



Rối Loạn Căng Thẳng Sau Chấn Thương

Rối loạn căng thẳng sau chấn thương là tình trạng sức khỏe tâm thần có thể được điều trị ảnh hưởng đến hàng triệu người mỗi năm.

Câu Hỏi: Rối loạn căng thẳng sau chấn thương (PTSD) là gì?

PTSD là trạng thái cảm xúc và thể chất cực kỳ mạnh mẽ có thể phát triển sau khi trải qua hoặc chứng kiến những sự kiện gây chấn động. Những sự kiện có thể gây ra chấn thương và kích hoạt PTSD bao gồm các vụ tai nạn nghiêm trọng, tấn công tình dục và thể xác, sống sót sau thiên tai, cái chết bất ngờ của người thân yêu hoặc trải nghiệm chiến tranh và đấu tranh trong thời gian chiến tranh.

Câu Hỏi: Ai có thể mắc PTSD?

Bất cứ ai từng trải qua một sự kiện chấn thương đều có thể mắc PTSD. PTSD thường phát triển trong vòng sáu tháng sau sự kiện chấn thương, nhưng các triệu chứng cũng có thể xuất hiện nhiều năm sau đó. Các thành viên trong gia đình và người chăm sóc của những người mắc PTSD cũng có thể phát triển các triệu chứng của rối loạn căng thẳng phụ thuộc thứ cấp, có các triệu chứng tương tự như PTSD, khi họ đương đầu với những khó khăn của người thân mình.

Khoảng sáu trên mỗi 10 người sẽ mắc PTSD trong cuộc đời họ. Các nghiên cứu đã cho thấy rằng người ta có tỷ lệ PTSD cao hơn sau khi bị tổn thương tủy sống.

Câu Hỏi: Triệu chứng của PTSD là gì?

Triệu chứng của PTSD được chia thành bốn nhóm: ký ức xâm nhập, tránh xa, thay đổi tiêu cực trong tâm trạng và tăng cường phản ứng. Để nhận được chẩn đoán PTSD, triệu chứng phải xuất hiện trong hơn một tháng và bao gồm ít nhất một triệu chứng xâm nhập, ít nhất một triệu chứng tránh xa, ít nhất hai triệu chứng tâm trạng và ít nhất hai triệu chứng phản ứng.

Các triệu chứng xâm nhập bao gồm:

- Con ác mộng liên quan đến chấn thương gây gián đoạn giấc ngủ
- Ký ức và hồi ức liên tục và xâm nhập liên quan đến chấn thương
- Những suy nghĩ đáng sợ

Các triệu chứng tránh xa bao gồm:

- Tránh suy nghĩ hoặc nói về chấn thương
- Tránh nơi xảy ra chấn thương và các ký ức khác về sự kiện đó

Triệu chứng liên quan đến tâm trạng và nhận thức bao gồm:

- Cảm giác tuyệt vọng
- Cô lập xã hội với gia đình và bạn bè
- Không thể nhớ các phần quan trọng của sự chấn thương
- Cảm xúc tiêu cực kéo dài như sợ hãi, tức giận, tội lỗi, xấu hổ
- Cảm giác không tham gia vào cuộc sống hàng ngày
- Không thể tập trung
- Suy nghĩ tiêu cực kéo dài về bản thân, người khác và thế giới

Triệu chứng phản ứng bao gồm:

- Dễ cáu gắt, dễ bị kích động
- Lo lắng và cảm thấy đề phòng cao hơn bình thường
- Hành động một cách bất cẩn hoặc phá hoại

Các cá nhân cũng nên nhận thức được nguy cơ cao mắc chứng trầm cảm và rối loạn sử dụng chất, mà thường xảy ra với bệnh nhân mắc chứng PTSD kinh niên.

Câu Hỏi: Khi nào tôi nên tìm kiếm điều trị?

Sau một sự kiện đau lòng, việc bạn trải qua nhiều cảm xúc khác nhau không phải điều bất thường, nhưng các triệu chứng kéo dài hơn một tháng và ảnh hưởng đến công việc và cuộc sống gia đình thì lại là điểm đỏ cảnh báo. Hãy trao đổi với bác sĩ hoặc nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của bạn khi các triệu chứng kéo dài. Cần can thiệp và điều trị sớm để kiểm soát và phục hồi thành công chứng PTSD.

Câu Hỏi: Những chuyên gia nào chữa trị PTSD?

Các chuyên gia tâm lý sức khỏe, bao gồm các nhà tâm lý học lâm sàng được cấp phép, các nhân viên xã hội lâm sàng và các bác sĩ tâm thần, có thể điều trị PTSD.

Ngoài việc điều trị dưới sự giám sát, cá nhân có thể có lợi từ các nhóm chữa trị cho những người sống sót sau chấn thương và hỗ trợ lẫn nhau. Có thể tìm thấy các nhóm hỗ trợ thông qua các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, bệnh viện và tổ chức phi lợi nhuận như Mạng Lưới Những Người Sống Sót Sau Chấn

Thương (<http://traumasurvivorsnetwork.org/pages/home>) và Liên Minh Quốc Gia Về Bệnh Tâm Thần (<https://www.nami.org/help>).

Câu Hỏi: Làm thế nào để chữa trị PTSD?

PTSD thường được điều trị bằng tâm lý trị liệu (còn được gọi là “trị liệu bằng lời nói”) và/hoặc thuốc như thuốc kháng trầm cảm.

Các phương pháp điều trị cá nhân có thể bao gồm liệu pháp tiếp xúc, được các nhà tâm lý học sử dụng để giúp bệnh nhân đối mặt và đương đầu với nỗi sợ hãi, hoặc liệu pháp nhận thức, được dùng để thay đổi lại cách nhìn về các sự kiện trong quá trình chấn thương. Phương pháp giảm nhạy cảm và xử lý kích thích đôi mắt sử dụng các chuyển động của mắt và kích thích lưỡng phía trái-phải khi bệnh nhân tập trung vào kí ức kích động để dần dần giảm độ mạnh của kí ức đó.

Trước khi bắt đầu bất kỳ phương pháp điều trị nào, bệnh nhân có thể được giới thiệu các chiến lược giảm căng thẳng, các bài tập thở và yoga để giúp kiểm soát lo lắng có thể đi kèm với liệu pháp.

Câu Hỏi: Tỷ lệ mắc PTSD trong số các cựu chiến binh là bao nhiêu?

Cựu chiến binh có tỷ lệ mắc PTSD cao hơn đáng kể so với dân số nói chung. Việc chiến đấu trong khu vực chiến tranh, tai nạn trong quá trình tập huấn, và tình trạng quấy rối tình dục hoặc tấn công xảy ra trong khi đang phục vụ trong quân đội có thể gây ra PTSD ở cả nam và nữ.

Tương tự như các nhóm khác trải qua PTSD, triệu chứng có thể bắt đầu ngay sau sự kiện gây chấn động, hoặc không xuất hiện trong nhiều tháng hoặc năm.

Câu Hỏi: Nguồn lực nào có sẵn cho các cựu chiến binh?

Các chuyên gia PTSD tại tất cả các Trung Tâm Y Tế của Bộ Cựu Chiến Binh (VA). Các dịch vụ điều trị được cung cấp bao gồm đánh giá và kiểm tra sức khỏe tâm thần một-một, tư vấn cá nhân và gia đình, và điều trị nhóm cho các cựu chiến binh của các cuộc xung đột cụ thể và các loại chấn thương khác nhau. Ngoài ra, các trung tâm chuyên môn về PTSD được phân bổ trên toàn quốc cung cấp các chương trình điều trị tập trung vào bệnh nhân nội trú và ngoại trú. Để tìm kiếm các chương trình chuyên môn theo bang, truy cập vào trang web tìm kiếm của VA để biết các chương trình PTSD (<https://www.va.gov/directory/guide/PTSD.asp>). Nếu không có các địa điểm VA gần đó cung cấp dịch vụ, các dịch vụ y tế từ xa hoặc giới thiệu cho các chuyên viên cộng đồng sẽ được cung cấp.

Câu Hỏi: Có các thử nghiệm lâm sàng về PTSD không?

Có. Để tìm kiếm các thử nghiệm hiện tại liên quan đến điều trị PTSD, hãy truy cập ClinicalTrials.gov (<https://www.clinicaltrials.gov/ct2/home>), một trang web có thể tìm kiếm các nghiên cứu lâm sàng được hỗ trợ công khai và tư nhân do Thư Viện Y Khoa Quốc Gia tại Viện Y Tế Quốc Gia lưu giữ.

Nguồn: Nguồn: Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh, Sách Hướng Dẫn Merck, Bộ Cựu Chiến Binh Hoa Kỳ, Viện Tâm Thần Quốc Gia.

Bạn cần trao đổi?

Chuyên Gia Thông Tin của chúng tôi luôn sẵn sàng giải đáp các thắc mắc của bạn. Gọi số miễn phí 1-800-539-7309 Thứ Hai đến Thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 12 giờ sáng theo Giờ Miền Đông (EST). Hoặc đặt lịch cuộc gọi hoặc đặt câu hỏi trực tuyến tại <https://connect.paralysis.org/vi/send-us-your-question>

Thông tin trong thông báo này được trình bày với mục đích giáo dục và thông báo cho bạn về bệnh tê liệt và những ảnh hưởng của chứng bệnh này. Không có nội dung nào trong thông báo này nên được hiểu cũng như được sử dụng để chẩn đoán hoặc điều trị y tế. Không được sử dụng thông báo này thay cho lời khuyên của bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có trình độ khác. Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào liên quan đến chăm sóc sức khỏe, vui lòng gọi điện hoặc đến khám bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có trình độ khác ngay. Luôn hỏi ý kiến bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có trình độ khác trước khi bắt đầu áp dụng một phương pháp điều trị, chế độ ăn uống hoặc chương trình thể dục mới. Bạn đừng bao giờ bỏ qua lời khuyên y tế hoặc trì hoãn việc xin lời khuyên y tế vì những nội dung bạn đã đọc trong thông báo này

Ấn phẩm này được hỗ trợ bởi Cục Quản Lý Sinh Hoạt Cộng Đồng (ACL), Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh (HHS) Hoa Kỳ như một phần của giải thưởng hỗ trợ tài chính tổng trị giá \$8.700.000 với 100 phần trăm tài trợ bởi ACL/HHS. Nội dung là ý kiến của (các) tác giả và không nhất thiết đại diện cho quan điểm chính thức của ACL/HHS hoặc Chính Phủ Hoa Kỳ.