

Thứ sáu, 20/4/2007, 09:35 GMT+7

<http://www.vnexpress.net/Vietnam/Doi-song/2007/04/3B9F5054/>

Rối loạn tâm lý sau cú sốc ở trẻ



Ảnh: BBC.

Từ 4 tháng nay, cháu Minh (10 tuổi, Hà Nội), luôn hoảng sợ, lo lắng bởi nghĩ mình bị bệnh và có thể sắp chết. Ám ảnh này xuất hiện sau lần Minh chứng kiến cái chết của một người bạn.

Minh là con một trong một gia đình khá giả, ngoan ngoãn, học giỏi nên cuộc sống rất dễ chịu. Năm ngoái, một bạn trai cùng lớp cháu đột ngột qua đời vì một cơn đau tim ngay tại lớp học. Nhiều ngày trôi qua, hình ảnh cái chết của bạn vẫn quanh quẩn trong đầu Minh. Cháu nhớ bạn, nghĩ đến những cái chết. Đọc truyện tranh, xem phim hay nhìn thấy những điều đáng sợ, cháu cũng nghĩ đến cái chết. Cháu cảm thấy sợ, luôn lo lắng rồi một ngày nào đó mình cũng phải chết.

Những lo âu này khiến Minh không thể tập trung học. Mỗi đêm nằm xuống giường, cháu lại thao thức, suy nghĩ vẩn vơ về cái chết. Cứ nhắm mắt, hình ảnh cái chết lại hiện lên trong đầu, khi ngủ thường thấy ác mộng. Minh sợ ngủ vì lo khi trời sáng sẽ không thể tỉnh dậy được nữa.

Minh cảm thấy thời gian trôi qua rất nhanh, và bản thân như đứng lặng trong một khoảng không mà mọi thứ đang diễn ra với vận tốc chóng mặt. Nhìn lên đồng hồ, cháu lại giật mình tự hỏi sao thời gian trôi nhanh thế. Cảm nhận thời gian càng khiến cháu lo lắng về cái chết.

Tại phòng khám TuNa (số 26, ngõ 255 phố Vọng, Hai Bà Trưng, Hà Nội), Minh được chẩn đoán là rối loạn stress sau sang chấn. Sau hai tháng trị liệu tâm lý, cháu đã hồi phục, vui vẻ trở lại với những thú vui và việc học tập thường ngày.

Không chỉ Minh mà nhiều cháu bé khác cũng bị rối loạn stress sau sang chấn. Tinh thần trẻ em như một cây non, các biến cố lớn như cơn bão có thể khiến cây không chịu nổi. Sự kiện gây sốc có thể là thảm họa thiên nhiên, một tai nạn nặng nề, chứng kiến cái chết khốc liệt của người khác hoặc là nạn nhân của hành vi bạo lực. Tuy nhiên, nếu phát hiện sớm để điều chỉnh, trẻ hoàn toàn có thể trở lại bình thường.

Các bà mẹ nên nghĩ đến chứng rối loạn trên nếu sau vài tuần đến vài tháng kể từ khi có sang chấn, trẻ có 3 trong số các biểu hiện sau:

- Buồn chán.
- Hồi ức về sự kiện đó lặp đi lặp lại.
- Gặp ác mộng thường xuyên.
- Trằn trọc khó ngủ, ngủ không yên.
- Khó tập trung chú ý, giảm khả năng học tập.
- Căng thẳng, không có khả năng thư giãn.
- Trầm cảm.

- Lo âu tương lai bị cản trở.
- Dễ kích thích, nổi giận.
- Quá cảnh giác.
- Dễ giật mình.
- Tránh giao tiếp và các tác động từ bên ngoài.

Trẻ bị rối loạn stress sau sang chấn cần được đưa đến các trung tâm tư vấn về sức khỏe tâm lý, tâm thần để được giúp đỡ.

Lã Thị Bưởi, Đặng Thanh Hoa