

Tiêu đề: 10 triệu chứng tâm thần nhẹ phổ biến và biểu hiện nguy hiểm

Nội dung:

Theo Hiệp hội Tâm thần học Hoa Kỳ, trong số người bệnh tâm thần có 50% người mắc bệnh khi 14 tuổi và  $\frac{3}{4}$  người bệnh vào khoảng 24 tuổi [1]. Bài viết dưới đây giúp người bệnh và những người xung quanh nhận biết các triệu chứng tâm thần nhẹ phổ biến và một số biểu hiện nguy hiểm cần chú ý.

Tâm thần là tình trạng sức khỏe liên quan đến những thay đổi về cảm xúc, suy nghĩ hoặc hành vi. Bệnh tâm thần nhẹ tác động đến cảm xúc buồn, đau, cách nhìn nhận về thế giới xung quanh và các vấn đề khác trong xã hội, công việc hoặc gia đình.

Bệnh tâm thần nhẹ khá phổ biến và có thể điều trị được. Bệnh có thể xuất hiện ở mọi lứa tuổi, đặc biệt người trẻ. Bệnh tâm thần nhẹ chỉ diễn ra trong thời gian ngắn nếu người bệnh đến gặp bác sĩ chuyên khoa Tâm lý để được khám và điều trị kịp thời. Mặt khác, nếu người bệnh không phát hiện mình bị bệnh, không được quan tâm đúng cách có thể gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, đời sống và sinh hoạt hàng ngày của người bệnh.

Phân loại triệu chứng tâm thần, bao gồm:

Một số triệu chứng tâm thần nhẹ dễ nhận biết, bao gồm:

Đôi khi triệu chứng tâm thần nhẹ biểu hiện thông qua vấn đề sức khỏe thể chất như đau dạ dày, đau lưng, đau đầu hoặc cơn đau nhức không rõ nguyên nhân. Vì vậy, nếu người bệnh nhận thấy bản thân có dấu hiệu sức khỏe tinh thần bất thường hãy đến gặp bác sĩ chuyên khoa Tâm lý, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM để được khám và có liệu trình điều trị kịp thời, ngăn bệnh tiến triển nặng hơn.

Người bệnh có suy nghĩ và hành vi tự tử là dấu hiệu tâm thần nguy hiểm cần được cảnh báo. Nếu người bệnh hoặc người xung quanh có hành động làm tổn thương bản thân hoặc có ý định tự tử hãy tìm sự giúp đỡ ngay lập tức từ:

Nếu người bệnh nhận thấy có bất kỳ dấu hiệu bị tâm thần nhẹ, hãy đến gặp bác sĩ để được khám, chẩn đoán và điều trị kịp thời. Hầu hết các bệnh tâm thần nhẹ không tự khỏi và nếu

không điều trị, bệnh có thể tiến triển trầm trọng hơn theo thời gian.

Bác sĩ chẩn đoán bệnh tâm thần nhẹ thông qua việc trò chuyện, tư vấn trực tiếp về những triệu chứng bệnh. Bác sĩ sẽ đặt các câu hỏi liên quan đến suy nghĩ, cảm xúc và theo dõi hành vi, tìm nguyên nhân bệnh. Tuy nhiên, trong vài trường hợp người bệnh tâm thần nhẹ liên quan đến tình trạng tuyến giáp. Vì vậy, bác sĩ có thể cần xét nghiệm máu để loại trừ nguyên nhân này.

Một số điều khiến các dấu hiệu bị tâm thần nhẹ ban đầu tiến triển, bao gồm:

Người bệnh tâm thần nhẹ đang mang thai nếu không điều trị kịp thời có thể gây biến chứng khi sinh như sinh non, nhiễm trùng,... Ngoài ra, người bệnh còn gặp nhiều vấn đề liên quan đến sức khỏe, cảm xúc và hành vi ở mức độ nghiêm trọng như:

Chuyên khoa Tâm lý, BVĐK Tâm Anh TP.HCM hội tụ các chuyên gia đầu ngành, bác sĩ giàu kinh nghiệm, chuyên môn cao và trang thiết bị hiện đại liên tục được cập nhật giúp quá trình khám, chẩn đoán và đưa ra phương pháp điều trị phù hợp nhất với người bệnh.

Triệu chứng tâm thần nhẹ vẫn gây ảnh hưởng đến sức khỏe cả thể chất và tinh thần người bệnh. Những vấn đề trong cuộc sống, công việc, gia đình,... khiến tinh thần chịu nhiều tác động, dễ dẫn đến bệnh tâm thần nhẹ. Thông qua bài viết này, mong rằng người bệnh nhận biết được một số triệu chứng phổ biến và hãy gặp bác sĩ để được khám, tư vấn, có liệu trình điều trị phù hợp.

---

Tiêu đề: Rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD): Biểu hiện và nguyên nhân

Nội dung:

Rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD) thường gặp ở trẻ em và kéo dài đến tuổi trưởng thành. Với khoảng 7,2% trẻ em trên toàn thế giới được chẩn đoán mắc bệnh. Trong đó, tỷ lệ các bé trai mắc rối loạn tăng động giảm chú ý cao gấp đôi so với bé gái. Vậy rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD) là gì? Biểu hiện và nguyên nhân ra sao?

Rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD) là một trong những rối loạn phát triển thần kinh phổ biến ở trẻ em. Tình trạng này được chẩn đoán khi trẻ còn nhỏ và thường kéo dài đến tuổi trưởng

thành. Trẻ mắc ADHD có thể gặp khó khăn trong việc chú ý, kiểm soát hành vi bốc đồng hoặc hoạt động quá mức. [1]

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC) cho biết, gần 11% trẻ em nước này từ 2 - 17 tuổi được chẩn đoán rối loạn tăng động giảm chú ý. Và có khoảng 7,2% trẻ em trên toàn thế giới được chẩn đoán mắc phải rối loạn này. Trong đó, tỷ lệ các bé trai mắc rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD) cao gấp đôi so với bé gái. [2]

Rối loạn tăng động giảm chú ý có 4 loại khác nhau, tùy từng biểu hiện mà bác sĩ sẽ đưa chẩn đoán cụ thể. Các loại ADHD phổ biến gồm [3]:

Với loại ADHD này, trẻ có biểu hiện mất tập trung mà không hiếu động thái quá, thiếu chú ý trong các hoạt động hàng ngày.

Trẻ tăng động có biểu hiện bồn chồn, không thể ngồi yên, thừa năng lượng và cực kỳ nói nhiều. Tính bốc đồng biểu hiện qua việc ngắt lời người khác và không suy nghĩ kỹ trước khi hành động. Đây là loại ít phổ biến và thường ảnh hưởng đến trẻ nhỏ.

Ở rối loạn dạng này, các triệu chứng thiếu chú ý và tăng động, bốc đồng xuất hiện đồng thời. Khoảng 70% trường hợp rối loạn tăng giảm chú ý thuộc loại này.

Ở dạng này, những triệu chứng nghiêm trọng đến mức trẻ có biểu hiện rõ ràng về rối loạn chức năng nhưng không đáp ứng các tiêu chí chính thức để đánh giá, chẩn đoán ADHD thuộc vào loại thiếu chú ý, hiếu động, bốc đồng hoặc kết hợp. Trong trường hợp này, bác sĩ tâm thần hoặc chuyên gia tâm lý sẽ dựa trên ADHD không xác định làm chẩn đoán.

Các dấu hiệu tăng động giảm chú ý (ADHD) thường biểu hiện trước 12 tuổi. Ở một số trẻ, tình trạng này có thể biểu hiện ngay khi con 3 tuổi. Các triệu chứng ADHD có thể nhẹ, trung bình hoặc nặng và kéo dài đến tuổi trưởng thành. Mỗi loại ADHD sẽ có những triệu chứng khác nhau: Theo Cẩm nang Chẩn đoán và Thống kê Rối loạn Tâm thần của Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ (DSM-5), người thuộc dạng rối loạn này phải có ít nhất 6 trong 9 hành vi được thực hiện thường xuyên sau:

Để chẩn đoán loại ADHD này, người bệnh phải có ít nhất 6 triệu chứng xảy ra thường xuyên sau đây:

ADHD dạng kết hợp nếu có những triệu chứng của thiếu chú ý và tăng động, bốc đồng. Theo DSM-5, người bệnh phải thể hiện ít nhất 12 trong tổng số hành vi (ít nhất 6 hành vi thiếu chú ý và 6 hành vi tăng động, bốc đồng).

Các nhà khoa học vẫn chưa xác định được nguyên nhân cụ thể của ADHD nhưng các nỗ lực nghiên cứu vẫn tiếp tục. Các yếu tố có thể liên quan đến sự phát triển của ADHD bao gồm di truyền, môi trường hoặc các vấn đề về thần kinh.

Các yếu tố nguy cơ gây rối loạn tăng động giảm chú ý gồm [4]:

Rối loạn tăng động giảm chú ý không được phát hiện và điều trị có thể gây khó khăn cho cuộc sống người bệnh. Những biến chứng do ADHD gây ra gồm:

Trẻ chỉ nên được chẩn đoán mắc bệnh tăng động giảm chú ý khi các triệu chứng biểu hiện trước 12 tuổi và liên tục gây ra những vấn đề nghiêm trọng trong gia đình, trường học.

Không có xét nghiệm nào dùng trong chẩn đoán ADHD. Bác sĩ tâm thần hoặc chuyên gia tâm lý sẽ chẩn đoán bệnh bằng các biện pháp sau:

Các triệu chứng của ADHD có thể xuất hiện ở trẻ nhỏ nhưng việc chẩn đoán rất khó khăn. Bởi một số vấn đề về chậm phát triển ngôn ngữ có thể nhầm lẫn với ADHD. Vì vậy, trẻ nhỏ bị nghi ngờ mắc ADHD cần được đánh giá bởi chuyên gia tâm lý hoặc bác sĩ tâm thần.

Một số bệnh hoặc phương pháp điều trị có thể gây các dấu hiệu và triệu chứng tương tự rối loạn tăng giảm chú ý, gồm:

Mục tiêu của điều trị rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD) là cải thiện các triệu chứng của trẻ. Với trẻ nhỏ hơn 5 tuổi, các chuyên gia khuyến nghị, sự can thiệp, hỗ trợ từ cha mẹ là phương pháp điều trị đầu tiên trước khi chuyển sang dùng thuốc.

Trong hầu hết các trường hợp, phương pháp điều trị ADHD tốt nhất cho thanh thiếu niên và người lớn gồm sự kết hợp giữa liệu pháp hành vi và thuốc.

Phương pháp điều trị cụ thể cho chứng rối loạn tăng động giảm chú ý được xác định dựa trên các yếu tố sau:

Mục tiêu của trị liệu hành vi là giúp con học hỏi và củng cố những hoạt động tích cực, loại bỏ hành vi không mong muốn hoặc đáng lo ngại. Các biện pháp gồm:

Thuốc có thể giúp người mắc rối loạn tăng động giảm chú ý kiểm soát các triệu chứng và hành vi tiêu cực. Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) đã phê duyệt một số loại thuốc khác nhau để điều trị ADHD ở trẻ em từ 6 tuổi.

Thuốc kích thích là loại thuốc điều trị rối loạn tăng động giảm chú ý được sử dụng rộng rãi nhất. Khoảng 70% – 80% trẻ em mắc ADHD biểu hiện ít triệu chứng hơn khi dùng các loại thuốc này.

Thuốc kích thích gồm 2 dạng: thuốc tác dụng ngắn và thuốc có tác dụng kéo dài. Liều lượng thay đổi tùy từng trường hợp. Có thể mất một thời gian để tìm ra liều lượng chính xác. Thậm chí, cần phải điều chỉnh liều dùng, thay đổi thuốc nếu có tác dụng phụ xảy ra.

Một số nghiên cứu chỉ ra rằng, việc sử dụng thuốc kích thích ADHD có thể tăng nguy cơ mắc bệnh tim hoặc rối loạn tâm thần.

Thuốc tác động chậm nhưng có thể kéo dài đến 24 giờ. Bác sĩ điều trị sẽ đề nghị bổ sung loại thuốc này nếu thuốc kích thích không có tác dụng.

Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) chưa phê duyệt thuốc chống trầm cảm trong điều trị ADHD. Tuy nhiên, bác sĩ sẽ cân nhắc kê đơn riêng lẻ hoặc kết hợp với 1 loại thuốc ADHD khác. Con bạn có thể phải thử các loại thuốc với liều lượng khác nhau trước khi tìm thấy phương pháp điều trị phù hợp.

Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) đã phê duyệt Hệ thống kích thích dây thần kinh bên ngoài Monarch (eTNS) dành cho trẻ từ 7 – 12 tuổi không dùng thuốc ADHD. Thiết bị này có kích thước bằng 1 chiếc điện thoại di động và được đeo vào ban đêm. Với các điện cực được gắn trên một miếng dán và đặt trên trán của con, thiết bị eTNS giúp gửi các xung động ở mức độ thấp đến phần não được cho là gây ra ADHD.

Rối loạn tăng động giảm chú ý không thể ngăn ngừa hoặc chữa khỏi. Tuy nhiên, việc phát hiện sớm, lên kế hoạch giáo dục và điều trị đúng cách có thể giúp trẻ hoặc người lớn mắc ADHD kiểm soát tốt các triệu chứng.

Nếu bạn đang mang thai, hãy tránh tiếp xúc các chất độc và chất kích thích, chẳng hạn như rượu, thuốc lá. Điều này có thể làm giảm tỷ lệ mắc và mức độ phổ biến của ADHD. Với những trẻ được chẩn đoán mắc bệnh, phụ huynh cần lưu ý những điều sau:

ADHD có xu hướng di truyền trong gia đình. Các nghiên cứu cho thấy, trong hầu hết các trường hợp, bạn có nguy cơ cao nếu người thân trong gia đình từng mắc ADHD

ADHD không thể chữa khỏi hoàn toàn nhưng có thể kiểm soát các triệu chứng. Với một số người, các triệu chứng ADHD vẫn ảnh hưởng và theo họ suốt đời.

ADHD không phải một dạng tự kỷ. Tuy nhiên, rối loạn phổ tự kỷ và ADHD đều có một số triệu chứng giống nhau và thuộc dạng rối loạn phát triển thần kinh. Ngoài ra, nếu trẻ mắc một trong những chứng rối loạn này, khả năng mắc chứng rối loạn kia có thể tăng lên.

Khoa Khám bệnh, BVĐK Tâm Anh TP.HCM quy tụ đội ngũ bác sĩ, chuyên gia đầu ngành có trình độ chuyên môn cao, phong cách làm việc chuyên nghiệp, tận tình chu đáo, đảm bảo công tác khám, chẩn đoán, điều trị kịp thời và tư vấn chăm sóc sức khỏe tốt nhất cho người bệnh.

Đội ngũ nhân viên chăm sóc khách hàng thực hiện nhiệm vụ đón tiếp, chỉ dẫn, giới thiệu, cung cấp thông tin tư vấn về khám chữa bệnh, chính sách với người bệnh, người nhà trong suốt quá trình khám, chữa bệnh tại bệnh viện.

Bài viết đã cung cấp những thông tin về rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD) là gì? Biểu hiện và nguyên nhân ra sao. Tình trạng này được chẩn đoán ở trẻ nhỏ. Song, các triệu chứng có thể kéo dài đến tuổi trưởng thành, gây khó khăn trong học tập, công việc, thói quen sinh hoạt và xây dựng mối quan hệ xã hội. Chủ động tìm hiểu, phát hiện và điều trị sớm có thể giảm mức độ nghiêm trọng của rối loạn này.

---

Tiêu đề: Hội chứng tự kỷ (Autism) là gì? Nguyên nhân và dấu hiệu bệnh

Nội dung:

Tự kỷ (Autism) là những rối loạn phức tạp của phát triển não bộ. Những người bị tự kỷ có thể ảnh hưởng đến cuộc sống, học tập, sinh hoạt giao tiếp và đôi khi làm ảnh hưởng đến người khác. Vậy hội chứng tự kỷ (Autism) là gì? Nguyên nhân và dấu hiệu bệnh tự kỷ là gì? Mời quý độc giả cùng tìm hiểu qua bài viết sau.

Tự kỷ (Autism) là một rối loạn phát triển thần kinh đặc trưng bởi sự giao tiếp và tương tác xã hội

kém, các hành vi lặp đi lặp lại và rập khuôn. Triệu chứng đã bắt đầu từ thời thơ ấu và phát triển dần theo thời gian nếu không được chữa trị kịp thời. [1]

Tự kỷ được chia thành 2 loại là:

Không. Tự kỷ không phải là bệnh mà chỉ là bộ não của bạn hoạt động theo cách khác với những người xung quanh bạn và nó mặc định từ lúc bạn sinh ra. Tự kỷ không phải là một tình trạng bệnh có phương pháp điều trị hoặc chữa bệnh, nên người bị hội chứng tự kỷ lại rất cần được hỗ trợ về mặt tinh thần lẫn thể chất. [2]

Ngoài ra, hội chứng tự kỷ một phần cũng do yếu tố di truyền từ hội chứng nhiễm sắc thể X dễ gãy và những thay đổi hiếm gặp trong mã di truyền, yếu tố này chiếm khoảng 10-20%. [3]

Hội chứng Asperger là rối loạn về phát triển thần kinh, tâm lý, suy giảm khả năng giao tiếp và khả năng tương tác xã hội. Trẻ có thể có trí thông minh ở mức trung bình hoặc có thể vượt trội hơn với người khác và hoàn toàn không bị mất khả năng ngôn ngữ.

Biểu hiện sớm của người hội chứng Asperger biểu hiện từ nhỏ, trẻ không nhìn vào mắt khi nói chuyện, không thể giao tiếp người thân kể cả bố mẹ bằng mắt. Trong các tình huống giao tiếp xã hội trẻ cảm thấy bị lúng túng, không biết trả lời hay hay phản ứng như thế nào khi có người tiếp cận, nói chuyện với trẻ.

Trong trường hợp nếu phụ huynh đưa trẻ đi thăm khám và được chẩn đoán sớm, bác sĩ có những phương pháp can thiệp trị liệu phù hợp thì trẻ sẽ khắc phục tình trạng rối loạn cảm xúc của mình.

Rối loạn tự kỷ là một hiện tượng liên quan đến nhận thức, ngôn ngữ, cảm giác kèm theo những hành vi rối loạn, suy yếu. Hội chứng rối loạn tự kỷ phát triển hệ thần kinh ở não do một số gen bất thường gây ra làm thay một cấu trúc ở những bộ phận như sinh hóa thần kinh không được bình thường, thùy trán, tiểu não, thùy thái dương,...

Hiện nay nguyên nhân rối loạn tự kỷ vẫn còn đang bỏ ngỏ. Tuy nhiên, theo thống kê các trường hợp mắc tự kỷ cho thấy nguyên nhân do gen di truyền chiếm 25%. Ngoài ra, rối loạn tự kỷ còn do môi trường xung quanh tác động như yếu tố tâm lý xuất phát từ gia đình, trẻ bị stress hay yếu tố thần kinh và sinh học như động kinh, việc chăm sóc trẻ của bố mẹ chưa đúng,...

PDD-NOS là một rối loạn phát triển thần kinh làm suy yếu tăng trưởng và phát triển của não. Trong số nhiều loại hội chứng tự kỷ khác nhau, các bác sĩ chẩn đoán coi PDD-NOS là một loại tự kỷ không điển hình.

Theo thống kê của Trung tâm Kiểm soát bệnh tật thì 68 trẻ thì có 1 trẻ sẽ mắc rối loạn phát triển lan tỏa và cứ 1000 người trưởng thành trên toàn thế giới thì có 6 người trong số đó sẽ mắc chứng rối loạn phát triển lan tỏa.

Chứng rối loạn phát triển lan tỏa cần điều trị bằng vật lý trị liệu lẫn tinh thần, để người bệnh mau chóng rời khỏi chứng rối loạn phát triển lan tỏa này.

Trẻ có dấu hiệu bị hội chứng tự kỷ thường có những biểu hiện điển hình sau đây:

Ngoài trẻ em, đối với người lớn khi có những dấu hiệu tự kỷ thường đi kèm với các triệu chứng: Nguyên nhân tự kỷ hiện nay vẫn chưa được tìm ra. Tuy nhiên, có một số nguyên nhân điển hình như:

Ngoài ra, các yếu tố rủi ro dẫn đến hội chứng tự kỷ bao gồm:

Để chẩn đoán chứng tự kỷ, bác sĩ sẽ hỏi về tiểu sử, những biểu hiện gần đây của người mắc hội chứng tự kỷ, sử dụng bản câu hỏi để dựa vào đó chẩn đoán và tìm ra bước điều trị phù hợp.

Không. Hội chứng tự kỷ xuất phát từ yếu tố bẩm sinh và theo bạn suốt đời. Do đó, không có cách chữa trị dứt điểm. Bác sĩ chỉ có thể hỗ trợ bạn bằng tâm lý trị liệu hoặc bằng thuốc.

Bạn không thể ngăn ngừa hội chứng tự kỷ, nhưng bạn có thể giảm nguy cơ mắc bệnh này bằng cách thực hiện một số biện pháp nhất định như [4]:

Không. Hội chứng tự kỷ xuất phát từ yếu tố bẩm sinh và theo bạn suốt đời. Do đó, không có cách chữa trị dứt điểm. Bác sĩ chỉ có thể hỗ trợ bạn bằng tâm lý trị liệu hoặc bằng thuốc.

Có. Nếu không được phát hiện kịp thời, hội chứng tự kỷ sẽ ảnh hưởng đến đời sống, sinh hoạt lẫn công việc. Còn với trẻ em, nếu mắc tự kỷ trong thời gian dài trẻ sẽ chậm nói, chậm phát triển và có xu hướng giải quyết mâu thuẫn bằng bạo lực.

Khoa Khám bệnh, BVĐK Tâm Anh TP.HCM là nơi quy tụ đội ngũ bác sĩ, chuyên gia đầu ngành có trình độ chuyên môn cao với phong cách làm việc chuyên nghiệp, tận tình chu đáo, đảm bảo công tác khám và điều trị tốt nhất cho người bị hội chứng tự kỷ.



Bên cạnh đó, sử hữu đội ngũ chăm sóc khách hàng luôn niềm nở, hỗ trợ người bị hội chứng tự kỷ tối đa trong quá trình thăm khám, chẩn đoán và điều trị.

Bài viết trên đã cung cấp cho quý độc giả về hội chứng tự kỷ. Tóm lại, tự kỷ không phải là bệnh mà nó xuất phát từ yếu tố bẩm sinh, do đó bạn sẽ đồng hành với tự kỷ suốt đời bằng phương pháp hỗ trợ từ tâm lý trị liệu hoặc bằng thuốc.

---

Tiêu đề: Không tìm thấy tiêu đề

Nội dung:

Không tìm thấy nội dung

---

Tiêu đề: 18 cách xả stress hiệu quả, giúp giảm bớt triệu chứng nhanh chóng

Nội dung:

Vào năm 2021, 4/10 người trưởng thành đã trải qua tình trạng lo lắng hoặc stress cực độ. Stress có thể xuất hiện tạm thời hoặc kéo dài tùy thuộc vào những thay đổi trong cuộc sống. Thường xuyên thực hiện các phương pháp giúp xả stress sẽ giúp bạn ngừa những triệu chứng gây ảnh hưởng đến thể chất, cảm xúc và hành vi của bản thân. Bài viết dưới đây sẽ gợi ý cho người bệnh 18 cách xả stress hiệu quả giúp giảm bớt triệu chứng nhanh chóng. [1]

Stress khiến người bệnh gặp nhiều khó khăn với các hoạt động trong cuộc sống, khó thư giãn và mất tập trung. Stress kéo dài có thể gây ảnh hưởng nhiều về mặt cảm xúc và tinh thần, bao gồm:

Ngoài ra, stress cũng tác động đến sức khỏe người bệnh, gồm:

Stress mạn tính có thể khiến sức khỏe tệ hơn, người bệnh sẽ cố gắng kiểm soát stress bằng những chất kích thích hoặc các hoạt động không lành mạnh như:

Một số cách xả stress hiệu quả, giảm bớt triệu chứng, bao gồm:

Tìm kiếm và ghi nhận những điều tích cực xung quanh mình. Vào cuối ngày, bạn thử viết ra 3 chuyện tốt đã diễn ra trong ngày. Việc này sẽ tạo cho bạn cảm giác vui sướng, tự hào và sống tích cực hơn.

Kiểm soát cảm xúc tốt sẽ giúp bạn chủ động hơn trong mọi tình huống. Mất kiểm soát cảm xúc thuộc một trong những nguyên nhân chính khiến người bệnh stress và mệt mỏi. Người bệnh sẽ không thể làm gì để giải quyết vấn đề của mình, tình trạng stress của bản thân càng trở nên tệ hơn. Vì vậy, chính bạn cần kiểm soát cảm xúc hoặc đến gặp bác sĩ chuyên khoa Tâm lý để được khám và điều trị kịp thời.

Một số người bệnh cố gắng xả stress bằng cách dùng chất kích thích như rượu, bia, caffeine,.. hoặc ăn thật nhiều. Tuy nhiên, nếu người bệnh dùng cách này lâu dần sẽ khiến cơ thể càng stress hơn. Vì vậy, để giúp cơ thể xả stress, người bệnh hãy áp dụng chế độ ăn uống cân bằng và lành mạnh.

Tập thể dục không chỉ mang lại lợi ích về sức khỏe thể chất mà còn là cách giảm stress hiệu quả. Vì vậy, người bệnh hãy đặt mục tiêu tập thể dục 30 phút/ngày và thử sức một số loại hình thể thao như yoga, thể dục nhịp điệu, Thái Cực Quyền, cử tạ,... Đặc biệt, khi tập thể dục nhịp điệu cơ thể sẽ giải phóng endorphin giúp bạn cảm thấy dễ chịu và tích cực hơn.

Nicotin tương chừng như một liều thuốc xả stress. Tuy nhiên, thực tế chất này làm thể chất hưng phấn, lưu lượng máu giảm ảnh hưởng đến hơi thở và cơ thể stress hơn. Ngoài ra, thuốc lá và nicotin còn làm cơn đau mạn tính trở nên nghiêm trọng hơn. Vì vậy, nếu người bệnh stress kéo dài và đau nhức cơ thể, việc hút thuốc hay dùng các sản phẩm chứa nicotin cũng không giúp ích được gì cho cơ thể.

Một số bài tập thư giãn, cách giảm stress hiệu quả, gồm:

Đây là cách bớt stress rất phổ biến. Các bài tập yoga tập hợp cả yếu tố thể chất lẫn tinh thần giúp cơ thể và tâm trí thư giãn. Người bệnh hãy thử tập yoga, đặc biệt Hatha yoga có các động tác đơn giản và tốc độ chậm hơn giúp bạn dễ tập hơn.

Thiền là một phương pháp giúp người bệnh xả stress hiệu quả và mang lại sự yên bình trong nội tâm. Việc giữ hơi thở chậm và sâu sẽ giúp cơ thể dịu các phản ứng của stress gây ra. Nếu mới tập thiền, người bệnh hãy dành khoảng 5 – 10 phút và tăng dần thời gian lên.

Hơi thở là nhu cầu thiết yếu trong cuộc sống. Nếu bạn thở không đúng cách sẽ gây rối loạn quá trình trao đổi oxy và carbon dioxide. Điều này khiến người bệnh mệt mỏi, lo lắng, hoảng loạn và

gặp nhiều triệu chứng rối loạn về thể chất và tinh thần khác. Vì vậy, người bệnh hãy thử các bài tập hít thở sâu để đưa cơ thể vào trạng thái thư giãn và giúp não bộ xả stress [2]. Bài tập hít thở sâu bạn có thể thực hiện bất cứ đâu, bằng cách:

Khi bạn cười sẽ cảm thấy tâm trạng dễ chịu hơn, tinh thần thư giãn và sức khỏe cũng trở nên tốt hơn. Liệu pháp cười không điều trị được bệnh stress mà hỗ trợ cơ thể làm dịu các phản ứng stress gây ra. Vì vậy, bạn hãy thư giãn bằng những câu chuyện cười, phim hài hoặc chơi với bạn có tính hài hước, tích cực sẽ giúp tâm trạng tốt hơn.

Khi stress, người bệnh thường rất dễ nổi nóng, khó chịu và thậm chí có thể cô lập bản thân khiến bản thân càng stress hơn. Thay vào đó, bạn hãy tâm sự với người thân, bạn bè sẽ giúp tâm trạng của bản thân trở nên tốt hơn. Bởi, khi bạn nói chuyện với mọi người, tâm trí sẽ thư giãn, không tập trung với những điều tiêu cực nữa. Ngoài ra, người lắng nghe bạn tâm sự có thể hỗ trợ, tư vấn hướng giải quyết hoặc giúp nhìn nhận vấn đề tích cực hơn. [3]

Người bệnh quản lý hành vi bằng cách trang bị cho bản thân những kỹ năng thực tế để đối phó với tình huống khiến bản thân dễ stress. Bạn hãy đến gặp bác sĩ chuyên khoa Tâm lý để được khám và hướng dẫn các bài tập quản lý hành vi cho bản thân. Đồng thời, người bệnh cần dành vài phút mỗi ngày thực hành các bài này để xả stress.

Người bệnh dành nhiều thời gian theo dõi những điều tiêu cực trong cuộc sống hay tin tức trên truyền hình và mạng xã hội sẽ khiến bệnh stress nghiêm trọng hơn. Vì vậy, người bệnh hãy giảm các tác nhân gây stress và thay vào đó những hoạt động khác tích cực hơn như dành thời gian thư giãn bên người thân, tập thể dục, nghe nhạc,...

Đa phần người bệnh stress thường dành nhiều thời gian cho công việc và rất ít khi làm những việc mà bản thân yêu thích. Vì vậy, người bệnh hãy dành vài giờ cuối ngày để trò chuyện, giao lưu với mọi người xung quanh hoặc tập thể dục và thư giãn.

Người bệnh hãy đặt mục tiêu và thử thách cho bản thân ở mọi tình huống như làm việc, học ngôn ngữ, chơi thể thao,... Cách này khiến bạn năng động, muốn làm mọi việc đạt hiệu quả. Sau khi đạt được mục tiêu, bạn sẽ trở nên tự tin hơn và giảm bớt stress cho bản thân.

Liệu pháp phản hồi sinh học được tiến hành bằng cách dùng các thiết bị điện tử để giúp người

bệnh kiểm soát các chức năng trong cơ thể. Các thiết bị này sẽ cung cấp thông số về các chức năng trong cơ thể gồm hoạt động của cơ, nhịp tim và huyết áp. Khi người bệnh stress, thông số thay đổi, các bác sĩ sẽ căn cứ vào điều này để hướng dẫn người bệnh một số bài tập thư giãn và cách giảm stress hiệu quả.

Kết nối với mọi người cũng là một cách giảm stress hiệu quả. Cách này giúp người bệnh cảm nhận được sự thân thuộc và giá trị của bản thân. Người bệnh có thể chia sẻ cảm xúc và những trải nghiệm tích cực cho mọi người. Đồng thời, người bệnh có thể nhận được lời khuyên, hỗ trợ từ mọi người. Một số cách giúp người bệnh xây dựng mối quan hệ với mọi người, như:

Ngủ đủ giấc rất quan trọng với sức khỏe thể chất và tinh thần. Giấc ngủ giúp cơ thể phục hồi, thư giãn, trẻ hóa và đảo ngược các tác động tiêu cực do stress gây ra. Người bệnh thường mất ngủ vì stress, lo lắng hoặc tác dụng phụ của thuốc. Mất ngủ có thể gây ảnh hưởng đến tâm trạng, mức năng lượng, sự tập trung và hoạt động hàng ngày. Vì vậy, nếu không ngủ được, người bệnh hãy thử một số cách sau:

Việc lên lịch trình hàng ngày sẽ giúp bạn sử dụng thời gian hiệu quả và chủ động hơn trong mọi việc. Hơn nữa, ngoài thời gian dành cho công việc, người bệnh cần dành thời gian thư giãn cho bản thân như tập thể dục, giải trí, làm những việc mình yêu thích và ăn uống, sinh hoạt bên gia đình, bạn bè.

Đôi khi, một số tình huống sẽ không thể thay đổi theo mong muốn của bản thân được. Vì vậy, người bệnh hãy chấp nhận những điều không thể thay đổi và tập trung vào những việc tích cực hơn để xả stress.

Người bệnh hạn chế dùng rượu, bia, thuốc lá để xả stress. Các cách này chỉ giúp cơ thể xả stress tạm thời, sử dụng lâu dài có thể làm gia tăng mức độ stress.

Những hoạt động cộng đồng hoặc tình nguyện giúp người bệnh xả stress, có suy nghĩ tích cực và kết nối được nhiều bạn hơn. Ngoài ra, người bệnh sẽ nhận thấy bản thân có giá trị và cuộc sống có mục đích. Nếu không có thời gian cho những hoạt động này, bạn chỉ cần giúp đỡ ai đó nếu có thể như giúp người già, trẻ nhỏ qua đường, trò chuyện bầu bạn hoặc hỗ trợ người thân,...[4]

Nếu bạn nhận thấy bản thân stress và không biết cách giải tỏa. Hãy đến gặp bác sĩ chuyên khoa Tâm lý, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM để được khám, tư vấn và đưa ra liệu trình điều trị phù hợp với tình trạng của bản thân.

Chuyên khoa Tâm lý, BVĐK Tâm Anh TP.HCM hội tụ các chuyên gia đầu ngành, bác sĩ giàu kinh nghiệm, chuyên môn cao và trang thiết bị hiện đại liên tục được cập nhật trên thế giới giúp quá trình khám, chẩn đoán và đưa ra phương pháp điều trị phù hợp nhất với người bệnh.

Đôi khi, stress là điều tự nhiên và bình thường. Tuy nhiên, người bệnh stress kéo dài có thể gây ảnh hưởng đến thể chất, cảm xúc và có hành vi không lành mạnh. Thông qua bài này, mong rằng người bệnh có thể xả stress và nạp thêm nhiều năng lượng tích cực hơn trong cuộc sống. Nếu người bệnh vẫn cảm thấy bệnh không giảm, hãy nói đến gặp bác sĩ chuyên khoa Tâm lý, BVĐK Tâm Anh để được chẩn đoán, tư vấn và lên liệu trình điều trị sớm.

---

Tiêu đề: Tự kỷ ám thị: Nguyên nhân, dấu hiệu rủi ro và cách phòng ngừa

Nội dung:

Tự kỷ ám thị (tự tâm niệm, tự thôi miên) khi sự tưởng tượng lấn át khả năng tự nhận thức và tự ép bản thân tin vào những điều viễn vông do mình tự nghĩ ra. Nhưng bạn khoan vội bi quan, bởi nếu biết tận dụng tự kỷ ám thị sẽ phát huy tối đa những điểm mạnh của nó. Vậy nguyên nhân ám thị tự kỷ xuất phát từ đâu, dấu hiệu nhận biết là gì và có cách nào để phòng ngừa?

Tự kỷ ám thị là tình trạng “tự làm mờ mắt mình”, xuất phát từ sự tương tác giữa suy nghĩ và niềm tin của một người, lâu dần người đó sẽ hình thành niềm tin bền chặt về điều đó. Với người tự kỷ ám thị, nếu biết cách vận dụng, điều khiển được tình trạng này thì khi bạn có bất kỳ niềm tin tốt sẽ giúp bạn lạc quan, sống một cuộc đời mà bạn cảm thấy đáng sống.

Tự kỷ ám thị với những câu từ mang tính tích cực được sử dụng lặp đi lặp lại để thay đổi suy nghĩ. Một phương pháp tự phát triển được sử dụng tạo ra những niềm tin mới, tích cực về bản thân bạn như một phương pháp hữu hiệu để chấm dứt những thói quen xấu.

Không. Tự kỷ ám thị không phải là bệnh, trên thế giới có nhiều nhà khoa học áp dụng nó như

một phương pháp khoa học để góp phần chữa trị một số vấn đề tâm lý hoặc tạo động lực cho cuộc sống, giúp bạn cải thiện ý chí và tinh thần hiệu quả.

Tùy vào mỗi người mà dấu hiệu nhận biết bệnh tự kỷ ám thị thường không giống nhau nhưng hầu hết có biểu hiện giống như hội chứng của tự kỷ đi kèm với những ám thị hoặc suy nghĩ bao gồm:

Hội chứng tự kỷ ám thị mang nhiều lợi ích và phát huy khả năng của mỗi con người. Tuy nhiên, nếu cố gắng vào những điều mộng lung, tưởng tượng sẽ khiến bạn rơi vào trạng thái ảo tưởng quá đà, điều này ảnh hưởng trực tiếp đến cuộc sống, những mối quan hệ xung quanh hay thậm chí chính cả bản thân bạn.

Có một số người vẫn tìm cách đánh bại và thoát khỏi bệnh tự kỷ ám thị nhưng theo các chuyên gia bạn nên chọn cách “sống chung với lũ” bằng những phương pháp sau:

Đến thời điểm hiện tại, để tìm ra nguyên nhân của hội chứng tự kỷ ám thị bản thân, các nhà khoa học cũng đưa ra nhiều giả thuyết, gói gọn lại trong những nguyên nhân phải kể đến sau đây:

Không. Tự kỷ ám thị hoàn toàn không có hại. Tuy nhiên, nếu người bệnh không làm chủ được bản thân, nguy cơ tiềm ẩn nhiều rủi ro, như tình trạng này kéo dài khiến cho nhiều người luôn có xu hướng suy nghĩ về những điều bi quan, tiêu cực, tự nhận thấy bản thân mắc một chứng bệnh nào đó và luôn tìm cách chạy chữa nhưng hoàn toàn không có thực.

Ám thị tự kỷ có mặt tích cực đi kèm mặt tiêu cực. Nếu người bệnh cảm thấy không kiểm soát được bản thân, không thể tự diễn tập những suy nghĩ hay làm chủ được hành động thì hãy đến ngay bác sĩ chuyên khoa tâm lý để chữa trị.

Tại đây, để xác định xem bệnh nhân đang mắc chứng tự kỷ ám thị ở mức độ nào, đang có những suy nghĩ tích cực hay tiêu cực nào? Lúc này cần đưa người bệnh đi khám tổng quát và chữa trị về tâm lý theo phác đồ bác sĩ đã đề ra.

Rối loạn tự kỷ ám thị có mặt tốt nhưng nếu không biết kiểm soát sẽ gây ra những biến chứng, tác động tiêu cực như những niềm tin không phù hợp với thực tế. Bạn luôn có suy nghĩ về việc những điều tồi tệ xảy đến với mình và nó dần chiếm ngự tâm trí bạn. Bạn bắt đầu tin điều đó là sự thật và dần mất đi niềm vui, buông xuôi, đập đổ những thành quả, sự cố gắng cho hiện tại và

tương lai.

Tùy thuộc vào tình trạng bệnh mà bác sĩ cân nhắc đưa ra phác đồ điều trị khác nhau nhưng cốt lõi vẫn mong muốn mang lại kết quả tốt nhất cho người bệnh. Thông thường, người bệnh sẽ được ưu tiên áp dụng kết hợp cả hai phương pháp đó là sử dụng thuốc và can thiệp tâm lý.

Ngoài ra, một số phương pháp điều trị có thể áp dụng như:

Tự kỷ ám thị là cầu nối giữa ý thức để tạo ra tư duy và tiềm thức biến thành những hành động, giúp bạn vươn lên thành công ngoài mong đợi. Tuy nhiên, nó cũng khiến bạn hoang tưởng, xa rời thực tế. Để phòng người bạn nên ngừng nghi ngờ về bản thân.

Thực tế, không phải ai cũng có thể tự vỗ ngực tự tin tôi có thể hoàn thành tốt 100% công việc được giao. Con người thường tự so sánh bản thân với người khác để lấy đó làm tấm gương phát triển, trau dồi và học tập. Nhưng lỡ vấp phải một sai lầm nào đó, khiến bản thân chùn bước, rơi vào trạng thái mất tự tin, suy nghĩ tiêu cực dẫn đến tự kỷ ám thị.

Để phòng tránh tối đa tình trạng này, chúng ta ý thức rằng bản thân có hơn 90% não bộ chưa sử dụng đến. Muốn chữa tự kỷ ám thị tiêu cực cần thường xuyên ghi lại những dấu hiệu và phải thừa nhận, tự đánh giá trung thực về bản thân mình, loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực, ức chế.

Ngoài ra, bạn có chế độ ăn uống hợp lý, kế hoạch cụ thể, giữ tinh thần thoải mái, để biến những điều suy nghĩ viển vông thành thực tế, phát triển bản thân.

Tự kỷ ám thị không phải bệnh, nếu biết tận dụng sẽ tạo cơ hội tốt giúp bạn phát minh ra những ý tưởng mới, tự mình vượt qua những biến cố, cuộc sống cân bằng, an nhiên hơn.

---

Tiêu đề: 25 dấu hiệu stress (căng thẳng) nghiêm trọng quá mức cần quan tâm

Nội dung:

Vào năm 2021, 4 trên 10 người trưởng thành đã trải qua tình trạng lo lắng cực độ hoặc căng thẳng. Căng thẳng có thể ảnh hưởng đến cả tâm trí lẫn cơ thể. Một chút căng thẳng sẽ tạo ra tác động tích cực hỗ trợ cho các hoạt động thường nhật [1]. Tuy nhiên căng thẳng cực độ gây ra các vấn đề sức khỏe về cả thể chất lẫn tinh thần. Vậy đâu là các dấu hiệu stress (căng thẳng) quá mức cần quan tâm?

Căng thẳng (stress) là trạng thái lo lắng hoặc căng thẳng về tinh thần khi gặp tình huống khó khăn. Đây là một phản ứng tự nhiên của con người khi phải giải quyết những thách thức và mối đe dọa trong cuộc sống. Mọi người đều trải qua căng thẳng ở một mức độ nào đó. Tuy nhiên, cách chúng ta ứng phó với căng thẳng sẽ tạo ra sự thay đổi lớn đối với sức khỏe tổng thể.

Khi một người bị căng thẳng mạn tính, căng thẳng liên tục trong thời gian dài sẽ làm cơ thể hao mòn, gây ra các biểu hiện bất thường về thể chất, cảm xúc lẫn hành vi. Các triệu chứng căng thẳng về thể chất bao gồm:

Căng thẳng có thể dẫn đến các triệu chứng về cả cảm xúc và tinh thần như:

Người bị căng thẳng mạn tính thường cố gắng xả stress bằng những thói quen không lành mạnh:

Dưới đây là các dấu hiệu stress mà bạn cần lưu ý.

Khu vực não ở người bị căng thẳng mạn tính thường bị kích thích quá mức, khiến họ nhanh quên những gì đã xảy ra. Điều này giải thích lý do vì sao khi đang trong tình trạng căng thẳng mạn tính chúng ta có thể gặp khó khăn trong việc nhớ lại các sự kiện, đồng thời khả năng tập trung và ghi nhớ mọi thứ cũng giảm dần theo thời gian. Hồi hải mã có chức năng hình thành trí nhớ. Khi gặp căng thẳng, cơ thể sẽ giải phóng các hormone cản trở khả năng tạo ra những ký ức mới của hồi hải mã.

Các triệu chứng lo âu như sợ hãi thường xuyên, căng thẳng và lo lắng quá mức có thể khiến bạn đánh mất khả năng tập trung của bản thân. Việc thường xuyên lo lắng sẽ ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống và thậm chí gây ra chứng rối loạn lo âu.

Trong những thời khắc khó khăn, người đang stress sẽ có khả năng phán đoán kém hơn so với bình thường khi vội vàng đưa ra những kết luận thay vì xem xét các lựa chọn khác tốt hơn. Đối mặt với tình huống xa lạ, theo phản xạ chúng ta sẽ hình thành cơ chế phản ứng với lo lắng bằng cách giảm bớt và đơn giản hóa phán đoán. Tuy nhiên điều này thường mang xu hướng rủi ro cao khi được ăn cả ngã về không.

Đối phó với những thách thức về tinh thần như căng thẳng hoặc trầm cảm liên tục dễ khiến ta



rơi vào những suy nghĩ tiêu cực hơn, hay còn được gọi là “sự bóp méo nhận thức”. Những suy nghĩ này thường gắn liền với những quan điểm sai lệch, phi thực tế. Người đang stress sẽ có một hoặc nhiều suy nghĩ tiêu cực, đôi khi chúng kết hợp lại tạo thành vòng xoáy, làm phát triển những suy nghĩ và hành động tiêu cực.

Điều này cản trở sinh hoạt cuộc sống, khiến căng thẳng dâng trào và ngăn ta khỏi các hoạt động cải thiện sức khỏe.

Stress khiến mọi người lo âu và tưởng tượng ra những điều tiêu cực. Người bị stress thường chìm đắm và lạc lối trong những suy nghĩ của mình và hoang tưởng về câu chuyện tiêu cực phi thực tế mà stress tạo ra.

Căng thẳng là nguyên nhân phổ biến gây lo lắng và điều quan trọng là phải phát hiện sớm các triệu chứng thường xuyên lo lắng để ngăn chúng phát triển thành chứng rối loạn lo âu.

Trầm cảm là triệu chứng phổ biến khi trải qua căng thẳng, làm cho người bệnh có cảm giác sợ hãi và buồn bã mãnh liệt. Chúng lặp lại liên tục hoặc gián đoạn khiến cho người bệnh càng căng thẳng hơn.

Căng thẳng có thể liên quan đến chứng lo âu và rối loạn lo âu. Những người thường xuyên gặp căng thẳng trong công việc có nhiều khả năng bị lo lắng, kích động và trầm cảm hơn.

Tác động của căng thẳng có thể khiến bạn trải qua những thay đổi tâm trạng đột ngột. Những yếu tố gây căng thẳng về mặt xã hội và thể chất đều có thể có tác động lớn đến tâm trạng và sức khỏe cảm xúc.

Khó chịu và tức giận là đặc điểm chung ở người bị căng thẳng. Tức giận có thể là tác nhân dẫn đến căng thẳng tinh thần và đau tim do căng thẳng.

Cuộc sống liên tục trải qua căng thẳng có thể làm bạn cảm thấy bị ngợp. Căng thẳng có thể khiến bạn cảm thấy bồn chồn hoặc khó chịu, làm phát sinh phản ứng thái quá khi mọi thứ không diễn ra đúng kế hoạch và khiến chúng ta gặp khó khăn trong việc sắp xếp suy nghĩ hoặc tìm giải pháp cho các vấn đề.

Cảm giác cô đơn hoặc cô lập có thể được tạo ra bởi sự tương quan yếu tố sinh học do yếu tố tâm lý (như chất lượng cuộc sống) và y tế (như sức khỏe), bao gồm các hormone gây ra căng

thẳng, các thành phần của hệ thống miễn dịch và hệ thống glutamate. [2]

Nhiều nghiên cứu cho thấy mối liên hệ giữa căng thẳng và việc nghiện chất kích thích cũng như các hậu quả sức khỏe khác. Căng thẳng làm tăng nguy cơ phát triển hành vi gây nghiện. Thậm chí căng thẳng mãn tính có khả năng thay đổi cấu trúc của não, thúc đẩy hình thành thói quen nghiện ngập.

Khi căng thẳng, cơ bắp có xu hướng căng lên để bảo vệ cơ thể. Chúng có xu hướng giãn trở lại khi cơ thể thả lỏng, nhưng nếu rơi vào tình trạng căng thẳng thường xuyên cơ bắp sẽ không có cơ hội thư giãn. Cơ bắp căng cứng dẫn đến tình trạng đau đầu, đau lưng, đau vai và đau nhức cơ thể. Điều này có thể làm ta lười tập thể dục và chuyển sang dùng thuốc giảm đau, tạo ra thói quen không lành mạnh cho sức khỏe.

Căng thẳng không gây loét dạ dày, nhưng chúng có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh và phát triển các vết loét sẵn có. Căng thẳng cũng có thể ảnh hưởng đến cách thức ăn được cơ thể tiêu hóa và dẫn đến tiêu chảy hoặc táo bón.

Tăng vọt hormone, thở gấp và nhịp tim nhanh cũng có thể làm rối loạn hệ thống tiêu hóa, làm tăng khả năng bị ợ nóng hoặc trào ngược axit dạ dày hoặc xuất hiện các triệu chứng buồn nôn, ói mửa hoặc đau bụng.

Căng thẳng ảnh hưởng đến hệ thống hô hấp và tim mạch. Khi căng thẳng, nhịp thở sẽ nhanh hơn để gia tăng lưu thông máu giàu oxy trong cơ thể. Nếu bạn đã hoặc đang có vấn đề về hô hấp như hen suyễn hoặc khí phế thũng (emphysema) thì căng thẳng có thể làm tăng cảm giác khó thở.

Căng thẳng làm tăng tốc độ tim đập. Hormone gây căng thẳng khiến các mạch máu co lại và vận chuyển nhiều oxy hơn đến các cơ để tạo ra năng lượng cho cơ thể hoạt động, nhưng đồng thời điều này cũng làm tăng huyết áp. Thường xuyên căng thẳng hoặc căng thẳng mãn tính sẽ khiến tim phải làm việc quá sức trong thời gian dài. Huyết áp cao cũng làm tăng nguy cơ đột quỵ hoặc đau tim.

Căng thẳng gây mệt mỏi cho cả thể xác lẫn tinh thần, dẫn đến tình trạng giảm hoặc mất ham muốn tình dục. Mặc dù căng thẳng ngắn hạn có thể khiến nam giới sản xuất nhiều nội tiết tố

nam testosterone hơn, tuy nhiên không có tác dụng lâu dài.

Căng thẳng liên tục trong thời gian dài có thể làm cho mức độ testosterone của đàn ông bắt đầu giảm xuống, cản trở quá trình sản xuất tinh trùng và gây rối loạn cương dương hoặc liệt dương. Căng thẳng mãn tính cũng có thể làm tăng nguy cơ nhiễm trùng cho các cơ quan sinh sản của nam giới như tuyến tiền liệt và tinh hoàn.

Căng thẳng cũng ảnh hưởng đến chu kỳ kinh nguyệt của phụ nữ, dẫn đến kinh nguyệt không đều, rong kinh hoặc đau đớn hơn khi tới kỳ. Căng thẳng mãn tính cũng có thể làm tăng các triệu chứng thể chất thời kỳ mãn kinh.

Một chút căng thẳng sẽ kích thích hệ thống miễn dịch có thể giúp tránh nhiễm trùng và hồi phục vết thương nhanh hơn. Nhưng nếu điều này diễn ra trong thời gian dài, các hormone gây căng thẳng sẽ làm hệ thống miễn dịch yếu đi và suy giảm khả năng chống lại các tác nhân bất lợi ngoài môi trường. Người bị căng thẳng mạn tính dễ mắc các bệnh do virus như cúm và cảm lạnh cũng như các bệnh nhiễm trùng khác, suy giảm khả năng hồi phục sức khỏe sau khi bị bệnh hoặc chấn thương.

Ban đầu khi mới bắt đầu căng thẳng, người bệnh có thể thấy giảm cảm giác thèm ăn là do mức epinephrine tăng cao, gây ra phản ứng “chiến đấu hoặc bỏ chạy” trong cơ thể, dẫn đến tình trạng tạm thời giảm cảm giác thèm ăn. Khi căng thẳng tiếp tục, nồng độ cortisol tăng lên, dẫn đến tăng cảm giác thèm ăn và điều này có thể dẫn đến tình trạng ăn uống vô độ do căng thẳng. Căng thẳng làm suy giảm chất lượng giấc ngủ bằng cách kéo dài thời gian chìm vào giấc ngủ và làm giấc ngủ bị gián đoạn. Mất ngủ sẽ kích hoạt hệ thống phản ứng với căng thẳng của cơ thể, dẫn đến sự gia tăng hormone gây căng thẳng là cortisol, khiến giấc ngủ bị gián đoạn. Thiếu ngủ mãn tính cũng có liên quan đến giảm trao đổi chất và rối loạn chức năng nội tiết. [3]

Điều này có nghĩa ngay cả khi bạn không thức nhiều nhưng bạn vẫn sẽ không ngủ sâu giấc như bình thường hoặc trằn trọc nhiều hơn. Nhiều trường hợp người bệnh thức dậy sớm hơn thời gian dự định từ 1 đến 2 giờ và phải cố gắng để ngủ lại.

Căng thẳng ảnh hưởng nhiều đến cách chi tiêu. Biện pháp đối phó với căng thẳng là lấy lại quyền kiểm soát đối với môi trường không thể kiểm soát được, vì vậy người bị căng thẳng đề ra

chiến lược về cách tiêu tiền như sau: họ sẽ chi nhiều tiền vào những thứ có thể giúp giành lại quyền kiểm soát. Nhu yếu phẩm là những sản phẩm thiết yếu trong cuộc sống hàng ngày, trong khi đó xa xỉ phẩm thường không hữu ích trong sinh hoạt thường nhật.

Việc nhận thức được rằng họ thiếu khả năng kiểm soát đối với sự việc xung quanh khiến cho tầm quan trọng của việc mua nhu yếu phẩm sẽ càng tăng lên trong những tình huống căng thẳng. Do đó mọi người có xu hướng mua nhiều đồ dùng thiết yếu cho sinh hoạt hằng ngày để dự phòng cho tương lai, đây là một chiến lược thường được sử dụng để khôi phục quyền kiểm soát cho bản thân.

Mọi người thường trì hoãn các hành động tạo ra cảm xúc tiêu cực như một phương tiện để điều chỉnh tâm trạng tạm thời thông qua việc trốn tránh hoặc lơ là nhiệm vụ. Trạng thái tiêu cực có thể phát sinh từ bản chất của nhiệm vụ khi chúng vốn gây khó chịu hoặc do việc thực hiện trách nhiệm sẽ phát sinh những cảm xúc tiêu cực bao gồm bồn chồn, lo lắng hoặc căng thẳng. Việc gặp phải những nhiệm vụ khó chịu hoặc tạo ra cảm xúc tiêu cực là điểm báo cho sự trì hoãn.

Nếu việc điều chỉnh tâm trạng tạm thời được ưu tiên hơn các mục tiêu dài hạn, thì lơ là trách nhiệm được xem như một phương tiện để tạo ra sự thay đổi tích cực bằng cách tránh né những cảm xúc khó chịu liên quan đến một nhiệm vụ khó khăn. Mọi người trì hoãn nhiệm vụ để điều chỉnh tạm thời tâm trạng kém thay vì hành động để đạt được mục tiêu.

Từ lâu đã có nghiên cứu cho rằng có mối liên hệ mật thiết giữa căng thẳng cấp tính và mãn tính với động cơ lạm dụng chất gây nghiện như rượu, thuốc lá hoặc chất kích thích. Việc sử dụng và lạm dụng chất kích thích được sử dụng như một chiến lược đối phó để ứng phó với căng thẳng, giúp giảm căng thẳng thần kinh, tự điều trị và giảm các triệu chứng lo âu. Căng thẳng có thể làm tăng cảm giác thèm muốn, mất kiểm soát và nghiện ngập.

Cắn móng tay là một thói quen nhiều người thường làm để xoa tan căng thẳng và lo lắng tạm thời.

Dấu hiệu căng thẳng kéo dài làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề về sức khỏe bao gồm:

Nếu đã mắc bệnh thì căng thẳng mãn tính và biểu hiện của stress sẽ làm tình hình diễn biến càng thêm nghiêm trọng.

Chuyên khoa Tâm lý BVĐK Tâm Anh với đội ngũ y bác sĩ giàu kinh nghiệm sẽ giúp chữa lành tâm bệnh một cách hiệu quả, nhanh chóng, an toàn. Các chuyên gia hàng đầu lĩnh vực sẽ hỗ trợ người bệnh tháo gỡ những vướng mắc trong lòng thông qua các buổi trị liệu tâm lý trực tiếp chuyên sâu, giúp người bệnh tâm lý có tư duy và góc nhìn tích hơn về bản thân cũng như cuộc sống.

Học cách để ứng phó với căng thẳng sẽ khiến cho ta giảm bớt cảm giác choáng ngợp, đồng thời hỗ trợ về cả thể chất lẫn tinh thần. Tuy nhiên nếu gặp khó khăn trong việc ứng phó với dấu hiệu stress (căng thẳng), chúng ta nên tìm kiếm sự giúp đỡ từ chuyên gia hoặc bác sĩ tâm lý càng sớm càng tốt, tránh để tâm bệnh phát triển nghiêm trọng sẽ khó giải quyết hậu quả.

---

Tiêu đề: Rối loạn tâm lý: Triệu chứng, nguyên nhân và cách điều trị bệnh

Nội dung:

Tổ chức Y tế thế giới (WHO) thống kê, năm 2019, cứ 8 người có 1 trường hợp, tương đương 970 triệu người trên thế giới mắc rối loạn tâm lý, trong đó phổ biến là rối loạn lo âu và trầm cảm [1]. Ngoài ra, ảnh hưởng của đại dịch Covid-19 cũng khiến số người mắc rối loạn tâm lý gia tăng đáng kể. Vậy rối loạn tâm lý là gì? Triệu chứng, nguyên nhân và cách điều trị bệnh ra sao?

Rối loạn tâm lý là tình trạng ảnh hưởng đến suy nghĩ, cảm giác, thái độ và hành vi của một người. Rối loạn tâm lý có thể xảy ra từng đợt hoặc kéo dài, với nhiều loại, mức độ và biểu hiện khác nhau. Một người có thể có nhiều hơn một loại rối loạn tâm lý.

Có hơn 200 loại rối loạn sức khỏe tâm lý. Những loại rối loạn sức khỏe tâm lý phổ biến nhất gồm [2]:

Những triệu chứng rối loạn tâm lý gồm [3]:

Rối loạn tâm lý ở trẻ em có những biểu hiện gồm:

Không có nguyên nhân duy nhất nào gây rối loạn tâm lý. Tình trạng này có thể do di truyền và tác động từ môi trường sống. Ngoài ra, những yếu tố nguy cơ sau đây có thể làm tăng khả năng mắc bệnh:

Bệnh rối loạn tâm lý có thể dẫn đến một loạt các biến chứng, tác động tiêu cực đến cuộc sống và sức khỏe người bệnh. Các biến chứng của rối loạn tâm lý gồm:

Rối loạn tâm lý được chẩn đoán dựa trên các bước sau:

Bác sĩ tâm thần hoặc chuyên gia tâm lý sẽ dựa vào mức độ nghiêm trọng, tình trạng bệnh mà đưa phương pháp điều trị phù hợp. Các phương pháp điều trị gồm:

Một số rối loạn tâm lý đáp ứng tốt với thuốc, chẳng hạn như thuốc chống trầm cảm và thuốc chống loạn thần. Những loại thuốc này làm thay đổi các chất hóa học trong não, giảm xuất hiện triệu chứng. Điều quan trọng, người bệnh cần dùng thuốc đúng theo chỉ dẫn, không tự ý ngưng thuốc khi chưa tham khảo ý kiến bác sĩ.

Tâm lý trị liệu có thể giúp người bệnh kiểm soát các triệu chứng. Ngoài ra, có thể áp dụng phương pháp trị liệu hành vi nhận thức (CBT) nhằm cải thiện những thay đổi hành vi, lối suy nghĩ tiêu cực, hướng dẫn người bệnh cách quản lý cảm xúc.

Một số rối loạn tâm lý, chẳng hạn như trầm cảm có thể cải thiện bằng liệu pháp thay thế gồm: điều trị bằng thảo dược, xoa bóp, châm cứu, yoga và thiền. Tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi áp dụng những phương pháp này vào điều trị.

Không phải tất cả các rối loạn đều cải thiện khi dùng thuốc. Trường hợp thuốc không có tác dụng, bác sĩ đề nghị dùng liệu pháp kích thích não. Phương pháp này giúp thay đổi cách thức hoạt động, xử lý của các dây thần kinh và tế bào trong não. Liệu pháp này gồm: điện não và kích thích từ trường xuyên sọ (TMS).

Không có phương pháp cụ thể nào ngừa rối loạn tâm lý. Tuy nhiên, bác sĩ tâm thần hoặc chuyên gia tâm lý sẽ có các lưu ý, hướng dẫn, hỗ trợ bạn kiểm soát triệu chứng. Những lưu ý gồm [4]:

Khoa Khám bệnh, BVĐK Tâm Anh TP.HCM quy tụ đội ngũ bác sĩ, chuyên gia đầu ngành có trình độ chuyên môn cao, phong cách làm việc chuyên nghiệp, tận tình chu đáo, đảm bảo công tác khám, chẩn đoán, điều trị kịp thời và tư vấn chăm sóc sức khỏe tốt nhất cho người bệnh. Đội ngũ nhân viên chăm sóc khách hàng thực hiện nhiệm vụ đón tiếp, chỉ dẫn, giới thiệu, cung cấp thông tin tư vấn về khám chữa bệnh, chính sách với người bệnh, người nhà trong suốt quá trình khám, chữa bệnh tại bệnh viện.

Bài viết trên đã cung cấp những thông tin về rối loạn tâm lý là gì? Triệu chứng, nguyên nhân và cách điều trị bệnh. Hiện rối loạn tâm lý đang trở nên phổ biến, ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe và sinh hoạt của người bệnh. Hy vọng những kiến thức hữu ích nói trên sẽ giúp bạn nhận biết dấu hiệu bất thường về tâm lý, từ đó có biện pháp điều trị sớm.

---

Tiêu đề: Bệnh tâm thần phân liệt: Triệu chứng, nguyên nhân và cách chữa trị

Nội dung:

Tâm thần phân liệt là một rối loạn tâm thần khá phổ biến, ảnh hưởng đến khoảng 24 triệu người trên thế giới. Bệnh thường ở gặp nam giới từ 15 – 25 tuổi và 25 – 35 tuổi đối với phụ nữ [1]. Ngoài ra, người tâm thần phân liệt có nguy cơ tử vong sớm, cao gấp 2 – 3 lần so với người bình thường. Vậy bệnh tâm thần phân liệt là gì? Triệu chứng, nguyên nhân và cách chữa trị ra sao?

Tâm thần phân liệt là tình trạng rối loạn tâm thần nghiêm trọng, ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần người bệnh. Tình trạng này làm gián đoạn quá trình hoạt động của não, can thiệp vào suy nghĩ, trí nhớ, giác quan và hành vi, khiến người bệnh gặp nhiều khó khăn trong cuộc sống.

Người bệnh tâm thần phân liệt phải điều trị suốt đời. Can thiệp sớm có thể giúp kiểm soát các triệu chứng trước khi biến chứng nghiêm trọng phát triển.

Tâm thần phân liệt không được điều trị thường làm gián đoạn các mối quan hệ xã hội. Ngoài ra, tình trạng này cũng khiến người bệnh gặp khó khăn trong việc sắp xếp suy nghĩ của mình, từ đó hành xử theo những cách làm họ có nguy cơ bị thương hoặc mắc các bệnh khác.

Bệnh tâm thần phân liệt gồm các dạng sau [2]:

Người bị tâm thần phân liệt không thể nhận biết bản thân có các triệu chứng của bệnh. Tuy nhiên, những người xung quanh có thể nhận ra những dấu hiệu bất thường của họ. Dưới đây là các triệu chứng chính của bệnh tâm thần phân liệt.

Ảo tưởng là những ý nghĩ sai lầm không dựa trên thực tế. Ví dụ, người bệnh cho rằng mình đang bị tổn hại hoặc quấy rối. Hay một số cử chỉ hoặc nhận xét đang nhắm vào họ. Họ cũng nghĩ

rằng mình có khả năng hoặc đặc điểm nổi trội, thậm chí có người khác đang để ý. Người hoang tưởng luôn suy nghĩ rằng sẽ có thảm họa lớn sắp xảy ra. Ảo tưởng xảy ra ở hầu hết người bị tâm thần phân liệt.

Ảo giác thường liên quan đến việc nhìn hoặc nghe thấy những thứ không tồn tại. Tuy nhiên, với người tâm thần phân liệt, ảo giác có thể chi phối và tác động đến họ như 1 điều bình thường. Ảo giác có thể xảy ra ở bất kỳ giác quan nào.

Người bệnh có thể gặp khó khăn trong việc sắp xếp suy nghĩ của mình khi nói chuyện với người khác. Điều này cũng tương tự như việc người bệnh gặp khó khăn trong việc tập trung vào một chủ đề hoặc suy nghĩ lộn xộn, đến mức mọi người không thể hiểu được họ.

Rối loạn vận động ở người bệnh tâm thần phân liệt là những cử động ngớ ngẩn như hành vi của trẻ con. Ngoài ra, rối loạn có thể biểu hiện dưới dạng lặp đi lặp lại những hành động không chủ đích. Khi hành vi ở mức nghiêm trọng, nó có thể gây ảnh hưởng trong việc thực hiện các hoạt động sinh hoạt hàng ngày, chẳng hạn như chúng căng trương lực. Triệu chứng này biểu hiện như thể người bệnh đang trong tình trạng choáng váng, ít cử động hoặc phản ứng với môi trường xung quanh.

Triệu chứng tiêu cực đề cập đến việc người bệnh giảm hoặc thiếu khả năng hoạt động bình thường. Ví dụ, người bệnh có thể bỏ bê việc vệ sinh cá nhân hoặc không biểu lộ cảm xúc (không giao tiếp bằng mắt, thay đổi nét mặt hoặc nói giọng đều đều). Ngoài ra, người bệnh có thể không hứng thú với các hoạt động hàng ngày, xa rời xã hội hoặc thiếu khả năng trải nghiệm niềm vui.

Khoảng 5% - 6% số người mắc tâm thần phân liệt có ý nghĩ tự sát. Khoảng 20%

người bệnh cố gắng thực hiện việc này. Tự tử là nguyên nhân chính gây tử vong sớm ở người trẻ mắc bệnh tâm thần phân liệt. Đây cũng là một trong những lý do chính khiến bệnh tâm thần phân liệt làm giảm tuổi thọ trung bình xuống 10 năm. [3]

Nguy cơ tự tử tăng lên ở người mắc bệnh tâm thần phân liệt, nhất là khi họ cũng mắc chứng rối



loạn sử dụng chất gây nghiện. Ngoài ra, nguy cơ cũng tăng lên ở người có triệu chứng trầm cảm hoặc vừa trải qua cơn loạn thần.

Nguy cơ tự tử cao nhất với người mắc bệnh tâm thần phân liệt ở giai đoạn cuối đời. Những người này họ luôn cảm thấy đau buồn và thống khổ. Vì vậy, các trường hợp này có nhiều khả năng thực hiện hành vi tự sát.

Không có nguyên nhân duy nhất nào gây tâm thần phân liệt. Bệnh xảy ra vì nhiều lý do khác nhau. Có 3 lý do chính gồm:

Dù không có bất kỳ nguyên nhân tâm thần phân liệt nào được xác nhận gây bệnh. Tuy nhiên, có những yếu tố nguy cơ gây ra tình trạng này, gồm:

Nếu không điều trị, bệnh tâm thần phân liệt có thể dẫn đến những vấn đề nghiêm trọng, ảnh hưởng đến mọi hoạt động của cuộc sống. Các biến chứng do bệnh tâm thần phân liệt gây ra gồm:

Bác sĩ chẩn đoán tâm thần phân liệt hoặc các rối loạn liên quan đến bệnh này dựa trên những câu hỏi, triệu chứng bạn mô tả hoặc thông qua quan sát hành động. Bác sĩ cũng sẽ đặt câu hỏi để loại trừ những nguyên nhân tiềm ẩn khác gây triệu chứng. Sau đó, so sánh với các tiêu chí cần thiết để chẩn đoán bệnh tâm thần phân liệt. [4]

Theo tiêu chí trong Cẩm nang Chẩn đoán và Thống kê Rối loạn Tâm thần (DSM-5) do Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ xuất bản, chẩn đoán bệnh tâm thần phân liệt gồm những yếu tố sau:

Không có bất kỳ xét nghiệm chẩn đoán nào cho bệnh tâm thần phân liệt. Tuy nhiên, bác sĩ có thể chỉ định các xét nghiệm để loại trừ những tình trạng khác, trước khi chẩn đoán bệnh tâm thần phân liệt. Các xét nghiệm gồm:

Bệnh tâm thần phân liệt không thể chữa khỏi nhưng thường vẫn điều trị được. Ở số ít trường hợp, người bệnh có thể hồi phục hoàn toàn nhưng rất hiếm. Bởi không thể biết bệnh có tái lại hay không, do đó, các bác sĩ thường coi những người khỏi bệnh thuộc tình trạng thuyên giảm.

Bệnh tâm thần phân liệt cần điều trị suốt đời, ngay cả khi các triệu chứng đã thuyên giảm. Điều trị bằng thuốc và liệu pháp tâm lý có thể giúp kiểm soát tình trạng này. Những trường hợp, có thể cần phải nhập viện.

Thuốc chống loạn thần là thuốc được kê toa phổ biến trong điều trị tâm thần phân liệt. Thuốc giúp kiểm soát triệu chứng bằng cách tác động đến chất dẫn truyền thần kinh dopamine trong não.

Mục tiêu của điều trị bệnh bằng thuốc chống loạn thần là kiểm soát các dấu hiệu và triệu chứng ở liều thấp nhất. Bác sĩ sẽ kết hợp các loại thuốc với liều lượng khác nhau theo thời gian để đạt kết quả điều trị mong muốn. Các loại thuốc khác cũng có thể hữu ích, chẳng hạn như thuốc chống trầm cảm hoặc thuốc chống lo âu. Người bệnh có thể mất vài tuần để thấy các triệu chứng cải thiện.

Vì thuốc điều trị tâm thần phân liệt có thể gây tác dụng phụ nghiêm trọng. Do đó, người bệnh nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi dùng.

Lưu ý: Clozapine là loại thuốc duy nhất được FDA phê chuẩn để điều trị tâm thần phân liệt khi các phương pháp điều trị khác không hiệu quả. Ngoài ra, thuốc cũng được sử dụng để giảm hành vi tự tử ở người bệnh tâm thần phân liệt. [5]

Các phương pháp tâm lý trị liệu bằng trò chuyện như liệu pháp hành vi nhận thức (CBT) có thể giúp người bệnh kiểm soát tình trạng của mình. Ngoài ra, liệu pháp này cũng có thể giúp giải quyết các vấn đề thứ phát bên cạnh bệnh tâm thần phân liệt, chẳng hạn như lo lắng, trầm cảm hoặc sử dụng chất gây nghiện.

Liệu pháp hành vi nhận thức (CBT) là phương pháp trị liệu tâm lý chủ yếu thông qua trò chuyện. Liệu pháp này dùng trong điều trị và quản lý nhiều tình trạng sức khỏe tâm thần. Khi kết hợp với thuốc, liệu pháp hành vi nhận thức có hiệu quả trong điều trị rối loạn lưỡng cực và tâm thần phân liệt.

Chăm sóc đặc biệt là phương pháp điều trị bệnh tâm thần phân liệt khi các triệu chứng đầu tiên xuất hiện. Phương pháp này thường được kết hợp với trị liệu tâm lý và các can thiệp giáo dục.

Mặc dù thuốc có thể giúp giảm các triệu chứng của bệnh tâm thần phân liệt, nhưng các phương pháp điều trị tâm lý xã hội khác nhau có thể giúp giải quyết các vấn đề về hành vi, tâm lý, xã hội và nghề nghiệp đi kèm với căn bệnh này.

Thông qua trị liệu, bệnh nhân cũng có thể học cách kiểm soát các triệu chứng của mình, xác

định các dấu hiệu cảnh báo sớm về việc tái phát và đưa ra kế hoạch phòng ngừa tái phát. Các liệu pháp tâm lý xã hội bao gồm: phục hồi chức năng, khắc phục nhận thức, trị liệu tâm lý cá nhân.

Phương pháp giúp hỗ trợ, cung cấp thông tin, nhận thức cho các gia đình có người thân mắc bệnh tâm thần phân liệt.

Với người không đáp ứng thuốc, liệu pháp sốc điện (ECT) cũng là một lựa chọn điều trị bệnh tâm thần phân liệt. Kỹ thuật này giúp kích thích não truyền những dòng điện nhỏ nhằm làm dịu các triệu chứng.

Người bị tâm thần phân liệt có thể điều trị ngoại trú. Tuy nhiên, người có triệu chứng nặng, làm hại bản thân hoặc người khác, không thể chăm sóc bản thân khi ở nhà được khuyến cáo nhập viện điều trị.

Không thể ngừa hoặc giảm nguy cơ mắc bệnh tâm thần phân liệt. Tuy nhiên, có thể đối mặt với bệnh bằng các biện pháp như:

Trường hợp bản thân mắc bệnh tâm thần phân liệt, bạn nên:

Hành vi bạo lực ở người bệnh tâm thần phân liệt hiếm khi xảy ra. Hầu hết, người bệnh không sử dụng bạo lực hay thể hiện bất kỳ hành vi nguy hiểm nào. Tuy nhiên, một số trường hợp, người bệnh dùng bạo lực khi họ mắc phải các triệu chứng rối loạn tâm thần cấp tính do tác động của ảo giác và ảo tưởng lên suy nghĩ. Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, trong những trường hợp nguy hiểm, ảo tưởng thường có tác động lớn trong việc dẫn đến hành vi nguy hiểm hơn là ảo giác. [6]

Tâm thần phân liệt là bệnh mạn tính, dễ tái phát và cần chăm sóc lâu dài. Không có phương pháp điều trị hoàn toàn cho tình trạng này. Tuy nhiên, việc phát hiện và điều trị sớm có thể kiểm soát các triệu chứng và ngừa biến chứng nghiêm trọng.

Khoa Khám bệnh, BVĐK Tâm Anh TP.HCM quy tụ đội ngũ bác sĩ, chuyên gia đầu ngành có trình độ chuyên môn cao, phong cách làm việc chuyên nghiệp, tận tình chu đáo, đảm bảo công tác khám, chẩn đoán, điều trị kịp thời và tư vấn chăm sóc sức khỏe tốt nhất cho người bệnh. Đội ngũ nhân viên chăm sóc khách hàng thực hiện nhiệm vụ đón tiếp, chỉ dẫn, giới thiệu, cung cấp

thông tin tư vấn về khám chữa bệnh, chính sách với người bệnh, người nhà trong suốt quá trình khám, chữa bệnh tại bệnh viện.

Bài viết đã cung cấp những thông tin về bệnh tâm thần phân liệt là gì? Triệu chứng, nguyên nhân và cách chữa trị. Có thể thấy, tình trạng này không hiếm gặp, ảnh hưởng lớn đến cuộc sống người bệnh và những người xung quanh. Do đó, khi được chẩn đoán mắc tâm thần phân liệt, người bệnh nên tuân thủ điều trị để ngăn tái phát và nguy cơ xuất hiện biến chứng nguy hiểm. Ngoài ra, mọi người có thể dựa trên những dấu hiệu kể trên để kịp thời phát hiện người thân mắc bệnh, từ đó đưa họ đến khám và điều trị sớm.

---

Tiêu đề: Rối loạn nhân cách ranh giới (BPD): Nguyên nhân và cách điều trị

Nội dung:

Rối loạn nhân cách ranh giới là một dạng rối loạn nhân cách, khoảng 1,4% người trưởng thành Hoa Kỳ gặp phải tình trạng này, gần 75% trường hợp mắc bệnh chủ yếu phụ nữ [1]. Rối loạn nhân cách biểu hiện bởi sự nhạy cảm, thay đổi cảm xúc liên tục, quá mức, từ đó ảnh hưởng đến bản thân và mối quan hệ xung quanh. Vậy rối loạn nhân cách ranh giới (BPD) là gì? Nguyên nhân và cách điều trị ra sao?

Rối loạn nhân cách ranh giới (Borderline personality disorder – BPD) là tình trạng rối loạn sức khỏe tâm thần ảnh hưởng đến cách suy nghĩ, cảm nhận của người bệnh về bản thân và người khác. Tình trạng này khiến người bệnh tự làm hại bản thân, khó quản lý cảm xúc, hành vi. Sự tức giận, bốc đồng, tâm trạng thay đổi liên tục có thể làm người khác xa lánh, ngay cả khi họ muốn có những mối quan hệ yêu thương lâu dài. [2]

Rối loạn nhân cách ranh giới là một trong những trường hợp của rối loạn nhân cách “nhóm B”. Nhiều người mắc chứng rối loạn nhân cách ranh giới không biết mình mắc bệnh, thậm chí không biết cách ứng xử lành mạnh khi giao tiếp và xây dựng mối quan hệ.

Rối loạn ranh giới có thể gặp ở bất kỳ ai nhưng phổ biến ở người trên 18 tuổi, có tiền sử gia đình từng mắc BPD; người có tình trạng sức khỏe tâm thần không ổn định, chẳng hạn như lo lắng,

trầm cảm hoặc rối loạn ăn uống.

Phụ nữ có tỷ lệ mắc rối loạn nhân cách ranh giới cao, chiếm gần 75% so với nam giới.

Các triệu chứng của rối loạn nhân cách ranh giới thường xuất hiện ở người từ 18 tuổi trở lên, theo thời gian có thể giảm dần và biến mất hoàn toàn.

Một vấn đề rắc rối hoặc sự việc căng thẳng cũng có thể làm xuất hiện các triệu chứng hoặc khiến chúng trở nên nghiêm trọng hơn. Những yếu tố tác động bao gồm:

Không phải ai mắc rối loạn nhân cách ranh giới đều trải qua tất cả các triệu chứng này. Mỗi người sẽ có thời gian xuất hiện triệu chứng, mức độ nghiêm trọng, tần suất khác nhau.

Nguyên nhân gây chứng rối loạn nhân cách ranh giới là kết quả của nhiều yếu tố gồm:

Các nghiên cứu cho thấy rối loạn nhân cách ranh giới có tính di truyền trong gia đình. Nếu trong gia đình có người thân mắc BPD, khả năng mắc bệnh này sẽ càng cao.

Những nghiên cứu đã chỉ ra, thay đổi ở một số khu vực nhất định trong não liên quan đến điều chỉnh cảm xúc, tính bốc đồng và hung hăng. Ngoài ra, một số chất hóa học trong não giúp điều chỉnh tâm trạng, chẳng hạn như serotonin có thể không hoạt động bình thường.

Nguy cơ mắc chứng rối loạn nhân cách ranh giới cao hơn khi người bệnh bị lạm dụng hoặc bỏ rơi. Sống chung với cha mẹ hoặc người giám hộ có tiền sử rối loạn sử dụng chất gây nghiện hoặc thực hiện hành vi phạm tội.

Nguy cơ cao mắc rối loạn nhân cách ranh giới cao hơn nếu người thân trong gia đình mắc bệnh này hoặc những rối loạn tâm lý tương tự.

Có tới 70% trường hợp mắc rối loạn nhân cách ranh giới từng bị lạm dụng tình dục, tinh thần hoặc thể chất khi còn nhỏ. Sự xa cách, thiếu chăm sóc từ người thân cũng là yếu tố nguy cơ dễ dẫn đến chứng rối loạn này.

Rối loạn nhân cách ranh giới có thể ảnh hưởng đến sinh hoạt, mối quan hệ của người bệnh. Những ảnh hưởng gồm:

Ngoài ra, người bệnh cũng có thể mắc các rối loạn sức khỏe tâm thần khác, chẳng hạn như:

Bác sĩ tâm thần hoặc chuyên gia tâm lý chẩn đoán rối loạn nhân cách ranh giới dựa trên các tiêu chuẩn chẩn đoán BPD trong Cẩm nang Chẩn đoán và Thống kê Rối loạn Tâm thần của Hiệp

hội Tâm thần Hoa Kỳ. Việc chẩn đoán được thực hiện gồm:

Bác sĩ tâm thần hoặc chuyên gia tâm lý sẽ trao đổi thêm với gia đình và bạn bè của người bệnh để thu thập thêm thông tin chi tiết về hành vi và sinh hoạt của họ.

Rối loạn nhân cách ranh giới chủ yếu được điều trị bằng liệu pháp tâm lý. Một số trường hợp có thể dùng thêm thuốc hoặc nhập viện nếu tình hình sức khỏe người bệnh không tốt. Việc điều trị gồm các phương pháp sau [3]:

Tâm lý trị liệu (hay liệu pháp trò chuyện) là phương pháp điều trị cơ bản cho chứng rối loạn nhân cách ranh giới. Các phương pháp tâm lý trị liệu được ứng dụng gồm:

Liệu pháp hành vi biện chứng được phát triển dành riêng cho người mắc rối loạn nhân cách ranh giới. Liệu pháp này tập trung vào việc giúp người bệnh chấp nhận thực tế cuộc sống và kiểm soát hành vi và cải thiện các mối quan hệ.

Đây là loại trị liệu hướng người bệnh xem xét kỹ suy nghĩ và cảm xúc của mình. Thông qua liệu pháp hành vi nhận thức, người bệnh có thể loại bỏ những suy nghĩ và hành vi tiêu cực, đồng thời học cách hành động, suy nghĩ lành mạnh.

Chưa có loại thuốc nào được Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) phê duyệt điều trị rối loạn nhân cách ranh giới. Tuy nhiên, một số loại thuốc có thể giúp giảm các triệu chứng hoặc những tình trạng xảy ra song song như trầm cảm, bốc đồng, hung hăng, lo âu. Thuốc điều trị gồm chống trầm cảm, chống loạn thần hoặc thuốc ổn định tâm trạng.

STEPPS là phương pháp điều trị kéo dài 20 tuần, bằng cách để người bệnh làm việc theo nhóm gồm các thành viên trong gia đình, bạn bè và kết hợp các loại trị liệu tâm lý khác.

Ở một số trường hợp, người mắc rối loạn nhân cách ranh giới có thể phải nhập viện để điều trị chuyên sâu, nhằm ngăn họ tự gây thương tích hoặc thực hiện hành vi tự tử.

Không có cách nào để ngừa chứng rối loạn nhân cách ranh giới. Bệnh chủ yếu do di truyền, bạn có nguy cơ mắc bệnh cao hơn nếu tiền sử gia đình có người mắc rối loạn nhân cách ranh giới.

Ngoài ra, để hạn chế phát sinh những hành vi tiêu cực, kiểm soát suy nghĩ và cảm xúc của bản thân, bạn có thể:

Ở một số trường hợp, rối loạn nhân cách ranh giới có thể gây nguy hiểm cho người bệnh và

những người xung quanh. Các nguy cơ gồm:

Có! Người bệnh rối loạn nhân cách ranh giới nếu đáp ứng tốt điều trị có thể khỏi bệnh. Phương pháp điều trị phổ biến nhất cho người mắc chứng rối loạn này là liệu pháp tâm lý. Ngoài ra, thuốc chống loạn thần, trầm cảm, chống lo âu cũng được dùng song song với BPD để giảm một số triệu chứng của bệnh.

Theo thời gian, hầu hết các triệu chứng rối loạn nhân cách ranh giới đều giảm dần theo độ tuổi, thậm chí biến mất khi họ 40 tuổi. Với phương pháp điều trị phù hợp, không ít người bệnh đã biết cách quản lý, kiểm soát triệu chứng và cải thiện chất lượng cuộc sống.

Không! Rối loạn nhân cách ranh giới không phải trầm cảm. Tuy nhiên, trầm cảm thường xảy ra đồng thời với rối loạn nhân cách ranh giới. Song song đó, người bệnh cũng có những triệu chứng liên quan đến trầm cảm. [4]

Rối loạn nhân cách ranh giới điều trị phối hợp bằng tâm lý trị liệu và thuốc. Khi không thể quản lý, kiểm soát cảm xúc của bản thân, luôn hành động tiêu cực khiến các mối quan hệ đổ vỡ, thậm chí có ý định tự tử, người bệnh không nên xem nhẹ mà đến cơ sở y tế có chuyên môn cao để kiểm tra, đánh giá tình trạng bệnh và điều trị sớm.

Khoa Khám bệnh, BVĐK Tâm Anh TP.HCM quy tụ đội ngũ bác sĩ, chuyên gia đầu ngành có trình độ chuyên môn cao, phong cách làm việc chuyên nghiệp, tận tình chu đáo, đảm bảo công tác khám, chẩn đoán, điều trị kịp thời và tư vấn chăm sóc sức khỏe tốt nhất cho người bệnh.

Đội ngũ nhân viên chăm sóc khách hàng thực hiện nhiệm vụ đón tiếp, chỉ dẫn, giới thiệu, cung cấp thông tin tư vấn về khám chữa bệnh, chính sách với người bệnh, người nhà trong suốt quá trình khám, chữa bệnh tại bệnh viện.

Bài viết trên đã cung cấp những thông tin về rối loạn nhân cách ranh giới (BPD) là gì? Nguyên nhân và cách điều trị ra sao. Cũng tương tự những tình trạng sức khỏe tâm thần khác, việc phát hiện và điều trị rối loạn nhân cách ranh giới ngay khi triệu chứng xuất hiện có thể giúp cải thiện tình trạng, quản lý tốt cảm xúc nhằm duy trì cuộc sống tốt đẹp.

---