



SỔ TAY CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÂM THẦN NHÂN VIÊN Y TẾ

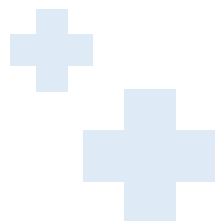


LỜI NÓI ĐẦU

(Cẩm nang chăm sóc SKTT cho NVYT)

Đại dịch COVID-19 vừa qua không chỉ gây ra những thiệt hại nặng nề về sinh mạng con người và kinh tế xã hội mà còn để lại những hậu quả lớn đối với sức khỏe tâm thần của cộng đồng, trong đó nhóm đối tượng bị tác động lớn nhất không thể không kể đến là nhân viên y tế. Tuy dịch bệnh đã qua đi, các hoạt động kinh tế - xã hội dần phục hồi sau giai đoạn “tổn thương” nhưng hầu hết các nhân viên y tế vẫn còn đang phải đối mặt với nguy cơ suy sụp cả về thể chất lẫn tinh thần do quá tải công việc, căng thẳng, ám ảnh khi chứng kiến những đau thương, mất mát trong đại dịch.

Do đặc thù nghề nghiệp, nhân viên y tế thường xuyên bị áp lực rất lớn trong công tác, dễ bị quá tải, kiệt quệ về thể chất lẫn tinh thần và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác như rối loạn lo âu, trầm cảm. Nhân viên y tế chỉ có thể chăm sóc tốt cho người bệnh khi bản thân họ được khỏe mạnh cả về thể chất và mạnh về tinh thần. Vì thế, việc chăm lo sức khỏe tâm thần cho nhân viên y tế cần đóng vai trò quan trọng ngày càng nhiều trong việc đảm bảo hiệu suất làm việc và chất lượng dịch vụ y tế.



Hiện nay nhận thức về sức khỏe tâm thần đối với nhân viên y tế chưa rõ ràng, còn nhiều định kiến. Việc kỳ thị với người có vấn đề sức khỏe tâm thần vẫn xảy ra, ngay cả trong nhân viên y tế. Thậm chí, nhiều nhân viên y tế không chấp nhận mình mắc các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Điều này để lại những hậu quả nghiêm trọng, đã có nhiều người phải nghỉ việc, cũng có người đã nghĩ tiêu cực thậm chí nghĩ đến cái chết sau một thời gian dài không được tháo gỡ về tâm lý và điều trị về tâm thần.

Từ năm 2023, Sở Y tế Thành phố Hồ Chí Minh đã xây dựng kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần cho nhân viên y tế, huấn luyện kỹ năng, hình thành mạng lưới chuyên gia tư vấn cho nhân viên y tế khi cần thiết. Với sự chỉ đạo của Sở Y tế Thành phố và hỗ trợ ngân sách từ Cơ quan Phát triển Quốc tế Hoa Kỳ (USAID), Bệnh viện Tâm thần phối hợp cùng với Dự án Hoàn thành Mục tiêu và Duy trì kiểm soát dịch (EpiC) xây dựng và thiết kế bộ tài liệu cung cấp một số kiến thức về phát hiện, nhận biết sớm các triệu chứng, biểu hiện bệnh lý rối loạn tâm thần thường gặp tại môi trường làm việc, bên cạnh đó gợi ý một số phương pháp, bài tập thư giãn tham khảo về việc chăm sóc, phục hồi sức khỏe tâm thần.

“Sức khỏe của nhân viên y tế ảnh hưởng rất lớn đến hiệu quả làm việc. Do đó, đầu tư chăm lo cho sức khỏe, trong đó có sức khỏe tâm thần cho nhân viên y tế cũng cần được đặt vị trí quan trọng như đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị máy móc của bệnh viện. Các lãnh đạo bệnh viện cần chú trọng đến vấn đề này, bên cạnh thu nhập thì cần tạo môi trường làm việc an toàn, thân thiện cho nhân viên y tế,” TS.BS Nguyễn Văn Vĩnh Châu (Phó Giám đốc Sở Y tế TPHCM) nhấn mạnh.

BAN BIÊN SOẠN

I. BAN BIÊN TẬP

BS.CKII Nguyễn Đăng Khoa

Giám đốc, Trưởng Bộ môn Tâm thần
Trưởng ĐH Khoa học Sức khỏe,
ĐHQG-HCM
Chủ tịch Liên Chi hội Tâm thần học,
Hội Y học TP.HCM

BS.CKI Nguyễn Trọng Tuấn

Trưởng Phòng Kế hoạch Tổng hợp
Thư ký Liên Chi hội Tâm thần học
Hội Y học TP.HCM

BS.CKII Vũ Kim Hoàn

Phó trưởng Phòng Kế hoạch Tổng hợp

BS.CKII Trần Duy Tâm

Nguyên Trưởng Phòng. Kế hoạch Tổng hợp
Phó Trưởng Bộ môn Tâm thần
Trưởng ĐH Khoa học Sức khỏe,
ĐHQG-HCM
Phó Chủ tịch Liên Chi hội Tâm thần học,
Hội Y học TP.HCM

ThS Cao Minh Hải

Phó trưởng Khoa Tâm lý Y học

BS.CKI Diệp Lê Tuấn

Chuyên viên Phòng Kế hoạch Tổng hợp

BS. Phan Nguyễn Bảo Hân

Chuyên viên Phòng Kế hoạch Tổng hợp

BAN BIÊN SOẠN

II. BAN HIỆU ĐÍNH

Sở Y tế TP.HCM

TS. BS Nguyễn Văn Vĩnh Châu

Phó Giám đốc Sở Y tế TP.HCM

BS CK II Bùi Nguyễn Thành Long

Phó TP. Nghiệp Vụ Y

Các Trường Đại học Y Dược

ThS.BS.CK2 Chu Thị Dung

Trưởng Khoa Tâm lý Y học

Phó Trưởng Bộ môn Tâm thần

Trường ĐH Y khoa Phạm Ngọc Thạch

BS.CK2 Trần Duy Tâm

Nguyên Trưởng P.KHTH

Phó Trưởng Bộ môn Tâm thần

Trường ĐH Khoa học Sức khỏe – ĐHQG-HCM

ThS.BS.CK2 Trần Trung Nghĩa

Trưởng Bộ môn Tâm thần

Trường ĐH Y dược TP.HCM

ThS.BS Trương Trọng Hoàng

Giảng viên Bộ môn Y đức – Khoa học Hành vi – Khoa Y tế Công cộng

Trường ĐH Y khoa Phạm Ngọc Thạch

III. BAN ĐIỀU PHỐI DỰ ÁN - THIẾT KẾ (FHI 360)

Rachel Coley

Quản lý Dự án – Cố vấn Kỹ thuật

Trần Thị Thanh Quý

Chuyên gia Dự án

Nguyễn Bảo Sơn

Cán bộ Truyền thông

Nguyễn Thị Kim Anh

Nhà thiết kế

MỤC LỤC

Phần 1: Tổng quan Sức khỏe Tâm thần	7
Phần 2: Một số Rối loạn tâm thần thường gặp ở Nhân viên Y tế	19
Phần 3: Truyền thông	37
Phần 4: Nguồn lực hỗ trợ bên ngoài	41
Phần 5: Tự chăm sóc bản thân và quản lý stress	47

Tài liệu này được thực hiện với sự hỗ trợ từ Nhân dân Mỹ thông qua Cơ quan Phát triển Quốc tế Hoa Kỳ (USAID). Nội dung của tài liệu này thuộc trách nhiệm của Dự án EpiC Việt Nam và không nhất thiết phản ánh quan điểm của USAID hoặc của Chính phủ Hoa Kỳ.





Phần 1: TỔNG QUAN

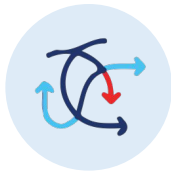
- Định nghĩa Sức khỏe Tâm thần (SKTT)
- Tổng quan SKTT tại thế giới và Việt Nam
- Một số yếu tố nguy cơ
- Tác động của Stress tới Nhân viên Y tế (NVYT)
- Nguyên nhân gây vấn đề SKTT cho NVYT
- Mô hình Tâm – Sinh – Xã
- Thách thức phổ biến về SKTT trong Y tế

Sức khỏe tâm thần

Theo định nghĩa của Tổ chức Y tế Thế giới, Sức khỏe tâm thần được định nghĩa là trạng thái **thoải mái** cho phép mọi người:



Nhận ra tiềm năng của cá nhân



Đương đầu với những khó khăn trong cuộc sống



Làm việc thành công và hiệu quả



Có thể đóng góp cho cộng đồng

Sức khỏe tâm thần



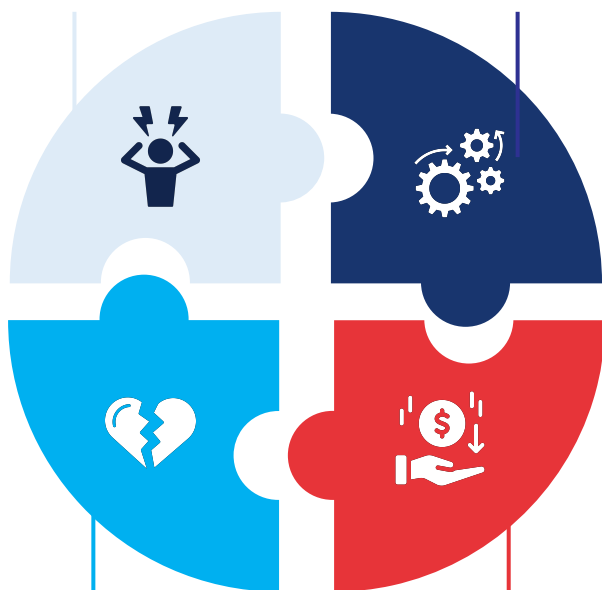
- Sức khỏe tâm thần là sự **cân bằng giữa căng thẳng** mà một người gặp phải (VD: vấn đề tài chính, mối quan hệ,...) **và khả năng ứng phó** với nó.
- Chất lượng sức khỏe tâm thần dao động trong suốt cuộc đời là điều bình thường. VD như: Cảm thấy chán nản hơn khi gặp các bất ổn trong cuộc sống hoặc đau khổ sau khi chia tay là những biến động bình thường và lành mạnh.
- Khi một người trở nên chìm ngập trước căng thẳng hoặc không thể đối phó với những thách thức trong cuộc sống, lúc đó vấn đề sức khỏe tâm thần của họ dễ nhạy cảm, dễ tổn thương hơn và có thể cần sự trợ giúp.

Sức khỏe tâm thần

Tăng nguy cơ rối loạn Sức khỏe Tâm thần

Áp lực cao

Kỹ năng ứng phó
kém hiệu quả



“Đãi ngộ” và “tôn trọng”
không tương xứng

Thiếu nguồn lực
hỗ trợ

Một số yếu tố nguy cơ



Di truyền

Một số nét tính cách được truyền thừa từ gia đình, thế hệ.



Hoạt động não bộ

Rối loạn các chất dẫn truyền thần kinh (chúng chịu trách nhiệm về các hoạt động tâm thần)



Lối sống

Dinh dưỡng kém; Rối loạn sử dụng chất;
Lối sống thụ động; Rối loạn giấc ngủ...



Môi trường

- Việc tiếp xúc với một số sự kiện sang chấn như là mất mát, tang tóc, bạo hành, bạo lực, lạm dụng tình cảm và tình dục,...
- Cộng đồng không an toàn
- Trình độ văn hóa xã hội thấp

Đến hiện nay bệnh tâm thần chưa có một nguyên nhân cụ thể nào giải thích trọn vẹn. Nhiều nguyên nhân, yếu tố nguy cơ phối hợp sẽ ảnh hưởng qua lại đến các rối nhiễu / rối loạn tâm thần.

Những khó khăn đặc trưng của Ngành y

Đáp ứng nhiệm vụ chăm sóc điều trị bệnh nhân:

- Sự quá tải của hệ thống y tế, giờ giấc vô chừng, nhu cầu của bệnh nhân ngày càng tăng,... nhân viên y tế đều gặp thách thức trong công việc.
- Một ngày nào đó nhiệt tình bị bão hòa thì họ dễ rơi vào trạng thái mâu thuẫn giữa lòng yêu nghề và các thách thức của công việc cũng như sự kì vọng của người bệnh, lúc này họ “dễ tổn thương” và tăng nguy cơ gặp vấn đề sức khỏe tâm thần.

Quan hệ thầy thuốc – bệnh nhân:

- Phản ứng của bệnh nhân trước tình trạng bệnh.
- Bệnh nhân phóng chiếu những cảm xúc của họ lên nhân viên y tế.



Nguyên nhân gây vấn đề sức khỏe tâm thần tại cơ quan y tế

- Những tình huống gây căng thẳng và cảm xúc trong công tác chăm sóc
- Tiếp xúc với đau khổ và cái chết của con người
- Áp lực trong mối quan hệ thầy thuốc – bệnh nhân, thân nhân, cũng như cơ quan quản lý
- Điều kiện làm việc liên tục với nguy cơ phơi nhiễm nguy hiểm
- Thời gian làm việc dài và thường không thể đoán trước được cường độ làm việc đột xuất
- Cuộc sống riêng và công việc không tương thích, căng thẳng về tài chính
- Gánh nặng hành chính và trách nhiệm cao
- Yêu cầu công việc huy động thể chất (thiếu ngủ, đứng lâu...) và nguy cơ chấn thương

Top 5 vấn đề sức khỏe tinh thần tại cơ quan y tế



Stress (căng thẳng)

Thường gặp, dễ ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và thể chất, có thể dẫn đến các rối loạn khác



Burnout “Kiệt sức”

Hệ quả của sự căng thẳng tâm lý kéo dài mà không được cải thiện, ảnh hưởng đến cá nhân lẫn động lực và hiệu quả công việc



Lo âu

Khác với cảm giác lo lắng thông thường.

Rối loạn lo âu sẽ kéo dài, lặp lại, gây khó chịu và ảnh hưởng đến cuộc sống hằng ngày



Trầm cảm

Buồn bã, chán nản kéo dài ảnh hưởng tiêu cực đến chức năng và chất lượng cuộc sống

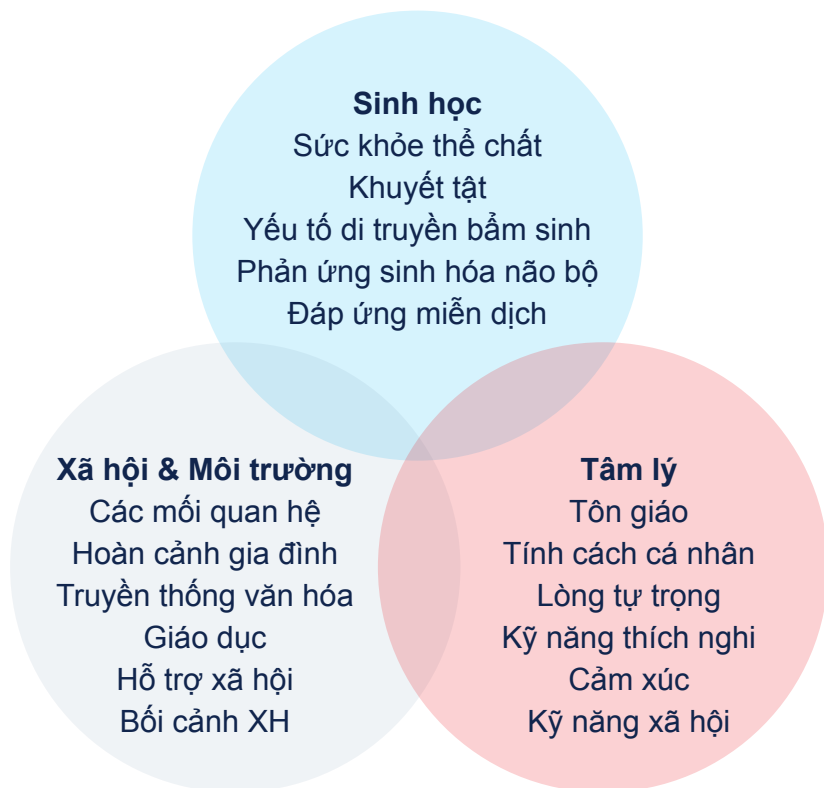


RL sử dụng chất

Lạm dụng một số chất kích thích nhằm giải tỏa, ảnh hưởng xấu đến sức khỏe trong tương lai

Mô hình Tâm – Sinh – Xã hội trong SKTT

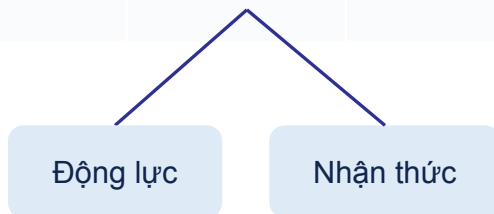
Sức khỏe tâm thần có thể chịu tác động bởi rất nhiều yếu tố khác nhau



Tất cả mọi người đều khác nhau và phương pháp có hiệu quả ở người này chưa chắc có hiệu quả ở người khác.

Ai có thể hỗ trợ cải thiện sức khỏe tâm thần?

Nguyên nhân	Sinh học	Tâm lý	Xã hội
Chuyên gia hỗ trợ	Bác sĩ Tâm thần	Chuyên viên Tâm lý	Công tác xã hội
Nguồn lực hỗ trợ (bên ngoài)	Cần 01 “ai đó” có thể lắng nghe và không phán xét		
Nguồn lực bản thân (bên trong)	Nét tính cách	Cá nhân	Khả năng ứng phó



Các định kiến về SKTT trong y tế

Sợ bị quy chụp hoặc bị đánh giá

SKTT là 1 vấn đề nhạy cảm đối với từng cá nhân

Cảm giác đau lòng khi gợi nhớ lại các tổn thương, sang chấn

Sợ bị người khác xa lánh

Lo rằng sẽ bị người khác xem là yếu đuối

Cảm thấy xấu hổ



Người ngoài sẽ khó thấu hiểu vấn đề của bản thân

Lý do người ta không muốn bàn về sức khỏe tâm thần

Lo rằng sẽ khiến người khác thấy nặng nề

Khó mở lòng về những chủ đề nhạy cảm

Không phù hợp với chuẩn mực văn hoá



Tình hình SKTT hiện nay

Những con số biết nói

- Năm 2019 ước tính **970 triệu** người trên thế giới có **vấn đề SKTT**. Sau đại dịch COVID 19 ước tính số người mắc trầm cảm và rối loạn lo âu trên thế giới tăng gần 25%.(*)
- Theo BHYT, gần **15 triệu người VN** chịu ảnh hưởng của **10 rối loạn tâm thần thường gặp** (**)
- Năm 2022 rối loạn lo âu và rối loạn khí sắc lần lượt chiếm 35,67% và 25,95% trên 170 000 lượt khám người lớn tại BVTT TPHCM (***)

(*): (Theo báo cáo của Tổ chức Y tế thế giới (WHO) năm 2019)

(**): Báo cáo số liệu của Bộ Y tế tại Hội nghị Tâm thần toàn quốc năm 2023

(***): Số liệu thống kê tại BV Tâm thần TP.HCM năm 2022



Phần 2: MỘT SỐ RL SKTT

- Nhận diện dấu hiệu có vấn đề SKTT
- Trầm cảm
- Rối loạn lo âu
- Stress
- Rối loạn thích ứng
- Kiệt sức (Burn out)

Nhận dạng dấu hiệu SKTT

Rối loạn tâm thần đa dạng về biểu hiện, một số gợi ý có thể bạn đang gặp rối loạn tâm thần

- Thay đổi cảm xúc hành vi, tính cách hoặc thói quen giấc ngủ
- Những nỗi lo lắng nỗi sợ ảnh hưởng nhiều đến sinh hoạt thường ngày
- Cảm thấy buồn bã, u sầu kéo dài hơn 2 tuần
- Nghe, thấy những sự vật hiện tượng không có trong thực tế khách quan hoặc có những niềm tin không có thật phi lý
- Có hành vi nguy hiểm khó kiểm soát gây hại cho bản thân người xung quanh
- Sử dụng nhiều bia rượu chất kích thích
- Các bất ổn về cơ thể nhưng không có tổn thương trên cơ thể đau ngực đau thượng vị khó thở nhức đầu chóng mặt



Những dấu hiệu của trầm cảm

Triệu chứng chính (bắt buộc phải có) từ 2 tuần liên tục trở lên



Khí sắc trầm buồn

Vẻ mặt buồn

Tâm trạng rầu rĩ thường trực



Buồn chán, mất hứng thú

Không thấy hứng thú, vui vẻ, quan tâm với những hoạt động giải trí mà trước đây từng ham thích, tạo ra niềm vui như gặp gỡ bạn bè, du lịch, thể thao

Những dấu hiệu của trầm cảm

Triệu chứng kèm theo



Ăn: Đa số mất cảm giác ngon miệng, họ ăn rất ít. Số ít lại tăng cảm giác ngon miệng, họ ăn nhiều hơn bình thường → 2 tuần diễn tiến bệnh có thể tăng hoặc mất 5 cân nặng.



Ngủ: Đa số mất ngủ, hiếm gặp hơn thì lại ngủ nhiều, có thể ngủ từ 10-12 tiếng mỗi ngày. Nhưng khi ngủ dậy họ thường rất uể oải, mệt mỏi.



Tâm thần – vận động: Phần lớn là chậm chạp cảm giác mệt mỏi hết năng lượng hoặc cũng có thể gia tăng hành vi, lảng xăng lo lắng.



Suy nghĩ về bản thân: : tự đánh giá rất thấp bản thân, cảm nhận mình vô dụng, ý tưởng tự buộc tội (gánh nặng cho mọi người, mọi chuyện không tốt đều do lỗi của mình).



Tập trung – chú ý: Khó suy nghĩ, khó tập trung vào một việc nào đó, khó đưa ra những quyết định dù là những quyết định nhỏ nhất.



Suy nghĩ về cái chết: thường đi theo sơ đồ ý tưởng chán sống, ý tưởng bị tội ý tưởng muốn chết mưu toan tự sát

Dịch tễ ảnh hưởng của Trầm cảm

- Theo WHO, trầm cảm có tỷ lệ trung bình trên thế giới là 5% (dao động từ 3-14% khảo sát trên 18 quốc gia) với tỷ lệ nữ gấp đôi nam, người trẻ gấp 3 lần tỷ lệ chung, người ly dị/ góa gấp 6 lần. Mặt khác có đến 75% người bệnh ở các nước nghèo và đang phát triển không nhận được sự điều trị trầm cảm thích hợp.
- Yếu tố tâm lý – xã hội: các sang chấn tâm lý lớn như chia tay, mất mát, tang tóc đều có thể kích hoạt một giai đoạn trầm cảm, đặc biệt trên những cơ địa nhạy cảm sinh học như trên đã nêu.
- Trầm cảm nguy cơ tái phát cao, tỷ lệ thuận với số cơn (70% sau cơn đầu, 80% sau cơn thứ hai). Khả năng tái phát cũng đồng biến với mức độ hồi phục (hồi phục không hoàn toàn hoặc còn di chứng sẽ dễ tái phát hơn).
- Ảnh hưởng đến những chức năng sinh hoạt, công việc, giao tiếp của người bệnh. Tỷ lệ tự sát cao (Gotlib I, Hammen C. (2002). Handbook of Depression)).

Sức khỏe Tâm thần của tôi: Tôi có cần đi khám không?

Đầu tiên, ta cần phải xác định xem các triệu chứng ảnh hưởng thế nào đến cuộc sống thường ngày của bạn.

Tôi có triệu chứng nhẹ kéo dài không quá 2 tuần?	
Cảm thấy có chút mệt mỏi Cảm thấy mệt mỏi, nhưng vẫn có thể làm việc, học tập, hoặc làm việc nhà	Có chút khó ngủ Cảm thấy mệt mỏi, nhưng vẫn có thể chăm sóc bản thân hoặc người khác
Nếu có, dưới đây là một số hoạt động tự chăm sóc bản thân hữu ích	
Tâm sự với bạn bè thân tình hoặc người thân trong gia đình Thực hiện các kỹ thuật thiền định, thư giãn và hít thở chánh niệm	Ăn uống lành mạnh Tâm sự với bạn bè thân tình hoặc người thân trong gia đình Thực hiện các kỹ thuật thiền định, thư giãn và hít thở chánh niệm
Nếu đã làm các hoạt động tự chăm sóc mà các triệu chứng trên vẫn chưa đỡ hơn hoặc có vẻ tệ đi thì cần phải đi khám ngay	
Tôi có triệu chứng nặng kéo dài từ 2 tuần trở lên?	
Mất ngủ Thay đổi khẩu vị khiến cân nặng lên xuống thất thường không mong muốn Không rời giường nổi mỗi sáng vì tâm trạng tệ	Khó tập trung Mất hứng thú với những hoạt động từng yêu thích Không thể thực hiện các nhiệm vụ và hoạt động sinh hoạt hằng ngày như thông thường Suy nghĩ muốn chết hoặc tự làm đau bản thân
Đi khám chuyên khoa	
Trị liệu tâm lý, trị liệu cá nhân, nhóm, hoặc gia đình	Sử dụng thuốc

Nguồn: National Institute of Mental Health (NIH) – NIH Public action No. 20-MH-8134

Bảng tầm soát Trầm cảm

Bảng kiểm này chỉ dùng để sàng lọc, không dùng để chẩn đoán.
Nếu bạn có các triệu chứng nghi ngờ, cần đến khám ngay

BẢNG CÂU HỎI SỨC KHỎE BỆNH NHÂN (PHQ-9)

Tên: Ngày:

Trong 2 tuần qua, bạn có thường gặp phải các vấn đề sau đây thường xuyên đến mức nào?	Không lúc nào	Vài ngày	Hơn một nửa số ngày	Hầu như mỗi ngày
1. Ít quan tâm hoặc thích thú trong mọi công việc.	0	1	2	3
2. Cảm thấy thất vọng, chán nản, hoặc không còn hy vọng.	0	1	2	3
3. Khó ngủ hoặc ngủ rất nhiều.	0	1	2	3
4. Cảm thấy mệt mỏi hoặc kiệt sức.	0	1	2	3
5. Chán ăn hoặc ăn quá nhiều.	0	1	2	3
6. Cảm thấy bản thân thất bại, vô dụng hoặc cảm thấy đã làm cho bản thân và gia đình thất vọng.	0	1	2	3
7. Khó tập trung vào công việc, chẳng hạn như đọc báo hoặc xem TV.	0	1	2	3
8. Di chuyển hoặc nói quá chậm chạp đến mức mọi người có thể nhận ra. Hoặc cảm thấy bất rút hoặc không yên đến mức có cử động nhiều hơn bình thường.	0	1	2	3
9. Có ý nghĩ là nên chết đi cho xong hoặc có ý muốn tự làm tổn thương bản thân.	0	1	2	3
Cộng điểm theo cột		+	+	
TỔNG CỘNG				

Bảng tầm soát Trầm cảm

Bảng kiểm này chỉ dùng để sàng lọc, không dùng để chẩn đoán. Nếu bạn có các triệu chứng nghi ngờ, cần đến khám ngay

- **0-4 điểm:** Bình thường
- **5-9 điểm:** Nghi ngờ trầm cảm (có ít nhất 4 câu hỏi được trả lời in đậm, trong đó phải có câu hỏi số 1 hoặc số 2)
- **10-14 điểm:** Trầm cảm nhẹ (có ít nhất 4 câu hỏi được trả lời in đậm, trong đó phải có câu hỏi số 1 hoặc số 2)
- **15-19 điểm:** Trầm cảm trung bình (có ít nhất 4 câu hỏi được trả lời in đậm, trong đó phải có câu hỏi số 1 hoặc số 2)
- **19 điểm:** Trầm cảm nặng (có ít nhất 4 câu hỏi được trả lời in đậm, trong đó phải có câu hỏi số 1 hoặc số 2)

Rối loạn lo âu

Tâm lý lo âu thường trực

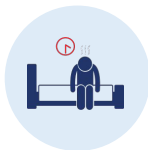
Người có RL lo âu có thể có những triệu chứng khác như:



**Buồn nôn
chóng mặt**



Khó tập trung



**Rối loạn
giấc ngủ**



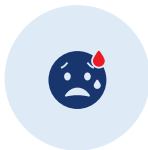
Đau dạ dày



**Căng cơ
Run tay chân**



**Hồi hộp
Tim đập nhanh**



**Nóng bừng mặt,
đổ mồ hôi**

Định nghĩa rối loạn lo âu

Lo âu, sợ hãi là một cảm xúc bình thường, xuất hiện lúc này lúc khác trong cuộc sống và sinh hoạt mọi người. Lo âu là một loạt các cảnh báo cho bản thân biết sắp tới sẽ có một sự thay đổi, một tình huống mới lạ hoặc một sự nguy hiểm, cơ thể sẽ phản ứng bằng sự tăng cảnh giác, tâm trạng phòng bị và huy động các cơ quan để ứng phó: hoặc chiến đấu hoặc bỏ chạy.



Dịch tễ của Rối loạn lo âu

Về mặt dịch tễ học, các thống kê suốt đời (lifetime prevalence) của nhiều quốc gia cho thấy tỷ lệ dao động từ 15-33% dân số đã từng trải qua một giai đoạn có rối loạn lo âu trong cuộc đời, lưu hành khoảng 5-8% trong những cuộc điều tra cắt ngang. Nữ chiếm tỷ lệ cao gần gấp đôi nam.

Bảng tầm soát Rối loạn lo âu

Thang lượng giá lo âu GAD-7

STT	Câu hỏi	Không có	Vài ngày	Hơn nửa số ngày	Gần như mọi ngày
1	Ông/bà cảm giác lo lắng, bồn chồn, dễ cáu giận không?	0	1	2	3
2	Ông/bà có cảm thấy không thể dừng hay kiềm chế lo lắng không?	0	1	2	3
3	Ông/bà có lo lắng một cách quá mức về mọi việc trong sinh hoạt?	0	1	2	3
4	Ông/bà có thường xuyên căng thẳng, khó thoải mái thư giãn không?	0	1	2	3
5	Ông/bà có bị bồn chồn không thể ngồi yên được không?	0	1	2	3
6	Ông bà có dễ bị bức bối, bức mình không?	0	1	2	3
7	Ông/bà cảm giác sợ sệt như sắp có điều tồi tệ sẽ xảy ra không?	0	1	2	3

Bảng kiểm này chỉ dùng để sàng lọc, không dùng để chẩn đoán.
Nếu bạn có các triệu chứng nghi ngờ, cần đến khám ngay

Bảng tầm soát Rối loạn lo âu

Bảng kiểm này chỉ dùng để sàng lọc, không dùng để chẩn đoán.
Nếu bạn có các triệu chứng nghi ngờ, cần đến khám ngay

Chấm điểm mức độ lo âu theo thang lượng giá GAD-7

- **<4 điểm:** Bình thường
- **5-9 điểm:** Rối loạn lo âu nhẹ
- **10-14 điểm:** Rối loạn lo âu trung bình
- **> 15-19 điểm:** Rối loạn lo âu nặng



Hiểu biết về stress (căng thẳng)

- Căng thẳng là một phần tất yếu của cuộc sống
- Đó là phản ứng của cơ thể chúng ta đối với những thay đổi trong cuộc sống → Do đó, không phải tất cả căng thẳng đều là có hại



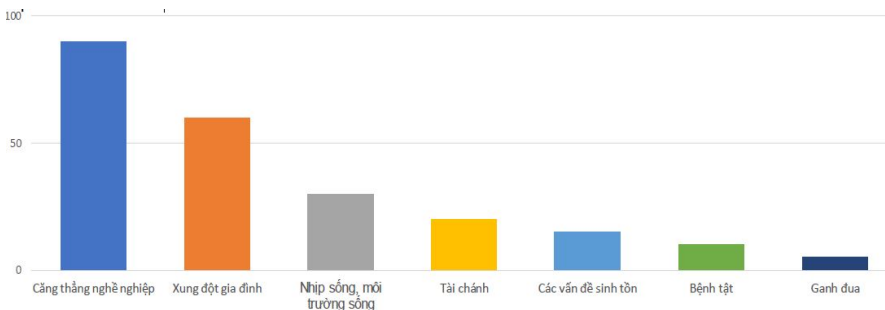
Các nguồn gây stress thường gặp

- **Các mối quan hệ xã hội:** Các mối quan hệ xã hội có thể đóng một vai trò nhất định trong việc trải nghiệm và mức độ stress của chúng ta
- **Nơi làm việc:** là mảnh đất “màu mỡ” để lây lan stress ảnh hưởng đến cảm xúc, thay đổi tình trạng tâm lý-tâm thần có thể gây khó khăn, đau khổ cho các mối quan hệ xung quanh (đồng nghiệp, bệnh-thân nhân, công việc,...)
- **Stress xuất phát từ đời sống gia đình:** người thân có thể lây lan rất nhanh cho các thành viên khác trong gia đình
- **Phương tiện truyền thông và mạng xã hội:** đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống. Tuy nhiên chúng cũng có thể trở thành chất xúc tác cho sự lây lan stress trong cộng đồng mạng.

Rối loạn thích ứng

Là một rối loạn **thường gặp** khi chạm trán với các sự cố khó khăn trong công việc (ta gọi là yếu tố stress) đời sống cá nhân/gia đình Các yếu tố gây stress trên sẽ **gây biến động** trên tinh thần và thể chất. Khi đó mỗi người sẽ **huy động tiềm lực cá nhân** để lấy lại sự quân bình, dựa vào khả năng thích ứng.

Khi **khả năng thích ứng không đủ** để kiểm soát hoặc yếu tố gây stress khá mạnh mẽ sẽ dẫn tới rối loạn khả năng thích ứng và biểu hiện ra bên ngoài qua những biến động về tâm thần như lo âu và/hoặc trầm cảm



Rối loạn thích ứng

Biểu hiện hoặc hội chứng lo âu hoặc hội chứng trầm cảm hoặc hỗn hợp cả hai. Các triệu chứng phản ánh lại nội dung yếu tố gây stress suy giảm đáng kể trong các lĩnh vực Xã hội, nghề nghiệp.

**Các triệu chứng thường gặp của rối loạn thích ứng:
(Theo DSM 5 và ICD 10)**



**Cảm thấy
trầm buồn**



**Khó tập trung
chú ý**



**Mệt nhưng
không thể ngủ**



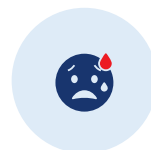
Dễ xúc động



**Đau nhức,
khó chịu
trên cơ thể**



**Nhịp tim
không đều,
mạch nhanh,
tăng huyết áp**



**Cảm thấy
lo lắng**

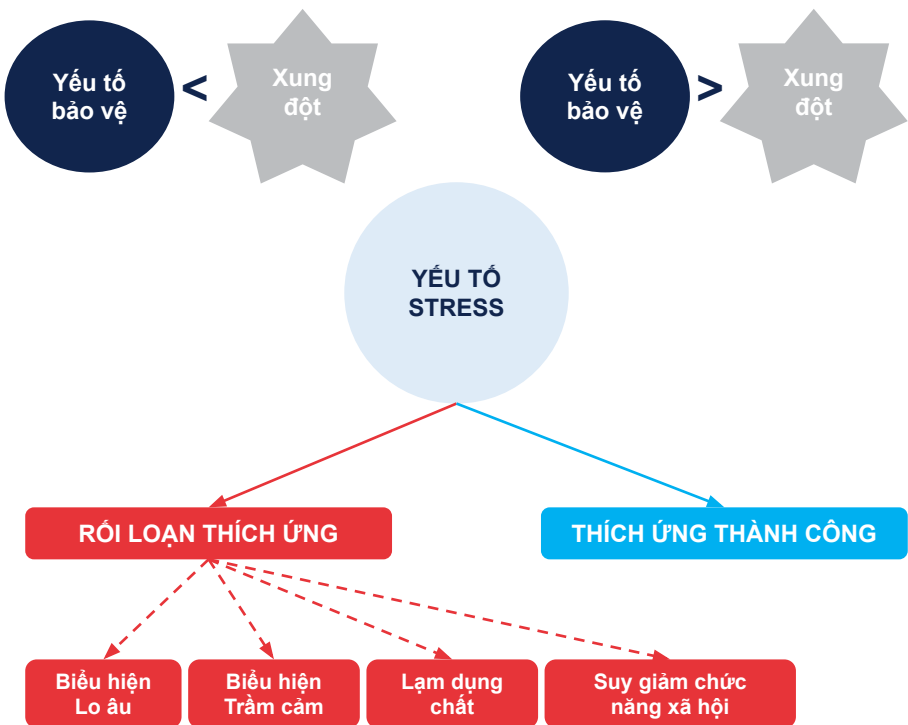


**Gia tăng hành vi
liều lĩnh**

Rối loạn thích ứng

Có thể xuất hiện sớm trong vài ngày nếu yếu tố gây stress nghiêm trọng cấp tính (Giới hạn khởi phát các triệu chứng thường không quá 3 tháng).

Khi yếu tố stress chấm dứt hoặc các hậu quả chấm dứt hoặc người bệnh thích ứng tốt thì các triệu chứng không kéo dài quá 6 tháng (ngoại lệ stress trường diễn).



Kiệt sức nghề nghiệp (burnout)

Làm việc trong môi trường căng thẳng hoặc đầy thách thức trong một thời gian dài nhưng thời gian hồi phục ngắn, thiếu điều kiện tài chính thỏa đáng là những nguy cơ lớn đối với kiệt sức nghề nghiệp, đặc biệt là nhân viên y tế. Sự kiệt sức theo ICD như một hội chứng lâm sàng, là hệ quả của sự căng thẳng kinh niên tại nơi làm việc mà không được cải thiện. Nó được đặc trưng bởi ba chiều kích.



Cảm giác cạn kiệt năng lượng



Không còn hứng khởi gắn gũi với công việc, hoặc cảm giác tiêu cực, mất nhiệt tình với công việc; thay đổi tâm thế, tính cách trong công việc, đời sống



Giảm hiệu quả chuyên môn

Lưu ý: là kiệt sức chỉ liên quan mang tính hữu cơ đến các vấn đề trong bối cảnh nghề nghiệp, cần phân biệt nó với các rối loạn khác như RL stress, lo âu, đặc biệt là trầm cảm (tuy chúng có thể đồng diễn).

Kiệt sức nghề nghiệp (burnout)

Các giai đoạn

1

Giai đoạn đầu với sự mất quân bình giữa yêu cầu công việc và nguồn lực đáp ứng với những giờ làm việc kéo dài, ăn uống qua loa, thiếu thời gian cho bản thân và gia đình.

2

Giai đoạn kế với thường xuyên có cảm giác cáu gắt, lo âu, tâm trạng mệt mỏi, rối loạn giấc ngủ.

3

Giai đoạn ba với tình trạng làm việc vô cảm, máy móc, mất hẳn sự hứng thú thậm chí trân trọng với môi trường làm việc, sai sót chuyên môn.

4

Giai đoạn cuối với nghỉ ốm thường xuyên hoặc dài hạn kèm một tình trạng suy kiệt thần kinh nhận thức bao gồm kém khả năng tập trung, suy giảm trí nhớ, khả năng thực hiện giải quyết vấn đề.

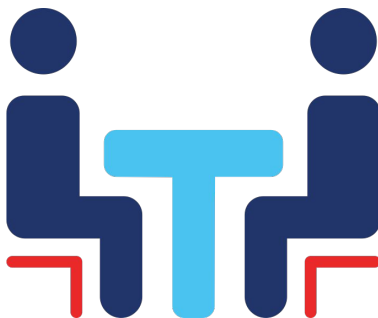
Kiệt sức nghề nghiệp (burnout)

Tầm soát sự Kiệt sức nghề nghiệp

- Dựa vào biểu hiện lâm sàng, diễn tiến, các bộ câu hỏi Malasch Burnout Inventory hoặc câu hỏi tự lượng giá của West..
- Các câu hỏi tầm soát như:

Khoảng bao lâu thì anh chị thấy kiệt sức trong công việc ?

Trong lúc cảm thấy kiệt sức như vậy, anh/ chị có thấy lãnh đạm với mọi người?





Phần 3: TRUYỀN THÔNG

- Một số “tin đồn ” về SKTT
- Một số định kiến về SKTT
- Chăm sóc, bảo vệ SKTT là trách nhiệm của ai?

Một số tin đồn về sức khỏe tâm thần



Tin đồn	Sự thật
Bàn luận về vấn đề tự sát hay hỏi ai đó về ý định tự sát của họ sẽ khuyến khích tự sát	Chia sẻ vấn đề tự sát sẽ làm tăng thêm cơ hội giao tiếp về vấn đề giúp họ giảm ý muốn tự sát
Các bệnh lý tâm thần là “khùng”, là “điên” chiếm ưu thế	Rối loạn tâm thần còn nhiều biểu hiện khác nhau bao gồm: rối loạn cảm xúc, lo âu, mất ngủ, rối loạn ăn uống, rối loạn hành vi... Bệnh lý “tâm thần phân liệt” chỉ chiếm 1% dân số, khá thấp so với các rối loạn tâm thần khác
Người tự sát đều là yếu đuối, ích kỷ	Họ có thể đang gặp tình trạng tổn thương tâm lý, mất cân bằng cuộc sống, hay thậm chí rối loạn một số chất dẫn truyền trong não bộ. Họ đang cần sự trợ giúp.
Chỉ có các chuyên gia, nhà trị liệu tâm lý, bác sĩ tâm thần mới có phương pháp hiệu quả duy nhất nhằm giải quyết các vấn đề liên quan đến tự sát	Tất cả người thân, gia đình, bạn bè, đồng nghiệp đều có thể trở thành nguồn lực hỗ trợ về mặt tinh thần và sự động viên khi họ gặp khó khăn.
Bệnh tâm thần không lây	Bệnh tâm thần mặc dù không phải bệnh truyền nhiễm, nhưng các “năng lượng” trong cảm xúc, thái độ, hành vi, tư duy cũng vô hình ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm thần những người xung quanh.

Định kiến Sức khỏe Tâm thần

	Bệnh lý thực thể	Bệnh lý tâm thần
Đi khám bệnh	“Cậu phải đi khám ngay đi, để vậy bệnh nặng hơn đó.”	“Có cái gì đâu mà sao cậu cứ than hoài vậy.”
Điều trị bệnh	“Cậu đi khám bệnh rồi hả? Vậy tốt rồi.”	“Tôi thấy cậu có bị gì đâu, mà lại phải đi khám tâm lý?”
Sử dụng thuốc	“Nhớ phải uống thuốc mỗi ngày thì mới hết bệnh được.”	“Có vậy thôi mà cũng phải uống thuốc nữa hả?”
Hồi phục	“Phải nghỉ ngơi thật nhiều thì từ từ mới hết bệnh.”	“Có gì đâu mà buồn, cậu phải vui lên đi chứ.”
Khi gặp trở ngại	“Bình tĩnh, có gì thì đi hỏi lại bác sĩ.”	“Bộ cậu không ngừng lo được hả? Cậu phải cố nữa lên.”

Việc chăm sóc, bảo vệ sức khỏe tâm thần là việc của ai?

Thuyết HỆ SINH THÁI PHÁT TRIỂN của Bronfenbrenner

1. Hệ tương tác

-  Giới trẻ
-  Phụ huynh
-  Nền giáo dục và nhân viên trường học
-  Gia đình và người bảo hộ

2. Hệ ngoại vi

-  Chuyên gia y tế
-  Chuyên gia tâm lý
-  Hàng xóm và bạn bè
-  Cấp cứu khẩn cấp
-  Nhà tuyển dụng và đồng nghiệp
-  Dịch vụ xã hội



3. Hệ vĩ mô

-  Cựu chiến binh và cộng đồng quân sự
-  Cộng đồng tín ngưỡng
-  Cơ quan pháp luật

Việc chăm sóc, bảo vệ SKTT là trách nhiệm của mọi người



Phần 4: NGUỒN LỰC HỖ TRỢ BÊN NGOÀI

- Hỗ trợ từ chuyên gia
- Hỗ trợ từ mọi người xung quanh
- Những điều cần lưu ý
- Vai trò Nhà lãnh đạo trong Cơ quan Y tế
- Vai trò tăng cường SKTT

Tìm kiếm chuyên gia giúp đỡ mình như thế nào?



BV Tâm thần TP.HCM



Bản đồ dịch vụ hỗ trợ
Sức khỏe Tinh thần

Tìm kiếm chuyên gia giúp đỡ mình như thế nào?

Tại TP HCM có triển khai Mô hình “Cấp cứu Trầm cảm” do sự phối hợp giữa Bệnh viện Tâm thần TP HCM cùng Trung tâm Cấp cứu 115 nhằm kịp thời và xử trí an toàn những trường hợp cấp cứu trầm cảm tâm thần, giảm thiểu tối đa nguy cơ gây hại cho cộng đồng và người bệnh



19001267
Nhấn phím 1



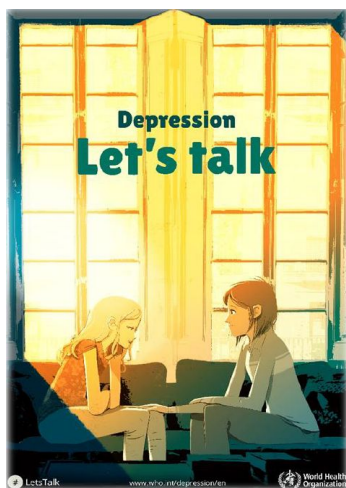
Bệnh viện tâm thần
tiếp nhận thông tin



Trung tâm
cấp cứu 115



Bệnh viện
tâm thần điều trị



Ảnh poster của chiến dịch Trầm cảm “Hãy nói với tôi” của WHO cho Ngày sức khỏe Thế giới 2017

- Làm việc ở môi trường y tế đặc biệt trong cuộc chiến chống COVID-19 vừa qua có thể rất căng thẳng và khó khăn. Do đó việc bạn cảm thấy quá tải và mệt mỏi là điều dễ hiểu.
- Nếu bạn cảm thấy căng thẳng và quá tải hãy trò chuyện với đồng nghiệp hoặc cấp trên để chia sẻ cảm giác và những khó khăn thử thách của mình.
- Chia sẻ cảm xúc của bạn với người mà bạn tin tưởng sẽ giúp bạn vượt qua cảm xúc này.

Những điều bạn cần lưu ý!

Những điều bạn nên làm nếu nghi ngờ trầm cảm:

- Trầm cảm xảy ra ở mọi người mọi lứa tuổi
- Nên trò chuyện với người bạn tin tưởng
- Tìm kiếm chuyên gia hỗ trợ
- Giữ liên lạc với người thân bạn bè gia đình
- Tập thể dục thường xuyên dù cho chỉ vài bước ngắn
- Duy trì thói quen sinh hoạt ngủ và dinh dưỡng hợp lý
- Tránh sử dụng thức uống có cồn có thể làm tình trạng nặng hơn
- Tiếp tục duy trì các hoạt động khiến bạn thoải mái vui vẻ dù cho bạn chưa cảm nhận được niềm vui từ chúng

Nguồn: WHO, Tổ chức Y tế Thế giới

Sức khỏe tâm thần tại cơ quan

Vai trò nhà lãnh đạo tại cơ quan

- Xây dựng kế hoạch theo dõi, chăm sóc sức khỏe tâm thần
- Cung cấp thông tin và nguồn lực hỗ trợ về chăm sóc sức khỏe tâm thần
- Khuyến khích trao đổi “cởi mở”
- Tạo môi trường làm việc lành mạnh, tích cực
- Khuyến khích nhân sự cân bằng giữa cuộc sống và làm việc
- Đào tạo các nhà quản lý nhân sự biết cách nhận biết các dấu hiệu sức khỏe tâm thần và cách ứng phó
- Theo dõi sức khỏe tâm thần nhân viên định kỳ

Vai trò tăng cường sức khỏe tâm thần

Cá nhân Gia đình Cộng đồng Tổ chức Chính phủ	Sống trọn vẹn cho bản thân và mọi người	Nhận biết giá trị bản thân và phát triển nó, tự đặt mục tiêu và thực hiện nó, gia tăng lòng biết ơn, lòng trắc ẩn và góp sức giúp đỡ mọi người.
	Kỹ năng tâm lý	Nâng cao hiểu biết về sức khỏe tâm thần, năng lực giao tiếp xã hội (đặc biệt là mối quan hệ NVYT – Bệnh nhân, khả năng chăm sóc bản thân, khuyến khích giúp đỡ và tìm kiếm giúp đỡ khi đối mặt với stress.
	Hành vi sức khỏe lành mạnh	Khuyến khích tập thể dục thường xuyên, ăn uống lành mạnh, nghỉ ngơi hợp lý.
	Hỗ trợ và kết nối	Hình thành những cộng đồng của NVYT để lắng nghe, là nơi để NVYT cảm giác được đồng cảm, an toàn để chia sẻ, tìm kiếm sự giúp đỡ.
	An toàn	Đảm bảo an ninh, bảo vệ sự an toàn cho NVYT khỏi sự hành hung về tinh thần lẫn thể xác. Thành lập các đội ứng phó nhanh khi có sự cố.
	Nhu cầu cơ bản	Đảm bảo sự ổn định về nguồn thu nhập, các phúc lợi xã hội, bình đẳng giữa các vị trí công việc.
	Môi trường làm việc	Bảo vệ môi trường làm việc để mọi người được nói lên tiếng nói của cá nhân và chuyên môn.



Phần 5: TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN VÀ QUẢN LÝ STRESS

- Nhận biết những bất ổn của bản thân
- Thực hành tự chăm sóc (Practicing Self care)
- Vệ sinh giấc ngủ
- Giãn cơ tuần tiến Jacobson
- Thở bụng
- Nhật ký cảm xúc
- Thông điệp

Nhận biết bất ổn của bản thân?

Làm việc trong môi trường chăm sóc sức khỏe, ta thường không có thời gian để ngừng lại và nghĩ về sức khỏe tâm thần của chính chúng ta.

Tôi vẫn đang ổn



Xanh lá: Khỏe mạnh

- Dùng các công cụ ứng phó đơn giản, đi bộ, tâm sự với bạn bè, nghe nhạc
- Hạn chế theo dõi tin tức và truyền thông

Tôi cảm thấy bất ổn



Vàng: “Phản kháng”

- Ăn ngủ đầy đủ
- Nhờ người khác giúp đỡ

Tôi thật sự rất mệt mỏi



Tự vấn bản thân

Cam: Tồn thương

- Cần sự can thiệp y tế

Tôi không thể chịu được nữa



Đỏ: Suy sụp

- Đi khám ngay
- Gọi đường dây nóng

Thực hành tự chăm sóc

Practicing self care (PSC)

- Thường xuyên **kiểm tra và nhận thức** được mức độ **cảm xúc** và mức độ **căng thẳng** của chính mình, thực hiện nghỉ giải lao bất cứ khi nào có thể để tránh quá tải
- **Xử lý cảm xúc bất cứ khi nào có thể** và thông qua các phương tiện thuận lợi nhất cho bản thân, cho dù đó là thông qua các bài tập thư giãn, chánh niệm và thiền định, viết nhật ký, chạy bộ, khiêu vũ, tham gia nghệ thuật hoặc công việc sáng tạo (viết, vẽ, nặn tượng..)
- Thêm thời gian trong **thiên nhiên** (miền quê, công viên..)
- Thực hành các **thói quen hàng ngày lành mạnh** như: ăn thực phẩm lành mạnh, tránh chất kích thích, tập thể dục hoặc đi dạo, ngủ đủ giấc
- **Gọi điện** cho một người bạn. Nếu cần cứ khóc, bày tỏ cảm xúc chân thật. Sự biểu hiện cảm xúc một cách không gò ép ngược lại với kìm nén cảm xúc sẽ giúp bạn xây dựng khả năng phục hồi cảm xúc và tinh thần khỏe mạnh về lâu dài
- Những tác dụng có lợi của PSC cho nhân viên y tế bao gồm việc cải thiện thể chất, tinh thần và cảm xúc chính bản thân, cũng như đáp ứng chăm sóc cho bệnh nhân một cách bền vững với lòng vị tha, sự nhạy cảm, hiệu quả và đồng cảm cao hơn
- PSC cũng có thể giúp nhân viên y tế tạo được một cơ cấu tâm lý vững chắc và khả năng dự phòng trong tình huống khẩn cấp, quá tải hoặc sự cố chưa có tiền lệ. Những người này cho thấy có thể quản lý mức độ căng thẳng cao.

Tự chăm sóc bản thân



Cố gắng hoạt động thể chất, lý tưởng nhất là vài lần mỗi tuần, tham gia các hoạt động bạn yêu thích



Cố gắng ngủ đúng giờ và ăn uống đủ chất



Tránh sử dụng thức uống có cồn và các loại chất gây nghiện/ ma túy



Kết nối với đồng nghiệp để liên lạc và hỗ trợ trong công việc



Giữ liên lạc với những người thân yêu, bao gồm cả gia đình và bạn bè



Giãn cơ, tập thái cực quyền, thiền, bài tập hít thở,... nhằm giúp giải tỏa căng thẳng



Viết nhật ký, tự lên kế hoạch hoặc vẽ tranh

**Phía trên là những bài tập, khuyến cáo mà nhóm tác giả chúng tôi gợi ý tham khảo. Các anh/chị hãy cân nhắc lựa chọn sao cho phù hợp với tính chất của mỗi cá nhân.*

“Xoa dịu” những vết thương tinh thần

Thiền tại nhà

Chủ yếu chú trọng vào cảm nhận hơi thở ra hơi thở vào , những cảm giác của bản thân từ thân thể đến tinh thần.

Gần gũi với thiên nhiên

Thay đổi môi trường sống và làm việc một chút để gần gũi thiên nhiên hơn. Sự tĩnh lặng, xanh mát, trong lành của thiên nhiên cũng chữa lành phần nào cho mỗi người chúng ta.

Uống trà đi!

Ngoài những tác dụng tốt cho sức khỏe mà trà mang lại, ngồi xuống để thưởng thức chén trà cũng giúp tinh thần thư giãn, tĩnh tại. Uống trà cùng nhau cũng dễ sẻ chia, giải bày những tâm sự trong lòng.

Cảm nhận cuộc sống

Đừng mãi loay hoay trong cuộc sống bề bộn lo toan. Thỉnh thoảng hãy để bản thân được đi và cảm nhận thế giới xung quanh bằng tất cả giác quan của mình

**Phía trên là những bài tập, khuyến cáo mà nhóm tác giả chúng tôi gợi ý tham khảo. Các anh/chị hãy cân nhắc lựa chọn sao cho phù hợp với tính chất của mỗi cá nhân.*

Vệ sinh giấc ngủ để có giấc ngủ tốt hơn

Thiết lập và duy trì thời gian đều đặn cho việc đi ngủ: Ngủ đúng giờ thức đúng giấc hàng ngày giúp ổn định đồng hồ sinh học của bạn

Không ngủ quá sớm và quyết định nhu cầu ngủ cá nhân: Hạn chế ngủ quá sớm gây gián đoạn giấc ngủ để thức giấc sớm và ngủ ít hơn nhu cầu cần thiết

Tránh chất kích thích tinh thần thể chất trước khi ngủ: Hạn chế sử dụng trà café, thuốc lá chất kích thích và tránh hoạt động thể lực quá sức Không xem phim kinh dị trình thám gây thú vị trước khi ngủ

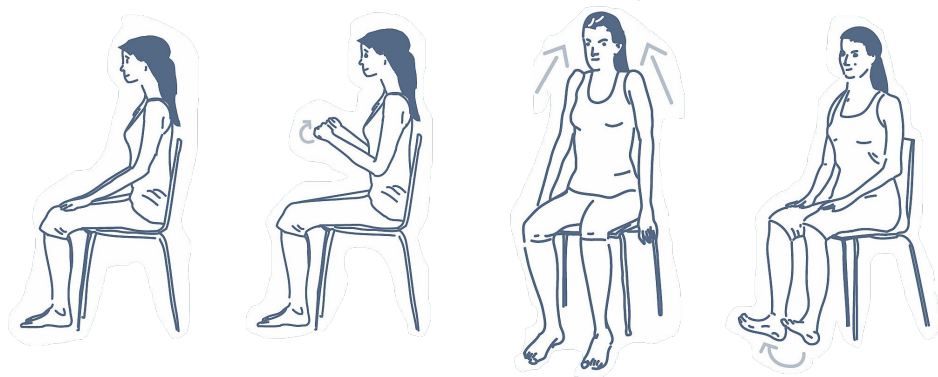
Sử dụng giường để ngủ và “lên giường”: sinh hoạt tình dục sẽ giải phóng morphine nội sinh thư giãn. Không sử dụng giường bên ngoài mục đích chức năng vốn có của nó

Một số hoạt động thư giãn cuối ngày: Lựa chọn một số hoạt động thư giãn phù hợp cuối ngày thiền tắm nước ấm trò chuyện với người thân thương

CẦN THẬN ĐỪNG ĐỂ ÁM ẢNH VỀ GIÁC NGỦ

Khi khó ngủ bạn có thể tập trung và ám ảnh nhiều về giấc ngủ sợ rằng mình sẽ không ngủ được và trở nên căng thẳng. Thay vào đó hãy thư giãn và nghĩ về những điều dễ chịu. Nếu sau 20 phút bạn chưa vào giấc ngủ được hãy ngồi dậy và làm những việc khác khiến bạn cảm thấy dễ chịu.

Giãn cơ tuần tiến Jacobson



Thư giãn cơ tuần tiến là một phương pháp đã được chứng minh là có hiệu quả đối với toàn bộ cơ thể, nó còn được gọi là thả lỏng cơ tuần tiến. Kỹ thuật này đã được Edmund Jacobson đưa ra, nghiên cứu và cho tới nay đã chứng minh được hiệu quả đối với sức khỏe, các rối loạn lo âu, trầm cảm, các khó chịu tâm thể, rối loạn stress...

Nguyên tắc rất đơn giản: ta sẽ cảm thấy thư giãn cơ một cách hoàn toàn sau khi đã chủ động căng cơ tối đa. Ta **căng rồi giãn theo từng nhóm cơ**, sự thư giãn sẽ lan rộng ra toàn bộ cơ thể. Huyết áp giảm, nhịp tim và nhịp thở cũng vậy.

Giãn cơ tuần tiến Jacobson

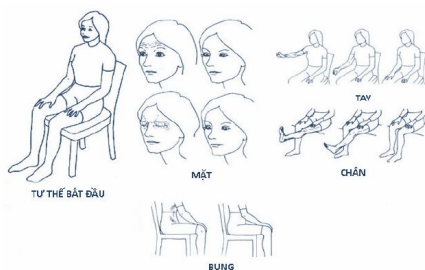
Giữ sự căng cơ trong 5 đến 7 giây, thả ra đột ngột rồi thư giãn trong 15 đến 20 giây.

Mỗi chuỗi phải được lặp lại 2 lần.

Một số người có thể cảm thấy nóng hoặc ngứa ran.

Tận dụng tối đa tác dụng thư giãn

Kết thúc chuỗi người, hít thở sâu rồi mở mắt



Bàn tay và cẳng tay

Siết chặt nắm tay phải và uốn cong cánh tay cho đến khi bạn cảm thấy căng cơ. Giữ, thả ra đột ngột và tập trung vào cảm giác được cảm nhận 2 x phải, 2 x trái, sau đó 2 x cả hai tay cùng một lúc

Cơ mặt

Nhúm mày, nhẹ nhàng nghiêng răng, mím môi lại. Giữ, thả ra x 2 và cảm nhận hiệu ứng thư giãn lan tỏa

Vùng vai và cổ

Kéo vai về phía sau, ngồi thẳng. Giữ rồi thả ra x2. "Cảm nhận" sự thư giãn ở cổ và vai rồi tiếp tục quá trình.

Cơ bụng

Kéo rốn vào và giữ cho các cơ bụng săn lại. Thả lỏng, thư giãn x2. "Cảm nhận" hiệu ứng thư giãn.

Chân và mông

Siết cơ mông và căng cơ cả hai chân căng cơ đùi, ấn gót chân xuống đất, nâng cao ngón chân. Thả lỏng, lỏng, "Cảm nhận"

Thở bụng

Nguyên tắc thở bụng rất đơn giản: Thở bụng sẽ buộc ta phải thở từ cơ hoành chứ không phải từ ngực và bơm nhiều oxy hơn vào phổi. Thở bụng sẽ được sử dụng trong các kỹ thuật khác nhau để làm dịu căng thẳng và lo lắng như yoga, thiền định. Trong đời sống hàng ngày, nó có thể được thực hành để kiểm soát các giai đoạn căng thẳng, lo lắng. Ta có thể thực hành kỹ thuật này bất cứ lúc nào trong ngày và ở bất kỳ đâu: tại nơi làm việc, khi xếp hàng, trên giường và thậm chí trên phương tiện giao thông công cộng.



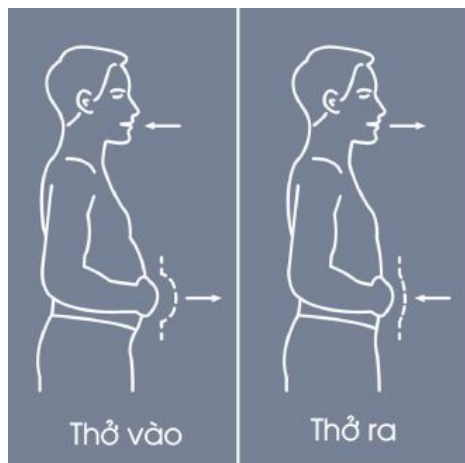
Ngồi thoải mái trên ghế, thẳng lưng hoặc nằm ngửa và nhắm mắt lại.



Đặt một tay lên bụng, tay kia lên ngực để cảm nhận rõ hơn sự ra vào của hơi thở. Hít sâu bằng mũi có thể trong 10 giây, phình bụng hết mức có thể, giữ lại khí trong 5 giây.



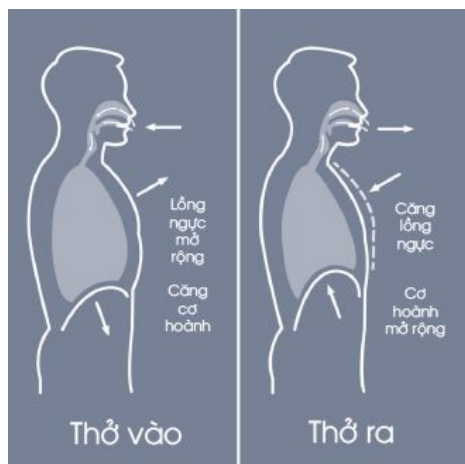
Thở bụng



Hít sâu bằng mũi có thể trong 10 giây, phình bụng hết mức có thể, giữ lại khí trong 5 giây.

Thở ra thật chậm bằng miệng càng lâu càng tốt, đồng thời hóp bụng vào càng nhiều càng tốt.

Lặp lại động tác này trong 5 đến 10 phút cho đến khi cảm thấy hoàn toàn thư giãn.



Cần đếm mạch trước khi thở bụng, sau đó kiểm tra lại sẽ thấy mạch chậm lại.

Nhật ký cảm xúc

Hôm nay mình như thế nào?

Những lí do nên theo dõi cảm xúc

- Theo dõi và quản lý cảm xúc: thu thập tâm trạng và các hoạt động ảnh hưởng, tạo nên cảm xúc tích cực lẫn tiêu cực
- Giảm thiểu tình trạng cảm xúc thất thường
- Nếu tình trạng cảm xúc trầm, buồn, cáu kỉnh kéo dài **hơn 2 tuần**, bạn cần gặp chuyên gia hỗ trợ tâm thần tâm lý

	Red	Orange	Yellow	Light Green	Dark Green
Thứ 2	☐	☐	☐	☐	☐
Thứ 3	☐	☐	☐	☐	☐
Thứ 4	☐	☐	☐	☐	☐
Thứ 5	☐	☐	☐	☐	☐
Thứ 6	☐	☐	☐	☐	☐
Thứ 7	☐	☐	☐	☐	☐
Chủ nhật	☐	☐	☐	☐	☐

Cảm xúc được ghi nhận tại từng thời điểm giúp bạn dễ dàng theo dõi những cung bậc cảm xúc của mình

**“Đã đến lúc cần
ưu tiên sức khỏe tâm thần
tại nơi làm việc”**

*it's time to prioritize mental health
in the workplace*

Quốc tế Sức khỏe tâm thần 2024 (WMHD 2024)

