



**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

# Tâm Trạng Căng Thẳng

精神壓力 Stress



Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm biên soạn

中文編譯：梁佩鳳

### **Lời xin phép trước**

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.

### **Advanced permission Request**

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published on 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.

### **預先徵求許可**

謹向報紙、雜誌社和各位研究學者，徵求許可轉譯具有價值的報導和研究論文，刊印予本小冊子。其目的是非營利性為來自越南難民社區提供服務、推廣健康教育和知識傳播。

# **Tâm Trạng Căng Thẳng - Stress**

## **I. Lời nói đầu**

Hoàn cảnh bạn đang sống có ảnh hưởng đến thể xác và tinh thần của bạn. Khi hoàn cảnh thay đổi, ví dụ trời trở nên nóng bức, cơ thể sẽ toát ra nhiều mồ hôi, hoặc nếu gặp cảnh hãi hùng, bạn sẽ thấy nặng ngực, tim đập nhanh, khó thở v.v.

Nếu sự việc xảy ra không được như ý, hoặc phải lo nghĩ nhiều về những gì có thể xảy ra có ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày, bạn sẽ cảm thấy có sự khác thường về tinh thần và cơ thể. Nếu vậy là bạn đã bị tâm trạng căng thẳng (stress).

## **II. Nguyên do của Tâm trạng căng thẳng**

- **Sự mất mát**
  - Bị buộc phải rời khỏi căn nhà đang ở, hoặc bỏ lại của cải vật chất, hoặc phải xa gia đình, bạn bè.
  - Thân nhân, bè bạn bị bắt giữ, bị giết.
- **Gặp cảnh bạo hành**
  - Bị hăm dọa đánh đập, tra tấn. Bị xâm phạm tiết hạnh.
  - Chứng kiến cảnh người khác, nhất là thân nhân bè bạn, bị đánh đập, hành hạ hoặc bị sát hại.
- **Cuộc sống bấp bênh - Thiếu khả năng**
  - Lo nghĩ về tiền bạc, về chỗ ở, về tương lai của bản thân và con cái.
  - Không thể thay đổi điều kiện của cuộc sống.

- Bất buộc phải làm những gì mà mình không thích.

### III. Ảnh hưởng của Tâm Trạng Căng Thẳng

- **Ảnh hưởng về tinh thần**
  - Buồn bã, thất chí, khóc than
  - Lo lắng, dễ cau có, không tập trung tư tưởng được
  - Mất tự tin, cảm thấy xấu hổ, mặc cảm phạm tội
  - Lo nghĩ hoài về những gì không tốt sẽ xảy ra
- **Ảnh hưởng về thể chất**
  - Khó ngủ, hay mộng mi
  - Nặng ngực, hồi hộp tim, biếng ăn, chóng mặt, nhức đầu, đau nhức khắp châu thân
  - Đau bụng, đi chầy
- **Ảnh hưởng về hành động, cách cư xử.**
  - Không buồn hoạt động nữa, thiếu sinh lực, hoặc hoạt động không ngừng nghỉ
  - Bồn chồn, không thích tiếp xúc với người khác, gây sự với thân nhân bè bạn
  - Uống rượu, sử dụng ma túy

Những ảnh hưởng trên không phải ai ai cũng đều có giống nhau, vì phản ứng đối với Tâm Trạng Căng thẳng mỗi người mỗi khác.

### IV. Tâm Trạng Căng Thẳng đối với phụ nữ và trẻ em

Phụ nữ có một số điểm khác với nam giới. Trong lúc tâm trạng căng thẳng, áp huyết vẫn ở mức độ bình thường, có lúc nhờ ảnh hưởng của hormon nữ giới estrogen. Nhưng họ lại mắc phải tâm trạng này nhiều hơn, lý do vì họ

thường nhìn sự việc xảy ra dưới nhiều khía cạnh khác nhau. Lấy ví dụ trong nhà có trẻ con ốm, ông bố cùng lắm là chỉ lo đến vấn đề duy nhất là bệnh trạng của nó, trong khi bà mẹ ngoài mối lo trên còn nghĩ đến chuyện ăn uống giúp nó chóng lại sức, việc học hành bị gián đoạn rồi phải thua kém chúng bạn, nếu bệnh tình trở nặng nên nhờ ai trông nom nhà cửa. Khi phải đưa nó vào viện, bác sĩ nào 'mát tay' hơn v.v.

Về phần trẻ em, trai hay gái vị thành niên, các bậc phụ huynh đừng lầm tưởng rằng tâm hồn chúng còn non nớt nên chuyện tâm trạng căng thẳng không thể xảy ra. Nguyên do đưa đến tâm trạng này có rất nhiều: bị bạn bè trong lớp hà hiếp, đánh đập, các kỳ thi phải trải qua, tranh đua học hành với chúng bạn, gia đình đổ vỡ, vợ chồng ly dị nhau, sống trong cảnh nghèo túng vì cha mẹ thất nghiệp, cả cha lẫn mẹ đều đi làm đầu tắt mặt tối, nên không có thì giờ để âu yếm chúng. Đó là chưa kể đến chuyện lớn có ảnh hưởng mạnh đến tinh thần của chúng, như thân nhân qua đời, nhà cửa bị tàn phá vì tai ương chiến tranh, cảnh hung bạo bắn giết v.v.

Các nghiên cứu cho biết là những trẻ từ viện mồ côi ra, hoặc từng sống trong gia đình thiếu nề nếp, chửi rủa đánh lộn nhau như cơm bữa, về sau rất dễ bị tâm trạng căng thẳng khi gặp một cảnh ngộ, tình huống mà người khác sẽ phản ứng rất bình thường. Theo bác sĩ Jay Gield thuộc Viện Sức Khỏe Quốc Gia, Hoa Kỳ, chất adrenaline (hormon của tâm trạng căng thẳng) của những trẻ này thường ở mức độ cao, nên khi lớn lên tinh thần dễ bị căng thẳng trước mọi sự dù lớn hay nhỏ. Ngược lại, trẻ sống trong một gia đình êm ấm, trên thuận dưới hòa, sự phát triển về tâm lý và tình cảm sẽ nảy nở tốt đẹp, giúp

chúng dễ dàng trong việc đối phó với những khó khăn gặp phải sau này.

## V. Những gì cần làm khi có Tâm Trạng Căng Thẳng

- Phải cố tìm hiểu nguyên do và ảnh hưởng của Tâm Trạng Căng Thẳng đối với cuộc sống của mình.
- Phải biết sức chịu đựng của mình đến mức độ nào, biết những nguy hại của Tâm Trạng Căng Thẳng và tìm cách chế ngự nó.
- Phải tin rằng mình có thể vượt qua các khó khăn nếu có ý chí, kiên nhẫn và sáng suốt.

Ngoài ra, những phương cách dưới đây có thể trợ giúp bạn khi gặp khó khăn:

- Sắp xếp thời gian : đừng để đến phút chót rồi mới tính đến công việc phải làm.
- Sắp xếp thứ tự ưu tiên và mục tiêu phải đạt. Mục tiêu phải thực tế, và sắp xếp theo thứ tự ưu tiên phải thi hành.
- Quả quyết. Phải có tính quả quyết khi nói với người khác những gì mình muốn có, mình suy nghĩ, và biết rõ những gì mình muốn trao đổi.
- Tìm gặp người khác để có thêm ý kiến, sự giúp đỡ của họ.
- Tìm những thú vui theo sở thích : đi chơi, xem sách báo, phim ảnh v.v.
- Làm động tác thư giãn : tập thể dục, đi bộ, đi bơi lội, ngồi thiền v.v.

**Xin quý vị hãy liên lạc với Hội Tâm Thân Việt Nam để được giúp đỡ khi cần**

# 精神壓力

## I. 引言

日常生活的環境會影響到你的身體和心理。環境的變化，例如天氣炎熱，身體會大量出汗，或遭遇到驚駭的情景，你會感到心跳加快，心悸，呼吸困難等等。

如果發生不如意的事情，或為將來會發生的事情而過份擔憂會影響到日常的生活，你會感到精神和身體的異常。那麼你已經受到精神壓力。

## II. 造成精神壓力的原因

### 喪失

- 被逼離開你的居所，財物的喪失，或離開家庭和朋友。
- 親人、朋友被監禁或死亡。

### 遭遇暴力

- 被恐嚇、痛打、殘酷行刑、強姦。
- 見證別人，特別親人、朋友遭受毆打或被殺害。

## 生活不穩定—缺乏能力

- 為經濟，住宿，自己和孩子的前途而憂慮。
- 無力改善現今的生活環境。
- 被強逼做些自己不願意做的事務。

## III. 精神壓力的影響

### 情緒

- 鬱鬱不樂，失去興趣，悲傷哭泣。
- 焦慮，容易發脾氣，精神不能集中。
- 失去自信心，覺到羞恥和罪疚。
- 不斷的擔憂不幸的事情將要發生。

### 身體

- 難以入睡，發夢
- 心悸，胃口欠佳，頭暈，頭痛，週身酸痛
- 腹痛，腹瀉

### 行為和處事

- 對日常活動喪失興趣，無精打彩，或過度活動。
- 困惑，減少與人接觸，對親人朋友有敵對的態度。
- 飲酒，使用嗎啡



每個人對上述各種精神壓力的影響並非相同，因為每人對精神壓力都有不同的反應。

#### IV. 婦女和青少年對於精神壓力的反應

女性和男性承受精神壓力有點不同，她們在精神緊張的時候血壓仍然保持正常，是因女性荷爾蒙Estrogen的影響。但女性容易患上精神緊張，因為她們處理所發生的事務方式和男性有別。例如家中有孩子不舒服，父親至多是關心孩子的病況，而母親除了要照顧孩子的起居飲食使他們早日康復，同時還擔心孩子的學習成績因病而擔誤，比不上其他同學，如果病情嚴重要送入醫院，擔心應該找誰來幫自己看家或是否遇到好醫生等等。

對於青少年，不論男或女，家長不應該誤認他們年輕幼稚沒有精神壓力。導致精神壓力的因素很多：受到同學欺負、毆打、考試的壓力，與同學在學業上的競爭、遭遇到家庭分裂、父母離異、因父母失業而生活在貧窮的環境、或父母因工作過忙沒有時間照顧和愛撫孩子。這還沒有提及到其它更大事件會影響到他們的情緒例如有親人逝世、因戰亂房屋受毀壞，眼見恐怖槍殺的情境。

有些研究顯示在孤兒院成長的兒童，或成長在沒有家庭教養的兒童，經常爭吵打架，將來遇到一些對於別人是正常的事情但對於這些兒童都會造成精神壓力。根據美

國國家衛生署，Jay Gield 醫生提出造成壓力的內分泌Adrenaline通常在這些孩童比較高。因此他們成年的時候不論遇到大或小事都容易造成精神壓力。相反生長在溫暖和融洽家庭的孩童，可以促進他們心理健康的發展，幫助他們在日後有能力去應付不同的困難。

## V. 處理精神壓力應做的事

- 需要認識精神壓力的來原因和對自己日常生活的影響。
- 需要瞭解自己對壓力的承受力，認識精神壓力的危害和預防方法。
- 需要有自信心，意志堅強和判斷能力去克服困難。

另外當你困難的時候還有一些下列方法可以協助解決，例如：

- 安排時間：辦事不要等到最後期限。
- 安排預定計劃表。目標要實際和安排順序以及期限。
- 決定性要強。向別人表達自己的需要，意見，和商論。

- 認識友朋，在遇到困難時可獲得他們的意見和協助
- 選擇適合的愛好：娛樂，閱讀書，雜誌，看電影等等
- 做些鬆弛活動：如體操，散步，游泳，靜坐等等。

另外您亦可以連絡越南心理保健服務和  
尋求協助

*This booklet is published with the support of:*

*Department of Health*

*City Bridge Trust*

*Lloyd TSB Foundation*

*Big Lottery Fund*

*Trust for London*



*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](mailto:info@vmhs.org.uk)    Website: [www.vmhs.org.uk](http://www.vmhs.org.uk)



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955