thịt gà 350g, mỡ lợn 600g, đậu xanh, rượu vàng, muối tinh, lòng trắng trứng, cháo gà, mỡ gà, đường trắng, dầu hào, hành, gừng.

Phương pháp chế biến: Thịt gà khô rửa sạch, bỏ gân, xắt hình quả trám, cho rượu vàng, mì chính, bột vào bát trộn đều. Đặt chảo lên bếp, đổ dầu vào đun sôi, lấy thịt gà khô viên tròn rán qua. Để nồi lên đổ dầu hào vào,

đường trắng nhỏ lửa xào, cho đậu xanh, hành, gừng vào đảo, đổ thịt gà và nước cháo gà ngâm vào rượu một ít mỡ gà lên trên múc ra bát là được.

Công hiệu: Ích khí, bổ thận, máu, chống suy nhược, tăng sắc đẹp... có thể dùng chữa thần kinh suy nhược, tứ chi mỏi mệt, tả, đái dắt.

Phương pháp dùng: Ăn thay cơm.

5.41. Gà cung bảo.

- *Thành phần:* Thịt gà khô 200g, lạc nhân 50g, dầu thực vật tinh chế 50g, ớt khô, muối tinh, đường trắng, xì dầu, mì chính, dấm, hoa tiêu, rượu vàng, bột ớt, hành, gừng, tỏi, tinh bột.

Phương pháp chế biến: Lạc bỏ vỏ, đổ dầu vào trong nồi đun sôi, ớt khô bỏ hạt cắt bỏ từng đoạn lấy một bát nhỏ, cho đường trắng, xì dầu, mì chính, nước dùng, tinh bột, trộn thành hỗn hợp, thịt gà khô chặt hình quân cờ 1, 5cm, cho vào trong bát, cho muối và bột vào trộn đều. Đặt chảo lên bếp, đun dầu sôi cho ớt khô xào thành màu hồng, cho hoa tiêu vào phi thơm, đổ thịt gà đảo chín, cho rượu vang, bột ớt, hành, gừng, tỏi, sau khi xào cho hỗn hợp trộn vào, lạc nhân xào tiếp là hành.

Công hiệu: Lợi thận, bổ máu, chống suy nhược, tăng sắc đẹp, có thể dùng chữa thần kinh suy nhược, tứ chi mỏi mệt, tóc bạc sớm.

Phương pháp dùng: Ăn thay cơm.

5.42. Trai nấu linh chi.

Thành phần: Linh chi 20g, thịt trai 25g, đường phèn 60g.

Phương pháp chế biến: Trai nước bỏ vỏ lấy thịt, rửa sạch, linh chi cho vào nồi nước đun khoảng 1 tiếng, bỏ bã lấy nước, cho thịt trai đun chín, cho đường phèn đợi khi hoà tan là được.

Công hiệu: Kiện tỳ, ích khí, bổ thận, có thể chữa bệnh thần kinh suy nhược, mõ máu, giảm bạch cầu, ho.

Phương pháp dùng: Ăn thay cơm.

MỤC LỤC

	Trang
<i>Lời nói đầu</i>	5
Chương 1. NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ BỆNH THẦN KINH VÀ MẤT NGỦ	13
I. Thế nào là suy nhược thần kinh và mất ngủ	13
1. Thế nào là suy nhược thần kinh	14
2. Sự nguy hại của bệnh suy nhược thần kinh đối với sức khoẻ con người	15
3. Suy nhược thần kinh và rối loạn chức năng thần kinh tự chủ	18
4. Suy nhược thần kinh và những triệu chứng mệt mỏi	19
5. Suy nhược thần kinh và chứng tâm thần phân liệt	19
6. Phát sinh bệnh suy nhược thần kinh có liên quan với cá tính của con người	21
7. Thế nào là mất ngủ	23
8. Mất ngủ là kẻ thù của sức khoẻ	26
9. Mất ngủ và suy nhược thần kinh	29
10. Tâm lý quá khích và mất ngủ	31

II. Phân loại theo Đông y suy nhược thần kinh và mất ngủ	32
1. Phân loại theo Đông y suy nhược thần kinh	32
2. Phân loại bệnh mất ngủ theo Đông y	34
III. Nguyên nhân phát bệnh suy nhược thần kinh và mất ngủ	36
1. Nguyên nhân phát bệnh suy nhược thần kinh	36
2. Nguyên nhân mất ngủ	42
IV. Triệu chứng điển hình của bệnh suy nhược thần kinh	53
1. Não lực không đủ	54
2. Chức năng hệ thần kinh thực vật rối loạn	55
3. Nhạy cảm đối với những kích thích bên trong và bên ngoài	56
4. Biểu hiện trên phương diện tinh thần	58
5. Sự đau đớn mang tính căng thẳng	61
6. Chướng ngại giấc ngủ	62
7. Chướng ngại tâm lý	64
8. Chướng ngại chức năng tình dục	65
9. Không muốn ăn và tiêu hoá không tốt	67
V. Những người dễ mắc bệnh suy nhược thần kinh	67
1. Những người có tính cách thiên lệch	67
2. Những người thể chất không tốt	69
3. Những người có hoàn cảnh sống không tốt	69
4. Những người lao động trí óc	69

VI. Phòng bệnh suy nhược thần kinh và mất ngủ	70
1. Phòng bệnh suy nhược thần kinh	70
2. Phòng bệnh mất ngủ	74
Chương 2. QUAY VỀ TỰ NHIÊN	78
I. Phương pháp trị liệu ăn ở sinh hoạt	78
1. Sinh hoạt ăn ở bình thường	79
2. Cân thay đổi không khí thích ứng với giới tự nhiên	83
3. Tạo bầu không khí gia đình tốt đẹp	85
4. Tạo dựng hoàn cảnh sống tốt đẹp	86
5. Sắp xếp thời gian nghỉ ngơi tốt	90
6. Cảm giác thoải mái trong giấc ngủ ngon	91
7. Chú ý kết hợp làm việc và nghỉ ngơi	94
8. Kiện não phòng suy rất quan trọng	96
9. Tăng cường dinh dưỡng có thể kiện não	98
10. Sử dụng não một cách khoa học	99
11. Không nên vui chơi quá độ vào ban đêm	102
12. Sử dụng hợp lý đúng đắn trà, rượu và thuốc lá	103
13. Chú ý vệ sinh	106
14. Duy trì trạng thái tốt đẹp	108
15. Giảm áp lực	109
16. Thư giãn và điều hoà tình dục	110
II. Trị liệu tắm	114
1. Tắm nước ấm	115
2. Tắm nước nóng	115

3. Tắm nước lạnh	116
4. Tắm nước biển	116
5. Rửa chân	117
6. Tắm suối khoáng	118
7. Tắm nắng	119
8. Tắm rừng	121
III. Liệu pháp vận động	123
1. Vận động có lợi đối với việc phục hồi sức khoẻ của những người suy nhược thần kinh	124
2. Phương pháp vận động của những người suy nhược thần kinh	130
3. Những vấn đề người suy nhược thần kinh cần chú ý khi vận động	135
4. Vận động có thể trợ giúp giấc ngủ	137
5. Phương pháp vận động của người bị bệnh mất ngủ	138
IV. Trị liệu hương hoa	143
Chương 3. LIỆU PHÁP TÂM LÝ	146
I. Sự nguy hại của suy nhược thần kinh và mất ngủ đối với tâm lý con người	147
1. Suy nhược thần kinh là phản ứng xung đột tâm lý	148
2. Tâm lý nóng vội của người suy nhược thần kinh	151

3.	Những ám thị không tốt có thể dẫn đến suy nhược thần kinh	152
4.	Mối liên quan giữa suy nhược thần kinh với tính cách và nghề nghiệp	153
5.	Mối liên hệ giữa xung đột tâm lý và suy nhược thần kinh	154
6.	Suy nhược thần kinh và tâm lý nghi ngờ có bệnh	155
7.	Suy nhược thần kinh và gánh nặng công việc	156
8.	Suy nhược thần kinh và học tập căng thẳng	157
9.	Tâm lý khoẻ mạnh là mấu chốt phòng bệnh suy nhược thần kinh	159
10.	Người suy nhược thần kinh phủ nhận tâm lý chính là nhân tố gây bệnh	160
II. Trị liệu tâm lý bệnh suy nhược thần kinh		161
1.	Tác dụng của trị liệu tâm lý đối với bệnh suy nhược thần kinh	163
2.	Những điều kiện cần và đủ trong trị liệu tâm lý	167
3.	Nguyên tắc trị liệu tâm lý bệnh suy nhược thần kinh	168
4.	Những người suy nhược thần kinh cần duy trì tâm lý vui vẻ	172
5.	Điều dưỡng tinh thần bệnh suy nhược thần kinh	173

6. Trị liệu suy nhược thần kinh cần phổi hợp với môi trường xung quanh	174
7. Những điều người nhà bệnh nhân cần chú ý	175
8. Trước khi trị liệu tâm lý cần phải kiểm tra toàn diện cơ thể bệnh nhân	176
9. Trị liệu tâm lý tập thể	176
10. Trị liệu tâm lý cá nhân	179
11. Trị liệu tổng hợp suy nhược thần kinh rất quan trọng	182
12. Phương pháp trị liệu tâm lý của suy nhược thần kinh	185
III. Trị liệu tâm lý bệnh mất ngủ	199
1. Thay đổi tâm lý và mất ngủ	201
2. Sợ hãi và mất ngủ	205
3. Suy nghĩ và mất ngủ	207
4. Mất ngủ dễ dẫn đến bệnh tật	210
5. Trị liệu bệnh mất ngủ cấp tính	212
6. Phương pháp tâm lý trị liệu thường dùng đối với người mắc bệnh mất ngủ	214
Chương 4. ẨM THỰC LIỆU PHÁP	235
I. Nguyên tắc ẩm thực của người mắc bệnh suy nhược thần kinh và mất ngủ	235
1. Cung cấp dinh dưỡng đủ cho não	235
2. Não cần những dinh dưỡng gì	237
3. Quan hệ giữa ăn uống và giấc ngủ	243
	333

II. Những thức ăn và dược phẩm thiên nhiên phù hợp với người suy nhược thần kinh và mất ngủ	247
1. Thức ăn thiên nhiên	247
2. Dược phẩm thiên nhiên	257
III. Thức ăn thường và thức ăn dược phẩm dành cho người suy nhược thần kinh và mất ngủ	263
1. Trà	263
2. Thức ăn chính	271
3. Điểm tâm	285
4. Thức ăn	290
5. Canh	306

Những điều cần biết về bệnh suy nhược thần kinh và mất ngủ

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG - 175 GIÁNG VÕ

Tel: 8515380 - 7366214 * Fax: 8515381

Chịu trách nhiệm xuất bản:

PHAN ĐÀO NGUYÊN

Chịu trách nhiệm bản thảo:

TRẦN DŨNG

Biên tập: VÕ KIM THANH

Bìa: LƯU CHÍ CƯƠNG

Sửa bản in: HÀ PHƯƠNG

In 1000 cuốn, khổ 13 x 19 cm.

Tại Công ty in Việt Hưng (chi nhánh tại Hà Nội).

Giấy phép xuất bản số: 99 - 35/XB - QLXB, ngày 13/01/2004.

In xong và nộp lưu chiểu Quý IV năm 2004.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ BỆNH

SUY NHƯỢC THẦN KINH & MẮT NGỦ



NHA XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

đã



Giá: 34.000VNĐ

Phát hành: Nhà xuất bản Công Thương - 32 Bà Triệu A, 49B Nguyễn Chí Thành - Vinh, Nghệ An - www.nxbcongthuong.com.vn