

SỨC KHỎE TÂM THẦN

I. MỘT SỐ KHÁI NIỆM

1. Sức khỏe:

Theo WHO sức khỏe là “ trạng thái hoàn toàn thoải mái về thể chất, tinh thần và xã hội, chứ không chỉ đơn giản là không có bệnh tật”

Trong cuộc sống, khi nhắc đến khỏe mạnh, thường nghĩ đến sức khỏe thể chất – cơ thể lành lặn, sinh hoạt bình thường, không ốm đau hay có bệnh lý. Tuy nhiên sức khỏe tâm thần quan trọng và còn là yếu tố để xác định một cá nhân có khỏe mạnh toàn diện hay không.

2. Sức khỏe tâm thần

- Là “trạng thái tinh thần lành mạnh, trong đó bao gồm kỹ năng tự nhận biết năng lực của mình, khả năng đương đầu với những căng thẳng thường gặp trong cuộc sống, làm việc hiệu quả và đóng góp cho cộng đồng”.

Sức khỏe tinh thần lành mạnh thể hiện qua các yếu tố:

- Khả năng nhận thức về tình trạng sức khỏe tinh thần của bản thân
- Thái độ đối với các vấn đề tâm lý
- Nhận thức về giá trị của bản thân
- Khả năng học tập, làm việc
- Khả năng làm chủ cảm xúc và hành vi
- Khả năng quản lý bản thân và đương đầu với khủng hoảng
- Khả năng duy trì các mối quan hệ lành mạnh, tích cực
- Sức khỏe thể chất lành mạnh
- Chất lượng cuộc sống và mức độ hài lòng về cuộc sống

- Theo WHO thì trên thế giới cứ 4 người thì có 1 người sẽ có 1 hay nhiều rối loạn tâm thần hoặc hành vi trong suốt cuộc đời. Có khoảng 450 triệu bệnh nhân có các rối loạn tâm thần, trong đó 120 triệu bệnh nhân trầm cảm, 50 triệu bệnh nhân động kinh, 40 triệu bệnh nhân tâm thần phân liệt, 1 triệu bệnh nhân tự sát...
- Ở Việt Nam, chỉ tính riêng 10 bệnh tâm thần thường gặp là: tâm thần phân liệt, trầm cảm, động kinh, rối loạn lo âu, rối loạn giấc ngủ, sa sút trí tuệ ở người già, rối loạn tâm thần do rượu, các rối loạn tâm thần ở trẻ em (tăng động, giảm chú ý, tự kỷ...), các rối loạn tâm thần liên quan đến thời kỳ sinh đẻ...
- WHO dự kiến đến năm 2020, sức khỏe tâm thần sẽ xếp hạng thứ 2 trong các vấn đề sức khỏe, sau bệnh tim mạch. Những điều kiện làm cho bệnh tâm thần gia tăng là: công việc quá tải, thay đổi nhanh chóng về kinh tế xã hội, triển vọng công ăn việc làm, xung đột chính trị và ảnh hưởng của thiên nhiên, đặc biệt sau các thảm họa.

Hậu quả của các vấn đề sức khỏe tâm thần

- Chậm hoặc không phát triển được trí tuệ.
- Làm giảm sút khả năng học tập lao động.
- Khó khăn trong việc chăm sóc bản thân.
- Dễ mắc các bệnh lý khác: lạm dụng và nghiện chất, các bệnh lý nhiễm trùng, chấn thương.
- Làm đảo lộn đời sống trong gia đình.
- Gây rối loạn trật tự an toàn xã hội.
- Gây nguy hiểm cho tính mạng bản thân người bệnh, người xung quanh.
- Ví dụ: Bệnh nhân có hoang tưởng bị hại dễ nảy sinh ý tưởng, hành vi giết người. Bệnh nhân có hoang tưởng tự buộc tội dễ nảy sinh ý tưởng, hành vi tự sát.
- Gây thiệt hại về kinh tế: thất nghiệp, tăng chi phí về y tế,....

II. Mối liên hệ giữa sức khỏe tâm thần và bệnh không lây nhiễm

- Rối loạn tâm thần ảnh hưởng tới 1 số bệnh không lây nhiễm và ngược lại.
- Có thể là tiền đề hoặc hậu quả các tình trạng bệnh mạn tính như tim mạch, đái tháo đường hoặc ung thư.
- Ít vận động, sử dụng rượu, bia, thuốc lá cũng là những nguy cơ gây ra rối loạn tâm thần

Rối loạn tâm thần và bệnh đái tháo đường

- 2 vấn đề có mối quan hệ qua lại, ảnh hưởng lẫn nhau.
- Người mắc đái tháo đường có khả năng xuất hiện trầm cảm, ngược lại trầm cảm là 1 yếu tố nguy cơ của đái tháo đường.

Rối loạn tâm thần và bệnh lý tim mạch

- Trầm cảm, lo âu làm tăng sự phát triển và làm nặng thêm bệnh tim mạch.
- Là nguyên nhân có thể gây tử vong ở bệnh nhân tâm thần

Rối loạn tâm thần và bệnh phổi mạn tính

- Lo âu, trầm cảm phổ biến hơn ở những người mắc bệnh lý hệ hô hấp. Để phục hồi chức năng phổi cần phối hợp rèn luyện thể chất và can thiệp tâm lý

Rối loạn tâm thần và ung thư

- Người mắc bệnh ung thư bị rối loạn tâm thần phổ biến như lo âu hoặc trầm cảm.
- Ung thư sẽ phổ biến hơn ở những người bị loạn thần do lối sống không lành mạnh như hút thuốc lá, lạm dụng rượu

III. Các yếu tố ảnh hưởng đến vấn đề sức khỏe tâm thần ở thanh thiếu niên

- Sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên là một vấn đề quan trọng. Theo thống kê, khoảng 20% trẻ em và vị thành niên gặp các vấn đề như rối loạn giấc ngủ, lo âu, căng thẳng, trầm cảm và rối loạn hành vi.
- 20% thanh thiếu niên có thể gặp vấn đề về sức khỏe tinh thần tại bất kỳ thời điểm nào. (WHO, 2003)
- Các rối loạn sức khỏe tinh thần thường xuất hiện trước tuổi 14 (chiếm 50%) cho đến tuổi 24 (chiếm 70%). (Kessler, 2005)
- Chỉ 10% trẻ em và thanh thiếu niên có rối loạn sức khỏe tinh thần được chẩn đoán lâm sàng và có đến 70% thanh thiếu niên gặp phải các rối loạn sức khỏe tinh thần không được can thiệp thích hợp. (Children's Society, 2008)

Áp lực học tập

Sử dụng quá nhiều internet

Lo lắng khi thay đổi tâm sinh lý thời kỳ dậy thì

Thiếu sự quan tâm của GD - XH

Nguyên nhân

Bị bắt nạt, xâm hại

Khó khăn trong các mối quan hệ

Khó khăn khi xung quanh ô nhiễm

IV. Một số rối loạn tâm thần thường gặp ở thanh thiếu niên

1. Rối loạn lo âu

- Nguyên nhân: Do sự lo lắng quá mức, lặp lại nhiều lần ở cường độ mạnh hơn, cản trở đến hoạt động thường ngày và vượt qua tầm kiểm soát
- Triệu chứng tinh thần:
 - Suy nghĩ hoặc phân tích quá nhiều về mọi thứ một cách thiếu kiểm soát
 - Suy nghĩ dồn dập
 - Khả năng tập trung suy giảm
 - Cảm thấy mệt mỏi, hoảng loạn
 - Cáu gắt 1 cách vô cớ
 - Rối loạn giấc ngủ
 - Thay đổi thói quen ăn uống
 - Cố tình tránh những tình huống hoặc những địa điểm mà có thể khơi gợi những cảm xúc lo âu
 - Cảm giác ngư cơ thể không kết nối với bản thân hoặc như đang quan sát sự kiện xung quanh 1 cách vô cảm

Triệu chứng thực thể

- Chảy mồ hôi, cảm thấy nóng nực
- Căng cơ ngực, thở gấp
- Nóng hoặc đỏ mặt
- Buồn nôn, chóng mặt, rối loạn tiêu hóa
- Bồn chồn, lo lắng, sợ hãi
- Mệt mỏi, đau đầu, chóng mặt, khô miệng

2. Trầm cảm

- Tâm trạng phiền muộn, buồn chán
- Giảm sút hứng thú rõ rệt với đa số hoặc tất cả các hoạt động
- Sút hoặc tăng cân rõ rệt
- Chán ăn hoặc thèm ăn 1 cách bất thường hàng ngày
- Mệt mỏi, thiếu năng lượng
- Tự cảm thấy bản thân vô dụng hoặc tự dằn vặt bản thân vô căn cứ
- Khả năng tập trung và sự quyết đoán giảm sút
- Đã từng thử tự tử, lên kế hoạch tự tử...

3. Rối loạn lưỡng cực

- Bao gồm sự thay đổi bất thường về mặt cảm xúc
- Thường trải qua 2 giai đoạn: hưng cảm và trầm cảm

Trạng thái hưng cảm

- Hưng phấn mãnh liệt
- Tính tình nóng nảy, cáu kỉnh
- Nói nhanh, nhiều, dồn dập
- Khoe khoang về bản thân
- Làm việc liều lĩnh thể hiện khả năng phán đoán kém

Trạng thái trầm cảm

- Trạng thái buồn hoặc tuyệt vọng
- Cảm thấy cô đơn hoặc tự cô lập
- Ăn nhiều quá hoặc ít quá
- Ngủ nhiều quá hoặc ít quá
- Không quan tâm đến hoạt động thông thường
- Mất tập trung, hay quên
- Có suy nghĩ vấy định tự sát

4. Rối loạn ăn uống

- Là tình trạng nghiêm trọng liên quan đến hành vi ăn uống bất thường, dai dẳng, có ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe, cảm xúc và khả năng hoạt động của cá nhân
- Nguyên nhân: do sự ám ảnh về cân nặng, chiều cao, vóc dáng
- Hậu quả: gây bệnh tim mạch, hệ tiêu hóa, xương, rang miệng

5. Rối loạn căng thẳng hậu sang chấn

- Tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng, có 4 loại chính:
 - + **Xâm nhập:** Nhớ sự kiện sang chấn nhiều lần qua những cơn ác mộng lặp lại, hồi tưởng các ký ức đau buồn
 - + **Trốn tránh:** BN thường trốn những điều gợi lại ký ức đau buồn về sự kiện sang chấn
 - + **Sự thay đổi về nhận thức và tâm trạng:** Không có khả năng nhớ các sự kiện đau buồn
 - + **Sự thay đổi về kích thích, phản ứng:** Cáu kỉnh, tức giận bộc phát, hành xử thiếu thận trọng, tự hủy hoại bản thân, nghi ngờ quá mức với môi trường xung quanh

6. Rối loạn tăng động giảm chú ý

- Là một rối loạn phát triển thần kinh, gây cản trở việc tập trung và sinh hoạt
- Có thể kéo dài và gây tác động rõ ràng tới cuộc sống khi trưởng thành
- Khó tập trung, hấp tấp, dễ bốc đồng và hiếu động quá mức

Biểu hiện của tăng động

- Không ngồi yên một chỗ , có thể quên rung chân khi ngồi
- Chạy nhảy và leo trèo ở những nơi không thích hợp
- Khó có thể vui chơi và làm việc trong im lặng
- Nói nhiều
- Nói cắt ngang lời người khác, thiếu kiên nhẫn...

Biểu hiện của giảm chú ý

- Không chú ý đến chi tiết
- Khó khăn tập trung vào nhiệm vụ
- Không tuân thủ theo hướng dẫn
- Bắt đầu 1 việc nhưng nhanh chóng mất tập trung và không hoàn thành
- Làm việc lộn xộn
- Không thích những việc đòi hỏi nỗ lực tinh thần
- Mất những vật dụng cần thiết...