



Psykisk helse

VIETNAMESISK

Những bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh

Tvangslidelser/ Obsessive-Compulsive disorders



Những bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh là gì ?

Nhiều người bị những bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh có thể giấu kín hoàn toàn bệnh tình của mình, ngay cả đối với người thân gần gũi nhất. Dẫu vậy, những bệnh này tương đối bình thường. Có ít nhất 100.000 người Na uy bị những phiền toái khó chịu đến độ người ta có thể gọi là bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh.

Có nhiều loại bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh. Chẳng hạn như những hành động bị ám ảnh, những tư tưởng bị ám ảnh - hoặc một sự pha trộn cả tư tưởng lẫn hành động.

Đối với nhiều người, bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh vừa khó hiểu lẫn lạ kỳ. Sự giải thích và chẩn đoán bệnh tình là điều có thể mang nhiều ý nghĩa trong việc chế ngự các triệu chứng.

Những hành động bị ám ảnh

- *Những thói quen về vệ sinh*

Việc rửa tay thực ra không phải là điều bất thường, nhưng lại là hành vi quan trọng để tránh nhiễm trùng và lây bệnh. Trái lại, những thói quen về vệ sinh quá mức diễn ra dù không còn dư thừa có thể là một hành động bị ám ảnh. Vì những thói quen này được thực hiện thường xuyên, kéo dài và hăng hái, và bắt đầu như nỗi lo sợ quá đáng về dư thừa hoặc lây bệnh. Một người mắc bệnh do hành động bị ám ảnh có thể cảm thấy buộc phải rửa tay đến 40-50 lần trong ngày và mỗi lần rửa tay lại kéo dài trong thời gian quá mức.

- *Kiểm tra đồ đạc*

Việc kiểm tra lại bếp điện đã tắt chưa, hoặc cửa đã khoá chưa là điều bình thường và quan trọng. Việc này trở thành một hành động bị ám ảnh khi người ấy kiểm tra liên tục - không phải chỉ một hay hai lần, mặc dù người ấy thừa biết là bếp đã tắt và cửa đã khoá rồi.

- *Những thói quen khác*

Rửa tay và kiểm tra là những hình thức thông thường nhất của các hành động bị ám ảnh, trong khi đó có trên 1/3 những người mắc bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh gặp khó khăn với những thói quen khác, chẳng hạn như : tránh đi lên những lần gạch trên lề đường, hoặc thường xuyên đếm các đồ vật, hoặc dùng những con số bí ẩn, hoặc thực hiện các công việc theo một thứ tự đặc biệt. Có người lại thích sưu tầm gom góp đồ đạc và họ khó vất bỏ những thứ ấy.

Những tư tưởng bị ám ảnh

Những tư tưởng bị ám ảnh có thể là những quan niệm, tưởng tượng, nguồn cảm hứng hoặc những ý nghĩ khác. Những tư tưởng bị ám ảnh thường lạ kỳ, xa lạ và có thể được xem như là ghê sợ và khó chịu. Tư tưởng bị ám ảnh có thể là bạn tin rằng nếu không thực hiện hoàn toàn chính xác một thói quen nhất định nào đó thì điều này sẽ gây ra một tai hoạ trong tương lai như chiến tranh hoặc cảnh chết chóc. Trong những trường hợp đó, những tư tưởng bị ám ảnh thường khiến bạn phải trở về nhà để kiểm tra đồ đạc. Một thí dụ khác có thể là nếu bạn đọc thấy chữ “bệnh” trong một cuốn sách, và bạn cảm thấy cần phải làm vô hiệu hoá từ nguy hiểm này bằng chữ “khoẻ mạnh”. Khi đó, bạn có thể cặm cụi giờ hết mọi trang trong cuốn sách để tìm chữ “khoẻ mạnh” này. Hoặc ý nghĩ về việc thực hiện những chuyện nguy hiểm, chẳng hạn gây thương tích cho con cái, có thể đưa đến tình trạng lo sợ dao và những vật nhọn.

Hơn phân nửa số người mắc bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh, có những tư tưởng bị ám ảnh, và có nhiều sự chông chéo giữa hành động bị ám ảnh với tư tưởng bị ám ảnh. Những tư tưởng bị ám ảnh có thể xảy ra mà không có những hành động bị ám ảnh. Nhưng khi xảy ra cùng lúc với hành động bị ám ảnh thì thông thường tư tưởng bị ám ảnh có liên hệ đến hành động bị ám ảnh.

Bạn có nhận ra những triệu chứng này không ?

Những bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh có nhiều triệu chứng. Ngoài các triệu chứng, những bệnh này còn đưa đến tình trạng giảm bớt đáng kể trong việc giao thiệp tiếp xúc, khiến người bệnh không thể hành động như mong muốn. Những triệu chứng bị ám ảnh đó thường gây thiệt hại cho gia đình của người bệnh, đôi khi gia đình có thể bị chi phối hoàn toàn.

Những hành động bị ám ảnh

- Bị phiền hà bởi hành vi cư xử có tính cách ép buộc, chẳng hạn rửa tay không ngừng.
- Làm việc này nhằm để ngăn ngừa điều mà người bệnh nghĩ là nguy cơ hoặc vô hiệu hoá sự bức mình và lo sợ.
- Nhận thức được hành vi cư xử của mình thực ra là phi lý và không cần thiết.

Những tư tưởng bị ám ảnh

- Luôn bị phiền hà bởi những quan niệm, ý nghĩ, tưởng tượng, nguồn cảm hứng tiêu cực.
- Tìm cách lơ là và loại bỏ các ý nghĩ đó nhưng không được như ý muốn.
- Cảm thấy rằng những ý nghĩ trong đầu là xa lạ, nhưng đồng thời lại là ý nghĩ của chính mình.

Những triệu chứng khác

Những triệu chứng khác có thể là hoài nghi, trầm ngâm, thận trọng và gặp khó khăn khi lấy quyết định cả những việc quan trọng lẫn những việc nhỏ. Ngoài ra, người mắc bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh thỉnh thoảng còn bị các triệu chứng sợ hãi có liên hệ đến những hoàn cảnh khó khăn đặc biệt, chẳng hạn để tránh bị dơ bẩn. Những triệu chứng buồn rầu và trầm cảm nghiêm trọng cũng không phải là điều bất thường.

Ai có thể mắc những bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh ?

Những bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh thường bắt đầu ở lứa tuổi 15-20 và ít khi sau 35 tuổi. Khi được chữa trị sớm, người bệnh có nhiều cơ hội hết hẳn những hành động bị ám ảnh và / hoặc tư tưởng bị ám ảnh. Nếu không được chữa trị, khả năng bình phục sẽ kém dần, mặc dù người ta có thể thấy phần nào thuyên giảm theo tuổi tác.

Những nguyên nhân gây bệnh và cơ cấu tâm thần

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến những bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh, và một số trong những nguyên nhân đó là do di truyền. Ngoài ra, việc giáo dục khắt khe, chú trọng nhiều về vệ sinh và kỷ lưỡng có thể góp phần làm tăng thêm sự phát triển của bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh.

Chữa trị

Những hành động bị ám ảnh

- *Chữa trị qua cách phơi bày, vạch trần*

Cách chữa trị này cho thấy có hiệu quả nhiều nhất đối với những bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh. Đây là một cách chữa trị khi người bệnh phải đối diện với điều mà người ấy khiếp sợ nhất. Khi sự lo sợ và bức mình xuất hiện trong những hoàn cảnh thực tế, người bệnh phải tự ép buộc mình không nhượng bộ hành vi cư xử có tính cách bị ám ảnh. Nếu người bệnh tránh làm việc này trong một thời gian, sự bức mình sẽ dần dần hết hẳn. Đây là một hình thức chữa trị về hành vi cư xử qua lối nhận xét suy nghĩ được gọi là phơi bày vạch trần để ngăn ngừa phản ứng của chính mình.

Những tư tưởng bị ám ảnh

- *Chữa trị qua cách phơi bày, vạch trần*

Cách chữa trị này cho thấy có hiệu quả và hiện nay được xem là cách chữa trị tốt nhất đối với những bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh. Cách chữa trị này có tác dụng tốt nhất khi được thực hiện trong lúc người bệnh không dùng thuốc men hoặc rượu bia, và điều này cũng làm tăng thêm lợi ích của việc chữa trị.

- *Chữa trị bằng thuốc men*

Những bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh cũng có thể được chữa trị bằng thuốc chống trầm cảm, nhưng chính việc phơi bày vạch trần mới là phần chữa trị có hiệu quả nhiều hơn. Sự kết hợp giữa thuốc men và chữa trị bằng cách phơi bày, vạch trần sẽ có "hiệu quả gấp đôi".

- *Những cách chữa trị khác*
Chữa trị cho cả gia đình

Có thể được giúp đỡ

Ngoài gia đình và bạn bè, bạn có thể liên hệ với nhiều cơ quan nếu cần sự giúp đỡ hoặc khi không chắc chắn về việc có nên chữa trị hay không.

- Bác sĩ gia đình / Trung tâm bác sĩ trực
- Trạm y tế / Dịch vụ y tế học đường
- Y tá tâm thần, Nhóm phụ trách sức khỏe tâm thần (có thể liên lạc qua tổng đài điện thoại nơi công xã bạn cư ngụ)
- Ananke : Hội dành cho những người mắc các chứng bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh cùng với thân nhân của họ. Có phân hội tại Trondheim, Stavanger, Bergen và Oslo
www.ananke.no



Psykisk helse

IS-1469

Bạn được giúp đỡ từ những nơi này

Những hướng dẫn thêm

Nguy kịch - hãy gọi 113
Bác sĩ gia đình / Trung tâm bác
sĩ trực Đường dây điện thoại khi
cần giúp đỡ : 810 30 030

www.psykisk.no
www.psykiskhelse.no
www.mentalhelse.no
www.psykopp.no
www.nynorge.no
www.nakmi.no

Các tập chỉ dẫn về sức khỏe tâm thần

- Lo sợ IS-1465
- Trầm cảm IS-1466
- Những bệnh do tư tưởng hoặc hành
động bị ám ảnh IS-1469
- Những rối loạn về ăn uống IS-1470
- Bệnh rối loạn tâm thần IS-1471
- AD/HD IS-1468
- An toàn về pháp lý IS-1467
- Giúp đỡ về sức khỏe tâm thần tại Na uy
Dành cho người lớn IS-1472
Về trẻ em IS-1473
Dành cho trẻ em IS-1474
- BUP:
Trẻ em IS-1301
Thanh thiếu niên IS-1302
Người lớn IS-1303



Có thể lấy tập chỉ dẫn từ internett qua trang điện tử www.psykisk.no
ở mục Informasjonsmateriell.

Tập chỉ dẫn này được viết bằng Bokmål và Nynorsk. Ngoài ra, còn được dịch
sang các ngôn ngữ : Anh, Ả rập, Ba tư, Pháp, thổ ngữ ở Irak (Kurdisk/Sorani),
Ba lan, Punjabi, Nga, Samisk, thổ ngữ ở cựu Nam tư (Serbisk/Kroatisk), Somali,
Tây ban nha, Thổ nhĩ kỳ, Hời và Việt nam.

Originalheftet er skrevet av Gunnar Gøtestam, utgitt av Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning