

### CỦA BỆNH NHÂN TRẦM CẢM, TÂM THẦN

CN. Trần Văn Đại - Bệnh viện Tâm thần tỉnh Kon Tum (Sưu tầm và tổng hợp)

Hiện nay trên thế giới, có khoảng 800.000 người tự sát và tử vong do tự sát chiếm 14% các ca tử vong nói chung. Ở Việt Nam, ước chừng có khoảng 14.000 người tự sát trong 1 năm. Phó viện trưởng Viện Sức khỏe tâm thần - Bệnh viện Bạch Mai về vấn đề này.

Sau khi về hưu, sự cô đơn một mình rồi sự mất người thân rồi sự thiếu hụt về kinh tế, sự bất đồng quan điểm giữa các thế hệ với nhau hay là bệnh tật kéo dài... cũng dẫn đến những cảm xúc, suy nghĩ tiêu cực và dẫn đến hành vi tự sát khi cảm thấy không còn lối thoát.

Trước đây, các rối loạn tâm thần, rối loạn về cảm xúc bị che đậy bởi các yếu tố không nhận thức được. Tuy nhiên, trong giai đoạn gần đây, xã hội phát triển tiềm thức của con người triển và người ta thường có những biểu hiện hành xác hủy hoại cơ thể cũng như là tự sát thành công.



Người tự sát có thể không yêu cầu sự giúp đỡ, nhưng điều đó không có nghĩa là không muốn được giúp đỡ. Hầu hết những người tự sát không muốn chết, họ chỉ muốn dừng sự đau khổ. Ngăn ngừa tự sát bắt đầu với sự nhận ra những dấu hiệu cảnh báo và nhận thấy ở họ sự nghiêm trọng. Nếu bạn nghĩ rằng một người bạn hoặc một thành viên trong gia đình đang tính chuyện tự sát, bạn có thể sợ đưa vấn đề này ra. Nhưng nói chuyện cởi mở về ý nghĩ tự sát và chân thật có thể cứu một mạng sống.

Những động lực gì để nhiều người tự tước lấy cuộc sống của riêng mình? Cho rằng những người tự sát đó không bị trầm cảm và tuyệt vọng, rất khó để hiểu những động cơ gì khiến rất nhiều cá nhân tự tước lấy cuộc sống của riêng họ. Nhưng một người tự sát có thể có rất nhiều nỗi đau mà người đó thấy không có sự lựa chọn nào khác.

Tự sát là một nỗ lực tuyệt vọng để thoát khỏi những đau khổ đã trở thành không thể chịu nổi. Không có lối thoát bởi cảm giác tự ghê tởm, vô vọng và cô lập, một người tự sát

không thể nhìn thấy bất kỳ cách thức nào để tìm kiếm sự giúp đỡ ngoại trừ thông qua cái chết. Mặc dù mong muốn của họ là ngừng sự đau đớn, nhưng hầu hết người tự sát lại mâu thuẫn sâu sắc về kết thúc cuộc sống của mình. Họ muốn có một sự chọn lựa thay thế cho hành vi tự sát, nhưng họ chỉ có thể nhìn thấy một con đường.

Tỉ lệ tự sát ở người mắc bệnh trầm cảm là rất cao, khi người bệnh lâm vào trạng thái tuyệt vọng và cảm thấy chết là cách giải quyết khủng hoảng duy nhất mà họ có. Cần lưu ý rằng trầm cảm khiến bệnh nhân có suy nghĩ không tinh táo theo cách thông thường, và dù họ có muốn tự tử đi chăng nữa thì lý do đằng sau cũng chỉ là họ muốn thoát khỏi trạng thái suy sụp mà trầm cảm gây ra.

Tự tử ít khi là một hành động bộc phát, mà thường là một tiến trình âm thầm diễn ra trong một vài ngày cho tới một vài tháng. Hầu hết những người từng tử tự đều có những dấu hiệu cho thấy ý định của họ, cần hiểu rằng khi nghĩ đến tự tử, họ đang cần được giúp đỡ hơn bao giờ hết. Vì thế việc nhận ra những thông điệp đó và can thiệp kịp thời là tối quan trọng. Những dấu hiệu này có thể bao gồm:



**Nói tới tự tử, cái chết.** Thông điệp rõ: “Tớ chết đi thì hơn,” “Tớ không muốn sống nữa,” “Tớ sẽ chết,”... Thông điệp ẩn: “Giá mà tớ chưa từng được sinh ra,” “Mọi người sẽ tốt hơn nếu không có tớ,” “Nếu tớ còn gặp lại cậu,”...

**Tìm kiếm cách thức gây chết.** Chuẩn bị dao, súng, thuốc ngủ, thuốc độc.

**Lo lắng về cái chết.** Thường xuyên nghĩ tới cái chết một cách vô thức. Viết thơ, viết truyện, viết trạng thái trên mạng xã hội liên quan đến cái chết.

**Nói lời tạm biệt.** Tới thăm bạn bè và gia đình, nói lời tạm biệt, từ biệt.

***Cô lập bản thân, biến mất.***

***Tự gây hại cho bản thân.*** Sử dụng chất kích thích, ma túy, chất cồn; tự cắt; quan hệ tình dục không an toàn; lái xe tốc độ cao;...

***Thời điểm xuất hiện hành vi tự sát:***

Ban ngày (6-8 giờ) Ban đêm (18-6 giờ) Đa số bệnh nhân tự sát vào ban ngày, bệnh nhân thường chọn thời điểm không có ai ở nhà hoặc không có ai để ý để thực hiện hành vi tự sát vào ban ngày hoặc ban đêm khi mọi người đã ngủ.

***Đột nhiên cảm thấy thanh thản, hạnh phúc.*** Sau khi quyết định tự tử, nhiều người có cảm giác yên bình nhất thời, trong một vài ngày, do cơn khủng hoảng tạm được đỡ bỏ. Khi nhận ra những dấu hiệu cho thấy người bệnh có ý định tự tử, bạn cần tìm cách nói chuyện với họ sớm nhất có thể. Cần thẳng thắn đặt vấn đề và chăm chú lắng nghe vấn đề của họ, tuyệt đối không được đưa ra phán xét hay phản đối, sao cho họ cảm nhận được sự quan tâm và giúp họ hiểu rằng bạn cảm nhận được nỗi đau của họ. Nếu người bệnh đã lên kế hoạch tự tử cụ thể thì cần khéo léo tìm hiểu (họ định tự tử khi nào, bằng phương thức gì) và can thiệp khẩn cấp mà không làm họ khủng hoảng và đẩy nhanh quá trình tự sát của họ. Tuyệt đối tránh:

***Phản đối ý định tự tử của người bệnh.*** Không được nói những câu như “Cuộc đời cậu còn dài,” “Cậu chết thế là bất

hiếu,” “Cậu không nghĩ cho người khác được à?” “Nghĩ tích cực hơn đi!”...

***Phản ứng thái quá.*** Không được khuyên nhủ, đặc biệt là dạy dỗ người có ý định tự tử về ý nghĩa của cuộc sống, hay nói tự tử là hèn nhát, ích kỷ, sai lầm.

***Tự đổ lỗi cho chính mình.***

Nếu người bệnh từ chối nói chuyện, im lặng, hoặc nổi giận thì cũng cần kiên nhẫn cho họ biết rằng họ không đơn độc và không phải chịu đựng một mình. ***Tuyệt đối không để người đang có ý định tự tử ở một mình.*** Nếu có thể, cất toàn bộ những đồ vật nguy hiểm như dao, dây thừng, thuốc,... tránh xa tầm mắt của họ. Giữ bí mật và chỉ chia sẻ ý định tự tử của họ với chuyên gia tâm lý. Dù hoàn cảnh thực tế có trở nên tồi tệ thế nào đi nữa thì cũng cần nhớ rằng ***tự tử là có thể phòng tránh được.***

***Thuốc chống trầm cảm và tự sát:***

Đối với một số người, thuốc chống trầm cảm làm tăng - chứ không phải là làm giảm trầm cảm, ý tưởng tự sát và cảm xúc. Bởi vì nguy cơ này, FDA khuyến cáo rằng bất cứ ai sử dụng thuốc chống trầm cảm cần được theo dõi về vấn đề tăng ý tưởng và hành vi tự sát. Điều đặc biệt quan trọng là theo dõi người dùng thuốc chống trầm cảm nhất là khi sử dụng lần đầu tiên hoặc mới thay đổi liều. Nguy cơ tự sát nhiều nhất trong hai tháng đầu điều trị thuốc chống trầm cảm./.