



vietnamese
Mental Health Services

Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam

越南心理保健服務

Chứng Ưu Tư

ANXIETY



Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm biên soạn

Lời xin phép trước
Advanced permission Request

Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published in this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

Chứng Ưu Tư (Anxiety)

Gặp một việc quan trọng hoặc một chuyện nguy hiểm, đa số chúng ta điều tỏ dấu hiệu lo âu, sợ hãi. Đây là phản ứng tự nhiên của con người, mục đích là để tự vệ. Khi nguyên do không còn nữa, thì sự lo âu cũng mất luôn. Chứng ưu tư, ngược lại, là tình trạng diễn tiến một cách liên tục và không hợp lý vì không có lý do chính đáng. Sự lo âu có thể biến thành sự hãi hùng và làm trở ngại không ít cho cuộc sống về tinh thần cũng như xã hội

Chứng Ưu Tư là một chứng bệnh tâm thần thường hay gặp, xảy ra cho lứa tuổi thiếu niên đến 30, và khi già. Không có sự khác biệt giữa phái nam và phái nữ, cũng như giữa các giai cấp xã hội.

Hiện tượng sinh lý của Chứng Ưu Tư

Hệ thống thần kinh giao cảm và đối giao cảm gia tăng hoạt động, đặc biệt là thần kinh giao cảm và chất adrena line và noradrenaline được tiết ra nhiều lần hơn. Máu cơ thể được phân phối ra nhiều ở vùng ngoại biên, do đó người bệnh có thể bị choáng váng và ngất xỉu. Các tuyến mồ hôi vùng trán và lòng bàn tay hoạt động mạnh hơn, não điện đồ cũng có sự thay đổi, nhất là sóng alpha giảm bớt cường độ.

Triệu chứng

Chứng Ưu Tư được biểu hiện bằng những triệu chứng về cơ thể và tinh thần.

- Về tinh thần thì người bệnh cảm thấy bồn chồn, dễ cau có giận dữ, bản thân mệt mỏi, tinh thần suy nhược, không tập trung tư tưởng được nữa, trí nhớ bị suy giảm.
- Về cơ thể, người bệnh cảm thấy chóng mặt, đi đứng không vững và có thể ngã quỵ giữa chỗ đông người.

Giấc ngủ đến rất khó khăn, nên phải dùng liều thuốc ngủ cao. Đôi khi ngủ được thì lại đầy chiêm bao mộng mị làm cho bệnh nhân thức giấc, mồ hôi toát ra như tắm, tay chân lạnh, bản thân mệt mỏi.

Bệnh nhân cảm thấy hết còn ham muốn nhục dục, đến độ đàn ông có thể trở thành bất lực, đàn bà thì bị lãnh cảm. Ngược lại, cũng có trường hợp Chứng Ưu Tư làm cho sự ham muốn về xác thịt tăng lên gấp bội đưa đến việc giải quyết sinh lý bằng thủ dâm hay chung đụng bậy bạ với nhiều người khác.

Bệnh nhân không còn thiết đến ăn uống nữa, xuống cân một cách trông thấy. Cũng có trường hợp ngược lại là bệnh nhân ăn nhiều gấp bội và trở nên béo phì, nhất là phái nữ.

Các chứng về tim mạch gồm có hồi hộp, tim đập nhanh, đau tức vùng ngực. Những người có sẵn bệnh tim có thể bị nhồi máu cơ tim, rất nguy hiểm đến tính mạng. Chứng Ưu Tư có thể chỉ thể hiện bằng một chứng duy nhất là mệt, bệnh nhân cảm thấy chóng mặt và thở hổn hển khi phải làm một động tác nhẹ.

Các bắp thịt trở nên căng thẳng, gây ra chứng nhức đầu, đau phía sau cổ, vùng vai và xương sống.

Bộ phận tiêu hóa cũng bị xáo trộn như người bệnh cảm thấy nuốt khó, mắc nghẹn nơi cổ, buồn nôn, ói mửa, đi tiêu chảy hoặc bón táo, sinh hơi, đau vùng bụng dưới vì ruột già co thắt mạnh.

Đối với phái nữ thì có thể bị xáo trộn về kinh nguyệt như ra huyết nhiều hoặc bất kinh, đi tiểu khó và buốt.

Nguyên do

Theo các bác sĩ tâm thần và các nhà phân tâm học thì Chứng Ưu Tư có nhiều nguyên do.

- Yếu tố di truyền, căn cứ vào việc nghiên cứu trên các cặp sinh đôi cùng phả hệ và giống nhau như tạc. Tuy nhiên, yếu tố này khó minh định một cách chính xác.
- Yếu tố tiềm ẩn chiếm phần quan trọng trong nguyên do của Chứng Ưu Tư, một đứa bé sống trong một gia đình bất ổn, cha mẹ hay cãi nhau, ly dị nhau chắc là sẽ dễ bị Chứng Ưu Tư, nếu về sau khi lớn lên gặp trường hợp gây xúc động mạnh; một bà mẹ sợ hãi quá đáng và la hét ầm lên khi thấy con nhện, hoặc chuột hoặc khi nghe sấm sét ngoài trời, đứa con lớn lên sẽ bị tiềm ẩn và dễ bị Chứng Ưu Tư.
- Theo thuyết phân tâm của Freud thì Chứng Ưu Tư do sự xung đột trong tiềm thức nhất là sự dồn ép sinh lý.

Khi sự dồn ép này được bộc lộ ra thì Chứng Ưu Tư có thể biến mất.

- Tuy nhiên, Chứng Ưu Tư thường là do sự xung đột tri thức tạo nên: đàn ông/đàn bà ngoại tình nhưng vẫn hoàn toàn lệ thuộc vào người hôn phối; người có nhiều tham vọng nhưng khả năng lại rất hạn chế; thù hận ghét bỏ người thân mặc dầu vẫn muốn chăm sóc người ấy. Khi các vấn đề này được làm sáng tỏ ra thì Chứng Ưu Tư cũng giảm bớt theo.
- Bệnh tật như suy nhược tinh thần, bệnh tật cấp tính và mãn tính.

Điều trị

- Dược liệu : Bác sĩ có thể cho bệnh nhân các thuốc an thần, thuốc chống suy nhược tinh thần (antidepressants), thuốc beta-blockers hoặc dùng cách chạy điện (ECT). Điều cần nhớ là thuốc chỉ làm giảm đi các triệu chứng nhưng không trị được tận gốc và đây là chưa kể đến các biến chứng do thuốc gây nên, hoặc sự quen thuốc, gây nhiều phiền toái cho bệnh nhân và gia đình.
- Gặp gỡ những người đồng bệnh, hoặc các nhà chuyên môn, để nói lên căn bệnh cùng những nguyên do thầm kín gây ra Tình Trạng Âu Lo của mình.
- Tự luyện tính cương quyết, tập dần dần mỗi ngày, dứt bỏ hẳn những nguyên do đã gây ra Chứng Ưu Tư.

- Tập cách nghỉ ngơi, làm cho tinh thần bớt đi sự căng thẳng bằng phương pháp ngồi thiền, yoga, Tai Chi hoặc đọc sách báo, xem TV, đi nghỉ mát v.v.
- Dùng phương pháp thôi miên, qua đó nhà chuyên môn có thể khám phá được những nguyên do thâm kín đưa đến Chứng Ưu Tư.

This booklet is published with the support of:

Department of Health

The City Bridge Trust

Big Lottery Fund

Lambeth, Southwark & Lewisham NHS



Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam 越南心理保健服務

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: info@vmhs.org.uk Website: www.vmhs.org.uk



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955