



GIA ĐÌNH (FAMILY) và LIỆU PHÁP TRỊ LIỆU GIA ĐÌNH (FAMILY THERAPY)



BS. Nguyễn Minh Phương
Bộ môn Y Học Gia Đình
Trường ĐH YK Phạm Ngọc Thạch



Mục tiêu

- Nêu được đặc điểm của 1 gia đình toàn diện
- Định nghĩa được khủng hoảng gia đình
- Nhận diện được các vấn đề tâm lý-xã hội của một gia đình
- Thực hành phương pháp BATHE trong tham vấn hướng gia đình
- Thực hành 5 bước thay đổi hành vi trong gia đình
- Thực hành tham vấn cho các cặp vợ chồng



Mở đầu

- Gia đình là đối tượng chăm sóc cơ bản của Bác sĩ gia đình (BSGD).
- Các vấn đề tâm lý-xã hội luôn tồn tại ở mỗi gia đình dù ít hay nhiều => đòi hỏi sự nhạy bén của BSGD để nhận biết và xử lý các vấn đề này.
- Liệu pháp gia đình(Family therapy) được thực hiện rất hiệu quả bởi các BSGD do đặc thù chăm sóc liên tục và toàn diện, giúp cho đối tượng gia đình phát triển các kỹ năng cần thiết không chỉ để đương đầu với những thay đổi tự nhiên mà còn đối phó với tác động của bệnh tật lên các thành viên trong gia đình.





Đặc điểm của một gia đình toàn diện

- Thoải mái trong giao tiếp: tự do thể hiện cảm xúc của bản thân.
- Tự chủ cá nhân : phân quyền giữa vợ và chồng
- Linh hoạt: sự “cho và nhận” phù hợp với nhu cầu cá nhân và thích ứng với sự thay đổi hoàn cảnh sống
- Đề cao cá nhân: khích lệ và động viên để các thành viên phát triển lòng tự trọng cá nhân.
- Hệ thống hỗ trợ: nhận được sự hỗ trợ đầy đủ từ bên trong lẫn bên ngoài gia đình, tạo một môi trường sống an toàn lành mạnh . BSGĐ là một phần của hệ thống này.



Đặc điểm của một gia đình toàn diện

- Thời gian dành cho gia đình và sự tham gia của các thành viên
- Cầu nối giữa vợ-chồng
- Sự trưởng thành: cần tạo cơ hội cho sự phát triển của mỗi cá nhân trong môi trường mang tính khích lệ.
- Giá trị tinh thần và giá trị tôn giáo: những yếu tố này có tác động tích cực đến sức khỏe và sự phát triển ổn định của gia đình.

Khủng hoảng gia đình

Bao gồm :

- Bệnh tật
- Tai nạn
- Ly thân- ly dị
- Thất nghiệp
- Người thân qua đời
- Khủng hoảng tài chính gia đình





Tác động của bệnh tật/Gia đình

- Khi 1 thành viên trong gia đình mang bệnh tật, về lâu dài, các thành viên trong gia đình có thể bị ảnh hưởng nhiều hơn cả bệnh nhân.
- Trẻ em thường phải chịu ảnh hưởng nhiều về thành tích học tập và xuất hiện hành vi bất thường.

=> Ngoài việc chăm sóc SK cho BN, BSGĐ không bỏ sót những vấn đề sức khỏe tâm lý xã hội (bio-psycho-social issues) của các thành viên gia đình.



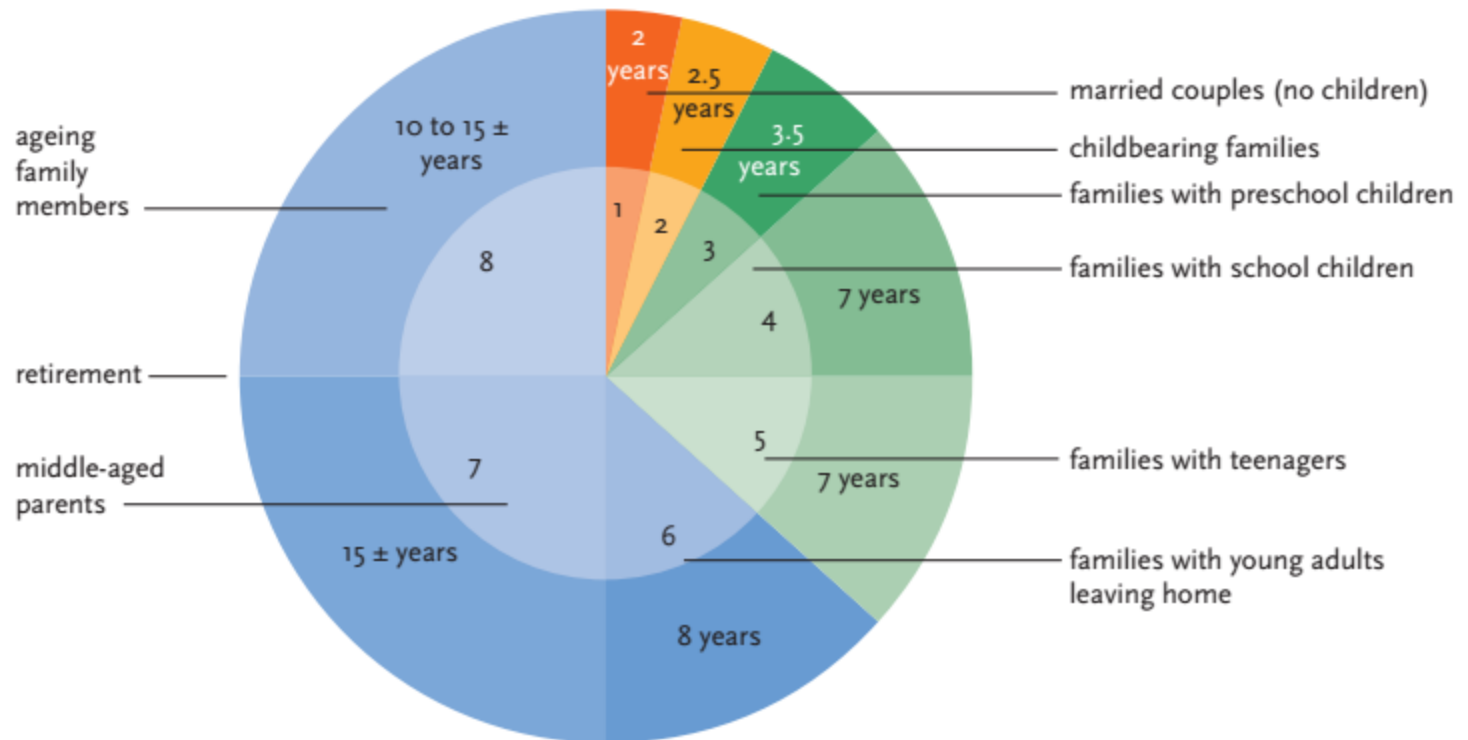
Những nguyên nhân có thể gây ảnh hưởng đến chức năng sinh lý- tâm lý- xã hội

Công việc	Gia đình	Tình dục
Tính chất công việc Khối lượng công việc Môi trường làm việc Mục tiêu Sự thoả mãn với công việc	Thay đổi cấu trúc và số lượng thành viên trong gia đình. Môi trường sống của gia đình.	Rối loạn chức năng Bất hoà Ngược đãi Cảm giác tội lỗi



Vòng đời

- Hiểu rõ về các giai đoạn phát triển của vòng đời giúp cho BSGĐ có thể hình thành các giả thuyết phù hợp về các vấn đề mà BN đang gặp phải ở từng thời điểm cụ thể.
- Mỗi giai đoạn phát triển có những chức năng riêng biệt, và những khó khăn, khủng hoảng đặc trưng.



Vòng đời (life cycle)



8 giai đoạn của vòng đời

	Giai đoạn	Tính chất
1	Rời gia đình	Bắt đầu tự duy tự lập, thoát khỏi ảnh hưởng của cha mẹ
2	Lập gia đình	Xây dựng mối quan hệ gần gũi với vợ/chồng
3	Học cách sống chung	Phan chia vai trò trong đời sống hôn nhân
4	Sinh con đầu lòng	Đón nhận thành viên mới, vai trò mới : cha mẹ
5	Sống cùng với trẻ vị thành niên	Linh hoạt trong việc thay đổi các giới hạn và định kiến để chấp nhận 1 người vị thành niên trong gia đình
6	Bệ phóng cho con cái	Chấp nhận sự ra đi hoặc đón nhận 1 thành viên khác(dâu rể). Chấm dứt vai trò nuôi dạy con.
7	Nghỉ hưu	Kết thúc vai trò tài chính trong gia đình. Đổi 1 vai trò khác đối với con cái, cháu chắt, với bạn đời
8	Tuổi già	Đối mặt với sự suy yếu các chức năng và dần phải phụ thuộc nhiều hơn. Đối mặt với sự ra đi của bạn bè, người thân, và cả người bạn đời



Gia đình 3 thế hệ







Phương pháp tham vấn BATHE

- **B**ackground (bối cảnh)
 - Tìm hiểu bối cảnh tâm lý xã hội của BN
- **A**ffect (tác động)
 - Đã có ảnh hưởng gì đến tâm lý của BN
 - Cảm thấy thế nào về cuộc sống ? Công việc? Gia đình? Về người bạn đời? Con cái?
 - Cảm xúc hiện tại của BN là gì? Buồn, hay vui?
- **T**rouble (phiền muộn)
 - Hoàn cảnh gây phiền muộn cho BN nhất?
 - Điều mà BN lo âu và phiền muộn nhất?
 - Điều gì trong nhà khiến BN thấy phiền muộn?
 - Nó gây ảnh hưởng đến BN như thế nào?



Phương pháp tham vấn BATHE

- **H**andling (xử lý)
- BN đã làm gì để xử lý vấn đề đó?
- BN có thấy bỏ sót điều gì đó không?
- BN có nhận được sự hỗ trợ nào từ gia đình để xử lý vấn đề đó không?
- BN cảm thấy sao khi đối mặt với Vấn đề này?
- **E**mpathy (Thấu cảm)
- Thể hiện sự thấu hiểu và cảm thông với vấn đề của BN

Ví dụ : Nó hẳn đã gây ra nhiều phiền toái với anh/ chị

Tôi biết vấn đề rất khó để đối mặt.....



Phương pháp hỗ trợ thay đổi hành vi

1. Khơi dậy sự bất bình với kiểu mẫu hành vi hiện tại
2. Giúp BN lựa chọn một kiểu mẫu hành vi thích hợp hơn
3. BN cam kết bản thân chấp nhận thay đổi
4. Hỗ trợ BN thực hiện hành vi mới kèm với sự phản hồi tích cực từ bên ngoài.
5. Khuyến khích BN áp dụng hành vi mới thành thói quen tại môi trường sống và làm việc với sự hỗ trợ tích cực.

(Fabb and Fleming)



Bất hoà trong hôn nhân

- BSGĐ đôi khi cũng là người hoà giải hay tham vấn hôn nhân cho các gia đình. Vấn đề có thể giải quyết một cách đơn giản hoặc phức tạp đến mức nguy cơ tan vỡ khó tránh khỏi.
- Một vài nguyên nhân bất hoà hôn nhân phổ biến:
- Sự ích kỷ từ 1 hoặc 2 phía
- Những mong muốn phi thực tế
- Vấn đề tài chính
- Không lắng nghe đối phương
- Bệnh lý(trầm cảm)
- Rượu hoặc nghiện rượu
- Ganh tị
- Tìm kiếm, chỉ trích lỗi của đối phương
- Chưa trưởng thành thật sự.
- Giao tiếp kém



Một vài thực tế

- Nghiên cứu cho thấy chúng ta có khuynh hướng chọn người bạn đời tương tự như cha mẹ mình, cũng vì thế mà chúng ta có khuynh hướng mang cả tính trẻ con và ích kỷ vào trong cuộc hôn nhân đó.
- Vấn đề ở chỗ, chúng ta luôn mong muốn người bạn đời thay đổi và phù hợp với mong muốn của mình.
- Nếu quan tâm đúng đắn và có trách nhiệm, những bất hoà này sẽ được hạn chế đến mức tối thiểu.
- Ham muốn thể xác không đủ để duy trì 1 cuộc hôn nhân.
“Một khi đã cháy , thì chỉ còn lại tro tàn”.
- Khi một người làm điều gì đó sai, điều quan trọng nhất đối với họ là sự tha thứ từ người bạn đời



Một vài lời khuyên tích cực khi tham vấn

- Hãy hiểu rõ bản thân: càng hiểu rõ về bản thân mình thì chúng ta sẽ hiểu rõ thêm về người bạn đời.
- Chia sẻ mối quan tâm và mục tiêu: đừng quá phụ thuộc đối phương, xây dựng các mối quan hệ chung.
- Không ngừng hâm nóng tình cảm sau kết hôn
- Hãy làm vui lòng người bạn đời của mình : cảm thấy tự hào về nhau, không nên hạ thấp đối phương trong bất kỳ hoàn cảnh nào.
- Chuẩn bị tâm lý làm cha mẹ: hiểu biết về việc mang thai, sanh con và chăm sóc trẻ.
- Tìm kiếm sự hỗ trợ ngay khi cần thiết
- Anh/chị sẽ nhận được những điều tương tự mà anh/chị trao gởi cho người bạn đời.



Tóm lại

- Gia đình là đối tượng cơ bản của chăm sóc sức khoẻ ban đầu.
- Hiểu rõ về vòng đời có thể giúp ích rất nhiều trong việc xác định vấn đề tâm lý xã hội trong từng giai đoạn của cuộc đời.
- BSGĐ đôi khi cũng đóng vai trò là người hoà giải và tham vấn về hôn nhân và gia đình=> cần chuẩn bị về kiến thức thái độ kỹ năng để xử trí trong những trường hợp đặc biệt.
- Tôn trọng sự tự chủ của gia đình thân chủ và chỉ hỗ trợ giúp đỡ để gia đình tự điều chỉnh mọi vấn đề, không để mình trở thành “vị cứu tinh” hoặc đặt nặng trách nhiệm phải thay đổi họ cho bằng được.
- Giữ tâm thế mở, không áp đặt giá trị cá nhân lên gia đình thân chủ.



Xin cảm ơn sự theo dõi của quý vị!

