



Psykisk helse

VIETNAMESISK

Lo sợ

Angst/Anxiety



Lo sợ

Lo sợ là một dấu hiệu cần thiết và tự nhiên về sự nguy hiểm. Lo sợ khiến cho cơ thể và tinh thần chuẩn bị nhanh trước thử thách hay đe dọa. Sự lo sợ tự nhiên có thể khiến bạn làm việc hết mình trong kỳ thi cử, hoặc khiến bạn tập trung đến độ bạn kịp lách xe sang một bên và tránh được một vụ đụng xe. Trái lại, nếu lo sợ trở nên quá mạnh mẽ, quá lâu dài hoặc nỗi lo sợ xuất hiện mà thực ra không có gì nguy hiểm cả thì bạn nên nhờ đến sự giúp đỡ chuyên môn. Sự lo sợ như thế ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống, sinh hoạt hàng ngày của bạn và được xem như một chứng bệnh lo sợ.

Có nhiều loại lo sợ

Có nhiều loại lo sợ mà chúng tôi gọi là những chứng lo sợ :

Chứng hoảng hốt là khi bạn nhiều lần bị cơn hoảng hốt bất ngờ với sự lo sợ mạnh mẽ và nhiều phản ứng thuộc về cơ thể mặc dù bạn không ở trong những hoàn cảnh đe dọa. Những cơn hoảng hốt thật đáng sợ. Do những triệu chứng quá mạnh thuộc về cơ thể nên nhiều người tưởng rằng họ bị nhồi máu cơ tim hoặc bị cơn đau tim. Vì thế, đặc điểm của những người bị chứng hoảng hốt là có những thay đổi trong cơ thể, chẳng hạn như mạch đập nhanh hơn và hơi thở dồn dập.

Chứng lo sợ về vị trí là sự lo sợ những nơi khó có thể thoát ra ngoài. Việc này khiến bạn lo sợ đến những cửa tiệm đông người, trước quầy tính tiền, những phương tiện di chuyển công cộng, rạp hát hay những cuộc họp. Bạn cũng lo sợ về việc bạn không được giúp đỡ kịp thời để đối phó với sự lo sợ khiến bạn sợ ở xa bệnh viện hoặc bác sĩ. Khi đó, bạn không còn dám đi dạo trong rừng, đến nhà nghỉ mát hoặc lái xe qua núi.

Chứng lo sợ khi giao thiệp tiếp xúc là một sự lo sợ thái quá về việc cư xử không khôn khéo hoặc bị làm nhục. Thông thường, lo sợ nhất là khi phát biểu lớn tiếng trong các cuộc họp hoặc trong các nhóm. Cảm thấy khó chịu khi ăn uống tại phòng ăn dành cho nhân viên, tại nhà hàng hoặc đi dự tiệc và không thể tạo được sự tiếp xúc với những người mà bạn muốn làm quen. Bạn thường ách náy và hay tránh những hoàn cảnh khó khăn.

Chứng lo sợ tổng quát là bạn lo sợ với tất cả mọi thứ và có những lo lắng quá đáng. Những lo lắng đó có thể là các con của bạn bị đụng xe, cha mẹ của bạn bị bệnh, nhà của bạn bị trộm và bạn không thể trả tiền nợ. Bạn có thể nằm thức trắng đêm. Những lo lắng đó thường đưa đến tình trạng căng thẳng thuộc về cơ thể và dần dần sẽ phản ánh con người bạn ở mức độ đáng kể.

Chứng bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh là những tư tưởng bị ám ảnh và hành động bị ám ảnh hoặc những thói quen. Những tư tưởng bị ám ảnh là những ý nghĩ, cảm giác, quan niệm hoặc những nhận thức mà bạn không thể tự mình loại bỏ được. Nội dung của tư tưởng có phần thay đổi, nhưng thường liên quan đến những điều ghê sợ như tai nạn hoặc bệnh tật. Những tư tưởng này đem lại sự lo sợ mạnh mẽ. Thông thường, bạn phải làm những việc như kiểm tra lại bếp điện hoặc rửa tay nhiều lần hầu làm giảm bớt sự lo sợ và những tư tưởng đó. Những tư tưởng bị ám ảnh và sự lo sợ sẽ trở nên trầm trọng hơn nếu bạn không làm những thói quen này. Chứng bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh thường đòi hỏi thời gian khiến bạn mệt mỏi hoặc không kịp làm những việc bạn đã dự định.

Bệnh căng thẳng vì trải qua những việc có ảnh hưởng đến tâm lý bao gồm sự lo sợ và những phản ứng thuộc về cơ thể sau khi trải qua một việc có ảnh hưởng đến tâm lý như tai nạn, tra tấn, chiến tranh, hãm hiếp, loạn luân hoặc những cảm giác mạnh mẽ khác. Bạn thường gặp trở lại những hoàn cảnh ghê sợ dưới hình thức của những hình ảnh và suy nghĩ từ trong đầu. Mất ngủ và những đau nhức cơ thể là điều bình thường. Tai nạn, tra tấn, chiến tranh, hãm hiếp, loạn luân hoặc những chịu đựng mạnh mẽ và đầy lo sợ có thể là những nguyên nhân của chứng bệnh này.

Bạn có nhận ra những triệu chứng này không ?

Bạn có bị những cơn hoảng hốt bất ngờ và bất an trong cơ thể không ?

- Bạn có dễ ý thấy trống ngực mạnh hơn, mạch đập nhanh hơn hoặc khó chịu ở ngực không ?
- Bạn có bắt đầu run rẩy hoặc toát mồ hôi không ?
- Bạn có cảm thấy bất chợt bị chóng mặt, choáng váng hoặc không vững không ?
- Sự lo sợ có mãnh liệt đến độ bạn sợ chết hoặc mất kiểm soát không ?

Bạn có tránh dùng những phương tiện di chuyển công cộng, đi vào những cửa tiệm đông người hoặc ngồi ở giữa hàng ghế không ?

- Bạn có sợ bị cơn lo sợ trong những hoàn cảnh mà ở đó khó thoát ra ngoài không ?
- Bạn có sợ bị cơn lo sợ trong những hoàn cảnh mà ở đó khó được sự giúp đỡ không ?

Bạn có cảm thấy bị trở ngại khi giao thiệp tiếp xúc không ?

- Bạn có thấy khó nói chuyện với những người khác không ?
- Bạn có tránh việc ăn uống cùng với những người khác không ?
- Bạn có sợ phát biểu trong các nhóm không ?

Bạn có bị phiền hà bởi sự lo sợ và lo lắng kéo dài không ?

- Bạn có thấy khó kiểm soát sự lo sợ và lo lắng của mình không ?
- Có ai đã từng nói là bạn lo lắng quá nhiều chưa ?
- Bạn có cảm thấy thường bị căng thẳng thần kinh và căng thẳng ở các bắp thịt không ?
- Bạn có mau mệt hoặc khó tập trung tư tưởng không ?
- Bạn có cảm thấy bất an hoặc khó ngủ không ?
- Sự lo sợ và lo lắng có khiến bạn bị phiền hà hoặc sinh hoạt kém không ?

Có thể được giúp đỡ

Có lẽ bạn đã nghĩ đến việc đi bác sĩ khám, nhưng mắc cỡ hoặc ngại là khó được giúp đỡ. Đối với một số bệnh nhân, sự giải thích về nguyên nhân của những bệnh thuộc về cơ thể do bởi sự lo sợ, là điều khó có thể chấp nhận được. Hiện có sự giúp đỡ hữu hiệu đối với những bệnh lo sợ. Vấn đề chính là liệu bạn có vượt qua được những điều đã giữ bạn lại và tìm đến bác sĩ gia đình của bạn hay không.

Nhiều người kể cho bác sĩ biết về những đau nhức hoặc những khó chịu khác về cơ thể, nhưng thực ra chính những chứng bệnh lo sợ mới là nền tảng của những đau nhức, khó chịu đó. Việc này khiến bác sĩ khó phát hiện những đau nhức, khó chịu do sự lo sợ gây ra. Điều cũng cần thiết là bác sĩ nên cân nhắc việc khám sức khỏe và thử máu để loại bỏ những đau nhức khó chịu này là do bởi một nguyên nhân nào khác, ngoài sự lo sợ.

Chữa trị

Khi bác sĩ đã thực hiện những việc nhận xét, và nghĩ là bạn cần được bác sĩ chuyên khoa giúp, bạn sẽ được giới thiệu và cung ứng về việc chữa trị tại một nhà chuyên môn. Tại nhiều công xã, có thể có nhiều dịch vụ làm việc trong nhóm sức khỏe tâm thần, là những nơi có thể giúp đỡ. Thông thường, điều tốt hơn hết là giảm bớt hoặc bỏ hẳn bia rượu, cà-phê và thuốc lá.

Thông tin và hướng dẫn là điều quan trọng để tự học cách chế ngự sự lo sợ. Bạn có thể cảm thấy sự lo sợ ít phiền toái hơn khi hiểu được những gì xảy ra trong cơ thể và trong tư tưởng của bạn lúc gặp cơn lo sợ. Sự hiểu biết và thông tin về lo sợ cũng có thể giúp bạn dễ dàng hơn khi bắt đầu chữa trị, và bạn sẽ hiểu tại sao việc chữa trị lại như thế.

Sự chữa trị bằng cách phơi bày, vạch trần là cách chữa trị có hiệu quả tốt nhất đã được chứng minh đối với chứng lo sợ và những bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh. Qua sự giúp đỡ và chỉ dẫn của người chữa trị có khả năng chuyên môn, bạn sẽ dần dần tự học cách đến gần những hoàn cảnh gây ra sự lo sợ và bạn sẽ cảm thấy sự lo sợ được giảm bớt từ từ. Cách chữa trị này đòi hỏi nhiều từ phía bạn, nhưng bù lại thường có hiệu quả rất tốt.

Sự chữa trị bằng cách nói chuyện là một cách chữa trị thông thường khác đối với các chứng bệnh lo sợ. Chữa trị qua suy nghĩ, nhận xét là một hình thức chữa trị bằng cách nói chuyện mà qua đó bạn nhận ra và thay đổi những suy nghĩ, tưởng tượng và hành vi ngoài ý muốn khi những điều này góp phần vào việc duy trì những phiền toái khó chịu của bạn do sự lo sợ gây ra. Trong lúc nói chuyện, bạn cũng được sự nâng đỡ và góp ý.

Sự chữa trị theo nhóm là một cách chữa trị đang phát triển nhanh. Qua cách chữa trị này, bạn có cơ hội để nhìn hoàn cảnh sống của mình có liên hệ đến hoàn cảnh sống của những người khác, bạn có được sự hiểu biết về lý do tại sao những người khác lại làm như thế, và bạn nhìn thấy rằng không phải chỉ riêng bạn mới là người có những phiền toái khó chịu này. Bạn cũng có thể biết rõ hơn những suy nghĩ, cảm xúc, hành động và cách phản ứng của mình. Ngoài ra, sự chữa trị theo nhóm còn có tác dụng như động lực thúc đẩy cho một hình thức chữa trị khác. Sự chữa trị qua suy nghĩ nhận xét về hành vi cư xử ở trong nhóm đã được chứng minh là có hiệu quả tốt.

Thuốc thường đem lại kết quả tốt đối với chứng lo sợ và những bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh. Thuốc có thể được dùng riêng hoặc kết hợp với những cách chữa trị khác.

Tự giúp

Angstringen Norge là một mạng lưới của những nhóm tự nguyện tại Na uy để giúp những người gặp khó chịu phiền toái do sự lo sợ gây ra. Muốn biết thêm chi tiết, xin xem trên trang điện tử www.angstringen.no



Psykisk helse

IS-1465

Bạn được giúp đỡ từ những nơi này

Những hướng dẫn thêm

Nguy kịch - hãy gọi 113
Bác sĩ gia đình / Trung tâm bác
sĩ trực Đường dây điện thoại khi
cần giúp đỡ : 810 30 030

www.psykisk.no
www.psykiskhelse.no
www.mentalhelse.no
www.psykopp.no
www.nynorge.no
www.nakmi.no

Các tập chỉ dẫn về sức khỏe tâm thần

- Lo sợ IS-1465
- Trầm cảm IS-1466
- Những bệnh do tư tưởng hoặc hành
động bị ám ảnh IS-1469
- Những rối loạn về ăn uống IS-1470
- Bệnh rối loạn tâm thần IS-1471
- AD/HD IS-1468
- An toàn về pháp lý IS-1467
- Giúp đỡ về sức khỏe tâm thần tại Na uy
Dành cho người lớn IS-1472
Về trẻ em IS-1473
Dành cho trẻ em IS-1474
- BUP:
Trẻ em IS-1301
Thanh thiếu niên IS-1302
Người lớn IS-1303



Có thể lấy tập chỉ dẫn từ internett qua trang điện tử www.psykisk.no
ở mục Informasjonsmateriell.

Tập chỉ dẫn này được viết bằng Bokmål và Nynorsk. Ngoài ra, còn được dịch
sang các ngôn ngữ : Anh, Ả rập, Ba tư, Pháp, thổ ngữ ở Irak (Kurdisk/Sorani),
Ba lan, Punjabi, Nga, Samisk, thổ ngữ ở cựu Nam tư (Serbisk/Kroatisk), Somali,
Tây ban nha, Thổ nhĩ kỳ, Hời và Việt nam.