



### 1. Rối loạn lo âu là gì?

- Lo âu là một trạng thái căng thẳng thường cảm xúc, là sự đáp ứng không phù hợp với các kích thích của cơ thể và môi trường (cả về cảm giác và thời gian), không có yếu tố gây lo hoặc yếu tố gây lo đã mất đi mà vẫn còn lo lắng, căng thẳng. Lo âu là bệnh phổ biến và tăng cao xã hội phát triển.
  
- **Đặc điểm đặc trưng triu chứng**
  - + Lo âu và hoảng sợ không có chủ đề rõ ràng, vô lý.
  
  - + Lo âu kéo dài nhiều ngày, nhiều tuần, nhiều tháng.
  
  - + Mệt mỏi, ăn kém.
  
  - + Rối loạn thần kinh thực vật.
  
- Một số bệnh nhân lo âu có thể hội chứng hoàn toàn, và với những người khác thì cần phải đi kèm làm giảm nhiều triệu chứng, nâng cao chất lượng cuộc sống. Nếu bệnh không được chẩn đoán và đi kèm kèm theo sự gây nên những tình huống, giảm khả năng làm việc, giảm chất lượng cuộc sống, cũng như tăng thêm mức các bệnh chứng khác.

## 2. Triệu chứng và ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống

Lo âu thường có các triệu chứng cơ thể, đặc biệt là rối loạn thần kinh thực vật nổi trội nên người bệnh thường đến các chuyên khoa nội trú hoặc khi đến với chuyên khoa tâm thần. Một số triệu chứng của lo âu được mô tả như sau:

**Các triệu chứng rối loạn thần kinh thực vật** hồi hộp, tim đập nhanh, đánh trống ngực, vã mồ hôi, run tay chân, khô miệng, cảm giác khó thở, cảm giác ngứa ngáy, hốt hoảng, đau hoặc khó chịu ngực, buồn nôn hoặc khó chịu bụng, nóng rát thường xuyên, buồn nôn, nôn khan, đi ngoài phân lỏng hoặc táo bón, da mặt hồng, nổi da gà, lúc lạnh lúc nóng.

**Các triệu chứng căng thẳng tâm thần:** lo âu, bồn chồn bất an không thể thả giãi, nóng ruột, căng thẳng, khó tập trung suy nghĩ, căng đầu, chóng mặt, choáng váng, cảm giác không vững, đổ mồ hôi mình, cáu gắt, sợ mất kiểm soát, sợ chết, mất ngủ, ăn uống kém.

**Các triệu chứng căng thẳng toàn thân:** tê tay chân, cảm nhận mất hoặc giảm cảm giác, tê cứng, cảm giác kim châm, căng cơ, đau đầu.

**Affect** ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống: gây suy giảm chức năng, giảm chức năng học tập, ảnh hưởng công việc, tăng tỉ lệ mắc bệnh khác, tăng tỉ lệ tử vong.

## 3. Nguyên nhân

- **Stress (sàng chế tâm lý):** có thể là các sang chế tâm lý mạnh, xảy ra đột ngột cấp tính như thảm họa, thiên tai kinh tế suy thoái, đánh nhau, tai nạn nghiêm trọng, chứng kiến cái chết khốc liệt, mất người thân, ly hôn... Cũng có thể là các sang chế nhẹ lặp đi lặp lại nhiều lần gây xung đột nội tâm như mâu thuẫn với người làm việc, mâu thuẫn với chứng, rối loạn kinh tế, mắc các bệnh mãn tính...

- **Nhân cách:** thường xảy ra ở những người hay lo lắng, suy nghĩ, dễ xúc động, khó làm chủ

bản thân, tính cách cụ thể, cảm nhận, kỹ thuật,...

- *Các yếu tố khác:* mức độ căng thẳng, bệnh tật, tăng huyết áp, đái tháo đường, suy gan, suy thận, lupus ban đỏ. Sự căng thẳng kích thích như rượu, các loại ma túy...

#### 4. Điều trị

Điều trị có thể giúp kiểm soát các cơn hoảng sợ, hay cảm lo âu, và kiểm soát các triệu chứng của lo âu cho phép người bệnh có cuộc sống trở lại và có ích. Điều có kết quả tốt nhất, cảm nhận và hiểu biết về điều trị bệnh thu được và các phương pháp khác.

#### Cách kiểm soát không dùng thuốc

*Điều chỉnh lối sống:* nghỉ ngơi hợp lý, cân bằng hài hòa giữa lao động và nghỉ ngơi, tập thể dục tăng cường sức đề kháng với stress, ăn uống, dinh dưỡng, tập thể dục hay giảm bớt thói quen xấu, không để tăng cân hay xuống cân quá nhanh, quản lý tốt thời gian...

*Làm pháp thở giãn* có tác dụng làm giảm nhịp tim, giúp thở dễ dàng hơn khi phải đối mặt với tình huống stress. Các bài tập thở giãn được chia thành 2 nhóm là thở giãn động và thở giãn tĩnh. Thở giãn tĩnh là tập trung vào việc nghỉ ngơi hoặc cảm nhận yên tĩnh tập trung vào việc kiểm soát việc thở. Thở giãn động tập trung vào việc di chuyển và làm căng cơ.

*Làm pháp nhận thức hành vi* chú trọng đến đánh giá chủ quan của người bệnh về tình huống gây stress làm cho quá trình thích nghi, điều chỉnh với stress tốt hơn. Người bệnh cần giảm bớt niềm tin tiêu cực, suy nghĩ tiêu cực của mình, tập đấu tranh với những niềm tin tiêu cực, sau đó biến đổi hành vi nhận thức: thay đổi thành nhận thức và nhận xét tích cực về bản thân.

#### Dùng thuốc

Những người mắc các rối loạn lo âu nên đến khám, tìm kiếm sự hỗ trợ từ các cơ sở y tế có chuyên khoa tâm thần, các chuyên gia tâm lý.

Sử dụng các nhóm thuốc giảm lo âu, chống trầm cảm, an thần kinh liều thấp, bổ sung các loại thuốc như vitamin nhóm B, C, Magne, Canxi.

Chú ý không lạm dụng thuốc giảm lo âu (seduxen) để tránh tình trạng nghiện thuốc.