

CHO BIẾT VỀ SỰ PHIỀN TOÁI BẮT NGUỒN TỪ VẾT THƯƠNG TINH THẦN

Những phiền toái do từ vết thương tinh thần đưa đến có thể phát hiện bất ngờ, chẳng hạn như sau khi trải qua một cơn khủng hoảng lớn. Những sự việc có thể xảy ra này thí dụ như trải qua chiến tranh, trải qua những lần bị hành hạ và đánh đập, gặp khó khăn trong các tai nạn giao thông và thiên tai chẳng hạn như các cuộc động đất, lụt lội hoặc giông bão. Trong những tình trạng này người đó hoặc thân nhân bị nguy hiểm đến tánh mạng không thể tự chủ được. Trong các tình trạng này thường hay bị đưa đến cảm giác bất lực rất mạnh mẽ, hoảng sợ và kinh hoàng.

Khi người bị chịu đựng phiền toái đè nặng do vết thương tinh thần gây ra, cơn khủng hoảng do tai nạn gây ra thường xuyên hiện lại trong trí nhớ và vẫn còn gây cho cảm giác bồn chồn, lo sợ. Những cơn mộng kinh hoàng và cũng có những cơn mộng bình thường cứ tái diễn. Tỉnh thoã cảm giác khi gặp tai nạn đó trở lại thật mạnh mẽ và theo đó cũng có thể đưa đến những cảm giác tưởng tượng không có thật.

Khi bị chịu đựng phiền toái đè nặng từ vết thương tinh thần thường xuyên mọi việc xảy ra trở lại trong trí nhớ gây ra cảm giác bồn chồn lo sợ và cố gắng tìm cách tránh những cảm giác đó. Vấn đề này có thể hạn chế cuộc sống bình thường thấy rõ. Đôi khi người đó cũng khó nhớ lại tai nạn gây ra vết thương tinh thần đã trải qua và xem như sự việc xảy ra đã trôi qua hết trong trí nhớ. Thường thường sự phiền toái này cũng gây khó khăn đến việc tiếp xúc với mọi người và một số người khác cũng có thể dần dần cảm thấy xa lạ hoặc sợ sệt. Khi bị chịu đựng phiền toái này thường hay khó có cảm giác gần gũi và có thể nó xem cuộc sống không có nhiều hy vọng như lúc bình thường. Có khi những vấn đề rất là bình thường chẳng hạn như đi qua đường hoặc cách ăn uống cũng cảm thấy rất khó khăn.

Chịu đựng phiền toái vì vết thương tinh thần thường hay gây ra khó ngủ.

Chịu đựng phiền toái cũng có thể khó ngủ hoặc người này có thể dễ bị thức giấc. Các sự tập trung rất khó khăn và bực bội những triệu chứng này rất thường xảy ra. Người này thường hay hồi hộp và luôn đề phòng môi trường qua hệ xung quanh, mặc dù việc đó không cần thiết nữa. Việc này cũng có thể đưa đến cảm giác bị theo dõi. Người này cũng có thể dễ tức giận hơn bình thường và dễ bị giật mình thí dụ khi nghe tiếng động lớn. Ngoài ra tinh thần thường hay lo nghĩ thì gây ra cho cơ thể nhiều triệu chứng chẳng hạn như đau dạ dày, tức ngực hoặc nhức đầu. Triệu chứng chán nản, buồn bã cũng thường xảy ra cho người bị chịu đựng phiền toái vì vết thương tinh thần gây ra.

Những hình ảnh về các triệu chứng nói trên thường hay xảy ra sau khi trải qua tai nạn. Chúng bệnh phiền toái vì vết thương tinh thần gây ra khi những triệu chứng này kéo dài trong thời gian hơn một tháng sau khi xảy ra tai nạn. Thỉnh thoảng các triệu chứng này tạm biến mất và trở lại trong giai đoạn nào đó trong cuộc sống. Bị phiền toái vì vết thương tinh thần gây ra ảnh hưởng đến sự giải quyết công việc hàng ngày và nó cũng gây phiền phức đến việc quan hệ với mọi người.

Làm cách nào để điều trị chúng bệnh phiền toái vì vết thương tinh thần gây ra?

Triệu chứng phiền toái vì vết thương tinh thần gây ra kéo dài thời gian rất lâu và cũng cần rất nhiều thời gian để điều trị. Chủ yếu điều trị là làm cách nào để giảm bớt cảm giác bồn khoăn và sợ sệt. Theo thời gian giấc ngủ cũng đến thường xuyên một cách dễ dàng hơn. Thường thường chủ yếu cũng giúp cho khả năng hoạt động của người bệnh phục hồi và tự chủ được mình tốt hơn cũng như quan hệ bình thường với mọi người.

Theo phép trị liệu luận đàm tìm hiểu nguồn gốc đưa đến sự phiền toái và nguyên do gây ra phiền phức trong cuộc sống hàng ngày. Thường thường trong vòng điều trị đi sâu và gần hơn cũng sẽ luận đàm về tai nạn xảy ra và những ý nghĩ về tai nạn đó và cảm giác từng chi tiết. Chủ yếu của những buổi luận đàm là để trút bỏ gánh nặng mà tinh thần đang bị đè nặng sau khi trải qua tai nạn, mà nó đã mang đi một phần sức lực và gây phiền phức trong cuộc sống. Những buổi luận đàm có thể sẽ làm cho bồn khoăn, lo sợ nhiều hơn, nhưng thường thì nó giúp đỡ được sau thời gian lâu dài.

Tốt nhất là thường xuyên cũng nên tập tìm cách giảm bớt những lúc có cảm giác bồn khoăn lo sợ. Những trường hợp này thí dụ như khi đi trên xe buýt hoặc gặp gỡ người nào đó. Cũng có những cách khác nhau tạo sự thoải mái có thể giúp cho cảm giác hồi hộp lo sợ giảm bớt và chọn môn thể dục nào thích hợp cũng có thể có ích lợi. Ngoài ra vật lý trị liệu cũng giúp tự chủ được triệu chứng này.

Thuốc điều trị

Dùng thuốc điều trị cũng có thể giúp giảm bớt những triệu chứng liên quan đến lo âu phiền toái, khó ngủ và những sự việc tai nạn đã trải qua trở về trí nhớ. Trong cách điều trị khi bị lo âu phiền toái vì vết thương tinh thần gây ra thường hay sử dụng cùng loại thuốc trị bệnh chán nản lo buồn. Các loại thuốc này rất an toàn, thuốc không gây cho người dùng phải bị nghiện thuốc. Trong thời gian đầu khi dùng thuốc có thể xảy ra những triệu chứng mệt mỏi, khó chịu, đau bụng hoặc đổ mồ hôi. Thường thường những triệu chứng này vài ngày sau sẽ qua đi và thuốc điều trị có thể dùng tiếp tục.

Thuốc điều trị thường thường phát hiện có tác dụng sau vài tuần lễ dùng thuốc. Thường khi nếu thuốc điều trị cảm thấy giúp được thì nên dùng thuốc trong thời gian vài tháng, nhiều khi cần có thể dùng cả năm. Những loại thuốc này đã xác nhận không ảnh hưởng gì khi dùng một thời gian dài.

Đôi khi trong cách điều trị thuốc khi cần cũng dùng một thời gian tạm thời thuốc giúp cho giảm bớt cảm giác bồn khoăn lo sợ hoặc thuốc dễ gây ngủ. Những cách dùng thuốc này thường thường hạn chế chỉ được sử dụng một thời gian ngắn. Nếu có các triệu chứng khó khăn hơn, loại thuốc trị về tâm thần cũng có thể giúp ít. Thay đổi cách điều trị hoặc những triệu chứng do thuốc gây ra nên luôn luôn thảo luận với bác sĩ điều trị tại địa phương hoặc y tá. Những vấn đề này nếu cần cũng nên hỏi để cho biết thêm về chứng bệnh lo nghĩ phiền toái vì vết thương tinh thần gây ra và cách điều trị.

Tapio Halla

Psykiatrian erikoislääkäri (Bác sĩ đặc biệt tâm lý)

Tampereen mielenterveyskeskus (Trung tâm trị liệu tâm lý Tampere)

Kuntoutustyöryhmä maahanmuuttajille (Nhóm nhân viên phụ trách phục hồi năng lực cho những người dân nhập cư)