

STRESS và PHÒNG CHỐNG STRESS

1

DÀNH CHO BÁC SĨ &
CÁC NHÂN VIÊN Y TẾ KHÁC

TS. BS. TRẦN ĐỨC SĨ

SƠ LƯỢC VỀ STRESS

2

STRESS – PHẢN ỨNG SINH LÝ CỦA CƠ THỂ

3

- Trong một cuộc tranh cãi, căng thẳng, các adrenaline tiết ra cho phép chúng ta bảo vệ bản thân mình
- STRESS TỐT cho chúng ta năng lượng
- ➔ thêm tích cực và năng động.
- ➔ sức sống mãnh liệt , phản ứng, làm việc tốt nhất có thể, ➔ tiến bộ, hoàn thành nhiệm vụ, vượt qua khó khăn,...
- Nhưng căng thẳng cũng có những hậu quả tiêu cực.

HẬU QUẢ TIÊU CỰC CỦA STRESS

4

- Stress gây:
 - Bệnh lý thần kinh
 - Nghiện rượu, thuốc lá
 - Tai biến
 - Sai lầm trong suy nghĩ, sai sót công việc
- Xu hướng stress ngày càng tăng

XU HƯỚNG STRESS NGÀY Càng TĂNG

5

- Nhiều sự thay đổi
- Nhiều sự bất ổn
- Nhiều mâu thuẫn
- Bạo lực, thiếu an ninh
- Trong tất cả các lĩnh vực: gia đình, quan hệ xã hội, nghề nghiệp, kinh tế, ... → stress
- Mục tiêu cuộc sống/công việc ngày càng cao,
- Phát triển kỹ thuật → đòi hỏi cập nhật, đào tạo liên tục
- Tỷ lệ thất nghiệp cao, cạnh tranh trong công việc,
- Stress ↑ /ngành kỹ thuật cao, dễ tai biến

PHÒNG CHỐNG STRESS

6

QUAN ĐIỂM SỐNG GIẢM STRESS

7

- Mỗi người chỉ đóng vai trò nhỏ bé như hạt cát trong cuộc sống
- HÀi lòng và hạnh phúc với sự đóng góp của mình
- Học cách quên quá khứ để tập trung cho hiện tại
- Hết lòng cho hiện tại
- Không quá lo lắng cho tương lai

KỸ THUẬT GIẢM STRESS TRONG CUỘC SỐNG

8

- Phân tích chi tiết và phân thành tình huống xảy ra
- Xác định những hậu quả tệ nhất có thể nếu sai lầm
- Chuẩn bị tâm lý sẵn sàng chấp nhận nếu hậu quả tệ nhất xảy ra
- Định hướng dự phòng cho tình huống đó
- Nhìn nhận những mặt tích cực của tình huống xấu đó
 - Vd: chuẩn bị thi tuyển sinh đại học vào trường Y Đa khoa
 - Giả sử nếu rớt có thể có các lựa chọn khác: Dược, Nha, Đông Y, KTV, Điều dưỡng, ...
 - Mặt lợi: ít trách nhiệm hơn, ít đòi hỏi hơn,...

TỔNG HỢP VẤN ĐỀ

9

- Tránh tối đa những nhầm lẫn, tất cả phải rõ ràng
- Thu thập tối đa thông tin,
- → khả năng tìm ra giải pháp, tránh stress cho cá nhân và những người liên quan
 - Vd: 1 công ty sắp phá sản
 - Lãnh đạo thiếu thông tin → không có giải pháp → áp lực /nv
 - Nhân viên thiếu thông tin → hỗn loạn → khó khăn cho quản lý, hồi phục công ty
 - Vd 2: BN và gia đình có đủ thông tin → bớt lo lắng
 - BS nắm đủ thông tin từ phía BN → dễ xác định vấn đề hơn

QUYẾT ĐỊNH

10

- Sau khi tổng hợp vấn đề các khó khăn gặp phải
- → liệt kê những lựa chọn khác nhau
- → cân nhắc lợi / hại giữa các lựa chọn
- Lưu ý: Một yếu tố quan trọng để cân nhắc là sở thích
- NGƯỜI TA CHỈ THẬT SỰ HẠNH PHÚC KHI ĐƯỢC LÀM ĐIỀU MÌNH MUỐN!
- Vd: Dù con bạn học giỏi nhưng nếu không thích Y thì không nên chọn học ngành y

HÀNH ĐỘNG

11

- Các câu hỏi cần đặt ra trước khi quyết định:
 - Vấn đề là gì?
 - Các nguyên nhân của vấn đề?
 - Các giải pháp khả dĩ?
 - Giải pháp nào là phù hợp nhất?
- Một khi đã suy nghĩ chín muồi → hành động
- Không được do dự, không đổi ý, không suy nghĩ lại
- **SUY NGHĨ LẠI là MỘT YẾU TỐ LỚN GÂY STRESS**
 - Bạn đã lỡ mua 1 món hàng giảm giá không thể trả lại thì đừng suy nghĩ mãi liệu mua vậy có đáng tiền hay không

ĐẦU ÓC CẦN TRỐNG RỖNG ?

12

- Không suy nghĩ # không stress ?
 - Rất khó để đầu óc hoàn toàn trống rỗng
- Làm đầy đầu óc bằng những suy nghĩ tích cực
 - Vd: hãy cùng lúc suy nghĩ về một bài học khó đồng thời suy nghĩ về chuyến du lịch mơ ước của mình: đi đâu, với ai, làm gì,..?
 - KHÔNG THỂ NÀO SUY NGHĨ VỀ 2 THỨ KHÁC NHAU CÙNG MỘT THỜI ĐIỂM
- NHỮNG SUY NGHĨ TÍCH CỰC sẽ chống lại những suy nghĩ tiêu cực
- Vận động cũng là giải pháp tốt (thể thao, ..)

ĐỪNG LO LẮNG VỀ NHỮNG CHUYỆN VẬT VĨNH

13

- Phải biết phân biệt những điều quan trọng và những điều vật vãn
- Biết chọn lựa một thời điểm phù hợp để lo lắng về một sự việc nào đó.
- ĐỪNG QUÁ LO XA

DỰ TÍNH XÁC XUẤT – CHUYỆN KHÔNG THỂ TRÁNH

14

- Xác suất rơi máy bay là bao nhiêu? → có đáng lo không?
- Khả năng có chiến tranh hạt nhân là bao nhiêu?
 - Vd: một người lo sợ chiến tranh hạt nhân đã tự xây dựng trong vườn nhà một hầm tránh bom bằng bê tông thật sâu → một ngày nọ, anh ta bị trượt chân té chấn thương sọ não trong khi đang trèo xuống hầm
- Có những chuyện sẽ không xảy ra → đừng suy nghĩ tới
- Có những chuyện có thể thay đổi được → cần thay đổi
- Có những chuyện không thể thay đổi được → HỌC CÁCH CHẤP NHẬN

XÁC ĐỊNH GIỚI HẠN CẦN LO LẮNG

15

- Vd: Nếu vợ/chồng bạn đi làm về trễ vài chục phút có thể bạn sẽ không để ý hoặc nghĩ do việc đột xuất, kẹt xe
- Nếu vợ/chồng bạn đi làm qua đêm vẫn chưa về mà không báo trước, cũng không thể liên hệ được điện thoại, có thể bạn sẽ không khỏi lo lắng
- ➔ phải xác định một giới hạn để phân biệt chuyện gì đáng lo ngại, chuyện gì không.
- Không để ý đến các chuyện chưa đáng để ý đến
- Có biện pháp kiểm soát từ trước để tránh trường hợp phải lo lắng. Vd: thông tin lịch làm việc cho nhau

KHÔNG LO NGHĨ VỀ QUÁ KHỨ

16

- Nếu bạn đã mắc một sai lầm khi làm bài thi vào buổi sáng, thì việc bạn thức trắng đêm bực bội, suy nghĩ không giúp thay đổi được gì. Điều tốt nhất bạn cần làm là học bài thật kỹ để chuẩn bị cho kỳ thi kế tiếp.
- Luôn chuẩn bị tốt cho tương lai và làm hết sức mình cho hiện tại.
- Một sai lầm nếu có có thể cho bạn một kinh nghiệm để tránh tái phạm trong tương lai chứ không phải để mất thời gian và công sức để hối tưởng và hối tiếc

SUY NGHĨ TÍCH CỰC

17

- Cuộc sống của chúng ta tùy thuộc vào suy nghĩ của chúng ta
- Lo sợ bị bệnh tật cũng là một yếu tố nguy cơ cho sức khỏe
- Một bệnh nhân ung thư bị suy sụp tinh thần sẽ nhanh chóng suy sụp về thể chất.
- Mỗi ngày thức giấc, dù là đang mang tâm trạng xấu cũng hãy tin tưởng mình sẽ vượt qua được những khó khăn sắp đến trong một ngày làm việc.
- Mỗi khi nhận thấy nét u buồn trong gương, hãy nở một nụ cười

SUY NGHĨ TÍCH CỰC

18

- Hãy liệt kê những điều may mắn của bản thân thay vì những bất hạnh
- Thất bại là mẹ thành công
- Mỗi bước lùi là khởi đầu cho 2 bước tiến
- Hãy ghi nhớ những kỷ niệm trong cuộc sống và hãy chỉ nhìn nhận mặt tích cực của mỗi kỷ niệm
 - Nếu bạn lỡ tay làm ngã ly nhưng kịp giữ lại $\frac{1}{2}$ lượng nước trong ly.
 - Người tiêu cực sẽ nghĩ “Thôi rồi! Đổ mất $\frac{1}{2}$ nước ” –
 - Người tích cực sẽ nghĩ “May quá! Còn lại $\frac{1}{2}$ nước ”

KHÔNG MẮC MUỖ KẼ THÙ

19

- Trong cuộc sống đôi khi ta sẽ phải gánh chịu những trò chơi xấu của những kẻ khác
- Động cơ của kẻ xấu đôi khi không vì cạnh tranh, không cần vụ lợi mà chỉ cần hả hê vì cuộc sống chúng ta bị đảo lộn, tâm trí chúng ta bị phát điên
- Tìm kiếm cơ hội trả đũa là một hành vi vô vọng vì:
 - Chúng ta ở thế bị động
 - Chúng ta không được trang bị kỹ năng làm người xấu
 - Chúng ta sẽ bị cho là người xấu, xấu xa hơn cả những kẻ ai cũng biết là xấu, vì rằng ai cũng biết họ xấu, và người xấu mà xấu là “bình thường” và người bình thường mà có một lúc nào đó xấu là “rất xấu”

KHÔNG MẮC MƯU KẺ THÙ

20

- Mưu tính việc trả đũa là mắc mưu kẻ xấu
- Trả đũa không chắc có thể làm ảnh hưởng đến kẻ thù
- Việc trả đũa sẽ làm cuộc sống chúng ta tồi tệ hơn
 - Làm xáo trộn cuộc sống
 - Làm chúng ta mất ngủ
 - Làm ta ăn uống không ngon miệng
 - Làm suy sụp tinh thần
 - Làm suy sụp về sức khỏe
- Giữ bình tĩnh để giảm bớt thiệt hại

HÃY TẠO RA HẠNH PHÚC XUNG QUANH BẠN

21

- Niềm vui cũng như sự cău gắt, căng thẳng đều lan truyền từ người này sang người khác
- Bạn sẽ hạnh phúc hơn nếu cảm nhận được nụ cười trên môi những người xung quanh
- Sự cău kỉnh của bạn sẽ khiến người khác bực bội và ngược lại
- Những tình cảm chân thành mang lại niềm vui sống cho tất cả mọi người

ĐỪNG CHỜ ĐỢI SỰ BIẾT ƠN

22

- Một hành động hào hiệp có thể được tung hô nhất thời rồi sẽ mau rơi vào quên lãng
- Một anh hùng sẽ vẫn dễ dàng trở thành tội đồ với chỉ một sai lầm nhỏ
- Người ta có thể nhận sự giúp đỡ một thời gian dài và rồi coi đó như là một sự hiển nhiên.
- Lòng biết ơn và sự đáp trả sẽ nhiều ít khác nhau tùy từng đối tượng, nhưng thường có một “khoảng cách” với những gì nhận được

ĐỪNG CHỜ ĐỢI SỰ BIẾT ƠN

23

- Một hành động hào hiệp có thể là một hoạt động văn hóa - xã hội, lợi ích của nó là sự xây dựng cộng đồng hơn là chỉ lợi ích của người được giúp đỡ
- Giúp đỡ người khác cũng là một niềm vui cá nhân
- **Đừng trông chờ vào sự đáp trả, đừng đòi hỏi một sự biết ơn.**
- Điều đó sẽ làm cho bạn có cảm giác bị phản bội
- Điều đó sẽ làm bạn thấy chán nản, tiêu cực
- Điều đó sẽ làm bạn mất mục đích sống

HÃY LÀ CHÍNH MÌNH

24

- Đừng bắt chước người khác
- Bạn sẽ hạnh phúc nếu bạn sống thực với bản thân bạn
- Đừng so sánh bản thân với người khác, cũng đừng so sánh những gì bạn có với những gì của người khác
- Ngược lại, đừng đòi hỏi người khác phải giống mình
 - Một người có xe đạp sẽ mong có xe máy, người có xe máy sẽ mong có xe hơi. Nếu bạn không đủ tiền thì có mong cũng không có, nếu bạn có đủ tiền, bạn sẽ có mà không cần mong.

SỰ ĐẶT ĐIỀU NÓI XẤU

25

- Sự đặt điều nói xấu luôn xuất phát từ một sự không hài lòng nào đó
- Điều không hài lòng thật sự đôi khi lại không dính dáng gì với điều họ đang than phiền
 - Vd: Một bệnh nhân than phiền bác sĩ có thái độ hách dịch, nói năng lớn tiếng, nhưng điều không hài lòng thật sự lại là vì BS đó đã từ chối cho bn thêm thuốc giảm đau vào đêm hôm trước đó nữa
- Xác định nguyên nhân bất mãn thật sự mới giải quyết được vấn đề

SỰ ĐẶT ĐIỀU NÓI XẤU

26

- Nếu một đồng nghiệp nói xấu sau lưng bạn thì bạn sẽ phản ứng thế nào?
 - Nói xấu trở lại?
 - Lớn tiếng cãi vã?
 - Từ mặt không nói chuyện?
- Cách làm tốt nhất là nói chuyện thẳng thắn và từ từ tìm hiểu sự bất mãn thật sự đằng sau và hóa giải mâu thuẫn
- Hạn chế bất mãn là cách dự phòng tốt nhất – tuy nhiên cũng không có nghĩa là ba phải

SỰ ĐẶT ĐIỀU NÓI XẤU

27

- Sự bất mãn có thể là chính đáng (nhưng đối phương sợ lộ mặt) hoặc không chính đáng (vì thế mới phải đặt điều)
- Cần phân biệt rõ sự khác biệt này, tuy nhiên giải quyết vấn đề không phải luôn dễ dàng
- Việc xác định nguyên nhân thật sự đằng sau cũng có thể rất khó khăn
- Đôi khi sự tổn hại do bị đặt điều nói xấu là không thể tránh khỏi → xem lại phần chấp nhận thực tế đã xảy ra

SỰ ĐẶT ĐIỀU NÓI XẤU

28

- Đôi khi kẻ đặt điều không thật sự chủ tâm đặt điều mà là do cảm tính tác động lên nhận thức của họ:
- Do tâm lý đám đông
 - Hiện nay ở VN, nếu bạn nói bỏ lửng nửa câu “bác sĩ ở VN mình ...” chắc chắn người đối diện sẽ tiếp lời “y đức xuống cấp quá”, “không còn biết tin ai nữa” v.v... hoặc những câu nói tiêu cực khác mặc dù bản thân họ không có khúc mắc gì với ngành y tế, thậm chí sức khỏe đang được ổn định là nhờ hàng tháng được khám phát thuốc đều đặn
- Mang tâm lý tiêu cực từ môi trường bên ngoài vào BV
 - Đi đường kẹt xe nên vào BV nhìn cái mặt BS là muốn đánh

SỰ ĐẶT ĐIỀU NÓI XẤU

29

- Mất niềm tin xã hội nói chung
 - Do trong cuộc sống luôn phải nghi ngờ nên nghi ngờ cả BS dẫn đến dễ hiểu lầm
- Do thiếu tự tin, thiếu kiến thức
 - Kiến thức y khoa đòi hỏi quá trình học tập lâu dài, người ngoài ngành chỉ có thể hiểu nông na ; sự suy diễn, áp dụng những suy luận thông thường vào ngành y khó có thể giúp hiểu đúng, hiểu đủ dẫn đến hiểu lầm → tầm quan trọng của kỹ năng tư vấn, giải thích
 - Bản thân không phân biệt được đúng sai khiến một số người “đánh phủ đầu” nhân viên y tế để “làm lớn chuyện” mong có được sự tham gia có ý kiến từ nhiều phía
- Do phải chịu đựng bệnh tật, do quá lo lắng về bệnh,...

SỰ ĐẶT ĐIỀU NÓI XẤU

30

- Nhân viên y tế là miếng mồi ngon do
 - “xa rời quần chúng”: bình thường không ai mong gặp BS
 - “người bí ẩn”: không ai biết rõ họ làm gì, ra sao, ...
 - “là người của công chúng”: ai cũng nghĩ đến một ngày nào đó sẽ phải gặp BS nên rất lo lắng về “chất lượng” chăm sóc y tế
 - “hữu danh”: đúng ra là hư danh, nhưng để theo đuổi ngành y đòi hỏi một nỗ lực học tập rất lớn, điều này khiến một số người có trình độ thấp cảm thấy tự ti và dễ sinh tự ái khi tiếp xúc
 - “vô thực”: ai cũng nghĩ BS có tiền dù sự thật thì ngược lại
 - “thần tượng”: công chúng mong đợi và đòi hỏi rất nhiều ở nhân viên y tế và không chấp nhận họ “chỉ là một con người”

PHÊ VÀ TỰ PHÊ

31

- Hãy luôn tự phân tích và tự phê bình bản thân
- Hãy làm việc đó một cách thường quy và mang tính xây dựng
- Học tập từ sai lầm của bản thân là quan trọng hơn là sai lầm của người khác dù cả hai đều cần thiết
- Hãy xem lại các chỉ định, các thủ thuật, ... của bạn một cách ngẫu nhiên để tìm lỗi lầm hoặc để xem ta có thể làm tốt hơn nữa không.
- Tự phê bình : “tự giác hơn (bị) phát giác”
- **Phê bình là để xây dựng, không phải để “đấu tố”**

DỰ PHÒNG STRESS CHO NHÂN VIÊN Y TẾ

32

- Các kiến thức trên không phải chỉ để tư vấn cho bệnh nhân mà còn để áp dụng cho chính bản thân mình

Ngoài ra:

- Không ngừng nâng cao năng lực chuyên môn nghề nghiệp, tự phê bình, tự hoàn thiện, tự học tập
- Thực hành tốt kỹ năng giao tiếp, tư vấn
- Quan hệ tốt, hợp tác tốt, tôn trọng đồng nghiệp
- Tôn trọng sự thật, tôn trọng lẽ phải
 - 2 bác sĩ A và B mâu thuẫn, là cấp trên, bạn biết A đúng nhưng vẫn xử B đúng vì B “khó chơi” hơn A. Đó là bạn đang hại mình

CÁC PHƯƠNG PHÁP THU GIÃN khác

33

- Cố gắng tập thể dục thể thao, dù bạn có là NVYT
- Hãy nghe nhạc, loại bạn yêu thích, nhưng phù hợp
- Mang âm nhạc vào cả nơi làm việc, nó sẽ giúp không chỉ bạn mà người khác cũng thư giãn
- Trang bị lại nơi làm việc → thoải mái trong công việc
- Ánh sáng phù hợp cũng quan trọng
- Trang trí phòng khám: những bức tranh sẽ dễ chịu hơn là những hình giải phẫu cơ thể người, hình ảnh bệnh tật hay hình ảnh các khối u, ...

CÁC PHƯƠNG PHÁP THU GIÃN khác

34

- Dẹp hết những dụng cụ không cần thiết nếu bạn chưa cần sử dụng đến
- Sắp xếp công việc theo mức độ quan trọng
- Đừng để công việc sang ngày mai nếu có thể làm hôm nay
- Tìm kiếm sự hỗ trợ nếu cần thiết

CÁC PHƯƠNG PHÁP THƯ GIÃN khác

35

- Đừng quên cười trong khi làm việc
- Làm vài động tác thư giãn trong lúc đang làm việc
- Nhắm mắt, hít thở đều, thư giãn cơ toàn thân, thư giãn đầu óc hoặc nghĩ đến một tình huống hạnh phúc yên bình, v.v...
- Ngủ đủ giấc để tránh sai sót trong công việc
- Tận hưởng những kỳ nghỉ ngắn, những ngày cuối tuần. Điều này không khả thi đối với NVYT tại VN, nhưng nên nhớ một BS luôn căng thẳng rất dễ mắc sai lầm

Y KHOA: CÁI NGHIỆP CHỨ KHÔNG PHẢI CÁI NGHỀ

36

- Ngành Y đòi hỏi thời gian đào tạo quá dài để có thể đổi ý chuyển nghề → cái nghiệp
- Cần một niềm đam mê và lòng thương người
- Cần sự hy sinh của bản thân và gia đình: những đêm trực thường xuyên, những cuộc gọi đột xuất, vắng mặt trong các buổi sinh hoạt ngoại khóa của con hay những kỳ nghỉ cùng gia đình.
- Stress của NVYT ảnh hưởng lên chất lượng chăm sóc BN nhưng quan trọng là cuộc sống gia đình của NVYT
- Dự phòng stress để bảo vệ bản thân và gia đình

NGƯỜI THÂN của NVYT

37

- Những người xung quanh bao gồm gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, v.v...
- Giúp ta nhận biết những điểm tích cực của bản thân
- Ghi nhận những cống hiến của ta cho xã hội, giá trị của bản thân mình, giúp ta cảm thấy hữu ích để tiếp tục cống hiến
- Đôi khi nhân viên y tế cũng cần phải được chăm sóc cả về thể chất cũng như tinh thần
- Sự chia sẻ từ người thân xung quanh là động lực rất lớn

Mong rằng bài trình bày không làm
các anh chị quá stress

38