

VẤN ĐỀ TÂM LÝ CỦA NGƯỜI ĐƯỢC CHẨN ĐOÁN NHIỄM COVID-19

Bs CK II Lâm Tú Trung

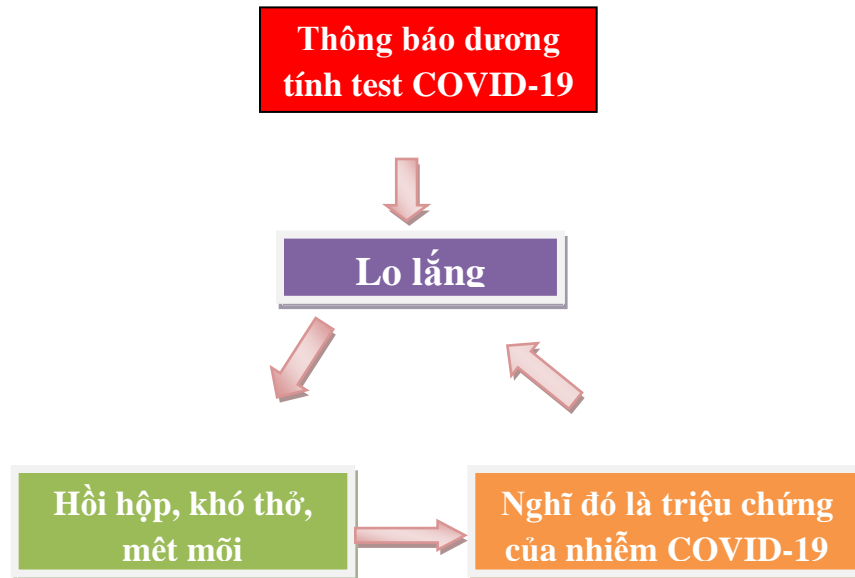
- Tầm quan trọng của việc đánh giá tâm lý của người được chẩn đoán nhiễm COVID-19:** Đại dịch COVID-19 là một sự kiện gây căng thẳng, lo lắng và trầm cảm cho nhiều người. Trong đó việc thông báo bị nhiễm COVID-19 là một loại căng thẳng cấp tác động đến người dân. Trong tình huống căng thẳng như vậy, nếu không có sự hỗ trợ tâm lý, người dân sẽ xuất hiện các phản ứng tâm lý khác nhau. Một số phản ứng tâm lý có biểu hiện giống như triệu chứng của nhiễm COVID-19, từ đó làm cho người dân trở nên hoang mang hơn.

Các biểu hiện giống nhau và khác nhau khi bị lo âu và bị nhiễm COVID-19

Triệu chứng	Lo âu	Nhiễm COVID-19
Thở nông	+	+
Khó thở	+	+
Đau ngực	+	+
Buồn nôn/nôn	+	+
Ỉa chảy	+	+
Đau đầu	+	+
Mệt mỏi	+	+
Ốn lạnh	+	+
Đánh trống ngực	+	-
Run	+	-
Cảm giác châm chích	+	-
Vã mồ hôi không do sốt	+	-
Sốt	-	+
Đau cơ	-	+
Đau họng	-	+
Mỏi mắt vị giác hoặc khứu giác	-	+
Ho khan	-	+
Xung huyết	-	+

Do đó việc hiểu, tự đánh giá và biết cách hạn chế tác động tâm lý khi được chẩn đoán nhiễm COVID rất quan trọng. Công việc này không chỉ phụ thuộc vào bản

thân người dân mà còn chịu tác động nhiều bởi người thông báo, gia đình và hệ thống nâng đỡ xã hội.



2. Tác động tâm lý của việc chẩn đoán nhiễm COVID-19: Để hiểu rõ hơn bản chất của tác động tâm lý của việc thông báo kết quả dương tính, chúng ta sẽ khảo sát tác động qua các giai đoạn:

2.1. Giai đoạn chờ đợi:

a. Từ khi thông báo làm xét nghiệm đến khi được làm:



- Trong nhóm nghi ngờ: Tâm lý hoang mang không biết có bị nhiễm không? Cố gắng tìm trong các ký ức về các hoạt động có khả năng gây lây nhiễm và tự trách bản thân tại sao rơi vào tình trạng này...
- Đối với nhóm tầm soát: tác động tâm lý nhẹ nhàng hơn, tuy nhiên vẫn có cảm giác lo lắng chờ đợi.

b. Thời gian chờ đợi kết quả: Sau khi làm xét nghiệm, thời gian chờ đợi tương đối dài. Đây là thời gian cảm giác lo lắng xuất hiện nhiều hơn. Mức độ lo lắng sẽ tăng hơn nếu người dân không có việc gì làm trong thời gian này. Đặc biệt khi phải chờ kết quả qua một đêm. Có nhiều người khó đi vào giấc ngủ hoặc ngay cả mất ngủ trong đêm đó.

2.2. *Giai đoạn nhận sự thông báo:*

a. *Tâm thế khi nhận thông báo:* Với các tác động tâm lý của giai đoạn chờ đợi, sức mạnh tâm lý của người dân đã bị giảm sút một phần.

b. *Phản ứng tâm lý khi nhận kết quả dương tính:*

- Nhận kết quả dương tính là một stress cấp đối với nhiều người.
- Lo lắng về tiến triển bệnh tật.
- Lo lắng về tương lai.
- Lo lắng về sự lây nhiễm và sức khỏe của người thân.
- Lo lắng về cuộc sống của gia đình
- Cảm giác có lỗi với người trong gia đình



2.3. *Giai đoạn sau thông báo:*

- Có các phản ứng thu mình do cảm giác tội lỗi và sợ lây lan cho người khác.
- Nhạy cảm với các phản ứng của người xung quanh.
- Quan tâm quá mức đến các biểu hiện của cơ thể.
- Mong có cách giải quyết sớm tình trạng của mình.
- Hành vi không phù hợp khi chưa được đáp ứng các nhu cầu của cá nhân
- Lo lắng bị đưa đi cách ly; lo lắng về công việc, thu nhập trong thời gian bị cách ly,...



3. **Làm thế nào để giảm tác động tâm lý khi được chẩn đoán nhiễm COVID-19:**

3.1. *Nguyên tắc:*

- Bảo vệ sức khỏe của người bệnh và bảo vệ sức khỏe của cộng đồng.
- Tạo môi trường an toàn, tin tưởng và thân thiết cho người bệnh.
- Tránh tình trạng kỳ thị, phân biệt đối xử với người bệnh.
- Cung cấp đầy đủ các thông tin cần thiết theo nhu cầu của người bệnh.
- Nâng cao sức mạnh tinh thần cho người bệnh.
- Tránh tình trạng tự kỳ thị, tự tách rời khỏi xã hội

3.2. **Vai trò của người thông báo kết quả dương tính:** Trong giai đoạn đại dịch COVID-19 nhân viên y tế đang quá tải công việc, do đó việc thông báo kết quả chưa được chú tâm nhiều. Tuy nhiên nếu có điều kiện, cách thông báo của nhân viên y tế có thể giúp người bệnh rất nhiều trong việc giảm đi tác động bất lợi về tâm lý khi nhận kết quả dương tính với COVID-19. Chúng ta có thể dành 3-4 phút để hiểu và cung cấp thêm các thông tin cơ bản về điều trị và các vấn đề liên quan cho người bệnh. Tốt nhất nên thực hiện các bước sau:

Bước 1: Hỏi thăm về sức khỏe người bệnh: “Hiện tại sức khỏe của bạn như thế nào?”

Bước 2: Thông báo kết quả dương tính: Xác định lại đối tượng được xét nghiệm: “ bạn vừa được làm xét nghiệm COVID-19 theo diện...” và thông báo kết quả “ Không may cho bạn, kết quả xét nghiệm khẳng định bạn bị nhiễm COVID-19”



Bước 3: Động viên người bệnh: “ Nghe tin này có thể làm cho bạn bị căng thẳng, tuy nhiên bạn nên bình tĩnh để cùng tôi định hướng việc điều trị cho bạn, chúng tôi luôn bên bạn”

Bước 4: Tham khảo nhu cầu của người bệnh: “ Mong bạn bình tĩnh, và cho tôi biết hiện tại bạn có nhu cầu gì?”

Bước 5: Xác định công tác điều trị tiếp theo và giải quyết các nhu cầu của người bệnh: “Với các nhu cầu của bạn, chúng tôi sẽ....” và thông báo kế hoạch điều trị “ Với tình trạng bệnh của bạn, chúng tôi sẽ....”

Bước 6: Chấm dứt thông báo: “ tôi chúc... và mong bạn thực hiện đúng kế hoạch điều trị”

Sau khi thông báo nên cung cấp cho người dân một số thông tin cơ bản hoặc phát cho người dân các tờ rơi truyền thông hoặc các địa chỉ liên lạc/ tìm thông tin.



3.3. Vai trò của gia đình: Gia đình là chỗ dựa tinh thần tốt nhất của người bệnh. Vì vậy ngay lúc nhận kết quả dương tính, người bệnh cần liên lạc ngay với gia đình để thông báo tình hình và thảo luận kế hoạch trong thời gian đến. Gia đình phải cân bằng giữa hai việc: Bảo đảm không phân biệt đối xử và tránh sự tự phân biệt đối xử của người bệnh với bảo vệ sức khỏe cho gia đình và cộng đồng. Để thực hiện công việc này các thành viên gia đình cần chú ý:



- Chủ động tiếp xúc (chủ yếu gián tiếp qua điện thoại, tốt nhất là qua điện thoại thông minh để có thể chia sẻ cảm xúc với người bệnh thông qua hình ảnh).

Đánh giá các nhu cầu cơ bản của người bệnh và thảo luận để đáp ứng các nhu cầu đó.

Dành thời gian để lắng nghe tình hình của người bệnh và thông báo tình hình của người thân.

- Chủ động cung cấp các tin tốt và hạn chế các tin gây ức chế tâm lý cho người bệnh.

3.4. Vai trò của hệ thống hỗ trợ:

3.4.1. Hệ thống hỗ trợ



- Các trung tâm và các đường dây tư vấn của ngành y tế.

- Cơ quan, tổ chức nơi làm việc.

- Các tổ chức địa phương: Hội phụ nữ, người hành xóm...

- Các Tổ chức từ thiện

- Những người thân

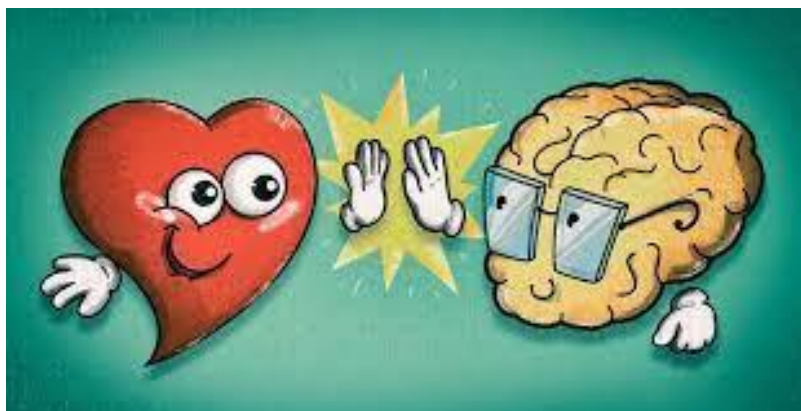
3.4.2. *Vai trò:* Hỗ trợ về kinh tế, hỗ trợ tinh thần, hỗ trợ về chăm sóc gia đình

3.4.3. *Cách kêu gọi sự hỗ trợ:*

- Xác định nguồn hỗ trợ và hỗ trợ gì
- Thông báo tình trạng hiện tại: bệnh tình, các khó khăn..
- Thể hiện mong muốn được hỗ trợ.
- Cảm ơn sự hỗ trợ

3.5. *Vai trò của bản thân:* Đây là yếu tố chính để vượt qua các vấn đề tâm lý khi nhận tin dương tính COVID-19.

- Hiểu được bản chất của bệnh nhiễm COVID-19 và cách điều trị.
- Tự đánh giá được tình trạng sức khỏe thể chất và tinh thần hiện tại.
- Chấp nhận tình trạng hiện tại, không chỉ trích và tự chỉ trích về việc nhiễm COVID-19.
- Hiểu rằng các quy định về nơi điều trị là có lợi cho bản thân và cộng đồng do đó tuân thủ các quy định một cách tự giác.
- Tự lập kế hoạch hoạt động riêng cho bản thân phù hợp với hoàn cảnh trong thời gian điều trị.
- Trong thời gian chờ đợi, thực hiện các động tác thở sâu và tập trung vào hơi thở.
- Chủ động liên lạc với các người trong hệ thống hỗ trợ của mình
- Khi quá căng thẳng có thể gọi các đường dây tư vấn tâm lý.



**MONG CÁC BẠN MAU HỒI PHỤC
VÀ LUÔN BÌNH AN**