

NGHIÊN CỨU STRESS Ở CÁC BẬC CHA MẸ CÓ CON MẮC HỘI CHỨNG TỰ KỈ

○ ThS. NGUYỄN THỊ MAI HƯƠNG*

Xã hội ngày càng phát triển thì sức khỏe tâm thần của con người ngày càng nảy sinh nhiều vấn đề như stress, trầm cảm, lo âu... Cùng với sự phát triển đó của xã hội, hội chứng tự kỉ (HCTK) cũng đang ngày càng gia tăng mà đối tượng chủ yếu là trẻ em. Các bậc cha mẹ khi biết con mình mắc HCTK và hiểu một điều đây là căn bệnh chưa có cách nào chữa trị triệt để, họ đã phải trải qua rất nhiều cung bậc cảm xúc khác nhau, phần lớn trong số họ dễ bị rơi vào trạng thái stress. Để các bậc cha mẹ có con mắc HCTK có được tâm lí cân bằng, khỏe mạnh, có thể giúp đỡ con mình trong quá trình chữa trị được tốt nhất, phương pháp trị liệu bằng Thiền được sử dụng và đem lại hiệu quả khả quan.

1. Thực trạng nhận biết về stress và mức độ stress ở cha mẹ có con mắc HCTK

1) *Thực trạng nhận biết về stress của nhóm khách thể nghiên cứu.* Nhìn chung, tất cả các khách thể đều hiểu về stress nhưng các cách hiểu của mỗi cá nhân là khác nhau. Tuy nhiên các cách hiểu đều đúng, vì mỗi người nhìn nhận vấn đề ở những khía cạnh khác nhau: có thể là tâm lí, có thể là sinh lí hoặc có thể là bệnh lí. Khía cạnh quan trọng cần để ý ở đây là «sự bế tắc» với một vấn đề «tự kỉ không có thuốc chữa, phải sống chung với căn bệnh đó cả cuộc đời»

2) *Thực trạng mức độ stress ở cha mẹ có con mắc HCTK.* Qua phiếu thăm dò ý kiến và phỏng vấn, chúng tôi thu được kết quả (xem bảng).

Thực trạng mức độ stress ở cha mẹ có con mắc HCTK

Mức độ	Tỉ lệ		Thứ bậc	ĐTB	SD	Sig
	SL	%				
Rất căng thẳng	8	26.7	2	2.24	0.601	0.000
Căng thẳng	19	63.3	1			
Ít căng thẳng	3	10	3			
Tổng	30	100				

Trong tổng số 30 khách thể nghiên cứu có 19 người (63,3%) là thấy mình bị «căng thẳng». Mức độ này chiếm tỉ lệ cao nhất. Tiếp đến là mức «rất căng thẳng» (26,7%) chiếm vị trí thứ hai nhưng

thật sự chúng ta phải quan tâm vì nếu như những người ở mức độ này mà không có phương pháp giảm stress đúng sẽ gây ảnh hưởng xấu tới chất lượng cuộc sống và đặc biệt ảnh hưởng đến việc chăm sóc sức khỏe cho trẻ tự kỉ, mức độ đúng thứ 3 là «ít căng thẳng» có 3 người (10%).

Như vậy, 100% cha mẹ có con mắc HCTK cảm nhận thấy có sự căng thẳng trong cuộc sống ở những mức độ khác nhau. Trong đó mức độ 2 chiếm tỉ lệ cao nhất và thấp nhất là mức độ 3. Nhìn vào điểm trung bình (ĐTB = 2,24), ta thấy mức độ stress của phụ huynh nằm trong nhóm mức độ 2 và so sánh độ lệch chuẩn là SD = 0,601. Kiểm định độ chính xác của thống kê toán học khẳng định sự chênh lệch về các mức độ là có ý nghĩa về mặt thống kê (Sig = 0,000 < 0,05).

Kết quả nghiên cứu cho thấy hầu hết các cha mẹ có con mắc HCTK đều rơi vào tình trạng stress từ mức độ ít đến nhiều. Tuy nhiên, mức độ đó phụ thuộc vào hoàn cảnh từng gia đình, từng độ tuổi của trẻ và tình trạng bệnh của trẻ.

2. Thực trạng về biểu hiện stress ở cha mẹ có con mắc HCTK

Khi nghiên cứu về các biểu hiện của stress ở cha mẹ có con mắc HCTK, chúng tôi có xem xét sự biểu hiện stress trên hai bình diện: thể chất và tâm lí. Kết quả nghiên cứu cho thấy, tất cả các biểu hiện stress về mặt thực thể khi gặp stress ở mức độ cao và khá cao. Cụ thể là ở biểu hiện «*hơi thở dồn dập, khó thở*» (ĐTB = 2,85), «*Mệt mỏi, uể oải*» (ĐTB = 2,39), «*Khó ngủ, nhức đầu, chóng mặt*» (ĐTB = 2,25), còn các biểu hiện khác ĐTB ở mức thấp.

Bên cạnh những biểu hiện stress về mặt thể chất còn có những biểu hiện về mặt tâm lí. Cũng giống với các biểu hiện về thể chất, các biểu hiện về tâm lí khi bị stress các mức độ khác nhau. Cụ thể: biểu hiện «*dễ nóng nảy, giận dữ, thiếu bình tĩnh...*» có ĐTB cao nhất (2,18) và «*chán nản*» (2,17). Còn lại các biểu hiện khác như «*không thấy có mục đích sống*», «*suy nghĩ tiêu cực*»... ở mức thấp hơn.

* Trưởng Đại học sư phạm Hà Nội

3. Các nguyên nhân gây stress ở cha mẹ có con mắc HCTK

Qua điều tra và phỏng vấn chúng tôi nhận thấy rằng, có nhiều nguyên nhân gây stress ở cha mẹ có con mắc HCTK, ở các mức độ khác nhau. Tuy nhiên, nguyên nhân chính mà bất cứ cha mẹ nào được hỏi cũng đều khẳng định là do bệnh tình của con, không biết tương lai của con mình sau này sẽ ra sao vì đây là căn bệnh không thể chữa khỏi hẳn được. Bên cạnh đó, có những nguyên nhân khác như vấn đề vật chất, tài chính, các vấn đề về mối quan hệ, sự kì thị, sức khỏe... Và chính những nguyên nhân đó khi để nó đến ngưỡng căng thẳng dễ dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng.

4. Hậu quả khi bị stress ở cha mẹ có con mắc HCTK

Hậu quả stress để lại cho các cha mẹ có con mắc HCTK là rất lớn. Với bảng số liệu trên, hậu quả stress làm cho «*cơ thể mệt mỏi, yếu ớt*» chiếm mức độ cao (ĐTB = 2,70) chủ yếu ở mức «*thường xuyên*»; tiếp tới là «*làm việc kém hiệu quả*» (ĐTB = 2,67). Tiếp theo nữa là «*tâm trạng chán nản*» (ĐTB = 2,38), «*mất ngủ, giấc ngủ không ngon*» (ĐTB = 2,37), «*mất thời gian*» (ĐTB = 2,36). Ngoài ra, còn các hậu quả khác như «*bệnh tật*» hay «*tốn kém vật chất*» hoặc «*mối quan hệ không tốt đẹp*» và đôi khi có cả suy nghĩ «*không muốn sống*» (ĐTB = 1,29).

Trong thời gian nghiên cứu có 8 người (26,7%) phải vào viện và uống thuốc do có những bệnh như: dạ dày, nội tiết, tiêu hóa, hô hấp khi bị căng thẳng... Đây là hậu quả tích tụ của những lần bị stress. Ngoài ra, có những bệnh cũng thường xảy ra với các cha mẹ là thoát vị đĩa đệm và viêm họng dài ngày. Đây là hậu quả của việc phải dạy con với cường độ cao, ngồi nhiều, lặp đi lặp lại nhiều lần khi dạy trẻ, nhiều khi căng thẳng quá, họ thậm chí phải gào lên, hét lên. Đó cũng là biểu hiện rõ nhất của stress.

5. Các biện pháp giảm stress ở cha mẹ có con mắc HCTK

Trong cuộc sống có rất nhiều biện pháp để giải tỏa stress, nhất là trong cuộc sống hiện đại ngày nay, các biện pháp càng phong phú và đa dạng. Mức độ sử dụng các biện pháp giải tỏa stress là khác nhau. Phương pháp sử dụng nhiều nhất đó là «*cho phép mình nghỉ ngơi*» (ĐTB = 2,97) mức sử dụng chủ yếu là cao và thường xuyên (82,6%). Đây là một cách phản ứng tự nhiên của cơ thể. Khi cơ thể mệt mỏi hệ thống thần kinh, các cơ quan của cơ thể sẽ tự phản ứng ra bên

ngoài cần cho phép mình nghỉ ngơi khi đã quá mệt và căng thẳng.

Phương pháp «*tập thiền, tập khí công, yoga, thôi miên*» là những phương pháp rất hữu hiệu để áp dụng cho mỗi cá nhân. Mục đích làm cho mỗi cá nhân có một sức khỏe tốt, tinh thần minh mẫn để có thể chống lại những vấn đề gây căng thẳng trong cuộc sống. Chúng tôi đã tiến hành thực nghiệm dựa trên nhu cầu thử nghiệm của 10/30 khách thể nghiên cứu và kết quả đem lại rất khả quan. Trong 10 người làm thực nghiệm thì mỗi người có những nguyên nhân gây stress khác nhau, có các kiểu khí chất khác nhau. Tuy nhiên, khi thực nghiệm xong, chúng tôi quan sát và trò chuyện sâu thấy có một vài kết quả sau: họ hầu như không còn cảm thấy mệt mỏi, ăn ngon miệng hơn, ngủ ngon giấc hơn, kí ức về mọi thứ tốt hơn, sắc mặt của mọi người vui tươi, cách ứng xử, nhìn nhận mọi việc lạc quan hơn, phong cách dạy con thoải mái hơn và có nhiều sáng tạo có ích cho trẻ, thời gian tập và ngồi thiền lâu hơn. Đây là những kết quả rất quan trọng và có ý nghĩa đối với nghiên cứu của chúng tôi và đối với những bậc cha mẹ có con đang phải vật lộn với HCTK từng ngày từng giờ.

6. Kết luận và kiến nghị

Kết quả điều tra cho thấy, mức độ stress ở các cha mẹ có con mắc HCTK là ở mức căng thẳng với nhiều biểu hiện về thể chất và tâm lí. Nguyên nhân chính gây ra stress ở họ là bệnh tình của con, từ đó kéo theo nhiều nguyên nhân đa dạng khác liên quan. Hậu quả để lại của stress là rất lớn về cả thể chất và tinh thần. Biện pháp sử dụng để giảm stress cũng khá phong phú. Tuy nhiên các biện pháp đó vẫn chỉ ở mức độ giảm stress trực tiếp mà không có biện pháp giảm stress tận gốc và triệt để. Nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống, giảm stress tới mức thấp nhất cho các cha mẹ để họ có thể nuôi dạy con và chăm sóc gia đình, bản thân tốt hơn, chúng tôi tiến hành thử nghiệm phương pháp giảm stress bằng Thiền và mang lại kết quả rất khả quan.

Để giúp các bậc cha mẹ có con mắc HCTK phòng ngừa và giảm stress, trên cơ sở kết quả nghiên cứu chúng tôi kiến nghị như sau: Đối với phụ huynh: cần tự nâng cao nhận thức về HCTK, kiên trì và quyết tâm cao trong can thiệp, giáo dục cho trẻ; tích cực tham gia các khóa đào tạo về kĩ năng chăm sóc và giáo dục cho trẻ, phối hợp với các thầy cô về nguyên tắc và phương pháp can thiệp cho trẻ; cân bằng cuộc sống bằng

(Xem tiếp trang 43)

hiệp định thương mại tự do song phương và đa phương với một số đối tác quan trọng; mở rộng và tăng cường quan hệ hợp tác với các đối tác; góp phần quan trọng vào việc tạo dựng và mở rộng thị trường hàng hóa, dịch vụ và đầu tư của Việt Nam, thu hút đầu tư trực tiếp nước ngoài, tranh thủ vốn hỗ trợ phát triển chính thức (ODA) và các nguồn tài trợ QT khác.

Bên cạnh đó, công tác nghiên cứu, dự báo chiến lược về ĐN còn có mặt hạn chế. Sự phối hợp giữa ĐN của Đảng, ngoại giao Nhà nước và ngoại giao nhân dân, giữa các lĩnh vực chính trị, kinh tế và văn hóa ĐN chưa thật đồng bộ. Trong bối cảnh QT và trong nước có rất nhiều khó khăn, thách thức, nhất là ảnh hưởng của cuộc khủng hoảng tài chính, suy thoái kinh tế toàn cầu, những thành tựu của công tác ĐN có ý nghĩa rất quan trọng, góp phần thực hiện thành công công cuộc đổi mới, vị thế, uy tín của Việt Nam trên trường QT được nâng cao; tạo tiền đề để nước ta tiếp tục phát triển mạnh mẽ trong giai đoạn mới.

Cuối cùng, cần khẳng định để người học nhận thức rõ: với hệ thống quan điểm, chính sách, mục tiêu, nhiệm vụ ĐN đúng đắn, phù hợp, Đại hội XI đã nhất quán ĐLĐN độc lập, tự chủ, hoà bình, hợp tác và phát triển. Thực hiện thắng lợi ĐLĐN đó, Đảng và nhân dân Việt Nam không chỉ hoàn thành trọng trách trước quốc gia, DT mà còn góp phần tích cực vào cuộc đấu tranh chung của nhân dân các nước trên thế giới vì hoà bình, độc lập DT, dân chủ và tiến bộ xã hội. Đó là sự tiếp nối của nền ngoại giao Việt Nam trong thời đại Hồ Chí Minh. □

(1) Giáo trình môn Đường lối cách mạng của Đảng cộng sản Việt Nam (dành cho sinh viên đại học, cao đẳng khối không chuyên ngành Mác-Lênin, tư tưởng Hồ Chí Minh). NXB Chính trị quốc gia, H. 2009 (tái bản 2010, 2011).

(2) Đảng cộng sản Việt Nam. Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XI. NXB Chính trị quốc gia - Sự thật, H. 2011; tr.83.

SUMMARY

The XI Congress of Vietnamese Communist Party has seen through many important documents which have pointed diplomatic policies in the new developing period. These policies are the continuing of the congresses in the new renovating stage. Also they have developing steps that are suitable for the mission to build and protect our country in the periods of Asian area integration and international integration.

Nghiên cứu stress...

(Tiếp theo trang 14)

cách tự điều chỉnh bản thân, quản lý thời gian một cách hiệu quả và tập luyện sự tinh tâm thông qua các phương pháp thư giãn để duy trì được cuộc sống khỏe mạnh lâu dài. Đối với các cơ sở chẩn đoán, can thiệp và giáo dục cho trẻ tự kỉ: các chuyên gia và giáo viên thuộc lĩnh vực này cũng cần tự nâng cao nhận thức về HCTK, về trẻ và gia đình trẻ để có thể giúp đỡ trẻ tiến bộ với lòng nhiệt tâm của người thầy thuốc, người thầy giáo, chia sẻ với các cha mẹ trẻ tự kỉ những vấn đề liên quan đến quá trình chăm sóc và giáo dục trẻ một cách tận tình. Đối với các tổ chức xã hội: truyền thông để các tổ chức, cộng đồng trong xã hội hiểu và chia sẻ với các gia đình có con mắc HCTK, nâng cao nhận thức cộng đồng để không còn hiện tượng kì thị đối với các vấn đề của trẻ tự kỉ. Mở rộng các cơ sở đào tạo giáo dục hòa nhập để trẻ tự kỉ có nhiều cơ hội hòa nhập với cộng đồng, tạo khả năng tiến bộ cho các em. Đồng thời đầu tư ngân sách cho việc chăm sóc sức khỏe tâm thần trong xã hội, đặc biệt là các vấn đề về sức khỏe tâm thần trẻ em để các cha mẹ giảm được sự lo lắng, áp lực đối với việc chữa trị bệnh tình cho con. □

Tài liệu tham khảo

1. Võ Văn Bản. Thực hành điều trị tâm lí. NXB Y học, H 2002.
2. Nguyễn Thị Hải. Nghiên cứu stress ở người trưởng thành. Luận văn thạc sĩ Tâm lí học, Trường Đại học sư phạm Hà Nội, 2008.
3. Đặng Phương Kiệt. Stress và sức khỏe. NXB Thanh niên H 2004.
4. Nguyễn Công Khanh. "Stress và chứng ám sợ lẫn tránh xã hội" Kí yếu Hội thảo Việt - Pháp về Tâm lí học: Trẻ em, Văn hóa, Giáo dục. Hà Nội 17-17/4/2001. NXB Thế giới, 2004.
5. Nguyễn Thành Khải. Nghiên cứu stress ở cán bộ quản lí. Luận án Tiến sĩ Tâm lí, Trường Đại học sư phạm Hà Nội, 2001.

SUMMARY

The more society is growing, the more mental health problems arise such as stress, depression and anxiety. Together with the growth, the number of people known to have autism, especially children, is increasing dramatically. Parents who discover their child is autistic know that autism in any form can not be treated completely, they experience the whole gamut of emotions and most of them feel stressed. To help those parents regain their emotional balance, it is better and more effective to use meditation therapy.