

Rối loạn Trầm cảm

GS TS BS T.A Thị Minh Tâm
Bác sỹ chuyên khoa tâm thần và trị liệu tâm lý

TP Hồ Chí Minh, 06.11.2024

1

Mục tiêu của chúng tôi












2

2





Robert Koch
Emil von Behring
Rudolf Virchow
Hermann Helmholtz



Newsweek:
One of the world's best hospitals




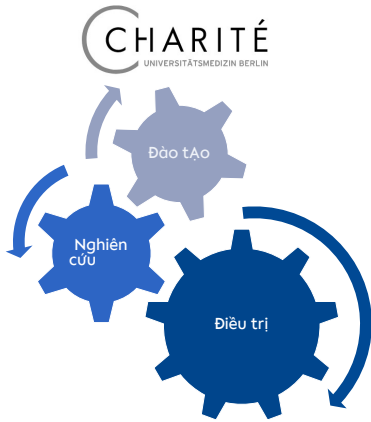
Charité placed seventh in the international Newsweek rankings, marking the fifth time in a row it has appeared in the top ten and making it one of the three best hospitals in Europe.



Focus:
Germany's best hospital


German magazine Focus Gesundheit placed Charité highest in its rankings of the best German hospitals for the eleventh year running.

3

Kế thừa truyền thống trên 300 năm

Y học hiện đại hàng đầu trên thế giới



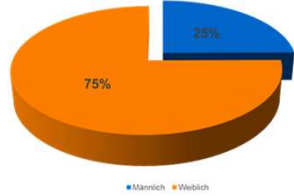
Klinikkpartnerschaften – Partner stärken Gesundheit

4

4

Từ năm 2010 thành lập trung tâm chăm sóc sức khỏe tâm thần và trị liệu tâm lý cộng đồng người nhập cư Việt tại CHLB Đức

CHARITÉ CAMPUS BENJAMIN FRANKLIN



Phát triển chương trình trị liệu tâm lý nhóm cho người Việt



CHARITÉ | GS TS Tạ Thị Minh Tâm | HOSPITAL PARTNERSHIPS

5

Trung tâm tư vấn tâm lý và chăm sóc sức khỏe tâm thần

Đường đến phòng khám

TRUNG TÂM TƯ VẤN TÂM LÝ VÀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÂM THẦN CHO NGƯỜI VIỆT NAM TẠI CHLB ĐỨC

TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y CHARITÉ Campus Benjamin Franklin

TUẦN VIỆT NAM Vietnam-Ambulant

CHARITÉ | HOSPITAL PARTNERSHIPS | HỘI TÂM LÝ TRỊ LIỆU VIỆT NAM

6

Mạng lưới chăm sóc tâm thần xã hội tại Berlin

Địa chỉ tin cậy và miễn phí cho cuộc sống của bạn



CHARITÉ | HOSPITAL PARTNERSHIPS | HỘI TÂM LÝ TRỊ LIỆU VIỆT NAM

7

7

Hệ thống chăm sóc sức khỏe tâm thần của CHLB Đức đứng đầu châu Âu theo chỉ số tâm thần tích hợp

The Economist Intelligence Unit | Mental health and integration | Provision for supporting people with mental illness: A comparison of 30 European countries

Mental Health Integration Index: Results for Germany

OVERALL SCORE		ENVIRONMENT Providing a stable home and family		ACCESS Access to health services		OPPORTUNITIES Improving work and education opportunities		GOVERNANCE Reducing stigma and increasing awareness			
RANK	COUNTRY	SCORE	RANK	COUNTRY	SCORE	RANK	COUNTRY	SCORE	RANK	COUNTRY	SCORE
1	Germany	85.6	-1	Germany	100.0	1	Germany	86.5	1	France	100.0
2	United Kingdom	84.1	-1	United Kingdom	100.0	2	Slovenia	83.8	2	Finland	88.9
3	Denmark	82	-3	Denmark	90.0	3	Norway	82.3	-3	Denmark	83.3
4	Norway	79.5	-3	Netherlands	90.0	4	Denmark	79.6	-3	Estonia	83.3
5	Luxembourg	76.6	-3	Norway	90.0	5	Spain	72.7	-5	Norway	77.8
6	Sweden	74.1	-3	Sweden	90.0	6	Luxembourg	72.5	-5	Netherlands	77.8
7	Netherlands	72.8	-7	Latvia	85.0	7	Netherlands	72	-5	Norway	77.8
8	Estonia	71.4	-7	Luxembourg	85.0	8	United Kingdom	72	-5	Spain	77.8
9	Slovenia	71.1	-9	Ireland	83.3	9	France	71.4	-9	Luxembourg	72.2
10	Belgium	70.7	-9	Spain	83.3	10	Austria	71.4	-9	Poland	72.2
11	Finland	70	-11	Belgium	81.7	11	Malta	69.7	-9	United Kingdom	72.2

CHARITÉ | GS TS Tạ Thị Minh Tâm | HOSPITAL PARTNERSHIPS

8

Mạng lưới hợp tác nghiên cứu điều trị và đào tạo trong chăm sóc SKTT tại Việt Nam

9

Sức khỏe tâm thần nhân viên y tế, công tác xã hội

- ✓ Sức khỏe tâm thần của nhân viên y tế là một chỉ số đánh giá chất lượng của hệ thống chăm sóc sức khỏe tại Mỹ và các nước Châu Âu
- 👤 Tại Mỹ đến 50% bác sỹ báo cáo về dấu hiệu kiệt sức (Burnout) và có chiều hướng tăng lên 4%/năm
- 🏠 Theo bài tổng quan và phân tích góp có sự tham gia của trường ĐH Nguyễn Tất Thành, Việt Nam phân tích trên 45 000 y tá ở 49 nước
 - 11,23% có triệu chứng của kiệt sức
 - Tỷ lệ cao nhất ở vùng Đông Nam Á và Thái Bình Dương (13,68%)
 - Tỷ lệ cao nhất ở y tá làm việc tại Khoa hồi sức cấp cứu

10

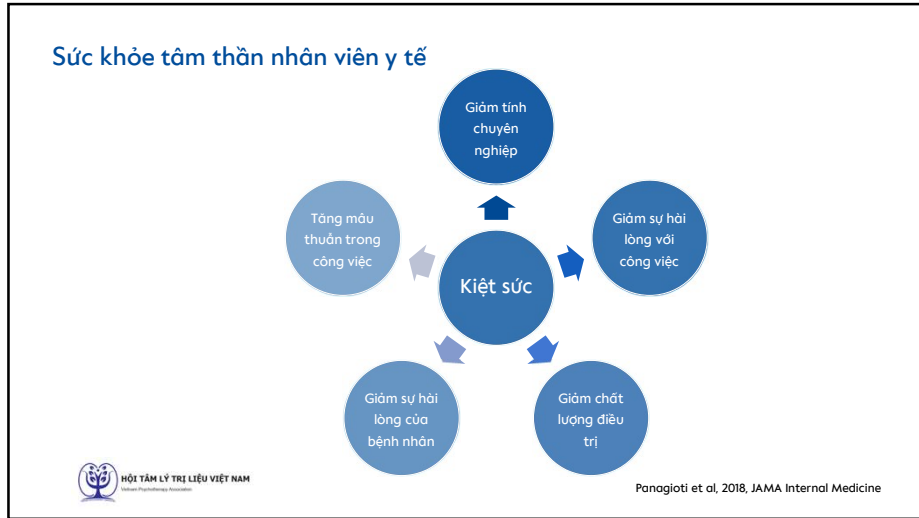
Sức khỏe tâm thần nhân viên y tế

- Các yếu tố liên quan tới tình trạng kiệt sức nhân viên y tế
- Khối lượng công việc
- Áp lực thời gian
- Đòi hỏi sự linh hoạt, tính chất công việc liên tục thay đổi
- Ở khoa hồi sức cấp cứu: cường độ làm việc cao, đối mặt với tử vong, những vấn đề cận tử, đối mặt với hoàn cảnh của bệnh nhân, khía cạnh đạo đức, đối diện với Stress của người nhà bệnh nhân
- Ở các nước đang phát triển: Sự tăng trưởng mạnh mẽ của nền kinh tế, đô thị hóa, tăng tuổi thọ dẫn tới những đòi hỏi về chất lượng của nhưng số lượng điều trị tăng, biến đổi khí hậu với sự chuyển dịch cơ cấu bệnh, sự xuất hiện những Virus mới

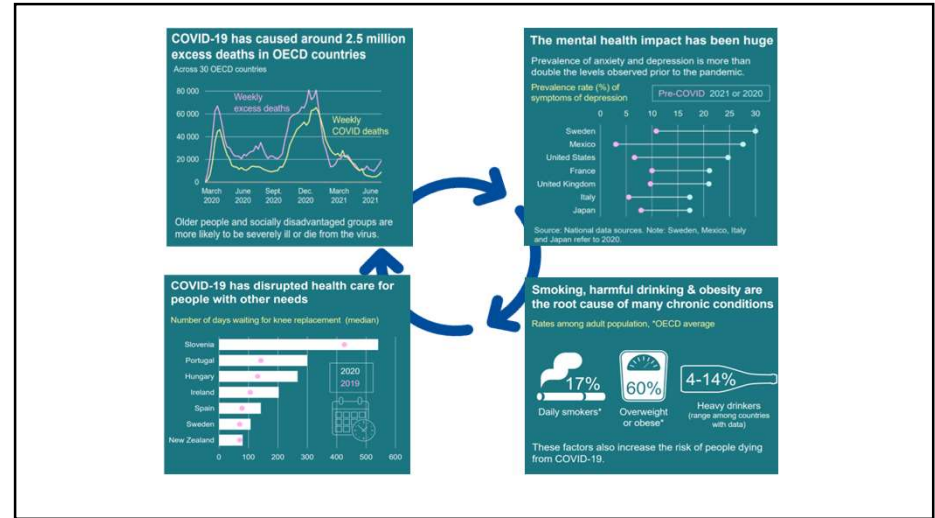
11

Sức khỏe tâm thần nhân viên y tế

12



13



14

Sức khỏe tâm thần của nhân viên y tế trong Đại dịch COVID 19

Table 1
Summary of characteristics of included studies.

Author	Study Population	Response rate (%)	Region	Health care workers			Male's Assessment	Cut-off	Outcomes			
				Physicians	Nurses	Other			Depression (%)	Anxiety (%)	Isomental (%)	
Du et al. (2020)	134	43.2%	China	35.1%	41.0%	23.9%	39.6%	BDS-II BAI	≥14 ≥8	12.7% (17)	20.1% (28)	N.A.
Gao et al. (2020)	11,118	N.A.	China	30.28%	53.07%	16.65%	25.2%	SAS SDS	≥50 ≥50	31.45% (3607)	17.45% (1940)	N.A.
Huang et al. (2020a)	230	93.5%	Fuyang	30.4%	69.6%	0.0%	18.7%	SAS	≥50	N.A.	23.04% (53)	N.A.
Huang and Zhao (2020)	2250	85.3%	China	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	CES-D	≥28	19.8% (446)	35.6% (802)	23.6% (531)
Lai et al. (2019)	1257	68.7%	Wuhan	39.2%	60.8%	0.0%	23.3%	GAD-7 ISI	≥5 ≥8	50.4% (634)	44.6% (560)	34% (427)
Liu et al. (2020)	512	85.3%	China	N.A.	N.A.	N.A.	15.4%	SAS	≥50	N.A.	12.5% (64)	N.A.
Liu et al. (2020)	4679	N.A.	China	39.6%	60.4%	0.0%	17.7%	SAS SDS	≥50 ≥50	24.6% (1619)	16.0% (749)	N.A.
Lu et al. (2020)	2299	94.88%	Fujian	88.8%	11.2%	22.4%	N.A.	HAMA HAM-D	≥7 ≥7	11.7% (268)	24.7% (569)	N.A.
Qi et al. (2020)	1306	93.6%	China	N.A.	N.A.	N.A.	19.6%	AS PKQI	>6 ≥7	N.A. (268)	N.A. (569)	45.5% (104)
Tan et al. (2020)	470	94.0%	Singapore	28.7%	34.3%	37.0%	31.7%	DASS-21	D > 9	8.0% (42)	14.5% (68)	N.A. (104)
Zhang et al. (2020a)	1563	N.A.	China	29.0%	62.9%	7.9%	17.3%	GAD-7 ISI PHQ-9	≥5 ≥8 ≥5	50.7% (792)	44.7% (699)	36.1% (564)
Zhang et al. (2020b)	2182	N.A.	China	31.2%	11.3%	57.5%	35.8%	GAD-2 PHQ-2 PHQ-9	≥3 ≥3 ≥10	10.6% (228)	10.4% (228)	33.9% (739)
Zhu et al. (2020)	5062	77.1%	Wuhan	19.8%	67.5%	12.7%	15%	GAD-7 PHQ-9	≥8 ≥10	13.45% (681)	24.06% (1218)	N.A.

All studies are cross-sectional; the absolute number of patients for each category is included in the brackets.

Sofia Pappa et al, 2020, Brain, Behavior and Immunity

15

Sức khỏe tâm thần của nhân viên y tế Đại dịch COVID 19

Sofia Pappa et al, 2020, Brain, Behavior and Immunity

Table 3
Subgroup analysis of Anxiety and Depression Prevalence.

Gender	Severity	HCW group	Anxiety		Depression	
			Prevalence (%)	95% CI	Prevalence (%)	95% CI
Female	Mild	Doctors	29.06%	95% CI 20.21-38.78	26.87%	95% CI 15.39-40.09
			Nurses	21.73%	95% CI 11.33-25.62	25.37%
Male	Moderate/severe	Doctors	20.92%	95% CI 11.86-31.65	30.24%	95% CI 11.57-30.75
			Nurses	25.80%	95% CI 4.39-9.87	30.30%
Female	Moderate/severe	Doctors	17.93%	95% CI 11.33-25.62	24.60%	95% CI 16.63-33.51
			Nurses	21.73%	95% CI 11.33-25.62	25.37%
Male	Moderate/severe	Doctors	6.88%	95% CI 4.39-9.87	16.18%	95% CI 11.57-30.75
			Nurses	25.80%	95% CI 4.39-9.87	30.30%

I² = 99%
I² = 98%
I² = 99%
I² = 98%
I² = 99%
I² = 98%

16

Nội dung

1. Giới thiệu chương trình hợp tác bệnh viện – Trường ĐH Y Charité
2. Sức khỏe của nhân viên y tế trong và sau đại dịch COVID 19
3. **Sức khỏe tâm thần của những người làm trong ngành tâm thần và trị liệu tâm lý**
4. Hướng can thiệp

17

//

There is a cost to caring. Professionals who listen to clients stories of fear, pain and suffering may feel similar fear, pain and suffering because they care"

Figley 1995

Hình ảnh chỉ sử dụng minh họa trong giảng dạy, không sao chép, phát tán

18

//

Sometimes we feel we are losing our sense of self to the clients we serve"

Đôi khi chúng ta đánh mất cảm nhận của chính bản thân mình cho khách hàng mà chúng ta phục vụ

Hình ảnh chỉ sử dụng trong giảng dạy, không sao chép, phát tán

19

Cost of Caring _ Cái "giá" của việc chăm sóc

1. Công việc chăm sóc, chăm nom là công việc đòi hỏi cả về thể chất lẫn cảm xúc cho người khác
2. Việc chăm sóc, chăm nom, điều trị những bệnh nhân có RL tâm thần đòi hỏi những nỗ lực về mặt cảm xúc
3. Không chỉ xuất phát từ vai trò của người chăm sóc mà còn từ các vai trò xã hội của họ.
4. Những nỗ lực này được xác định bởi nhiều yếu tố đa chiều, bao gồm tính cách cá nhân của người chăm sóc, người được chăm sóc, kỳ vọng về vai trò xã hội, đánh giá văn hóa về chăm sóc và chăm nom cũng như sự hỗ trợ xã hội và tài chính.

20

Trị liệu viên tâm lý

- Khách quan, phân tích, chuyên nghiệp với chức năng là người hỗ trợ
- Gạt cảm xúc sang một bên và làm việc với bệnh nhân một cách khách quan trung lập
- Tìm phương pháp điều trị tốt nhất cho bệnh nhân
- Chúng ta không thể tránh được lòng trắc ẩn và sự cảm thông
- Đó là công cụ trong việc chăm sóc con người
- Hiểu được cách nhìn của khách hàng giúp chúng ta điều chỉnh được phương pháp tiếp cận và điều trị được bệnh nhân tốt nhất

21

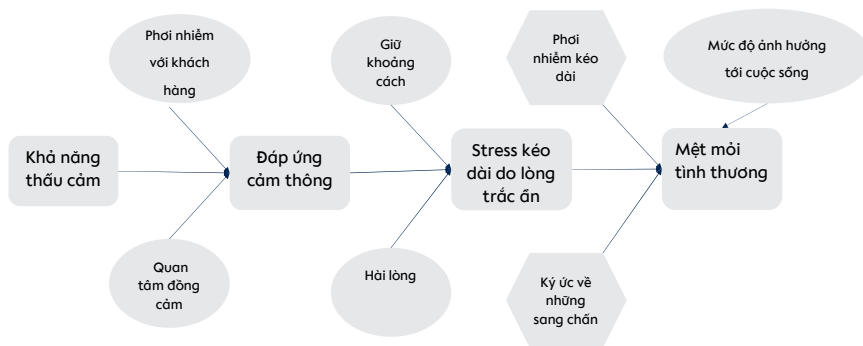
Cost of Caring

Figley, 2002

- Bệnh nhân/ Khách hàng với những bệnh mạn tính, bệnh nan y – đối mặt với thực tế khách hàng của mình không bao giờ khỏi hoàn toàn
- Sang chấn gián tiếp (Vicarious traumatization): chỉ đến sự thay đổi trong trải nghiệm nội tâm của các nhà trị liệu, xuất phát từ sự đồng cảm và tiếp xúc với những trải nghiệm chấn thương của khách hàng (Pearlman & Saakvitne, 1995)

22

Compassion Fatigue – Mệt mỏi lòng trắc ẩn



Figley, 1995, 1997

23

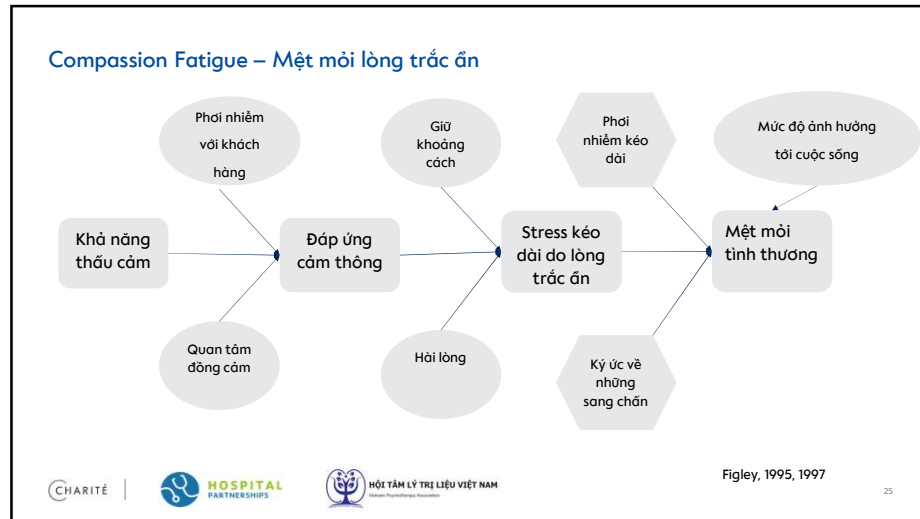
Compassion Fatigue – Mệt mỏi lòng trắc ẩn

Khả năng thấu cảm

- Khả năng thấu hiểu và nhận ra những khổ đau của người khác
- Khả năng đồng cảm là chìa khóa của thành công trong trị liệu nhưng cũng là nguy cơ của mệt mỏi lòng trắc ẩn

Figley, 1995, 1997

24



25

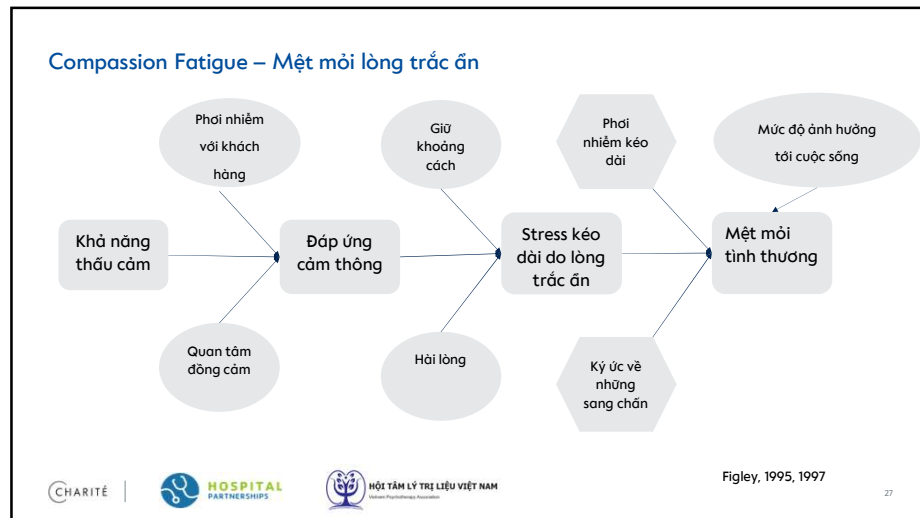
Compassion Fatigue – Mệt mỏi lòng trắc ẩn

Quan tâm đồng cảm

- Động lực để đáp ứng những người đang cần sự giúp đỡ
- Với sự quan tâm phù hợp, nhà trị liệu tâm lý đẩy lòng cảm thông sử dụng tài năng, đào tạo và kiến thức của mình để cung cấp dịch vụ chất lượng cao nhất có thể cho những người tìm kiếm sự giúp đỡ.

Figley, 1995, 1997

26



27

Compassion Fatigue – Mệt mỏi lòng trắc ẩn

Phối nhiệm với khách hàng

- Trải nghiệm năng lượng cảm xúc từ sự đau khổ của khách hàng
- Nhiều trị liệu viên lựa chọn không điều trị trực tiếp bệnh nhân mà chuyển sang làm giám sát viên, quản lý...
- Vì việc trực tiếp phối nhiệm với những năng lượng cảm xúc từ sự khổ đau của BN, khách hàng đòi hỏi một sự “trả giá” rất cao

Figley, 1995, 1997

28

Compassion Fatigue – Mệt mỏi lòng trắc ẩn

Đáp ứng cảm thông

- Mức độ mà nhà trị liệu tâm lý nỗ lực giảm bớt sự đau khổ của người chịu đau khổ thông qua sự thấu hiểu đồng cảm.
- Sự thấu hiểu này về cảm xúc, suy nghĩ và hành vi của khách hàng đạt được bằng cách đặt mình vào quan điểm của khách hàng.
- Khi làm như vậy, nhà trị liệu tâm lý có thể trải nghiệm nỗi đau, sợ hãi, tức giận hoặc các cảm xúc khác mà khách hàng đang trải qua.

Compassion Fatigue – Mệt mỏi lòng trắc ẩn

Stress từ lòng trắc ẩn

- Phần dư thừa của năng lượng cảm xúc từ phản ứng đồng cảm với khách hàng và là nhu cầu liên tục phải hành động để giảm bớt sự đau khổ của khách hàng.
- Giống như bất kỳ loại stress nào, với cường độ đủ lớn, nó có thể ảnh hưởng tiêu cực đến hệ miễn dịch của con người và chất lượng cuộc sống nói chung.

Compassion Fatigue – Mệt mỏi lòng trắc ẩn

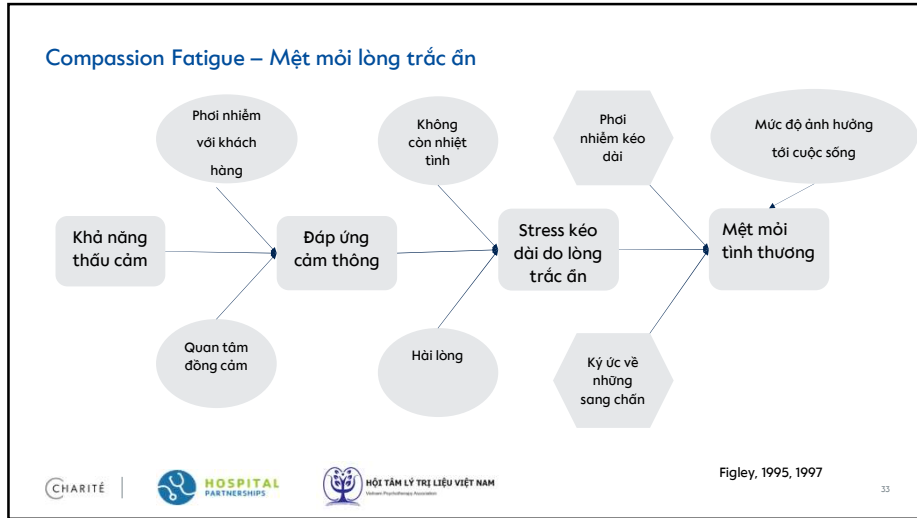
Stress từ lòng trắc ẩn

- Phần dư thừa của năng lượng cảm xúc từ phản ứng đồng cảm với khách hàng và là nhu cầu liên tục phải hành động để giảm bớt sự đau khổ của khách hàng.
- Giống như bất kỳ loại stress nào, với cường độ đủ lớn, nó có thể ảnh hưởng tiêu cực đến hệ miễn dịch của con người và chất lượng cuộc sống nói chung.

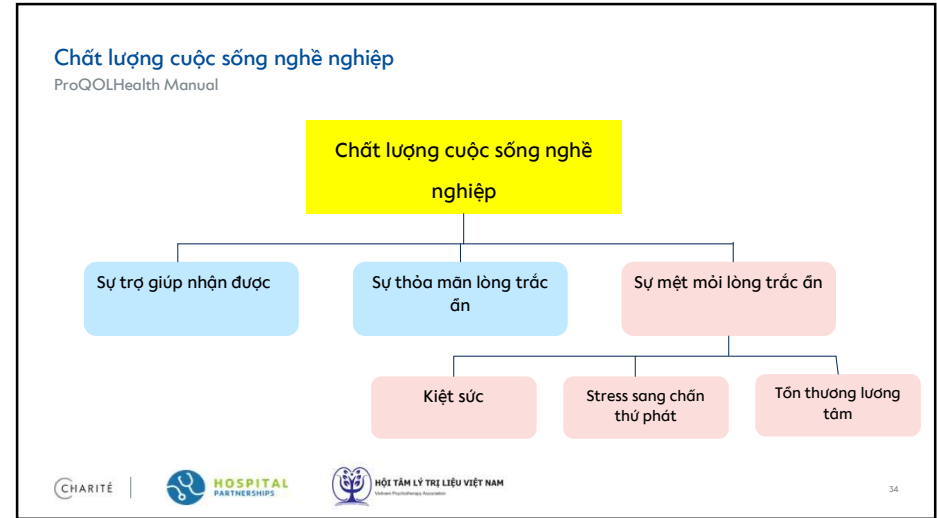
Compassion Fatigue – Mệt mỏi lòng trắc ẩn

Hài lòng

- Cảm giác thành tựu là một yếu tố giúp giảm hoặc ngăn ngừa stress từ lòng trắc ẩn
- Mức độ mà nhà trị liệu tâm lý cảm thấy hài lòng với những nỗ lực của mình trong việc giúp đỡ khách hàng.
- Một nhà trị liệu tâm lý có cảm giác thành tựu đối với việc cung cấp dịch vụ cho khách hàng đòi hỏi một nỗ lực có ý thức và lý trí để nhận ra đâu là giới hạn của trách nhiệm của nhà trị liệu và đâu là trách nhiệm của khách hàng.



33



34

Sự Trợ giúp cảm nhận được

- Giám sát
- Nhóm các nhà trị liệu
- Kết nối
- Sự cảm thông từ gia đình bạn bè...
- Sự hỗ trợ mà cảm nhận được là một trong những yếu tố bản thiết yếu của sức khỏe cho nhân viên y tế, giúp giảm tỷ lệ kiệt sức và mệt mỏi do lòng trắc ẩn.

35

Sự thỏa mãn lòng trắc ẩn

- Cảm giác hạnh phúc, thỏa mãn khi giúp đỡ được người khác
- Trải nghiệm phần thưởng tương xứng về cảm xúc, không chỉ đơn giản là phần thưởng về tài chính
- Cảm giác trọn vẹn (coherence): Hiểu được việc mình làm (Nhận thức), có thể kiểm soát/ thực hiện được (công cụ), cảm giác việc mình làm có ý nghĩa (động lực)

36

Kiệt sức

- Kiệt quệ về cảm xúc: Cảm thấy không năng lượng giảm sút hoặc không còn năng lượng
- Giải thể nhân cách và cấu gât: Cảm thấy tách rời khỏi công việc của mình, không còn động lực và hứng thú
- Cảm giác bất lực, vô vọng về công việc của mình và cảm giác thất bại trong việc đạt được các mục tiêu công việc cá nhân

CHARITÉ | HOSPITAL PARTNERSHIPS | HỘI TÂM LÝ TRỊ LIÊU VIỆT NAM

37

Stress và sức khỏe

- Tổ chức y tế thế giới xếp Stress là một trong những nguy cơ ảnh hưởng lớn nhất tới sức khỏe con người ở thế kỷ 21
- Stress là một trong những nguyên nhân chính gây giảm năng suất lao động

38

Stress và Sức khỏe

Stress

- Công việc quá tải
- Việc nhà
- Con cái
- Trách nhiệm với gia đình
- Trách nhiệm với cộng đồng

Sức khỏe thay đổi theo thời gian

39

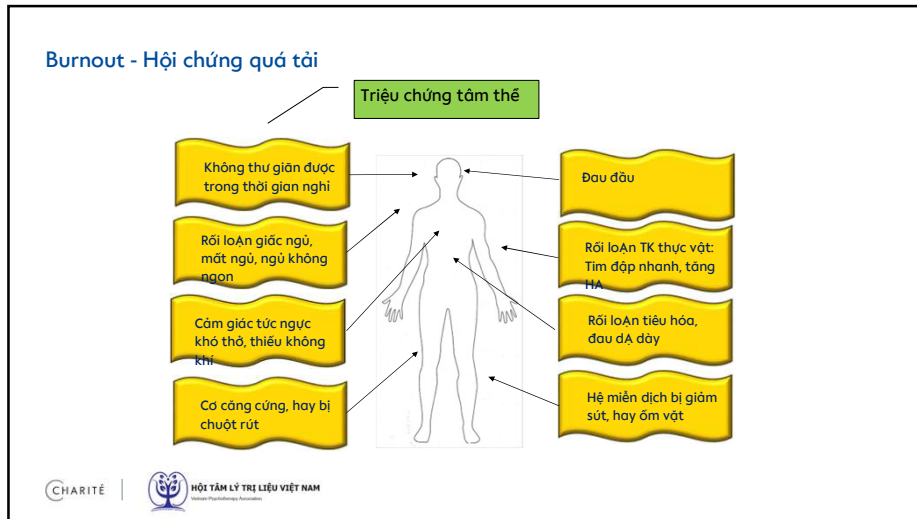
Burnout - Hội chứng kiệt sức

Triệu chứng cảm xúc

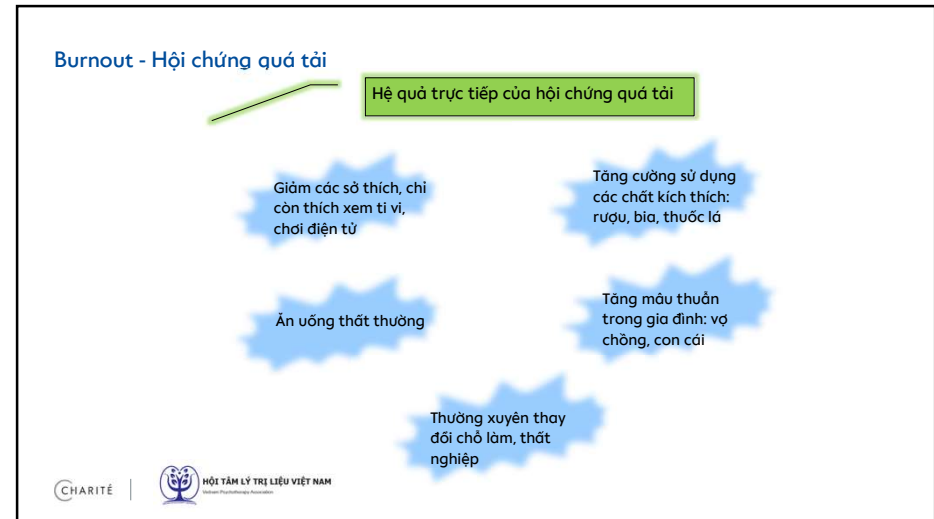
- Cảm giác bức bối không có lối thoát, không có người giúp đỡ
- Cảm giác mình kém cỏi
- Cảm giác tự ti, cảm giác bị cô lập
- Cảm xúc thay đổi đột ngột sớm nắng chiều mưa
- Buồn rầu, tiêu cực, đổ mọi thứ do định mệnh xui xẻo
- Cảm giác trống trải, không vui được nữa, không thực sự cười được
- Nhiều cảm xúc tiêu cực như: uất ức, tức giận và hung hãn, hay nổi giận
- Không kiên nhẫn, hay nóng giận và hay bất an, hồi hộp, lo âu

CHARITÉ

40



41



42

Stress sang chấn thứ phát

- Sự đau khổ và rối loạn cảm xúc do tiếp xúc liên tục và tích lũy hoặc sau một lần tiếp xúc với những cá nhân đã trải qua chấn thương trực tiếp.
- Các triệu chứng của STS thường xuất hiện nhanh chóng và có thể khiến nhân viên y tế sử dụng nhiều ngày nghỉ bệnh hơn và làm giảm tinh thần.
- Điều này cuối cùng dẫn đến hiệu quả công việc của nhân viên y tế kém hiệu quả hơn.

HOSPITAL PARTNERSHIPS

CHARITÉ | HỘI TÂM LÝ TRỊ LIỆU VIỆT NAM
Vietnam Psychologists Association

43

43

Tổn thương lương tâm

- Lương tâm cắn rứt xảy ra khi nhân viên y tế trong các tình huống nhân đạo nhận ra hành động phù hợp cần thực hiện nhưng không thể hành động theo cách đó.
- Nó cũng xảy ra khi nhân viên y tế phải hành động trái với các giá trị cá nhân và đạo đức nghề nghiệp của họ, do đó làm giảm cảm giác chính trực và chân thật của họ.
- Khó khăn đạo đức thường phát triển dần dần và được đặc trưng bởi cảm giác tội lỗi, thất vọng và tức giận, có thể dẫn đến giảm tinh thần, gia tăng các chiến lược đối phó tiêu cực và thậm chí tự hại.

CHARITÉ | HOSPITAL PARTNERSHIPS | HỘI TÂM LÝ TRỊ LIỆU VIỆT NAM
Vietnam Psychologists Association

44

44

Rối loạn Stress sau sang chấn tâm thần (Posttraumatic Stress Disorder)

Tiêu chuẩn chẩn đoán theo DSM 5

<p>Bị xâm nhập/ ám ảnh</p> <p>Những ký ức không muốn nhớ lại lặp đi lặp lại, Flashback hay ác mộng</p>	<p>Trốn tránh</p> <p>Tim mọi cách trốn tránh những thứ có thể gợi nhớ lại sang chấn</p>
<p>PTSD</p>	
<p>Thay đổi nhận thức và tâm trạng</p> <p>Đề cập gắt, nhiều cảm xúc tiêu cực, khó tập chung, không thể trải nghiệm cảm xúc tích cực, suy nghĩ chán sống, tự hại...</p>	<p>Sự thay đổi trạng thái kích thích và phản ứng</p> <p>Đề bị giật mình, khó kiểm soát cảm xúc, dễ nổi nóng, tăng cường cảnh giác, RL giấc ngủ</p>

CHARITÉ | 45

45

Rối loạn Trầm cảm (ICD 10: F3x.x)

Theo ICD 10

- Tâm trạng trầm: Buồn bã, chán nản
- Giảm năng lượng, giảm động lực
- Mất hứng thú không có niềm vui

CHARITÉ | HỘI TÂM LÝ TRỊ LIỆU VIỆT NAM | 46

46

Rối loạn Trầm cảm (ICD 10: F3x.x)

Các triệu chứng phụ

Tự ti	Cảm giác không có giá trị, cảm giác vô dụng
Lo lắng cho tương lai, tập chung vào những điều tiêu cực	Rối loạn giấc ngủ
Ăn không ngon miệng, giảm cân	Khả năng tập chung kém, hay quên
Hay có cảm giác có lỗi, hay bị xấu hổ	Ý nghĩ chán sống, Tự tử

Rice et al, Journal of Affective Disorders, 2019

CHARITÉ | 47

47

Rối loạn Trầm cảm (ICD 10: F3x.x)

Triệu chứng ≥ 2 Tuần

```

    graph TD
      A[Triệu chứng ≥ 2 Tuần] --> B1[≥ 2 Triệu chứng chính + ≥ 2 Triệu chứng phụ]
      A --> B2[≥ 2 Triệu chứng chính + ≥ 3 Triệu chứng phụ]
      A --> B3[3 Triệu chứng chính + ≥ 4 Triệu chứng phụ]
      B1 --> C1[Nhẹ]
      B2 --> C2[Vừa]
      B3 --> C3[Nặng]
      C1 --> D[Giai đoạn trầm cảm]
      C2 --> D
      C3 --> D
      D --> E[Một đợt]
      D --> F[Tái diễn/ Mãn tính]
      D --> G[Lưỡng cực]
    
```

CHARITÉ | HỘI TÂM LÝ TRỊ LIỆU VIỆT NAM | 48

48

Rối loạn lo âu

- Đặc điểm theo DSM 5:**
 - nỗi sợ hãi và lo lắng quá mức, không phù hợp với giai đoạn phát triển
 - kéo dài hơn 6 tháng
 - nghiêm trọng và gây cản trở đến các hoạt động hàng ngày.
 - Các triệu chứng lo âu có thể bao gồm nỗi sợ hoặc lo lắng rõ rệt, nhưng cũng có thể xuất hiện qua sự khó chịu, tức giận, khó ngủ, cũng như các triệu chứng thể chất như mệt mỏi, đau đầu hoặc đau dạ dày, và các triệu chứng thực vật
- Các rối loạn lo âu hay gặp:** RL lo âu lan tỏa, RL lo âu chia xa, RL ám ảnh sợ (Phobia): RL ám ảnh sợ xã hội, RL ám ảnh sợ bóng đêm...
- Hệ quả:**

Tăng nguy cơ mắc các rối loạn tâm thần khác

Các vấn đề sức khỏe thể chất, cũng như gặp khó khăn trong học tập và ảnh hưởng tiêu cực đến mối quan hệ gia đình
- Trị liệu tâm lý:** Giáo dục tâm lý, Xây dựng mối quan hệ điều trị, "Giải tỏa cảm", Exposition Training (Tập phơi nhiễm)

49

Nội dung

- Giới thiệu chương trình hợp tác bệnh viện – Trường ĐH Y Charité
- Sức khỏe của nhân viên y tế trong và sau đại dịch COVID 19
- Sức khỏe tâm thần của những người làm trong ngành tâm thần và trị liệu tâm lý
- Hướng can thiệp**

50

50

Tự chăm sóc và Chăm sóc cho nhân viên



- Ngăn ngừa kiệt sức, stress thứ phát và mệt mỏi do lòng trắc ẩn, đồng thời hỗ trợ sự hài lòng lòng trắc ẩn
- Khi thực hành đều đặn, các thói quen này trở thành một phần trong kế hoạch phòng ngừa tổng thể và giúp cơ thể nhớ cách trở lại trạng thái khỏe mạnh.

51

51

Các thực hành tổ chức

Biện pháp chung	Biện pháp cụ thể
Cải thiện giờ làm việc và môi trường làm việc	<ul style="list-style-type: none"> • Giờ làm việc hợp lý • Cân bằng cường độ công việc và đảm bảo có thời gian nghỉ ngơi • Giảm cường độ và tinh lập lại của công việc, tích hợp sự đa dạng vào công việc của nhân viên nếu có thể
Khuyến khích cân bằng công việc/cuộc sống	<ul style="list-style-type: none"> • Khuyến khích nghỉ giải lao và kỳ nghỉ cho nhân viên, tạo ra một văn hóa tổ chức nơi việc chăm sóc bản thân được coi trọng và cần thiết cho chất lượng công việc
Đảm bảo rõ ràng về vai trò và kỳ vọng	<ul style="list-style-type: none"> • Mô tả công việc rõ ràng và đảm bảo rằng nhân viên hiểu rõ trách nhiệm của họ • Đảm bảo nhân viên được đào tạo phù hợp để đáp ứng trách nhiệm công việc

52

52

Các thực hành tổ chức

Biện pháp chung	Biện pháp cụ thể
Cung cấp hỗ trợ và giám sát đầy đủ	<ul style="list-style-type: none"> Các cuộc họp thường xuyên với nhân viên và khuyến khích họ tìm kiếm sự trợ giúp khi cần Các cuộc họp nhóm thường xuyên và đảm bảo làm việc nhóm hiệu quả Thiết lập hệ thống hỗ trợ đồng nghiệp hoặc bẠN đồng hành khi cần để cung cấp hỗ trợ cho nhân viên Thực hiện các thực hành xây dựng sự gắn kết nhóm. Ví dụ, gắn kết với đồng nghiệp để ăn mừng thành công và chia sẻ nỗi buồn như một nhóm

53

Các thực hành tổ chức

Biện pháp chung	Biện pháp cụ thể
Giá trị sức khỏe tinh thần	<ul style="list-style-type: none"> Thực hiện các cuộc họp nhóm thường xuyên và đảm bảo làm việc nhóm hiệu quả Thúc đẩy tầm quan trọng của sức khỏe tinh thần Thực hiện các hệ thống để ăn mừng thành công và thể hiện sự trân trọng Đảm bảo rằng nhân viên biết họ là thành viên có giá trị của đội ngũ Cung cấp thông tin về stress và tác động của nó, khuyến khích các chiến lược đối phó tốt Có một chương giải tỏa stress

54

Các thực hành cá nhân

Biện pháp chung	Biện pháp cụ thể
Hành vi	<ul style="list-style-type: none"> Đảm bảo ngủ đủ giấc (6-8 giờ mỗi đêm) Tìm sự trợ giúp từ đồng nghiệp và/hoặc giám sát viên khi bẠN cần Phát triển năng lực (các kỹ năng bẠN cần để làm việc) Phát triển sự tự tin (biết rằng bẠN có thể làm được) Đánh giá sự phù hợp giữa sở thích, tài năng và kỹ năng của bẠN với mô tả công việc Đánh giá khối lượng công việc của bẠN Nhận nhiệm vụ mới nếu điều này cân bằng với khối lượng công việc của bẠN. Tìm kiếm hỗ trợ chuyên nghiệp

55

Các thực hành cá nhân

Biện pháp chung	Biện pháp cụ thể
Nhận thức	<ul style="list-style-type: none"> Đánh giá mức độ phù hợp giữa các giá trị của bẠN và cơ quan của ban. Nếu có vấn đề về giá trị chung, bẠN nên tìm kiếm các điểm chung, nơi mà các giá trị của bẠN khớp nhau, cũng như suy nghĩ về việc liệu bẠN có thể học cách trân trọng những điều mà cơ quan của bẠN coi trọng hay không. bẠN cũng có thể xem xét việc vận động cho những giá trị mà bẠN cho là quan trọng tại nơi làm việc.

56

Các thực hành cá nhân

Biện pháp chung	Biện pháp cụ thể
Thể chất	<ul style="list-style-type: none"> Thường xuyên tập thể dục Đảm bảo một chế độ ăn uống lành mạnh (ví dụ: trái cây, rau quả, tránh thực phẩm chế biến sẵn, giảm đường, muối và caffeine)
Tinh Thần	<ul style="list-style-type: none"> Dành thời gian cho thực hành tâm linh của bạn (ví dụ: cầu nguyện, thiền, dành thời gian trong thiên nhiên, tham gia các hoạt động ý nghĩa giúp đỡ người khác) Tìm kiếm ý nghĩa hoặc mục đích trong các hoạt động hàng ngày của bạn, sử dụng các chiến lược giúp bạn nhớ lại cảm giác này mỗi ngày (ví dụ: để lại ghi chú trên bàn làm việc, đặt một bức ảnh ở nơi bạn sẽ nhìn thấy nó) Dành thời gian ở một mình để suy nghĩ, thiền định và nghỉ ngơi

57

Các thực hành cá nhân

Biện pháp chung	Biện pháp cụ thể
Cảm xúc	<ul style="list-style-type: none"> Thực hành lòng biết ơn Đảm bảo rằng bạn có sự hỗ trợ xã hội tốt và kết nối thường xuyên với mạng lưới hỗ trợ xã hội của bạn Nuôi dưỡng các mối quan hệ cá nhân và nghề nghiệp tích cực và phát triển sự hỗ trợ xã hội. Dành thời gian để giao tiếp và dành thời gian với bạn bè và gia đình Cố gắng tìm kiếm những điều để hướng tới Xây dựng khả năng tự ý thức, tự nhận thức (ví dụ: thông qua thực hành chú tâm, suy ngẫm)

58

Hỗ trợ

Hỗ trợ cá nhân (không chuyên)	Hỗ trợ chuyên
Gia đình	Hỗ trợ người giám sát
Bạn bè	Hỗ trợ của cơ quan và cam kết cho khỏe mạnh và hạnh phúc
Hỗ trợ về mặt cảm xúc: Cảm giác được lắng nghe và nhận được sự đồng cảm và chăm sóc	Tư vấn, hướng dẫn
Có hỗ trợ về máy móc..	Giám sát lâm sàng
	Đồng nghiệp
	Trị liệu viên và người tư vấn

59

Cảm ơn sự chú ý theo dõi của anh chị

thi-minh-tam.ta@charite.de

60