

MỘT SỐ BIỆN PHÁP GIÚP GIẢI TỎA CĂNG THẲNG TÂM LÝ

Căng thẳng tâm lý hay còn gọi là stress là trạng thái phản ứng của cơ thể đối với tác nhân gây stress - hay là mối tương quan giữa tác nhân kích thích và phản ứng của cơ thể. Trong điều kiện bình thường, stress là một đáp ứng th

Chơi thể thao - một cách giải tỏa căng thẳng tâm lý (Ảnh: ste-anne-rugby)

Stress đặt chủ thể vào quá trình dàn xếp thích ứng với môi trường xung quanh, tạo cho cơ thể một cân bằng mới sau khi chịu những tác động của môi trường. Khi đáp ứng của cá nhân đối với yếu tố stress không đầy đủ, không thích hợp, cân bằng mới không được tạo ra, lúc đó chức năng của cơ thể ít nhiều sẽ bị rối loạn, các bệnh lý của cơ thể, tâm lý, tập tính có thể xuất hiện, tạo ra các stress bệnh lý cấp tính hoặc kéo dài.

Một số stress thường gặp

Stress gia đình: Kết hôn, sinh con, nuôi dạy con, kế hoạch cho tương lai, những sự kiện ngoài xã hội đem về nhà... là những vấn đề có thể nảy sinh stress. Stress dễ lan truyền từ thành viên này sang thành viên khác của gia đình. Người chịu stress nhiều nhất chính là những đứa trẻ. Nếu không được kiểm soát stress có thể phá vỡ gia đình.

Stress xã hội: Môi trường sống, mật độ dân cư, tài chính, sự bùng nổ thông tin, sự thay đổi nghề nghiệp, giáo dục, biến đổi hệ thống giá trị và các tập tục truyền thống... Những yếu tố đó sẽ làm chúng lo âu tăng mạnh, hiện tượng trầm cảm cũng gia tăng.

Stress lao động: Do quá trình lao động tạo ra như điều kiện lao động, công việc phức tạp, quá tải về khối lượng công việc hay quá tải về năng lực, liên quan đến việc ra quyết định và trách nhiệm, cân nhắc, đê bạt, nguyên tắc tổ chức của cơ quan, đơn vị...

Để đối phó với stress lao động cần thực hiện các nguyên tắc:

Duy trì sức khỏe tốt, chấp nhận bản thân với tất cả những gì mình có, duy trì các mối quan hệ bạn bè thân thiết, thực hiện những công việc có ý nghĩa, tiến hành những hoạt động sáng tạo bên ngoài nơi làm việc, tập thể dục thường xuyên.

Biện pháp nào khắc phục các tình huống Stress?

Phương pháp điều chỉnh lối sống: Những bệnh nhân không biết sử dụng thời gian một cách hợp lý sẽ khó thích nghi với các tình huống stress, cần làm cho họ ý thức rõ rệt về lợi ích của việc làm tăng sức đề kháng của cơ thể, sử dụng hài hòa, cân bằng thời gian dành cho việc thư giãn, chơi thể thao và thời gian dành cho công việc, nghề nghiệp. Các tập tính ăn uống cũng cần phải thích hợp, tránh làm tăng trọng lượng cơ thể một cách quá mức.

Khẳng định bản thân: Những thái độ khẳng định bản thân sẽ thích hợp với tình huống stress và

giúp cho bệnh nhân làm chủ được tình cảm, những thái độ thụ động, thù địch thường gây ra những phản ứng không thích hợp và quá mức. Luyện tập cho bệnh nhân đối phó với các tình huống stress, bằng cách đưa họ vào những tình huống stress có cường độ tăng dần và thay đổi vai trò của họ từ bệnh nhân thành những người tham gia điều trị.

Liệu pháp nhận thức: Mục tiêu của liệu pháp là điều chỉnh lại những nhận thức khác nhau giúp cho người bệnh tiến bộ trong cách xử lý các thông tin trước một tình huống stress, để quá trình thích nghi của họ được tốt hơn. Nhờ khả năng thích nghi tốt hơn này mà chủ thể tăng cường khả năng đối phó của mình với các tình huống stress.

Phương pháp tiếp cận cơ thể: Một trong những biểu hiện quan trọng của bệnh lý stress về cơ thể là rối loạn thần kinh thực vật và căng thẳng cơ bắp. Các liệu pháp cơ thể chủ yếu nhằm điều trị hai loại rối loạn này.

- Liệu pháp luyện tập tự sinh của Schultz: Bệnh nhân ở tư thế nằm, tập trung suy nghĩ về những phần cơ thể được giãn cơ thoải mái. Lời hướng dẫn là những câu ám thị để bệnh nhân luyện tập và có những cảm giác như: tay phải nóng lên, chân phải rất nặng hoặc tim đập chậm, rất chậm... Thầy thuốc có thể hướng dẫn người bệnh qua băng ghi âm, ghi hình...

Bệnh nhân sẽ có được khả năng tự thư giãn sau nhiều tháng luyện tập đều đặn (mỗi tuần luyện tập ít nhất một lần). Kỹ thuật này được chỉ định cho những bệnh nhân chịu ám thị hoặc tự ám thị ở mức độ trung bình. Quá trình cảnh tỉnh sẽ giúp họ luyện tập và đạt được một kết quả thư giãn vừa phải.

- Liệu pháp thư giãn cơ bắp dần dần: Mục đích của liệu pháp là làm cho chủ thể có được một sự thư giãn mà trong đó chủ thể làm chủ được mình và sự thư giãn dần dần xuất hiện một cách thường xuyên, giúp cho cơ thể thích nghi tốt hơn với các tình huống stress.

- Liệu pháp tác dụng ngược sinh học: Các phương tiện đo lường chỉ số sinh học của cơ thể như điện cơ, nhiệt độ da... sẽ thông báo cho người bệnh biết về các trạng thái sinh lý của cơ thể. Các thông tin này cho phép người bệnh học cách tự mình kiểm soát và điều chỉnh các quá trình sinh lý theo chiều hướng đáp ứng tốt hơn khi gặp các tình huống stress.

Điều trị bằng thuốc: Liệu pháp dùng thuốc chỉ được sử dụng khi khả năng đáp ứng của cơ thể không còn thích nghi, nghĩa là khi có các biểu hiện stress bệnh lý. Ngoài ra, biện pháp này còn được sử dụng để góp phần phục hồi khả năng thích ứng của chủ thể, và làm giảm nhẹ các rối loạn stress. Điều trị stress bằng thuốc thường được chỉ định và phối hợp với các liệu pháp tâm lý.

Các thuốc thường được sử dụng như thuốc bổ sung magiê, canxi, các vitamin, glucocorticoid; Các thuốc tác động lên hệ thần kinh trung ương như các thuốc chống trầm cảm, các thuốc dưỡng não... Các thuốc chủ yếu có tác dụng ngoại biên như thuốc chẹn beta, một số thuốc đặc hiệu khác. Tất cả các thuốc này khi sử dụng phải do thầy thuốc thăm khám và chỉ định.

Theo PGS.TS. Cao Tiến Đức (Học viện quân y - Bệnh viện Quân y 103)