

- Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần Là Gì? *(bảng tiếng Việt)*
- Nghiện Là Gì? *(bảng tiếng Việt)*
- Chứng Trầm Cảm *(bảng tiếng Việt)*
- Chứng Rối Loạn Tâm Thần Lưỡng Cực
- Chứng Trầm Cảm Hậu Sản *(bảng tiếng Việt)*
- Chứng Rối Loạn Tâm Thần Nhất Thời
- Các Chứng Rối Loạn Lo Âu *(bảng tiếng Việt)*
- Chứng Rối Loạn Âm Ảnh-Thời Thức
- Chứng Rối Loạn Căng Thẳng Hậu Chấn Thương *(bảng tiếng Việt)*
- Chứng Rối Loạn Hoàng Sơ
- Chứng Tâm Thần Phân Liệt
- Các Chứng Rối Loạn Ăn Uống và Hình Ảnh Cơ Thể
- Bệnh Alzheimer's và Những Dạng Mất Trí Khác
- Các Chứng Rối Loạn Đồng Thời: Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Các Vấn Đề Dùng Chất Kích Thích
- Chứng Rối Loạn do Rượu trong Thai Nhi
- Thuốc Lá
- Tự Sát: Các Dấu Hiệu Cần Cảnh Giác *(bảng tiếng Việt)*
- Những Cách Điều Trị Rối Loạn Tâm Thần
- Những Cách Điều Trị Khác về Rối Loạn Tâm Thần
- Những Cách Điều Trị Nghiện Ngập
- Bình Phục Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần
- Nghiện Ngập và Ngăn Ngừa Tái Phát
- Giảm Thiểu Tác Hại
- Ngăn Ngừa Nghiện Ngập
- Có Được Sức Khỏe Tâm Thần Tốt
- Căng Thẳng
- Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Nghiện Ngập tại Nơi Làm Việc
- Những Vấn Đề về Sức Khỏe Tâm Thần và Nghiện Ngập ở Người Cao Niên
- Trẻ Em, Thiếu Niên và Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần
- Thanh Thiếu Niên và Dùng Chất Kích Thích *(bảng tiếng Việt)*
- Hành Hạ Tinh Dục Trẻ Em: Một Vấn Đề Sức Khỏe Tâm Thần
- Tiếng Xấu và Kỳ Thị Quanh Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Nghiện Ngập
- Các Vấn Đề về Sức Khỏe Tâm Thần và Nghiện Ngập Liên Văn Hóa
- Thất Nghiệp, Sức Khỏe Tâm Thần và Nghiện Ngập
- Gia Cư
- Các Phí Tồn Kinh Tế của Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Nghiện Ngập
- Các Phí Tồn Cá Nhân của Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Nghiện Ngập
- Vấn Đề Bạo Động
- Đối Phó với Những Cuộc Khủng Hoảng và Trường Hợp Khẩn Cấp về Sức Khỏe Tâm Thần
- Gia Đình và Bạn Bè Có Thể Làm Gì để Giúp *(bảng tiếng Việt)*
- Nhờ Giúp về Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần *(bảng tiếng Việt)*
- Nhờ Trợ Giúp về Các Vấn Đề Dùng Chất Kích Thích

Chứng Rối Loạn Căng Thẳng Hậu Chấn Thương

Post-traumatic Stress Disorder

Con người chịu đựng rất bền bỉ. Tuy nhiên, một số tình trạng khủng khiếp đến mức có thể ảnh hưởng nặng nề đến tâm trí, cơ thể và cảm quan của chúng ta sau đó rất lâu. Theo Hội Sức Khỏe Tâm Thần Canada (Canadian Mental Health Association – CMHA) thì khi một biến cố đau thương vẫn tiếp tục ảnh hưởng đến hành vi của chúng ta và gây tác động tiêu cực đến cuộc sống chúng ta lâu dài sau đó thì đây có thể là một dấu hiệu bị rối loạn căng thẳng hậu chấn thương.

Chứng rối loạn căng thẳng hậu chấn thương, hay còn gọi là PTSD, là một trong nhiều tình trạng được gọi chung là các chứng rối loạn lo âu, ảnh hưởng đến 12% số dân trong bất cứ năm nào. Chúng ta ai cũng cảm thấy lo âu trong một số trường hợp nào đó, và lo âu có thể giúp động viên chúng ta và giúp chúng ta có thêm khả năng đối phó với hoàn cảnh khủng hoảng. Tuy nhiên, đối với một số người thì tình trạng lo âu này có thể kéo dài không giảm và cản trở đến sinh hoạt hàng ngày của họ.

Như tên của chứng này cho thấy, rối loạn căng thẳng hậu chấn thương ảnh hưởng đến những người đã trải qua biến cố đau thương trong đời họ như một trận động đất tàn phá, chiến tranh, hãm hiếp, tai nạn xe cộ hay máy bay, hoặc bạo hành. Đôi khi chứng kiến cảnh người khác bị hãm hại hoặc giết chết, hoặc biết được một người bạn thân hoặc người trong gia đình bị nguy hiểm nhiều cũng có thể gây ra tình trạng rối loạn này. Richard, một nhân viên cấp cứu, bị PTSD do công việc đầy căng thẳng của ông. Tình trạng này xảy ra khi ông được gọi đến giải quyết một vụ chết người đột ngột, mà người đó lại chính là một nhân

viên cứu hỏa quen biết với ông.

Tuy một số những biến cố này có vẻ hiếm xảy ra, trong 12 người lại có 1 người bị PTSD vào một lúc nào đó trong đời họ. Số phụ nữ bị chứng rối loạn này nhiều gấp đôi so với nam giới nhưng không rõ lý do. Hơn nữa, chứng rối loạn căng thẳng hậu chấn thương lên cao nhất trong Quân Lực Canada đi chiến dịch nhiều hơn; lên đến 5% trong bất cứ năm nào.



Người bị PTSD lúc nào cũng nhớ đến phản ứng của họ là kinh hoàng, sợ hãi và tuyệt vọng trước biến cố đau thương. Các tình trạng này tiếp tục tự biểu lộ ở người đó theo nhiều cách.

Thí dụ, người đó có thể bị ác mộng thấy lại cảnh cũ và giữ sâu trong ký ức. Đây là triệu chứng tiêu biểu nhất của PTSD, và thường gây khổ sở nhất. Hàng năm vào ngày xảy ra biến cố gây khủng hoảng, hay những trường hợp làm cho người đó nhớ lại cũng có thể gây đau khổ và lo âu rất nhiều. Nói chung thì một đặc điểm thông thường nữa là bị kích thích và lo âu nhiều hơn, khi mà người đó quá đề phòng, kém ngủ hơn và luôn luôn cảnh giác. Một số người bị khó tập trung tư tưởng, khó hoàn tất công việc và cũng có thể trở nên hung hãn hơn.

Có lẽ để bảo vệ một người đối với cường độ cảm xúc và thể chất của một số triệu chứng nói trên, họ cũng biểu lộ đặc điểm của chứng rối loạn này là tránh né và tê dại cảm xúc. Người đó có thể cảm thấy tội lỗi, tránh nói chuyện hoặc nghĩ về biến cố đau thương đó, tự cô lập với gia đình và bạn bè, và không còn tham gia các sinh hoạt trước đây họ thích. Họ cũng có thể bắt đầu thấy khó bày tỏ cảm xúc, nhất là với những người họ vẫn thân mật. Trong vài trường hợp hiếm hơn, một người có thể tách rời mình với mọi việc, hay là mang cảm tưởng như đứng ở ngoài nhìn vào bản thân đang trải qua tình trạng nào đó nhất là khi tin rằng họ đang sống lại biến cố đó.

PTSD có thể xảy ra ở trẻ em và người lớn. Tuy các triệu chứng này thường bắt đầu khoảng ba tháng

Những Loại Chấn Thương

Types of Trauma

Thiên tai, chẳng hạn như:

- Bão
- Động đất

Tội ác

- Hãm hiếp hoặc hành hung
- Ăn trộm, ăn cướp hoặc cướp tiền trong tiệm

Chiến tranh

- Giao chiến quân sự
- Các tội ác chiến tranh
- Tra tấn
- Luôn luôn cảnh giác

Tai nạn lớn

- Nơi làm việc
- Xe cộ
- Máy bay

Chứng kiến bất cứ trường hợp nào nói trên cũng có thể bị chứng bệnh này

Các Dấu Hiệu Cảnh Báo về PTSD

Warning Signs of PTSD

Tuy một số người thường có phản ứng căng thẳng cấp tính khi gặp một biến cố đau thương, nhưng chỉ có một tỷ lệ tuy nhỏ nhưng đáng kể sẽ bị phát chứng rối loạn căng thẳng hậu chấn thương. Tuy nhiên, những người cảm thấy họ không thể tự chủ lại được về cuộc sống của họ, hoặc những người bị các triệu chứng sau đây lâu hơn một tháng nên nghĩ đến việc nhờ trợ giúp chuyên môn.

Các triệu chứng cần để ý gồm:

- Ý nghĩ hoặc ác mộng về biến cố đó cứ tái diễn nhiều lần
- Thay đổi về thói quen ngủ hoặc ăn uống
- Lo âu và sợ hãi, nhất là khi tiếp xúc với các biến cố hoặc tình cảnh gợi lại biến cố đau thương đó
- Cảm thấy "hay giạt mình," dễ bị giạt mình hoặc trở nên cảnh giác quá độ
- Bất ngờ bật khóc, cảm thấy tuyệt vọng hoặc có các triệu chứng khác cho thấy bị trầm cảm
- Có vấn đề về trí nhớ gồm cả khó nhớ những phần của biến cố đau thương
- Cảm thấy rời rạc và không thể tập trung làm việc hoặc các sinh hoạt hàng ngày
- Khó quyết định
- Khó chịu hoặc nóng nảy
- Giận dữ hoặc oán ghét
- Tội lỗi
- Tê dại về cảm xúc hoặc tự cô lập
- Đột nhiên bảo vệ quá mức và sợ nguy hiểm cho những người thân thương
- Tránh các sinh hoạt, nơi chốn hoặc ngay cả những người làm nhớ lại biến cố đau thương

sau khi xảy ra biến cố đau thương, có những lúc phải nhiều năm sau mới xuất hiện. Thêm nữa, các chứng rối loạn khác như trầm cảm, nghiện thuốc hoặc rượu, hoặc chứng rối loạn lo âu khác cũng thường xảy ra cùng lượt với PTSD.

Khi hiểu rõ thêm về chứng rối loạn căng thẳng hậu chấn thương trong vài năm qua, các phương pháp ngăn ngừa đã bắt đầu được áp dụng. Thí dụ, khi một biến cố lớn xảy ra thật kinh khủng như bán chết người ở trường, những người sống sót thường được cố vấn sau đó để họ có thể đối phó với biến cố đó.

Khi hiểu rõ thêm về chứng rối loạn căng thẳng hậu chấn thương trong vài năm qua, các phương pháp ngăn ngừa đã bắt đầu được áp dụng. Thí dụ, khi một biến cố lớn xảy ra thật kinh khủng như bán chết người ở trường, những người sống sót thường được cố vấn sau đó để họ có thể đối phó với biến cố đó.

Đối với những người có các triệu chứng nặng hơn phản ứng căng thẳng cấp tính lúc đầu, có những cách điều trị để giúp bình phục sau khi bị tác động căng thẳng vì chấn thương.

Các phương pháp về hành vi tri thức cho tập thể hoặc từng cá nhân đặc biệt thành công vì giải quyết những mối lo sợ, ý nghĩ và cảm xúc cụ thể còn sót lại

sau khi bị chấn thương. Sau một thời gian, những cách điều trị này có thể giúp người đó đối phó với biến cố đau thương, tìm cách kết thúc và tiến dần đến bình phục. Cuối cùng, đa số mọi người đều có thể cảm thấy thoải mái với họ trở lại và có thể nhớ lại chuyện cũ mà không bị ám ảnh nữa.

XUẤT XỨ SOURCES

- Breslau, N. (2002). "Epidemiologic studies of trauma, posttraumatic stress disorder, and other psychiatric disorders." *Canadian Journal of Psychiatry*, 47(10), 923-929.
- Health Canada. (2002). "Chapter 4: Anxiety Disorders." A Report on Mental Illnesses in Canada. Ottawa, ON: Author. Trích ngày 10 Tháng Giêng, 2006, tại www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/index.html
- Health Canada. (2003, September 5). "Canadian Community Health Survey: Canadian Forces supplement on mental health." *The Daily*. Trích ngày 10 Tháng Giêng, 2006, tại www.statcan.ca/Daily/English/030905/d030905b.htm
- Health Canada. (1996). *Anxiety Disorders and their Treatment: A Critical Review of the Evidence-based Literature*. Ottawa, ON: Author. Trích ngày 10 Tháng Giêng, 2006, tại www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mentalhealth/pubs/anxiety/index.html

Những nguồn xuất xứ được cập nhật vào năm 2006

Các Cơ Quan Hợp Tác:

Partners:

Hội Các Chứng Rối Loạn Lo Âu British Columbia (Anxiety Disorders Association of British Columbia)

Hội Tâm Thần Phân Liệt British Columbia (British Columbia Schizophrenia Society)

Hội Sức Khỏe Tâm Thần Canada, Phân Hội BC (Canadian Mental Health Association, BC Division)

Trung Tâm Khảo Cứu Nghiện Ngập BC (Centre for Addictions Research of BC)

Hội Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần Trẻ Em FORCE (FORCE Society for Kids' Mental Health Care)

Hội Hy Vọng của Jessie (Jessie's Hope Society)

Hội Các Chứng Rối Loạn Tâm Trạng BC (Mood Disorders Association of BC)

Muốn biết thêm chi tiết, xin gọi cho Đường Dây Thông Tin Sức Khỏe Tâm Thần BC tại số 1-800-661-2121

hoặc email cho bcpartners@heretohelp.bc.ca

web: heretohelp.bc.ca

