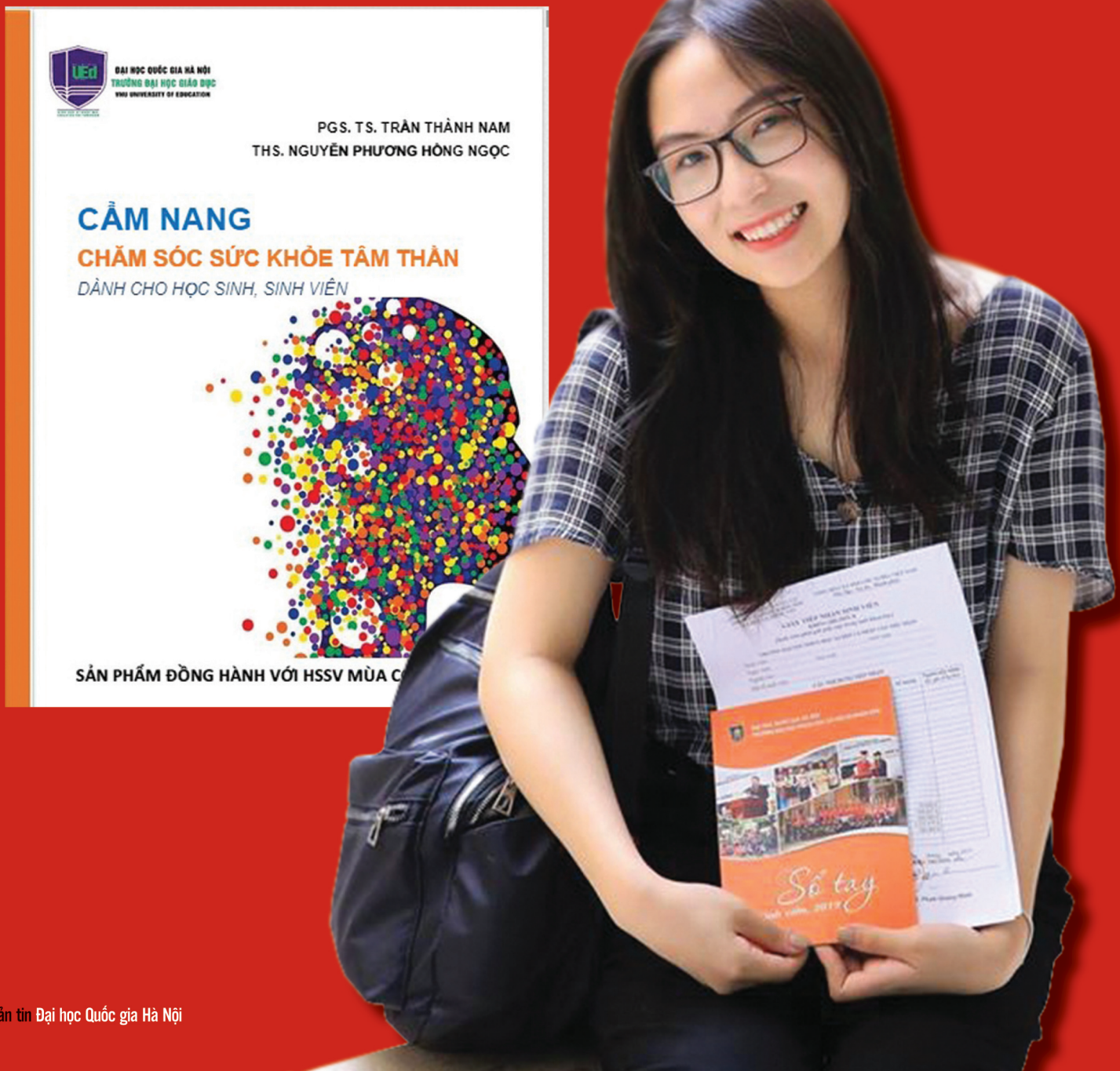
CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÂM THẦN

CHO HỌC SINH, SINH VIÊN ĐỂ THÍCH ỨNG LINH HOẠT VỚI DẠY, HỌC TRỰC TUYẾN



THỜI GIAN QUA, NHIỀU NGƯỜI LO LẮNG, BẤT AN VÌ TÌNH HÌNH DỊCH BỆNH COVID-19 PHỨC TẠP, KÉO DÀI. HỌ KHÔNG BIẾT LÀM THẾ NÀO TỐT NHẤT ĐỂ BẢO VỆ BẢN THÂN VÀ GIA ĐÌNH TRƯỚC DỊCH BỆNH. NGÀNH GIÁO DỤC BẮT BUỘC PHẢI THÍCH ỨNG LINH HOẠT TỪ HỌC TRỰC TUYẾN CHUYỂN SANG DẠY VÀ HỌC TRỰC TIẾP, SỰ THAY ĐỔI VỀ CÁCH THỨC KHIẾN HỌC SINH, SINH VIÊN GẶP RẤT NHIỀU KHÓ KHĂN DẪN ĐẾN TÂM LÝ BẤT ỔN, STRESS, ... NÊN GIAI ĐOẠN ĐẦU CÓ RẤT NHIỀU NHU CẦU TƯ VẤN, HỖ TRỢ.

ĐÂY LÀ NHỮNG TIỀN ĐỀ ĐỂ PGS.TS TRẦN THÀNH NAM, TRƯỜNG ĐH GIÁO DỤC, ĐHQGHN ĐƯA RA Ý TƯỞNG XÂY DỰNG CẨM NANG CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÂM THẦN DÀNH CHO HỌC SINH, SINH VIÊN (HSSV). BẢN TIN ĐHQGHN ĐÃ CÓ CUỘC TRÒ CHUYỆN VỚI PGS.TS TRẦN THÀNH NAM XUNG QUANH VẤN ĐỀ HỖ TRỢ TÂM LÝ CHO HỌC SINH, SINH VIÊN SAU THỜI GIAN Ở NHÀ HỌC TẬP TRỰC TUYẾN.

PGS.TS Trần Thành Nam

THU LƯƠNG

Cơ duyên nào để anh và nhóm nghiên cứu biên soạn cuốn cẩm nang ý nghĩa thiết thực này?

Tôi nhớ lại thời điểm khi ra đời cuốn cẩm nang (tháng 4 năm 2020) chúng ta cũng đã trải qua một thời gian giãn cách xã hội kéo dài, ngành giáo dục bắt buộc phải chuyển sang dạy học trực tuyến.

Những thay đổi chưa có tiền lệ đồng thời xảy ra khiến nhiều bạn HSSV gặp nhiều khó khăn. Việc tách khỏi môi trường năng động hàng ngày ảnh hưởng đến nhịp sinh học, dẫn đến những tổn thương về sức khỏe tâm thần.

Thời điểm đó, Trường ĐH Giáo dục đã tổ chức một vài seminar để tư vấn hỗ trợ tâm lý cho các bạn HSSV trong Trường và mở rộng với các bạn HSSV của ĐHQGHN, tuy nhiên nhu cầu quá lớn khiến một vài hội thảo chuyên môn sẽ khó có thể đáp ứng.

Cũng thời điểm đó, Bộ trưởng Bộ GD&ĐT ra Thông báo kết luận số 218/TB-BGDĐT ngày 13/4/2020 về việc tổ chức Chương trình tư vấn trực tuyến "Đồng hành cùng HSSV trong mùa Covid" theo chủ đề về học tập, rèn luyện kĩ năng sống, tư vấn tâm lý... nhằm tư vấn, hỗ trợ tâm lý cho HSSV trong thời gian học tập ở nhà phòng, chống dịch bệnh. Điều này khiến tôi nghĩ rằng cần phải xây dựng một cẩm nang số để có thể lan tỏa đến các bạn HSSV theo chủ trương của Bộ GD&ĐT.

Trường ĐH Giáo dục, ĐHQGHN có đào tạo ngành Tâm lý học lâm sàng, do Khoa Các Khoa học giáo dục trực tiếp quản lý. Triết lý của chương trình là đào tạo ra những chuyên gia trong lĩnh vực sức khỏe tâm thần theo mô hình nhà thực hành - nhà khoa học (scientist - practitioner), theo đó cần sử dụng những bằng chứng nghiên cứu để định hướng cho thực hành, biến những tri thức khoa học trở thành giá trị phục vụ cộng đồng. Vì vậy, cá nhân tôi luôn ý thức bên cạnh trách nhiệm nghiên cứu và giảng dạy, phục vụ cộng đồng cũng là một nhiệm vụ của người giảng viên đại học. Quyết tâm đó đã giúp cho Cẩm nang Chăm sóc sức khỏe tâm thần cho HSSV được lên kế hoạch và hoàn thiện format, tích hợp video clip trong khoảng thời gian kỷ lục chỉ 21 ngày.

Thưa PGS, hậu quả tâm lý có thể xảy ra đối với học sinh, sinh viên nếu học trực tuyến kéo dài?

Số liệu thống kê của Tổ chức Y tế thế giới (WHO) cuối năm 2020 đã cảnh báo tỉ lệ tổn thương sức khỏe tâm thần trong cộng đồng đã tăng lên so với bình thường gấp từ 5 đến 7 lần.

Một nghiên cứu khác tổng hợp số liệu từ 116 nghiên cứu trên toàn thế giới đã công bố trong quý 1 năm 2021 về ảnh hưởng của đại dịch Covid đến trẻ em độ tuổi đi học trên tổng số mẫu 127.923 trẻ đều đi tới kết luận là trẻ em và thanh thiếu niên đang ở trong những giai đoạn phát triển quan trọng, thiếu khả năng ứng phó phù hợp khiến họ có nguy cơ bị tổn thương cao hơn, thường xuyên có trải nghiệm bất an, sợ hãi cao độ về tác động của Covid đến cuộc sống và tương lai.

Đặc biệt giai đoạn 15-18 tuổi có tỉ lệ đáp ứng triệu chứng lo âu và trầm cảm cao hơn hẳn so với các nhóm tuổi khác. Thời điểm lo lắng cao nhất là sau 6-8 tuần giãn cách. Đây là thời điểm xuất hiện những hành vi tự hại bản thân, ý tưởng tự sát và tự sát.

Việc học tập ở nhà trong bối cảnh bất an, nguy cơ vẫn bị lây nhiễm từ những người thân trong gia đình khi nền kinh tế mở cửa gây ra sự gián đoạn trong học tập, làm giảm khả năng chú ý, ghi nhớ, tư duy phản biện. Học trực tuyến quá lâu khiến HSSV trở nên lạm dụng các thiết bị công nghệ. Và càng lạm dụng thiết bị công nghệ nhiều thì khả năng kiểm soát cảm xúc càng kém hơn, khả năng lan truyền tin giả cao hơn, có thái độ kỳ thị với những người bị Covid nhiều hơn, động cơ quay trở lại trường để học trực tiếp yếu hơn.

Tóm lại, càng duy trì học trực tuyến lâu, nguy cơ tổn thương sức khỏe tâm thần càng lớn thể hiện trên các phương diện cảm xúc (sự sợ hãi, lo lắng cao độ); làm thay đổi niềm tin về thế giới và những người xung quanh (mọi người xung quanh đều nguy hiểm mang mầm bệnh, tương lai vô vọng, dịch bệnh chưa thể qua), suy giảm khả năng nhận thức (chú ý, ghi nhớ, tư duy giảm dẫn đến học không vào), thay đổi về hành vi (trở nên thu mình, có ký ức xâm nhập, ác mộng hoặc hung hăng) khiến cá nhân không thể kiểm soát cảm xúc, trở nên khó khăn trong duy trì hoạt động chức năng hàng ngày và giao tiếp cởi mở với bạn bè, người thân, thầy cô. Ở nhà càng lâu, mất kỹ năng học tập, cảm giác xa lạ, chia cách với trường lớp, thầy cô bạn bè càng nhiều; động cơ quay lại học tập càng thấp.

Những ảnh hưởng sức khoẻ tinh thần khi học

sinh, sinh viên trở lại học tập là gì, thưa PGS?

Việc sinh viên đang có thời gian dài học trực tuyến, sau khi trở lại trường học sẽ không tránh khỏi những cú sốc thay đổi tâm lý. Để HSSV quay trở lại trường học tập, chúng ta cần "3 sẵn sàng". Người học sẵn sàng, gia đình sẵn sàng và cơ sở giáo dục sẵn sàng.

Để an tâm quay lại trường, các bạn HSSV sẵn sàng về mặt sức khỏe thể chất, cảm thấy an tâm về các nguy cơ khi trở lại trường, hiểu rõ và an tâm về các hệ thống hỗ trợ của nhà trường, hiểu được lợi ích của việc quay lại trường với sức khỏe tinh thần, tương lai nghề nghiệp của bản thân đồng thời có cái nhìn tích cực về tương lai dịch bệnh sớm sẽ được kiểm soát tốt.

Để làm được việc này, gia đình cần sẵn sàng về mặt thái độ, ý thức được rằng việc đưa HSSV quay trở lại trường cũng có phần trách nhiệm của mình cùng nhà trường thấu hiểu và hỗ trợ những khó khăn tâm lý ban đầu khi HSSV trở lại học trực tiếp; Xử lý thông tin, đưa ra giải pháp chính xác và trấn an tinh thần khi có những sự kiện xảy ra.

Còn các cơ sở giáo dục cần phải tạo nên một quy trình an toàn và hữu ích cho việc quay trở lại học tập dựa trên bằng chứng khoa học và sự thấu cảm với người học; Phải đảm bảo kịch bản dạy học trực tiếp, trực tuyến, kết hợp an toàn và thích ứng linh hoạt với sự biến đổi của bối cảnh nhưng vẫn đảm bảo về chất lượng dựa trên khoa học giáo dục; Kích hoạt các hệ thống hỗ trợ về tâm lý, y tế, nơi ở, tài chính, phương pháp học tập để thấu cảm và chia sẻ với những khó khăn của HSSV khi quay lại trường, sớm kiến tạo lại sự kết nối và cảm giác thuộc về ở các bạn HSSV.

Bên cạnh những yếu tố về y tế, tôi cho rằng để quay trở lại trường bền vững thì vấn đề tâm lý, động cơ của từng cá nhân cũng rất quan trọng. Vì vậy, bên cạnh các quy trình chính sách an toàn, cần thiết phải mô hình và quy trình sàng lọc và hỗ trợ tâm lý cho người học.

Trong đó, phần lớn các bạn HSSV có các dấu hiệu triệu chứng căng thẳng, lo âu, trầm cảm đều có thể tự cân bằng và vượt qua được bằng các tài liệu hướng dẫn tự chăm sóc sức khỏe tinh thần.

Để đón các bạn HSSV quay trở lại, các cơ sở giáo dục có thể xây dựng thêm các khóa học "Huấn luyện kiểm soát cảm xúc" cho HSSV; các chương trình "Nâng cao năng lực nhận diện và chăm sóc sức khỏe tâm thần" cho HSSV, GV và phụ huynh để phối hợp chăm sóc; truyền thông lan tỏa các hướng dẫn dưới dạng infographic mang thông

điệp chăm chữa trong không gian học tập. Tôi hy vọng rằng Cẩm nang Chăm sóc sức khỏe tâm thần cho HSSV vẫn tiếp tục giúp ích được các bạn HSSV trong thời điểm này (truy cập tại **https://online.pubhtml5.com/rgef/stte/**). Còn đối với những trường hợp nặng hơn, cần có sự hỗ trợ của các chuyên gia tâm lý hoặc chuyển tuyến đến các bác sỹ tâm thần trong các cơ sở y tế.

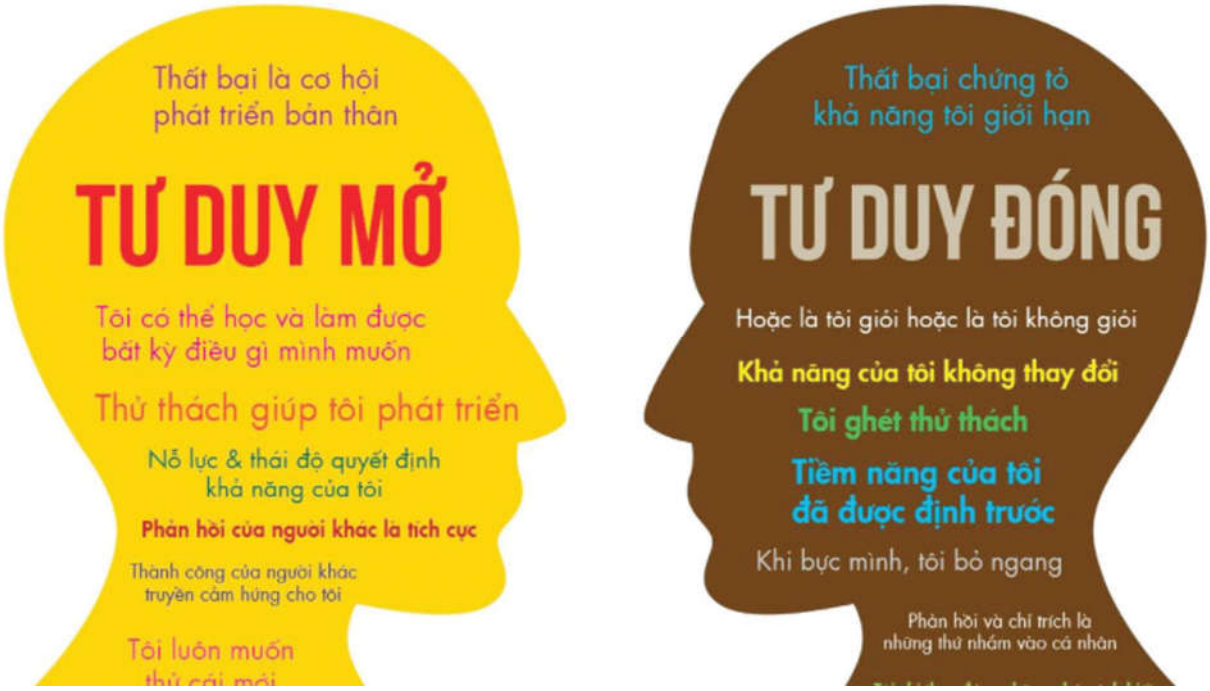
PGS có lời khuyên gì để HSSV luôn có một sức khoẻ tinh thần tốt nhất?

Trong thời gian này, để duy trì một sức khỏe tinh thần tốt nhất. Các bạn hãy:

- *Thừa nhận căng thẳng:* Cảm thấy căng thẳng, choáng ngợp, lo lắng, tuyệt vọng là phản ứng bình thường của tất cả chúng ta trong hoàn cảnh hiện tại. Nó không phải là một điều dễ chịu nhưng hãy thừa nhận nó khiến ta hiểu rõ hơn những kịch bản khó khăn hiện tại và khiến ta nỗ lực hơn trong việc huy động các nguồn lực ứng phó. Nó tránh cho chúng ta rơi vào những mơ mộng hão huyền rằng mọi việc sẽ đột nhiên tốt đẹp hơn mà chúng ta chẳng cần làm gì. Thay vì thế khiến chúng ta suy xét kỹ hơn cái gì làm cho ta căng thẳng nhất. Xác định được nó sẽ giúp ta có cảm giác lấy lại sự kiểm soát và khơi dậy sự trắc ẩn, cảm thông với chính mình và những người xung quanh.

- *Dành thời gian để phục hồi:* Cơ thể thường tự động huy động năng lượng để ứng phó với căng thẳng nhưng nó chỉ có thể làm như vậy trong một thời gian ngắn. Căng thẳng trong thời gian dài khiến bạn kiệt sức và kiệt quệ tinh thần. Vì vậy việc chăm sóc, từ bi hơn với bản thân là cần thiết để duy trì sự thư giãn và tốc độ phục hồi. Những gợi ý cơ bản là, hãy dành cho bản thân thời gian nghỉ ngắn trong ngày (khuyến nghị cứ 5 phút/ 1 giờ làm việc với các ứng dụng thú vị nhắc nhở bạn điều này). Hãy dành thói quen tách bản thân khỏi công việc nghiên cứu vào buổi tối (như không xem email sau 9:00 tối); nghiêm khắc với chế độ tập luyện của bản thân (30 phút mỗi ngày); dành thời gian trong không gian xanh thiên nhiên (2 giờ/ tuần), ngủ đủ giấc (ít nhất 7 giờ/ngày). Các hoạt động phục hồi này sẽ giúp chúng ta làm việc ngắn hơn nhưng hiệu quả và sáng tạo hơn. Đó cũng là một khoản đầu tư đáng giá và sinh lời cho bạn ngay tại thời điểm này.

- *Tìm kiếm sự hỗ trợ:* Hãy vượt qua niềm tin



rằng việc tìm kiếm sự hỗ trợ đồng nghĩa với sự yếu đuối. Thực ra nó là dấu hiệu của sức mạnh. Hãy tham gia các nhóm xã hội để chia sẻ, tâm sự trung thực về các vấn đề sức khỏe tâm thần của bản thân. Hãy bắt đầu buổi học của bạn bằng một bài thư giãn chánh niệm ngắn để định tâm. Hãy chủ động tìm kiếm những dịch vụ hỗ trợ tâm lý trong và ngoài trường học mà bạn nghĩ phù hợp với hoàn cảnh của bạn để được trợ giúp.

- *Tìm nguy trong cơ:* Thông thường các cuộc khủng hoảng thường giúp chúng ta tìm thấy một số ý nghĩa mới của cuộc sống, qua đó tăng khả năng phục hồi tâm lý. Vì vậy, hãy nghĩ xem đại dịch đã dạy cho chúng ta điều gì. Ví dụ như bạn đã có một tư duy mở và cân bằng hơn trong cuộc sống. Và mặc dầu cuộc khủng hoảng do đại dịch Covid-19 đã lấy đi sự kiểm soát của bạn. Bạn đã dành lại sự kiểm soát theo cách khác như thiết lập quy tắc làm việc ở nhà, học thêm một kỹ năng mới, lập kế hoạch cho những dự án nhỏ, có ý nghĩa xã hội.

PGS.TS Trần Thành Nam và cộng sự tiếp tục nghiên cứu, triển khai những hoạt động nghiên cứu với những sản phẩm thiết thực nhất để cùng chung tay với xã hội trong phòng, chống dịch bệnh Covid-19. Những nghiên cứu tập trung vào đánh giá, xây dựng các chương trình phòng ngừa, can thiệp các dạng tổn thương sức khỏe tâm thần trong cộng đồng. Thời gian qua, bên cạnh các hoạt động xã hội chăm sóc sức khỏe tâm thần cho HSSV, anh cũng tham gia các hoạt động phục vụ cộng đồng trong các dự án vắc xin tinh thần, tham gia hỗ trợ tư vấn tâm lý cho người dân thành phố Hồ Chí Minh trong thời điểm bùng dịch qua đường dây nóng. Việc tham gia các hoạt động xã hội cũng đã giúp cho PGS.TS Trần Thành Nam phát hiện thêm các vấn đề có thể nghiên cứu sâu hơn như vấn đề tổn thương sức khỏe tâm thần của người bệnh Covid-19 sau khi khỏi bệnh.

Trong quá trình tham gia phục vụ cộng đồng, nhóm nghiên cứu của anh đã chứng kiến đời sống của người dân - những người đã sống qua những giai đoạn khủng hoảng và trải qua nhiều đau thương mà dịch bệnh đem đến. Nhiều người trong số họ vẫn lạc quan và tin rằng mọi việc rồi sẽ qua đi, chúng ta sẽ mạnh mẽ hơn, kiên cường hơn sau những nghịch cảnh.