



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

Cảm Nghi Của Người Chăm Sóc Bệnh Nhân

Feelings of Carers



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.

Cảm Nghi của Người Chăm Sóc Bệnh Nhân (Feelings of Carers)

Việc chăm sóc người bệnh nhất là những bệnh cần chữa trị dài ngày như một số bệnh tâm thần là một công việc vô cùng khó khăn, phức tạp, làm tiêu hao mòn mỗi cả thể xác lẫn tinh thần của người chăm sóc. Có những lúc họ chợt nghĩ đến thân phận mình để rồi cảm thấy cô đơn, chán chường, thiếu sự yểm trợ khuyến khích, mất đi niềm hạnh phúc hằng ao ước ; có những lúc họ lại nhớ đến những khi mình đã gay gắt bực bội với người bệnh và cả với những người thân khác để rồi hối tiếc thái độ không tốt ấy.

Ai có qua cầu mới thông cảm được nỗi khổ tâm của người chăm sóc. Mà họ đâu phải ai cũng giống ai: người thì tính hay lo lắng, thường áp ủ những tư tưởng bi quan nhìn đâu cũng thấy một màu đen tối ; người khác trái lại dễ dãi và lạc quan hơn. Cá tính của mỗi người khó mà có thể thay đổi được, nhưng những cảm nghĩ của bất cứ ai là người chăm sóc nêu ra dưới đây có nhiều điểm giống nhau và rất là thông thường.

Nỗi đau khổ mất mát

Khi gia đình có tang, thân nhân than vãn khóc kể, bày tỏ niềm thương tiếc đối với người quá cố. Bạn bè thân thuộc có lời an ủi, chia xẻ nỗi đau khổ nên gia đình cũng cảm thấy phần nào vui đi nỗi buồn mất mát.

Có một nỗi buồn mất mát cũng không kém phần đau đớn, lại khó nguôi là khi trong nhà có người thân bị các loại bệnh tâm thần phải điều trị lâu ngày như Mất trí, Già lẫn, Trẻ con chậm phát triển. Thật vậy, còn cảnh nào thê thảm bằng cảnh thấy người thân càng ngày càng tiều tụy hơn, xa cách dần với người chung quanh, không còn là nguồn an ủi vỗ về của mình nữa. Thêm nỗi bẽ bàng là đôi khi người chăm sóc thấy bùng lên một tia hy vọng là người bệnh có thể chữa khỏi được để rồi sau đó

lại phải đối diện với một thực tế phũ phàng. Chỉ có một mình mình chịu đựng chứ có ai biết cho nỗi đau khổ này, để rồi đôi khi thậm chí ao ước chỉ còn cái chết của người bệnh mới là lối giải thoát cho họ và cho gia đình. Ý nghĩ tuy thoáng qua nhưng rồi mặc cảm phạm tội không cho phép được như thế nữa.

Sự bức tức

Một số bệnh tâm thần có những triệu chứng dễ làm cho người khác bức bối: một vấn đề được hỏi đi hỏi lại nhiều lần, bệnh nhân theo dõi với người nhà, có hành động thiếu ý tứ, kém sáng suốt. Một số bệnh nhân lại tỏ ra khó tính, hay làm ngược lại những gì đã dặn bảo, hoặc cau có giận dữ vì không được chiều theo ý mình. Trái lại, họ lại rất đàng hoàng, sáng suốt khi sinh hoạt với đám đông, càng gây cho người chăm sóc có cảm tưởng như mình là cái đích để họ phá rối, làm khó dễ.

Cho nên chuyện bức mình la hét bệnh nhân là điều có thể xảy ra, nhưng đó không phải là biện pháp tốt, vì có thể khiến cho bệnh nhân càng hành động tệ hại hơn nữa, làm tăng thêm sự tức giận của người chăm sóc, cái vòng lẩn quẩn giữa hai phía không sao chấm dứt được.

Có ba điều chúng ta nên nhớ:

- Bệnh nhân xử sự mỗi lúc một khác, hoặc ở mỗi môi trường một khác.
- Bệnh nhân phải được tập luyện, hướng dẫn từng bước một để làm tốt hơn ; không có vấn đề để họ cố sức là làm tốt được ngay.
- dùng dùng chân tay (đánh đập,xô đẩy) để giải tỏa nỗi bức tức của quý vị. Nếu đã đi đến tình trạng này thì quý vị nên yêu cầu một người trong gia đình giúp chăm sóc người bệnh trong một thời gian, và nên thổ lộ câu chuyện

với một người khác hay một chuyên viên tư vấn để tìm một giải pháp thỏa đáng.

Mặc cảm phạm tội

Mặc cảm phạm tội là một cảm xúc cần thiết của con người, giúp ta nhận thức thế nào là bổn phận đối với gia đình, với bạn bè, và cho ta biết đã làm hết mình và xử sự đúng như ta hằng mong muốn chưa.

Mặc cảm phạm tội thường hay đến với những ai nay phải chăm sóc người thân mà thuở thiếu thời hay trong quá khứ mình không mấy ưa thích hoặc là có mối bất đồng sâu sắc. Nếu tình thương nay đã đến được với người bệnh thì sự chăm sóc sẽ được chu đáo hơn và có tích cách bù đắp; nhưng nếu vẫn không có sự cảm thông thì mặc cảm phạm tội lại càng làm cho công việc chăm sóc thêm phần khó chịu hơn và có thể đưa đến tình trạng ghét bỏ người bệnh. Nếu quý vị lâm vào trường hợp này thì nên giao việc chăm sóc cho một người thân khác trong gia đình, hoặc nên nhờ cậy vào con cháu vì chúng dễ dàng cảm thông với bệnh nhân hơn.

Một mặc cảm phạm tội khác là khi ta đưa người nhà bị bệnh (nhất là bệnh già lẫn) vào sống ở cư xá đặc biệt, và biết rằng sự chăm sóc ở nơi này không thể bằng được ở nhà, gây cho ta cảm nghĩ là không làm tròn bổn phận, thiếu trách nhiệm, nhất là khi người bệnh tỏ ra than phiền về nơi ăn chốn ở mới này.

Làm thế nào để giải tỏa được mặc cảm phạm tội ?

Trước hết, hãy có một ý niệm sáng suốt về những cảm nghĩ của mình, và đừng phản ứng quá mức bằng cách dồn cả sức lực và tinh thần vào sự chăm sóc. Nên hiểu rằng mình không phải là bực siêu phàm, và mình cũng còn có nhu cầu đối với

bản thân và với người thân khác, mình không phải là nguyên do gây ra bệnh nên đừng tự đổ lỗi cho mình. Phải xác định rằng mình không thể thỏa mãn được tất cả nhưng gì bệnh nhân muốn cũng như bù đắp được hết các mất mát do căn bệnh gây ra.

Ngượng ngùng, Xấu hổ

Gia đình nào có con em cha mẹ bị bệnh tâm thần chắc không khỏi ngượng ngùng về những cử chỉ, hành động hay ngôn ngữ của họ: khạc nhổ bừa bãi ở trần trường hay tiêu tiểu nơi công cộng, ăn uống thiếu phần lịch sự thanh nhã hoặc đôi khi chửi rủa tục tằn người láng giềng hay khách đến thăm viếng. Với thời gian thì sự ngượng ngùng khó chịu chắc rồi sẽ phải bớt đi. Hơn nữa, nếu người chăm sóc thẳng thắn giải thích căn bệnh của thân nhân mình cho mọi người biết thì chắc là sẽ được sự thông cảm, chưa kể là được giúp đỡ chú ý đến nữa.

Về nỗi xấu hổ vì trong gia đình có người bị bệnh tâm thần thì hầu như người Việt mình ai ai cũng cảm thấy, có lẽ vì nghĩ rằng mình đã ăn ở thiếu đức độ, hoặc ông bà khi xưa đã phạm lỗi lầm nặng, nên con cháu nay mới phải gánh chịu hậu quả đau thương. Nhưng nếu chúng ta hiểu được các nguyên do căn bệnh về mặt sinh hóa học, môi trường, tâm lý xã hội, hư hại hữu cơ (organic lesion) của não bộ do vì ăn uống, dùng thuốc bừa bãi, uống rượu, nhiễm trùng, sinh đẻ khó, hoặc có sai lệch trong sự cấu tạo di thể (gene) thì hầu như ai cũng có thể mắc bệnh tâm thần nếu chẳng may rơi vào một trong trường hợp trên. Lịch sử y học đã ghi nhận không thiếu gì nhân vật quan trọng, người có danh tiếng, kẻ lắm bạc nhiều tiền mà vẫn bị vướng mắc vào vòng khổ lụy!.

Vì mặc cảm, vì xấu hổ nên chúng ta thường giấu diếm căn bệnh của thân nhân, tự ý xa cách với người khác, tránh lui tới

những nơi hội họp và tổ chức có thể giúp chúng ta trong việc chăm sóc thêm phần hữu hiệu, hoặc tạo cho ta điều kiện để đỡ bớt gánh nặng.

Vài đề nghị trong việc chăm sóc

- Đừng để tư tưởng bị dằng co giữa việc chăm sóc người bệnh và bổn phận đối với những thân nhân khác. Hãy san sẻ đồng đều và hợp lý, không bên trọng bên khinh và tùy theo hoàn cảnh, trường hợp mà có quyết định sáng suốt.
- Chia sẻ trách nhiệm chăm sóc với người thân khác. Đừng cho rằng họ bận bịu gia đình, công việc làm ăn để rồi thôi tránh nhờ cậy đến họ. Mỗi tuần một hai buổi cũng là dịp tốt để cho ta nghỉ ngơi bồi dưỡng lại sức khỏe.
- Đừng giữ riêng tư chuyện bệnh hoạn, những khó khăn trong vấn đề chăm sóc để rồi chán chường, thất chí, than thân trách phận. Nên thổ lộ vấn đề với người khác, có thể ta sẽ có thêm những chỉ dẫn, ý kiến quý báu.

Hãy thường xuyên đến với những tổ chức thiện nguyện hay công cộng để sinh hoạt. Tại đây, quý vị sẽ có cơ hội gặp những người cùng hoàn cảnh với mình để chia sẻ kinh nghiệm trong việc chăm sóc, nói cho nhau vài câu chuyện vui, hiểu biết thêm về căn bệnh của thân nhân qua những điều giải thích của các chuyên viên y tế v.v.

Công việc chăm sóc có thể rất là nhàm chán, dễ đưa đến thất chí, buồn xuôi. Do đó, quý vị nên sắp xếp để có những ngày nghỉ cho mình, tạm thời đưa thân nhân gửi vào những cư xá đặc biệt (hostel).

This booklet is published with the support of:

Department of Health

The City Bridge Trust

Big Lottery Fund

City Parochial Foundation

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