

Chúng lo âu quá độ là gì?

(What is an anxiety disorder?)



Chứng lo âu quá độ là gì?

Lo âu là một từ dùng để mô tả một cảm giác bình thường mà người ta cảm nhận khi bị ai đe dọa, khi gặp nguy hiểm, hay khi bị căng thẳng tinh thần. Đương sự thường cảm thấy bức mình, bồn chồn, và căng thẳng tinh thần trong lúc lo âu.

Cảm giác lo âu có thể là một kết quả của các kinh nghiệm sống, tỉ như mất việc làm, quan hệ đổ vỡ, bệnh nặng, tai nạn lớn, hay người thân bị chết.

Sống trong những hoàn cảnh như thế, mà cảm thấy lo âu là đúng rồi, có điều chúng ta thường cảm thấy lo âu như thể trong một khoảng thời gian ngắn.

Bởi vì lo âu là tâm trạng rất thường thấy, nên quan trọng là ở chỗ ta phải phân biệt được giữa nỗi lo âu thường tình, thích ứng với hoàn cảnh, và các triệu chứng của chứng lo âu quá độ.

Chứng lo âu quá độ không chỉ là một căn bệnh mà là một nhóm chứng bệnh, biểu hiện bằng cảm giác lo âu quá mức kéo dài, tâm trạng vô cùng bất rứt và tinh thần cực kì căng thẳng.

Có thể chẩn đoán được ai đó mắc chứng lo âu quá độ, một khi nỗi lo âu của người ấy lên cao, đến độ nó có ảnh hưởng nặng nề đến cuộc sống hàng ngày của người ấy, khiến cho đương sự không làm được những gì họ muốn làm.

Chứng lo âu quá độ là dạng thông thường nhất của loại bệnh tâm thần, và lúc nào cũng vậy, cứ trong 20 người thì có một người bị mắc bệnh. Người ta

thường bắt đầu mắc bệnh ở lứa tuổi mới trưởng thành, nhưng cũng có thể bắt đầu ở vào tuổi thơ ấu hay về sau này trong đời. Phụ nữ thường dễ có nhiều người mắc chứng lo âu quá độ hơn phái nam.

Thường thì, chẳng ai hiểu chứng lo âu quá độ này ở đâu mà ra, nguyên nhân căn bệnh rất lờ mờ. Có điều khi mắc bệnh người bệnh có những cảm giác thực thể mạnh, tỉ như thờ hờn hển, hơi hộp đánh trống ngực.

Những triệu chứng khác bao gồm toát mồ hôi, run rẩy tay chân, cảm giác nghẹt thở, buồn nôn, bụng đau, chóng mặt, cảm giác kim châm, mất tự chủ và sắp chết hoặc cả hai.

Chứng lo âu quá độ ảnh hưởng đến lối suy nghĩ, cảm nhận, và cư xử của con người. Nếu không được chữa trị, đương sự có thể cảm thấy vô cùng đau khổ và bất loạn trong cuộc sống. May thay, chữa trị chứng lo âu thường rất hiệu nghiệm.

Chứng lo âu quá độ có những loại chính yếu nào?

Có một số những loại lo âu quá độ khác nhau.

Chứng lo âu quá độ khái quát hóa (Generalised anxiety disorder)

Chứng lo âu quá độ khái quát hóa được biểu hiện bằng nỗi lo âu vô độ, vô lí, vô kiềm tỏa trước những chuyện xảy ra hàng ngày, tỉ như sức khỏe, gia đình, bạn bè, tiền bạc, hay nghề nghiệp.

Người mắc chứng rối loạn này lúc nào cũng lo âu triền miên và vô lí về nỗi nguy hại ảnh hưởng đến họ hay những người thân yêu. Nỗi lo âu này còn kèm thêm một cảm giác sợ sệt triền miên.

Chứng hoảng sợ có hoặc không đi kèm với chứng sợ khoảng trống. (Panic disorder with and without agoraphobia)

Người mắc chứng lo âu này bị những cơn hoảng sợ khủng khiếp trong những tình huống mà phần đông những người khác không sợ. Những cơn hoảng sợ đó thường xuất hiện cùng với những triệu chứng lo âu rất khó chịu trong cơ thể, tỉ như cảm thấy như bị lên cơn đau tim. Cũng có mối sợ hãi là mình sẽ “bị điên” hay sợ rằng bệnh tim đó sẽ khiến cho mình bị thiệt mạng hay mất hoàn toàn khả năng tự chủ.

Những mối sợ hãi này khiến cho một vài người bắt đầu thấy sợ khoảng trống, khiến có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống của họ.

Sợ khoảng trống (Agoraphobia)

Chẳng phải là một chứng bệnh đặc thù, mà là một phần của nỗi lo âu quá độ tiêu biểu bằng nỗi sợ hãi ở chỗ này chỗ nọ, hoặc trong những hoàn cảnh mà khi muốn thoát ra khỏi những nơi đó, tình huống đó người ta có thể gặp khó khăn hay lúng túng. Họ còn lo sợ rằng khi cần được giúp đỡ, thì chắc cũng chẳng có ai giúp mình.

Người mắc chứng sợ khoảng trống thường sợ hãi trong một số hoàn cảnh như trong các siêu thị, trong những cửa hiệu bách hoá, những nơi đông đảo đủ loại, những không gian tù túng chật hẹp, các phương tiện chuyên chở công cộng,

trong cầu thang máy, và trên đường xe chạy cao tốc.

Người mắc chứng sợ khoảng trống có thể thấy an tâm khi có người hay vật an toàn kề cạnh. Trong trường hợp này, có thể là người phối ngẫu, bạn bè, thú vật cưng chiều, hay thuốc men mà họ mang theo.

Chứng hoảng sợ cá biệt (Specific phobia)

Ai cũng có một vài nỗi sợ hãi vô lí, nhưng những chứng hoảng sợ loại này lại là những nỗi sợ hãi dữ dội. Người ta sợ những sự vật/con vật hay tình huống đặc biệt nào đó mà nó ảnh hưởng đến cuộc sống của họ. Chứng hoảng sợ loại này có thể là sợ đứng trên cao, sợ nước, sợ chó, sợ không gian tù túng, sợ rắn rết, hay sợ nhện.

Ai bị chứng hoảng sợ cá biệt thì sẽ thấy tình bơ khi con vật/đồ vật mà họ sợ không có mặt gần đó. Tuy nhiên, khi gặp phải con vật/đồ vật hay tình huống mà họ sợ, thì họ có thể hoá ra vô cùng lo lắng và lên cơn hoảng hốt.

Người bị ảnh hưởng bởi chứng hoảng sợ cá biệt có thể làm hết sức mình để tránh cho bằng được những tình huống nào buộc họ phải đối đầu với con vật/đồ vật hay tình huống mà họ sợ.

Chứng sợ giao thiệp trong xã hội (Social phobia)

Chứng sợ giao thiệp trong xã hội là nỗi sợ hãi mãnh liệt và dai dẳng trong những tình huống giao tiếp xã hội hay xử lí công tác. Đương sự sợ những người khác soi mói hay phán đoán tiêu cực việc họ làm.

Chứng này có thể ảnh hưởng rất nhiều đến cuộc sống của người đó vì họ phải đối phó bằng cách tránh tình huống giao thiệp ấy hay phải ráng chịu đựng mà trong lòng vô cùng khổ sở.

Họ có thể tránh bớt những gì họ làm trước mặt người khác—đặc biệt là lúc ăn uống, nói năng, hay viết lách--hoặc là lẩn tránh không tiếp xúc với người khác.

Chứng rối loạn ám ảnh cưỡng bức (Obsessive compulsive disorder)

Chứng lo âu quá độ này liên hệ đến những ý tưởng đầu đầu, và thường đưa đến hậu quả là họ làm những thói tật tỉ mỉ hòng kiểm chế hay gạt bỏ những ý tưởng lớn vờn trong đầu.

Những thói tật này thường mất thì giờ và ảnh hưởng nặng nề đến cuộc sống hàng ngày. Thí dụ, những người này có thể chốc chốc lại phải đi rửa tay, soát lại xem cửa đã khoá chưa hay lò nướng đã tắt chưa, hoặc là theo những luật lệ có trình tự chặt chẽ.

Người mắc chứng bệnh ám ảnh cưỡng bức thường cực kì xấu hổ và giữ bí mật những thói tật của họ, ngay cả đối với người trong gia đình.

Rối loạn căng thẳng hậu chấn thương. (Post traumatic stress disorder)

Người đã bị chấn thương nặng, như trong chiến tranh, tra tấn, tai nạn xe cộ, cháy nhà, hay bị hành hung có thể vẫn còn cảm thấy hoảng sợ một thời gian lâu sau khi tai biến ấy đã hết. Không phải ai bị chấn thương cũng trải qua chứng rối loạn căng thẳng hậu chấn thương (gọi tắt theo tiếng Anh là (PTSD).

Người mắc chứng (PTSD) như sống lại nhiều lần tai biến đau thương đó qua những ký ức đau khổ, lảng vảng trong đầu, tỉ như những cơn ác mộng hay những đoạn hồi tưởng. Những đoạn hồi tưởng này thường được gọi lại do các yếu tố khơi mào gắn liền với kinh nghiệm mà người đó cố tránh đi. Trờ nên lãnh cảm là một đặc tính của chứng (PTSD).

Những chứng bệnh tâm thần xảy ra đồng thời (Co-occurring mental health problems)

Người mắc chứng lo âu quá độ thường có thể mắc một chứng khác nữa, và cũng còn bị trầm cảm nữa. Muốn biết thêm chi tiết về chứng trầm cảm, hãy đọc tập tài liệu: ‘Chứng trầm cảm là gì?’

Dùng rượu và chất ma túy khác độc hại thường đi đôi với các chứng lo âu. Điều này khiến cho việc chữa trị thêm phức tạp, và điều quan trọng là phải xử trí hiệu quả việc dùng rượu và chất ma túy khác.

Nguyên nhân gì gây ra chứng lo âu quá độ?

Có nhiều yếu tố tương tác kết hợp với chứng lo âu quá độ. Những nguyên nhân gây ra một mối lo âu quá độ cụ thể nào đó không giống nhau, và không phải lúc nào cũng dễ xác định nguyên nhân trong mỗi ca bệnh.

Các yếu tố di truyền

Người ta đã xác lập được rõ ràng là khuynh hướng mắc chứng lo âu quá độ lưu truyền trong gia đình. Điều này cũng giống như bẩm chất của các căn bệnh khác, như bệnh tiểu đường hoặc bệnh tim.

Người ta có thể học biết được những phản ứng lo âu từ cha mẹ hay những người khác trong gia đình.

Các yếu tố sinh hoá

Một vài chứng lo âu quá độ có thể phần nào là do sự mất quân bình hoá chất trong não bộ. Chất dẫn truyền xung động thần kinh điều hành cảm xúc và những phản ứng của cơ thể có thể cũng dựa phần vào chuyện này.

Tính khí

Người có một số tính khí nào đó thường có khuynh hướng dễ mắc chứng lo âu quá độ hơn. Người dễ bị xáo động, bực mình, dễ nhạy cảm và xúc động, thì thường dễ mắc chứng lo âu quá độ hơn. Người nào khi còn nhỏ có tính nhút nhát và hay mắc cỡ có thể dễ mắc một số chứng lo âu quá độ nào đó, tỉ như sợ giao thiệp trong xã hội.

Phản ứng do thấu nhận được

Có những người sống trong những hoàn cảnh, sống chung với người hay với vật mà chúng gây cho họ bực mình hoặc lo âu thì có thể mắc chứng phản ứng lo âu. Phản ứng này có thể được tái khởi động khi gặp phải hay lại nghĩ về hoàn cảnh đó, người ấy, hay vật ấy.

Căng thẳng tinh thần

Những kinh nghiệm cuộc sống đầy căng thẳng có liên hệ đến việc mắc phải một vài chứng bệnh lo âu quá độ, đặc biệt là chứng rối loạn thần kinh hậu chấn thương.

Hiện có phương cách chữa trị gì?

Các chứng lo âu quá độ có thể được chữa trị hiệu quả. Mặc dù mỗi chứng lo âu đều có những đặc tính riêng của nó, nhưng phần lớn rất có hiệu nghiệm đối với những chữa trị về tâm lí hay bằng thuốc men hoặc cả hai.

Những cách chữa trị phối hợp cả tâm lí trị liệu với thuốc men thường có kết quả dài hạn tốt hơn.

Các cách chữa trị hiệu nghiệm chứng lo âu quá độ gồm có như sau:

- Các Trị liệu tâm lí, tỉ như Liệu pháp Nhận thức Hành vi (CBT), nhắm vào việc thay đổi lối suy nghĩ, hành vi, và niềm tin mà chúng có thể gây ra nỗi lo âu. Phương pháp trị liệu có thể cũng dần dần đưa người ta vào những hoàn cảnh sinh ra chứng lo âu (khử sự nhạy cảm).
- Xử trí nỗi lo âu và kĩ thuật thư giãn.
- Thuốc trị trầm cảm đóng một vai trò quan trọng trong việc chữa trị một vài căn bệnh lo âu quá độ cũng như chữa trị bệnh trầm cảm liên hệ và tiềm ẩn.
- Thuốc men trị lo âu có ảnh hưởng đặc biệt đến hệ thống chất dẫn truyền xung động thần kinh trong não bộ đôi khi có hữu ích. Thuốc men sẽ không chữa lành được chứng lo âu quá độ nhưng chúng có thể khống chế được các triệu chứng trong khi người ấy được chữa trị về mặt tâm lí.

Gia đình và bạn bè của người mắc chứng lo âu quá độ có thể thường cảm thấy bối rối và đau khổ. Vì thế, một phần quan trọng trong việc chữa trị là việc hỗ trợ và giáo dục, cũng như tạo mối hiểu biết sâu sắc hơn trong dân chúng.

Tìm nơi nào để trợ giúp

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- Trung tâm y tế cộng đồng của quý vị
- Trung tâm y tế cộng đồng về tâm thần của quý vị

Muốn biết thêm chi tiết về các dịch vụ, xin hỏi Dịch vụ Phúc lợi và Trợ giúp Cộng đồng (Community Help and Welfare Services) và các số điện thoại khẩn trực 24 tiếng có trong cuốn điện thoại niên giám địa phương của quý vị.

Nếu quý vị cần **thông dịch viên**, xin liên lạc Sở Thông dịch qua Điện thoại TIS số **13 14 50**

Muốn được trợ giúp tham vấn tức thì, xin liên lạc Đường dây điện thoại Mạch sống (Lifeline) qua số **13 11 14**. Đường dây Mạch sống này có thể cũng cung cấp cho ta những mối liên lạc, thêm thông tin và trợ giúp.

Thông tin hướng dẫn thêm hiện có tại:

www.mmha.org.au

www.beyondblue.org.au

www.betterhealth.vic.gov.au

www.adavic.org.au

www.crufad.org

www.ranzcp.org

www.sane.org

www.understandinganxiety.org.au



For more information
call WayAhead's
Anxiety Disorders Information Line

1300 794 992

Đôi điều về tập tài liệu này

Tập tài liệu này là một phần trong một bộ tài liệu về bệnh tâm thần do Chính phủ Úc-đại-lợi tài trợ thông qua Sách lược Quốc gia về Y tế Tâm thần (National Mental Health Strategy).

Các tập tài liệu khác trong bộ này bao gồm:

- *Bệnh tâm thần là gì?*
- *Chứng loạn tâm thần hưng-trầm cảm là gì?*
- *Chứng trầm cảm là gì?*
- *Chứng rối loạn về ăn uống là gì?*
- *Chứng rối loạn nhân cách là gì?*
- *Bệnh tâm thần phân liệt là gì?*

Tất cả các bản tài liệu miễn phí này đều hiện có qua Y tế Tâm thần và Lực lượng Lao động Phân ban của Chính Phủ Úc-đại-lợi Bộ Y tế và Cao niên

Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Điện thoại 1800 020 103

www.health.gov.au/mentalhealth

Muốn có các bản tài liệu bằng những ngôn ngữ khác xin liên lạc Cơ quan Y tế Tâm thần Đa Văn hóa Úc Đại Lợi (Multicultural Mental Health Australia)

Số điện thoại **(02) 9840 3333**

MMHA Website: www.mmha.org.au

