

CÁC CHƯƠNG TRÌNH MỤC TIÊU QUỐC GIA

Hậu quả nghiêm trọng của chứng rối loạn lo âu, ám ảnh

Chăm sóc cho con em mình về thể chất là quan trọng nhưng chưa đủ mà còn cần phải quan tâm đến sức khỏe tinh thần để có những đứa con khỏe mạnh, cường tráng về thể chất, trong sáng lành mạnh về tinh thần. Muốn vậy, cha mẹ cần phải gần gũi, lắng nghe và thấu hiểu, chia sẻ với con em mình, phát hiện sớm những băn khoăn, lo lắng, sợ hãi bất thường của chúng.

N.H.M. là cậu con trai 17 tuổi, được sinh ra với sự mong đợi của cha mẹ. Từ nhỏ em được gia đình rất yêu thương dìu dắt. Kinh tế gia đình M. khá giả. Mẹ em là một phụ nữ có trình độ học vấn cao, năng động, thảo vát, có quyền lực ở cơ quan. Mẹ rất chiều M. nhưng bố có phần nghiêm khắc và hơi lạnh lùng. Mẹ của M. luôn bận rộn, dành rất nhiều thời gian cho công việc nên ít có thời gian ở bên cạnh con. Mẹ M. thuê một người giúp việc từ dưới quê lên để chăm sóc M. Năm tháng qua đi, M. lớn lên từng ngày. Hết giờ học ở trường về nhà M. thường chơi một mình với rất nhiều thứ đồ chơi mà mẹ mua về với sự trông nom của người giúp việc. Khoảng 3 năm gần đây, M. biết cách sử dụng máy vi tính, bắt đầu trao đổi tình cảm, chuyện trò với mẹ qua máy vi tính. M. thường “chat” với mẹ qua mạng internet, cứ như thế thành một thói quen. Sự giao tiếp của hai mẹ con thông qua một phương tiện trung gian là máy vi tính, dần dần về nhà ngồi đối diện với nhau họ cũng thấy khó nói chuyện bằng lời, thế là lại vào phòng riêng mỗi người một máy để nói chuyện với nhau. Nếu cuộc sống

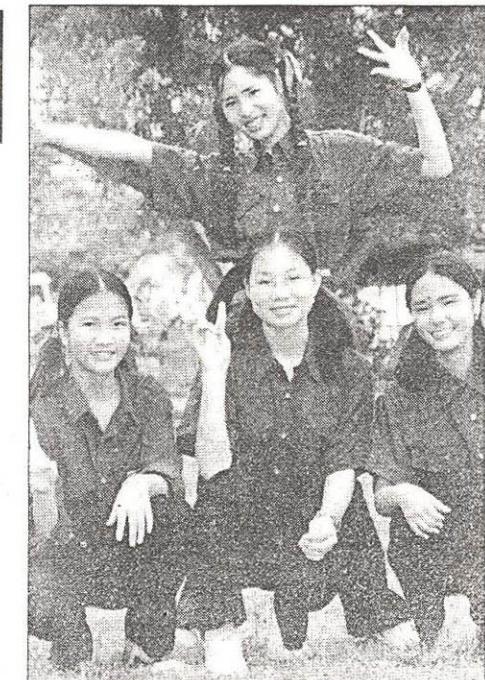
cứ như thế trôi đi thì chẳng có chuyện gì để bàn. Nhưng cách đây một năm, M. quen một người bạn gái cùng trường, trong lòng M. rất thích cô bạn nhưng hổn hển có cơ hội gặp gỡ M. lại rất lúng túng chẳng biết nói gì, mắt nhìn xuống chân, hai tay cứ xoắn xuýt vào nhau. M. càng lúng túng, bối rối khi bắt chuyện liếc thấy bạn gái đang nhìn mình. Ngược lại, cô bạn gái lại rất hồn nhiên, mạnh dạn, nói cười vui vẻ, cởi mở. Sau mỗi lần gặp gỡ như vậy M. cảm thấy mình kém cỏi, mặc cảm, tự ti. M. thấy buồn, đứng ngồi không yên, thậm chí đêm trằn trọc khó ngủ và chỉ cần nghĩ đến chuyện gặp lại cô bạn gái là M. đã thấy bối rối, say run, tim đập nhanh, đôi lúc thấy như nghẹt thở. M. càng trở nên bối rối, buồn rầu khi bị bạn gái từ chối lời tỏ tình. Ở trường học, M. rất khó tập trung để tiếp thu bài giảng nên học tập có phần giảm sút. Em rất ngại tiếp xúc với bạn bè. Sau giờ học ở trường, M. thường về nhà tự gián mình trong phòng nhưng trong lòng rất bối rối đứng ngồi không yên, luôn đi lại lại trong phòng và ngày càng trở nên cô đơn, cách ly xã hội. Em không muốn đến trường, suốt ngày quanh quẩn trong nhà với nỗi lo âu và sợ hãi xen lẫn buồn rầu, thất vọng đến mức không ngủ được. Có một lần, vì quá lo âu, bối rối, sợ hãi, em đã uống thuốc ngủ quá liều để tự sát nhưng đã được

gia đình phát hiện kịp thời. M. đã qua cơn nguy kịch về tính mạng nhưng lo âu ám ảnh sợ hãi thì càng tăng. Lúc này tình trạng lo âu của M. không còn là của riêng M. nữa mà đã tác động đến những người thân trong gia đình. Cả gia đình bị bao trùm trong bầu không khí lo lắng, ám đạm bởi một sự kiện – M. đã có hành vi tự sát. Những lo âu của người thân trong gia đình là những lo âu của người bình thường, đây là những phản ứng tâm lý tất yếu của con người khi đứng trước một sự kiện nguy hiểm đến tính mạng của người thân.

Sau nhiều lần tư vấn và trị liệu, M. đã giải bày hết những lo âu, sợ hãi của mình. Nhà tư vấn đã kiên trì lắng nghe và chia sẻ với em những lo lắng, sợ hãi, buồn chán cùng những tâm tư mong muôn đặc biệt của em. Đồng thời các thành viên trong gia đình cũng được các nhà tư vấn làm thay đổi nhận thức về những ứng xử tình cảm thích hợp, những điều mà M. rất cần có ở cha mẹ và người thân. Kết quả là tình trạng của M. đã được cải thiện dần và em đã tiếp tục đến trường đi học. Tuy nhiên em vẫn cần được tiếp tục tư vấn để củng cố kết quả đã đạt được.

Những bức tranh lâm sàng như M. không phải là hiếm gặp trong xã hội, đặc

TS. LÃ THỊ BƯỚI



Những hoạt động xã hội giúp các em cân bằng về tâm lý (ảnh có tính chất minh họa).

Anh: TRƯỜNG THỊ

bé là ở tuổi thanh thiếu niên. Song, do nhận thức về sức khỏe tinh thần của các bậc cha mẹ còn hạn chế hoặc do mặc cảm với các rối loạn liên quan đến sức khỏe tinh thần nên đã để cho những chứng rối loạn lo âu, ám ảnh dày vò của con em mình đến mức không chịu đựng được, không kiểm soát được...

Khi con bạn có vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần, bạn nên đưa con đến các khoa tinh thần của các bệnh viện, Viện Sức khỏe tinh thần, các bệnh viện tâm thần, Phòng khám TuNa (phòng khám sàng lọc rối nhiễu tinh thần) của Trung tâm Nghiên cứu và Đào tạo phát triển cộng đồng (RTCCD) – 259/5 số nhà 26 phố Vọng – Hà Nội để kịp thời có những biện pháp chữa trị.