

CÁC RỐI LOẠN TÂM LÝ Ở BỆNH NHÂN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TRONG ĐẠI DỊCH COVID-19

BS. CKI. NGUYỄN TRÚC DUNG

DÀN BÀI

1. Định nghĩa về rối loạn tâm lý và các biểu hiện chính
2. Vấn đề rối loạn tâm lý trong đại dịch Covid – 19
3. Nguyên nhân của rối loạn tâm lý
4. Giải pháp để thích ứng với rối loạn tâm lý
5. Các phương pháp để phục hồi rối loạn tâm lý

ĐỊNH NGHĨA VỀ RỐI LOẠN TÂM LÝ

- Rối loạn tâm lý được đặc trưng bởi sự căng thẳng của cá thể và gây cản trở cá thể thực hiện các hoạt động thường nhật dẫn đến sự suy giảm chất lượng trong nhiều lĩnh vực của cuộc sống

CÁC BIỂU HIỆN CỦA RỐI LOẠN TÂM LÝ THƯỜNG GẶP TRÊN BỆNH NHÂN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

- Rối loạn ăn uống
- Rối loạn giấc ngủ
- Trầm cảm
- Rối loạn lo âu
- Sự căng thẳng về bệnh (Diabetes-related distress or diabetes distress)
- Hành vi nghiện ngập

VẤN ĐỀ RỐI LOẠN TÂM LÝ TRÊN BỆNH NHÂN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TRONG ĐẠI DỊCH COVID - 19

- Nghiên cứu tại Ấn Độ cho thấy vấn đề rối loạn tâm lý thường gặp trên bệnh nhân đái tháo đường trong đại dịch Covid – 19 bao gồm:
 - ✓ Nỗi sợ nhiễm SARS-Cov-2 và tử vong
 - ✓ Căng thẳng do những thói quen hàng ngày tạm thời bị gián đoạn
 - ✓ Cảm giác cô đơn và tách biệt với xã hội
 - ✓ Trầm cảm
 - ✓ Rối loạn lo âu

VẤN ĐỀ RỐI LOẠN TÂM LÝ TRÊN BỆNH NHÂN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TRONG ĐẠI DỊCH COVID - 19

- Kết quả từ nghiên cứu tại Trung Quốc cho thấy:
- So với người không ĐTĐ
 - ✓ Bệnh nhân đái tháo đường lo lắng về việc nhiễm SARS-Cov-2 nhiều hơn (54.5% so với 36%)
 - ✓ Bệnh nhân đái tháo đường gia tăng hút thuốc lá nhiều hơn (61.6% so với 22.2%)
 - ✓ Bệnh nhân đái tháo đường tăng tiêu thụ bia rượu nhiều hơn (54% so với 10.2%)
 - ✓ Thời gian ngủ mỗi ngày ở người ĐTĐ ngắn hơn (25.4% so với 10.9%)

VẤN ĐỀ RỐI LOẠN TÂM LÝ TRÊN BỆNH NHÂN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TRONG ĐẠI DỊCH COVID - 19

Alessi et al. *Diabetol Metab Syndr* (2020) 12:76
<https://doi.org/10.1186/s13098-020-00584-6>

Diabetology &
Metabolic Syndrome

RESEARCH

Open Access

Mental health in the era of COVID-19: prevalence of psychiatric disorders in a cohort of patients with type 1 and type 2 diabetes during the social distancing



Janine Alessi^{1,2,8*}, Giovana Berger de Oliveira^{3,9}, Debora Wilke Franco^{3,9}, Bibiana Brino do Amaral^{3,9}, Alice Scalzilli Becker^{3,9}, Carolina Padilla Knijnik^{3,9}, Gabriel Luiz Kobe^{3,9}, Taíse Rosa de Carvalho^{4,9}, Guilherme Heiden Telo^{4,9}, Beatriz D. Schaan^{1,5,6,7,8} and Gabriela Heiden Telo^{2,3,4,7,9}

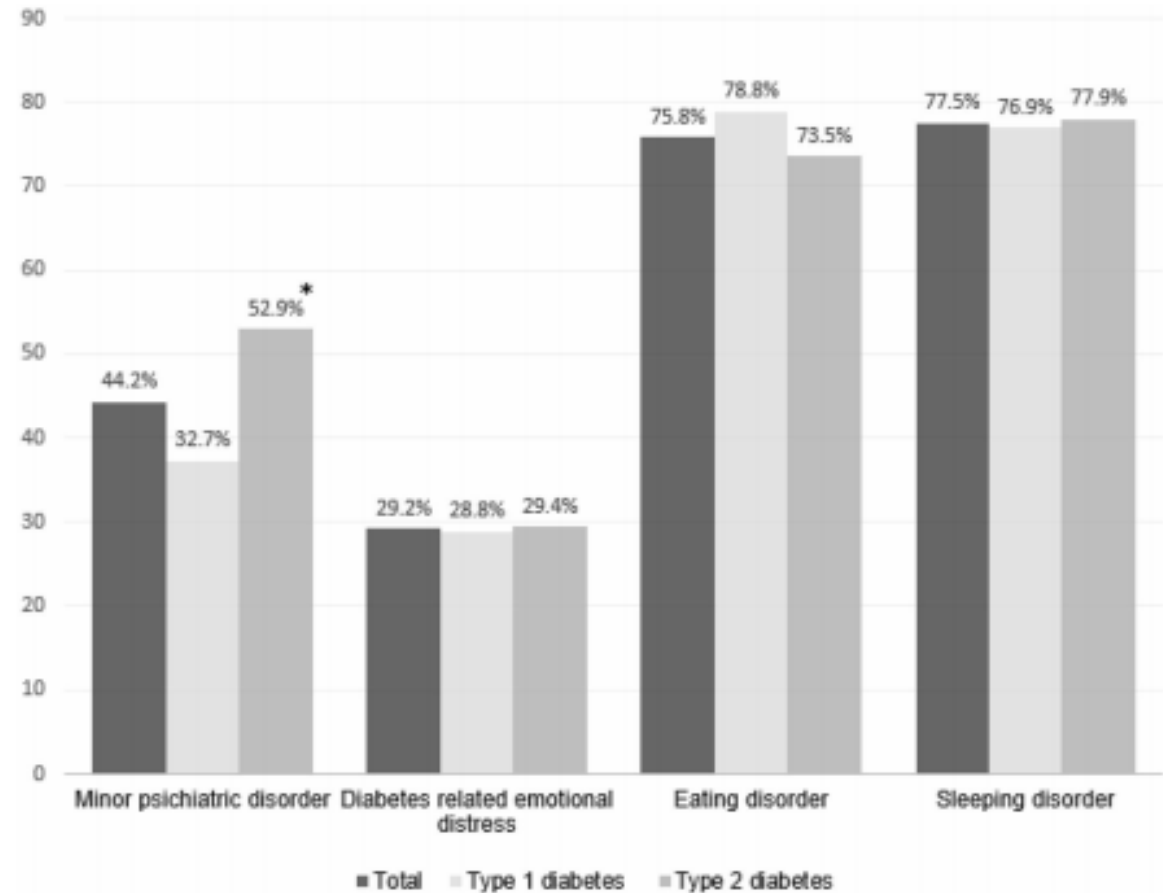
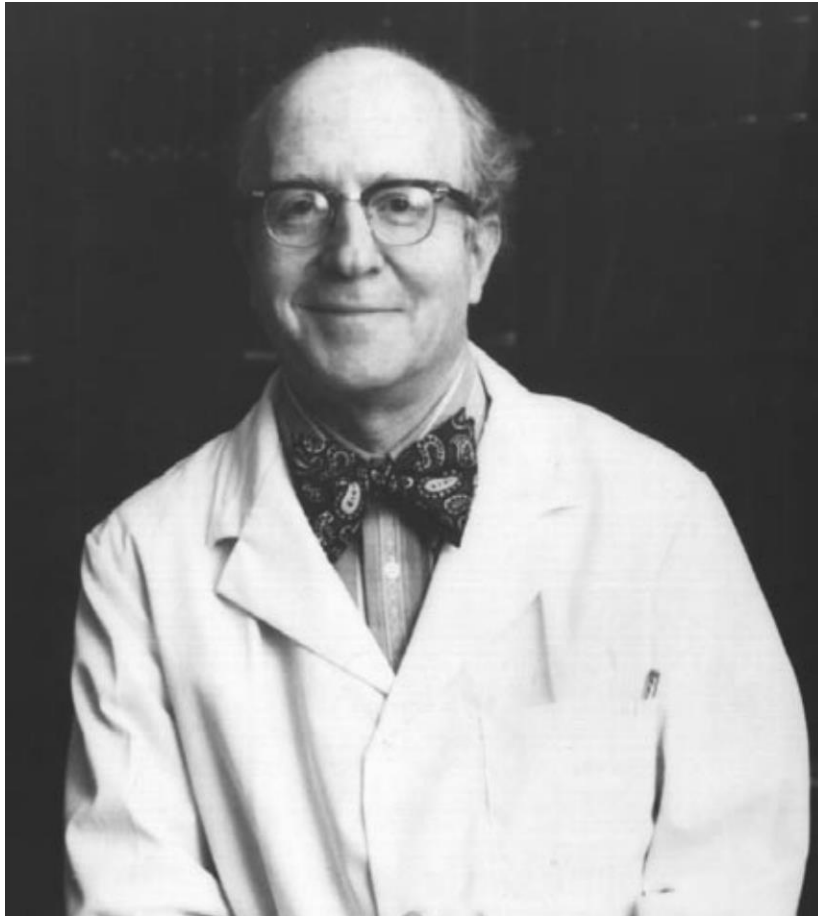
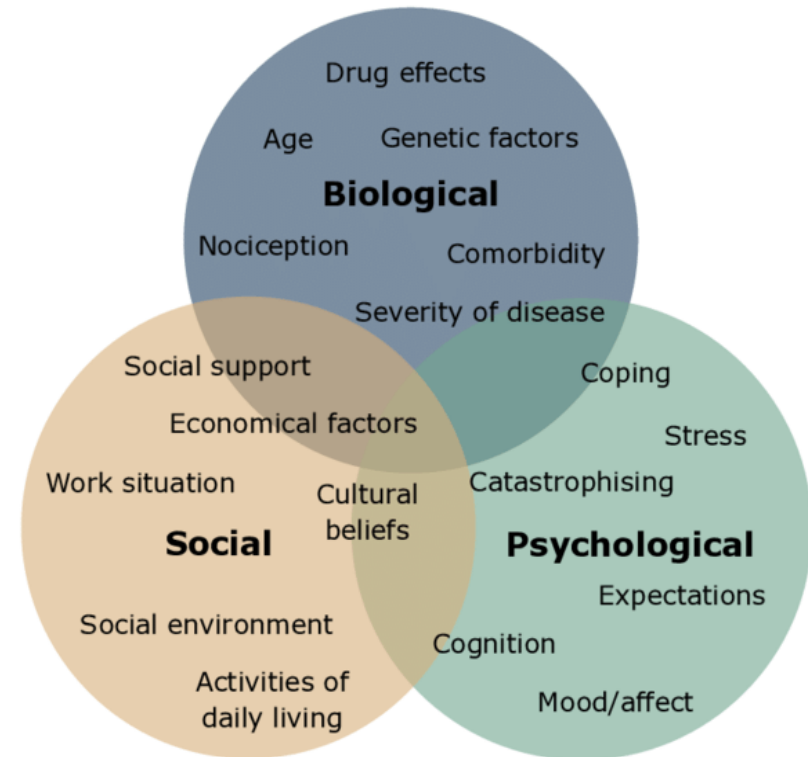


Fig. 1 Prevalence of positive screening for psychiatric disorders among patients with type 1 and type 2 diabetes. The Self Report Questionnaire-20 (SRQ 20) was used for the assessment of minor psychiatric disorders, such as anxiety and depression. Diabetes related emotional distress was assessed by the Brazilian Problem Areas in Diabetes Scale (B-PAID). The prevalence of eating disorders was assessed by the Eating Attitudes Test (EAT-26). The Mini Sleep Questionnaire (MSQ) was used to assess sleep disorders. * $P=0.03$

NGUYÊN NHÂN CỦA RỐI LOẠN TÂM LÝ



George Engel (1913-1999)



Mô hình sinh-tâm lý-xã hội

NGUYÊN NHÂN CỦA RỐI LOẠN TÂM LÝ

Nguyên nhân liên quan đến yếu tố gia đình - xã hội:

- Lệnh giãn cách xã hội, lệnh phong tỏa
- Tình trạng cách ly tập trung
- Mức thu nhập thấp, thất nghiệp
- Trình độ học vấn thấp
- Gánh nặng trong việc chăm sóc các thành viên trong gia đình
- Tình trạng bạo hành trong gia đình
- Không còn tham gia vào các hoạt động tương tác xã hội

1. "Psychological adaptive difficulties and their management during COVID-19 pandemic in people with diabetes mellitus" Diabetes & Metabolic Syndrome, Clinical Research & Reviews, 2020
2. "Factors associated with serious psychological distress during the COVID-19 pandemic in Japan: a nationwide cross-sectional internet-based study", BMJ Open, 2021
3. "The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.", The Lancet, 2020

NGUYÊN NHÂN CỦA RỐI LOẠN TÂM LÝ

Nguyên nhân liên quan đến yếu tố gia đình - xã hội:

- Sự hỗ trợ chậm trễ từ xã hội
- Thông tin sai lệch từ mạng xã hội

1. "Psychological adaptive difficulties and their management during COVID-19 pandemic in people with diabetes mellitus" Diabetes & Metabolic Syndrome", Clinical Research & Reviews, 2020
2. "Factors associated with serious psychological distress during the COVID-19 pandemic in Japan: a nationwide cross-sectional internet-based study", BMJ Open, 2021
3. "The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.", The Lancet, 2020

NGUYÊN NHÂN CỦA RỐI LOẠN TÂM LÝ

Nguyên nhân liên quan đến yếu tố sinh học:

- Nữ giới
- Trẻ tuổi
- Các biến chứng của bệnh đái tháo đường trở nên trầm trọng
- Khó khăn trong việc tiếp cận khám và điều trị bệnh
- Bệnh tâm thần kinh đi kèm

1. "Factors associated with serious psychological distress during the COVID-19 pandemic in Japan: a nationwide cross-sectional internet-based study", BMJ Open, 2021
2. "The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.", The Lancet, 2020
3. "Psychological aspects of diabetes", EMJ, 2020

GIẢI PHÁP ĐỂ THÍCH ỨNG VỚI RỐI LOẠN TÂM LÝ



GIẢI PHÁP ĐỂ THÍCH ỨNG VỚI RỐI LOẠN TÂM LÝ



Amid disaster, Japan's societal mores remain strong

By **Kyung Lah**, CNN

April 10, 2011 -- Updated 1929 GMT (0329 HKT)

STORY HIGHLIGHTS

- Victims organize themselves and wait patiently for supplies
- Japanese are raised to put the group ahead of the individual
- Its rules sometime seem too conformist, but in this case, they are benefits
- Japanese are hurting, but they are mourning quietly

Tokyo (CNN) -- I've been asked questions along this theme multiple times, from my friends and family in the United States to colleagues who work around the globe: How, amid Japan's worst natural disaster in 100 years, can the Japanese seem so calm?

Food and water are both scarce. Electricity in the tsunami zone is nearly nonexistent. Survivors have lacked information about their missing loved ones.

But unlike other disasters where the world has observed looting, rioting and public outbursts of sorrow and rage, it has seen a country quietly mourning, its people standing patiently for hours in orderly lines for a few bottles of water.

This is surprising only if you've never lived here or experienced how Japan's society operates. As a resident of Japan for three years, I would have been surprised if this country's people behaved in any other manner.



Across Sendai's tsunami zone, both in the areas devastated and in the neighboring regions, you can see that Japan's societal mores have failed to break down, even if the tsunami destroyed the physical structure of this coastal community.

🐦 Twitter Share Email Save Print

Part of complete coverage on

Japan disaster

Wedding bells toll post-quake

updated April 29, 2011



One effect of Japan's deadly quake has been to remind many of the importance of family and to drive them to the altar.

Toyota makes drastic production cuts

updated April 20, 2011



Toyota has announced drastic production cuts due to difficulty in supplying parts following the earthquake in Japan.

Chernobyl's 25-year shadow

updated April 21, 2011



There's an eerie stillness about the desolate buildings and empty streets of Pripyat.

THÍCH ỨNG VỚI STRESS MÃN TÍNH: VAI TRÒ CỦA KHẢ BIẾN THẦN KINH (NEUROPLASTICITY)

Hindawi Publishing Corporation
Neural Plasticity
Volume 2014, Article ID 541870, 10 pages
<http://dx.doi.org/10.1155/2014/541870>



Review Article

Adult Neuroplasticity: More Than 40 Years of Research

Eberhard Fuchs^{1,2} and Gabriele Flügge¹

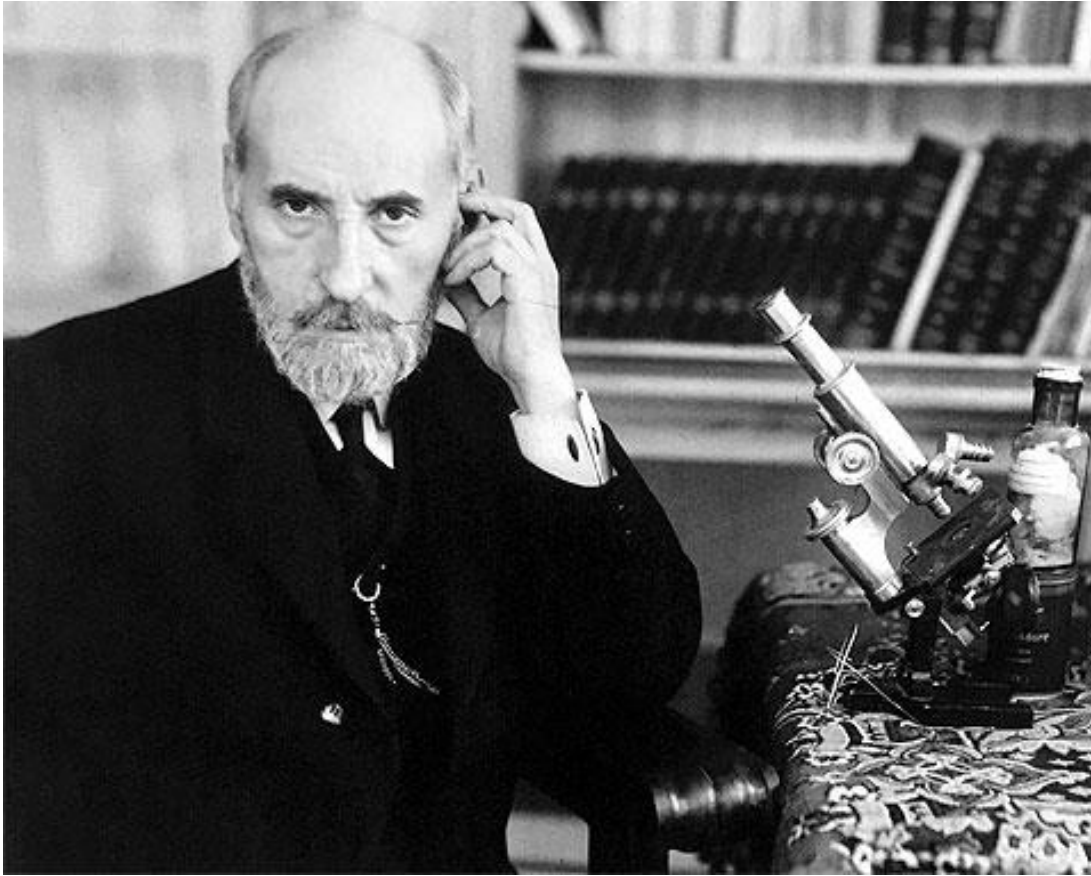
¹ *German Primate Center, Leibniz Institute for Primate Research, Kellnerweg 4, 37077 Göttingen, Germany*

² *Department of Neurology, Medical School, University of Göttingen, 37075 Göttingen, Germany*

Correspondence should be addressed to Gabriele Flügge; gfluegg@gwdg.de

Received 15 January 2014; Accepted 9 April 2014; Published 4 May 2014

KHẢ BIẾN THẦN KINH (NEUROPLASTICITY)



Santiago Ramón y Cajal (1852-1934)

Quan điểm thông thường: “Đối với hệ thần kinh của người trưởng thành, các đường dẫn truyền thần kinh là cố định, kết thúc, bất biến. Tất cả đều có thể mất đi, không gì có thể tái sinh”

Năm 1900, Cajal nhận ra não bộ có thể thực sự thay đổi sau khi con người trưởng hành và thuật ngữ “Khả biến thần kinh” được ra đời

KHẢ BIẾN THẦN KINH (NEUROPLASTICITY)

“Khả biến thần kinh ám chỉ những **thay đổi về mặt cấu trúc và chức năng** của hệ thần kinh nhằm mục đích tạo nên những **thay đổi mang tính thích nghi với Stress**.”



Khả biến thần kinh xảy ra chủ yếu tại **hồi hải mã**, một vùng của não bộ có chức năng về nhận thức, học hỏi, điều hòa cảm xúc và đáp ứng với Stress

Ảnh hưởng của stress lên cơ thể



Giảm tập trung, nhức đầu
Chóng mặt, hoảng loạn,
trầm cảm, giận dữ



Tăng nhịp tim,
Tăng huyết áp,
Tăng cholesterol,
và đột quỵ tim mạch



Khó chịu dạ dày,
trào ngược,
đau do loét dạ dày,
thay đổi khẩu
vị đưa đến tăng cân



Ức chế hệ miễn dịch,
tăng nguy cơ bệnh tật
và
tăng tình trạng Viêm



Đau khớp,
giảm mật độ xương,
căng cứng cơ, ,
dị hóa đạm

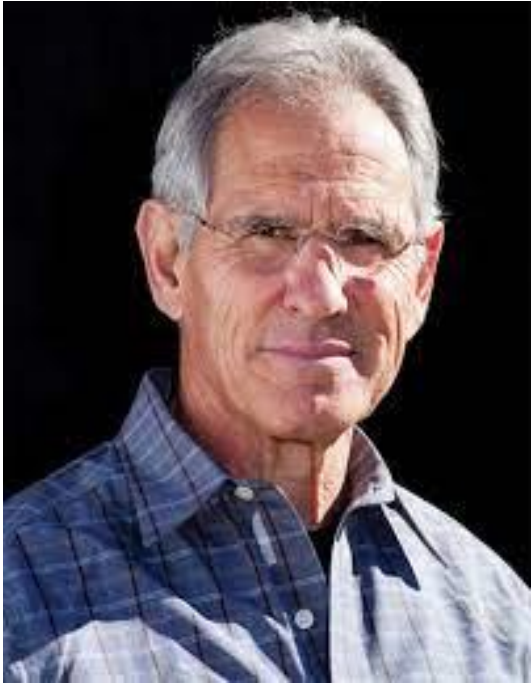


Giảm tiết hormon
gây vô sinh,
giảm ham muốn
tình dục

CÁC PHƯƠNG PHÁP ĐỂ PHỤC HỒI RỐI LOẠN TÂM LÝ

- Thực hành thiền định – thực hành tập trung chú ý không phê phán
- Vận động thể lực
- Tư vấn tâm lý
- Ngoài ra:
 - Ngủ đủ giấc
 - Ăn uống điều độ, lành mạnh
 - Ngưng các chất kích thích, rượu bia, thuốc lá
 - Tăng cường các mối quan hệ lành mạnh

THỰC HÀNH THIỀN ĐỊNH-TẬP TRUNG CHÚ Ý



Jon Kabat-Zinn (1944)

Chương trình **MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)** do Jon Kabat Zinn và cộng sự sáng lập vào thập niên 70 tại Massachusetts General Hospital-Harvard Medical School đã thành công trong việc giúp kiểm soát các bệnh mạn tính:

- Tình trạng đau mạn tính
- Bệnh tim mạch, phục hồi sau phẫu thuật
- Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, hen suyễn
- Các bệnh tự miễn, Ung thư
- Trầm cảm
- Rối loạn lo âu,...

Hiện nay các trung tâm MBSR đã có mặt tại nhiều bệnh viện, trường đại học trên thế giới

MBSR : GIẢM STRESS-GIẢM TRẦM CẢM

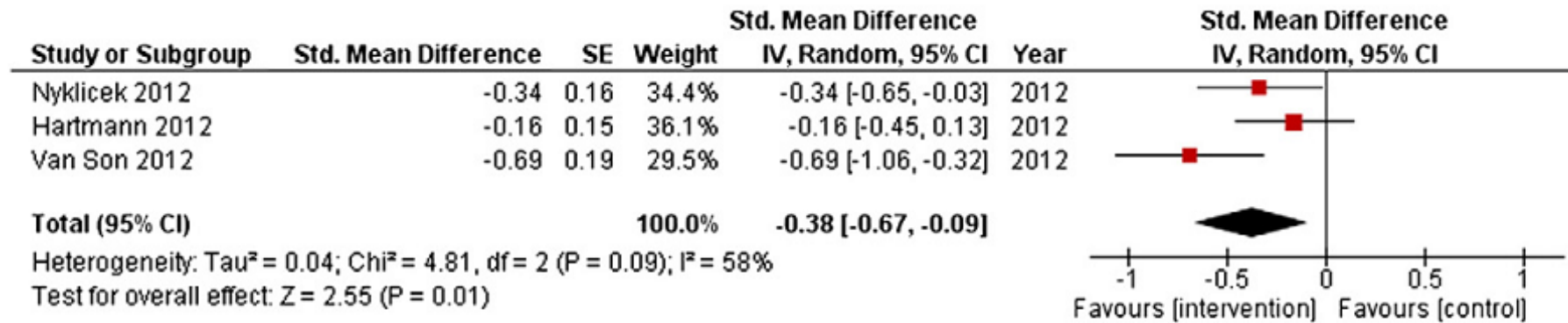


Fig. 4. Forest plot showing effects of MBSR/MBCT on stress.

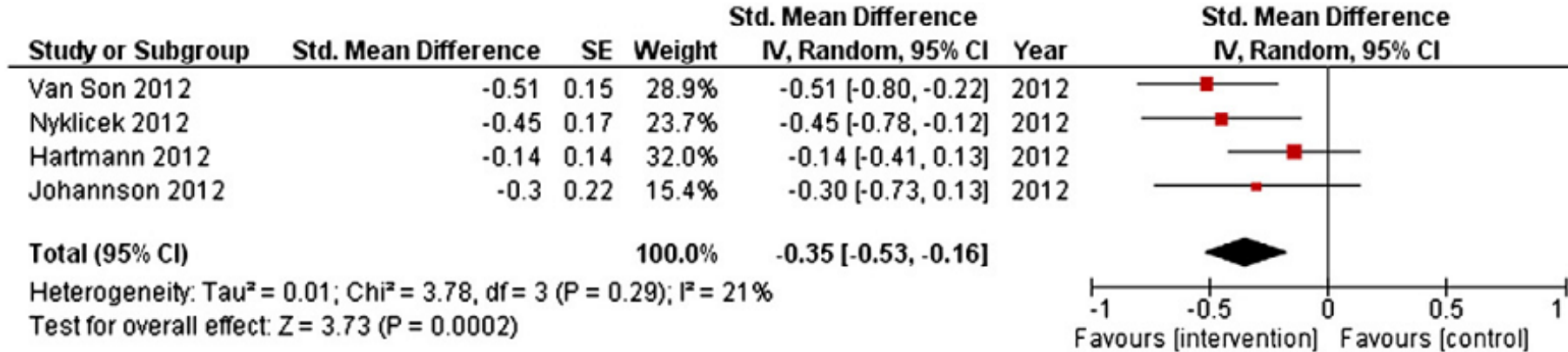


Fig. 5. Forest plot showing effects of MBSR/MBCT on depression.

“Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness based cognitive therapy in vascular disease: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials.” *Journal of psychosomatic research*, 2014

MBSR: GIẢM LO LẮNG-GIẢM HUYẾT ÁP

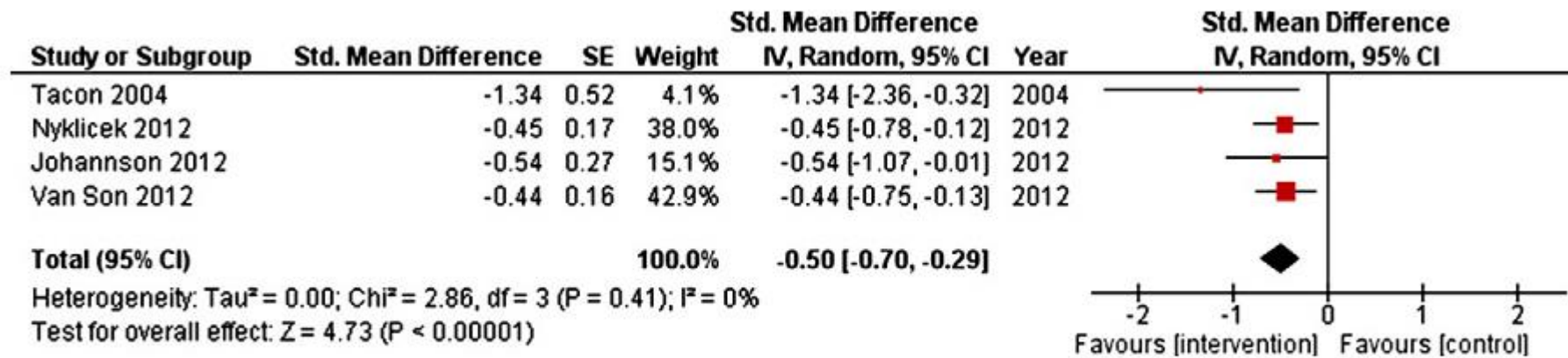


Fig. 6. Forest plot showing effects of MBSR/MBCT on anxiety.

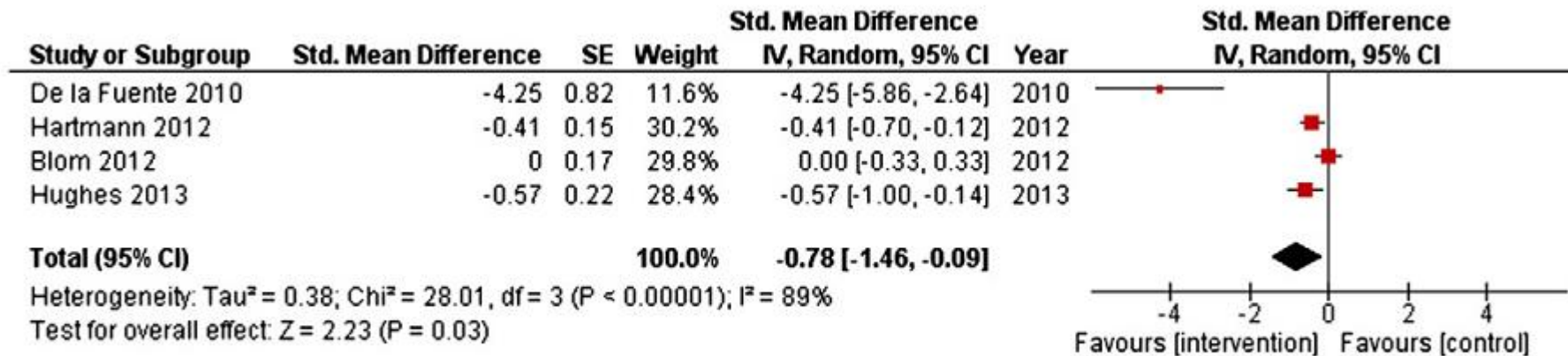
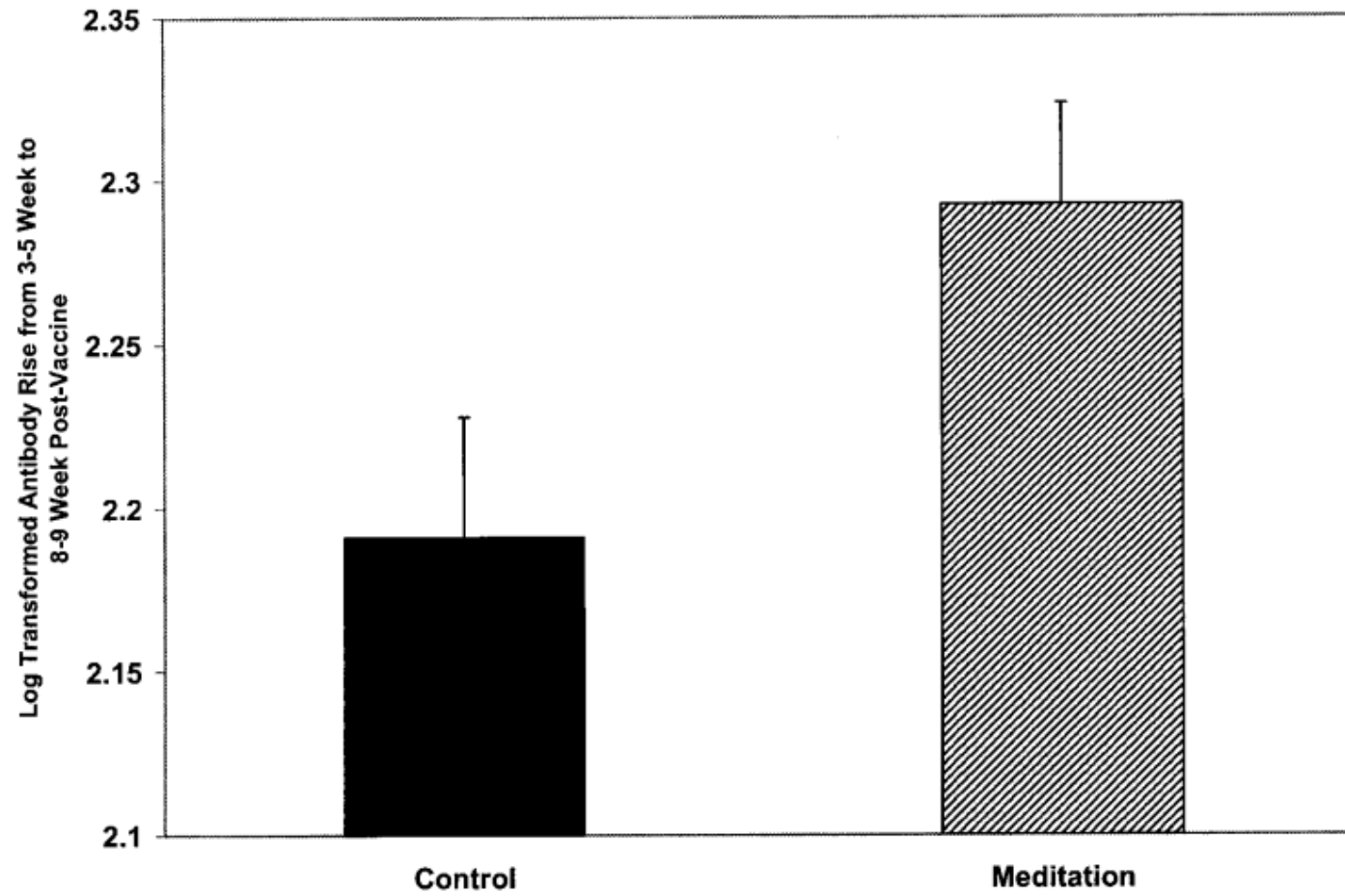


Fig. 7. Forest plot showing effects of MBSR/MBCT on hypertension.

“Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness based cognitive therapy in vascular disease: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials.” *Journal of psychosomatic research*, 2014

KHÁNG THỂ GIA TĂNG SAU KHI CHỮNG NGỪA CÚM MÙA Ở NGƯỜI THỰC HÀNH THIỀN ĐỊNH



THỰC HÀNH THIỀN ĐỊNH



HƯỚNG DẪN

7

BƯỚC ĐỂ BẮT ĐẦU THỰC HÀNH THIỀN

BẮT ĐẦU NAO!
HÃY BỎ SỰNG
HOẠT ĐỘNG NÀY
VÀO THỜI KHOA BIỂU
CỦA BẠN



1 NGỒI TƯ THẾ THOẢI MÁI Ở NƠI TĨNH LẶNG

THẢ LÔNG Tay Vai Chân

GIỮ lưng thẳng và thả lỏng

CHỌN không gian và thời gian
mà bạn sẽ không bị làm phiền

Bạn cũng có thể thử ngồi
ở tư thế xếp bằng dưới sàn

2 CHÚ TÂM VÀO HƠI THỞ

Đếm 1-3 cho
mỗi nhịp hít vào
và đếm 1-3
cho mỗi nhịp thở ra



Phình lên

CẢM NHẬN
từng hơi thở
đi vào và đi ra



Xẹp xuống

HƯỚNG SỰ TẬP TRUNG
vào Miệng, Ngực
và Vùng bụng

3 ĐỂ Ý ĐẾN MỌI ĐIỀU BẠN NGHĨ TRONG ĐẦU

Ước gì mình thật giàu và nổi tiếng. Đói quá đi!!!!

Mình cần điều gì thì... Hình nên làm gì

Khi nào có người yêu... trong mùa dịch này đây

Dịch Covid này làm... Mình ghét bản thân

mình căng thẳng quá... Tự nhiên thêm bùn đậu...



ĐỪNG CỐ chống lại
suy nghĩ của bạn

Hãy chỉ
XEM XÉT nó

Tâm trí bạn tràn ngập suy tư
và điều này là tự nhiên

4 CHẠM RÃI QUAY LẠI VỚI VIỆC HÍT THỞ

TRÚT SẠCH những
suy tư và sống cho
hiện tại bằng cách
tập trung vào hơi thở

Để tâm trí trống rỗng
giúp thư giãn,
giải toả căng thẳng,
nuôi dưỡng hạnh phúc
cân bằng



5 CỐ GẮNG THỰC HIỆN TRONG VÒNG 5 PHÚT

HOẶC BẠN CÓ THỂ
thực hiện với thời gian
ngắn hơn lúc mới
bắt đầu. Có thể thử với
một phút mỗi sáng.
Và lúc nào mà bạn
có thể ngồi yên và
thư giãn lâu hơn thì
tăng lên 2 phút

Nếu bạn có
thời gian để thở
bạn sẽ có thời gian
để thiền!



6 ĐỪNG NGHĨ NGÀY NÀO HÃY THỰC HÀNH MỖI NGÀY

• **MỤC TIÊU** là biến việc này thành một
thói quen. Theo thời gian, chất lượng
buổi thiền sẽ tốt lên

• **HÃY TIN VÀO QUÁ TRÌNH**

Tập đều độ thậm chí quan trọng hơn
thời lượng mỗi buổi.

7 SẼ MẤT THỜI GIAN ĐỂ TIẾN BỘ NÊN HÃY KIẾN NHẬN

MỤC TIÊU CỦA BẠN
không phải là kiểm soát
những suy nghĩ của mình
mà là ngừng để nó
kiểm soát bạn

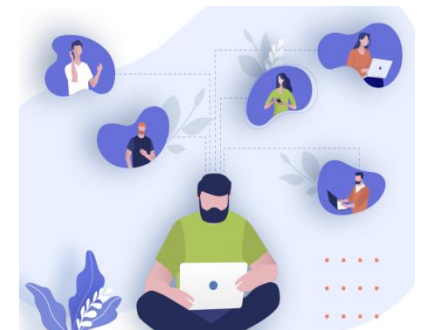
THƯ GIẢN
trong giây phút hiện tại,
hãy trút bỏ mọi suy tư



Ở đây, ngay lúc này, hãy nghĩ đến nơi khác sau.
Có khó quá không

THỰC HÀNH TẬP TRUNG CHÚ Ý TĂNG CƯỜNG GIAO TIẾP

- Tập trung chú ý: **chú tâm vào chính công việc đang làm** (Nấu ăn trong sự tập trung. Khi ăn, chỉ chú ý vào việc ăn, không vừa ăn, vừa đọc báo, xem TV)
- Duy trì các mối quan hệ tốt đẹp với gia đình, bạn bè



VẬN ĐỘNG THỂ LỰC



Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits

Laura Mandolesi^{1,2}, Arianna Polverino^{1,3}, Simone Montuori¹, Francesca Foti^{2,4}, Giampaolo Ferraioli⁵, Pierpaolo Sorrentino⁶ and Giuseppe Sorrentino^{1,3,7}*

¹ Department of Movement Sciences and Wellbeing, Parthenope University of Naples, Naples, Italy, ² IRCCS Fondazione Santa Lucia, Rome, Italy, ³ Istituto di Diagnosi e Cura Hermitage Capodimonte, Naples, Italy, ⁴ Department of Medical and Surgical Sciences, Magna Graecia University, Catanzaro, Italy, ⁵ Department of Science and Technology, Parthenope University of Naples, Naples, Italy, ⁶ Department of Engineering, Parthenope University of Naples, Naples, Italy, ⁷ Institute of Applied Sciences and Intelligent Systems, CNR, Pozzuoli, Italy

VẬN ĐỘNG THỂ LỰC

- Lợi ích của vận động thể lực với não bộ:

Gia tăng thể tích chất xám ở thùy trán và hồi hải mã

Gia tăng nồng độ các chất dinh dưỡng và sự tưới máu thần kinh

Điều hòa các chất dẫn truyền thần kinh (serotonin, noadrenalin, acetylcholine, ...)

- Lợi ích của vận động thể lực với các rối loạn tâm lý:

Giảm căng thẳng, trầm cảm, rối loạn lo âu, rối loạn hành vi, đau đầu

Phòng ngừa suy giảm thận thức và giảm nguy cơ sa sút trí tuệ tiến triển

Gia tăng sự tự tin, quyết đoán, bình tĩnh, chức năng nhận thức, sự tự kiểm soát, sự tích cực

Walking



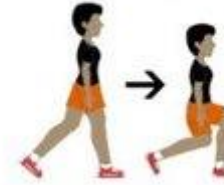
Running



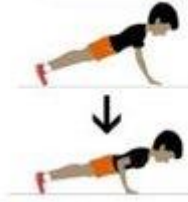
Jumping Jacks



Split Squat



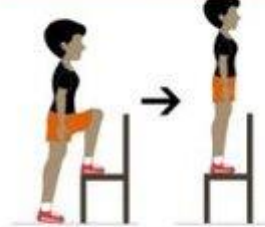
Push-up



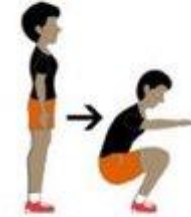
Abdominal Crunch



Step-up onto Chair



Squat



Cycling



Up and Down Steps



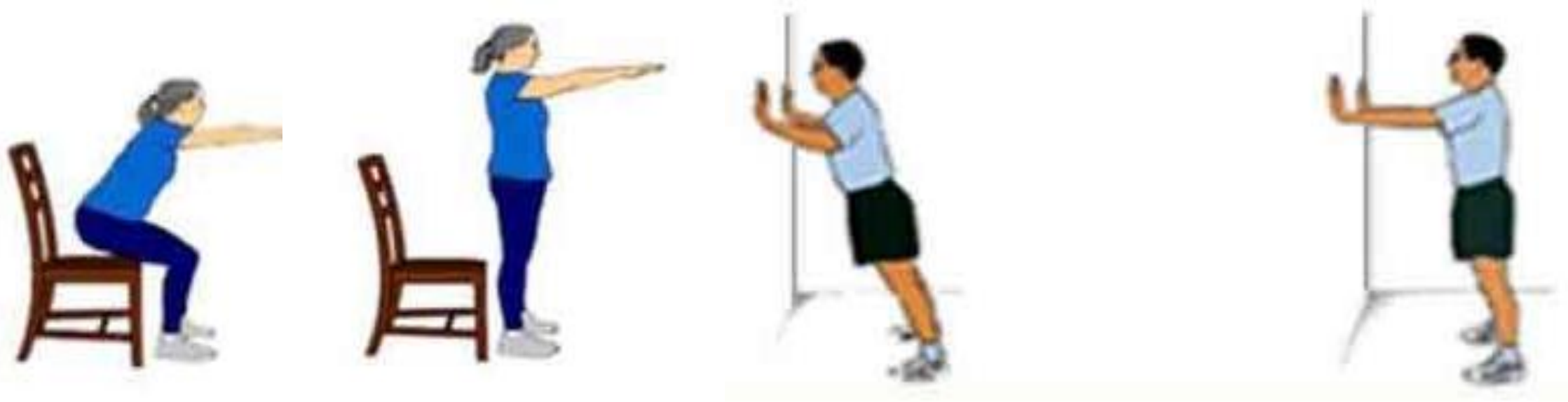
Plank



Triceps dip on Chair



BÀI TẬP CHO NGƯỜI CAO TUỔI



1 Nâng vai
⇔ 10 - 20 lần



Đưa cánh tay qua đầu (Giữ khuỷu tay thẳng)

2 Gấp, duỗi khuỷu tay
⇔ 10 - 20 lần



Cánh tay áp sát thân mình, gấp khuỷu tay sau đó duỗi thẳng ra

3 Gấp, xoay cổ chân
⌚ 30 giây



Gấp, duỗi cổ chân, xoay cổ chân cùng và ngược chiều kim đồng hồ.

4 Co duỗi chân
⇔ 10 - 20 lần



Co chân đồng thời gập gối, sau đó duỗi thẳng chân.

5 Dạng chân
⇔ 10 - 20 lần



Kéo chân dạng ra ngoài, sau đó kéo vào.

6 Nâng chân
⇔ 10 - 20 lần



Nằm ngửa co 1 chân, nâng cao chân còn lại, giữ lưng áp sát giường để tránh đau lưng

TƯ VẤN TÂM LÝ



Mini Review |  | 

Importance and Advantages of Telepsychiatry in Mental Health During COVID 19 Pandemic

Shamil Ul Haque AbbasyM*

Department of Psychiatry, Child and Adolescent Psychiatry, Pakistan

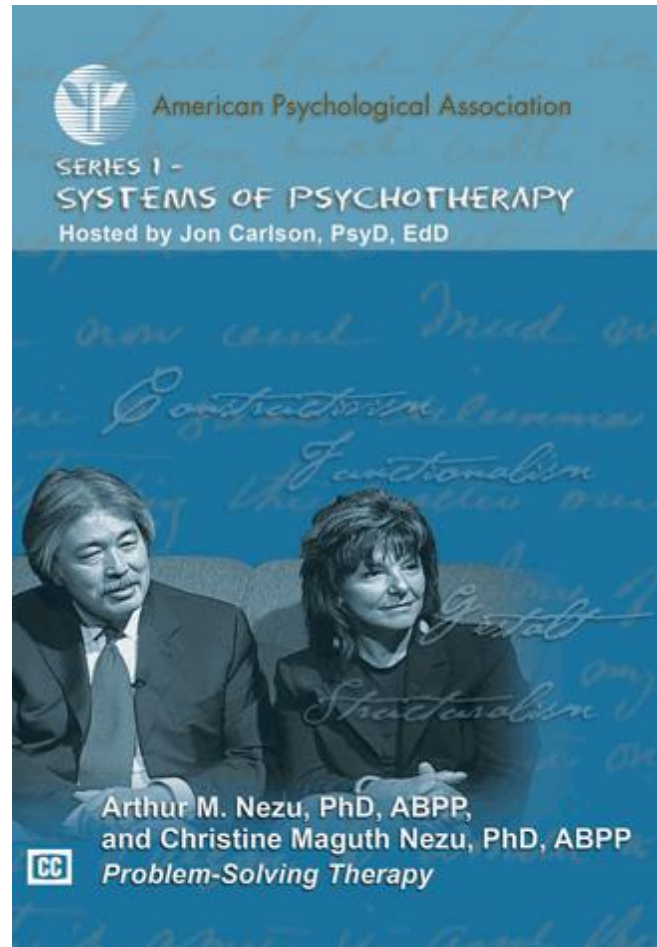
TƯ VẤN TÂM LÝ

- Tư Vấn Tâm Lý luôn luôn cần thiết trong chăm sóc toàn diện cho người Đái Tháo Đường
- Vấn đề này chưa được quan tâm nhiều tại các nước đang phát triển, hạn chế về nguồn lực kinh tế
- Tư vấn tâm lý đặc biệt quan trọng trong giai đoạn giãn cách xã hội

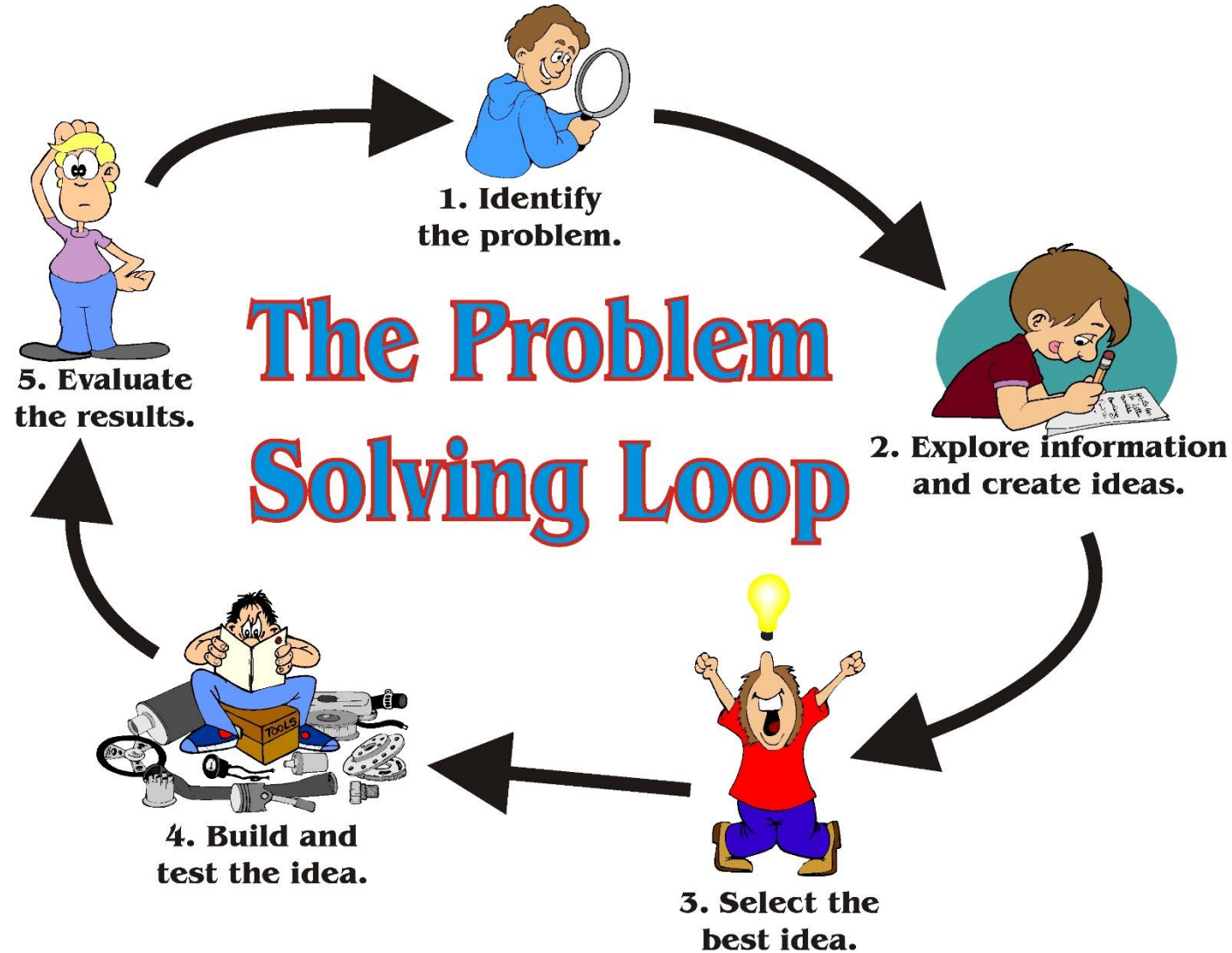
TƯ VẤN TÂM LÝ TRONG THỜI KỲ GIÃN CÁCH XÃ HỘI

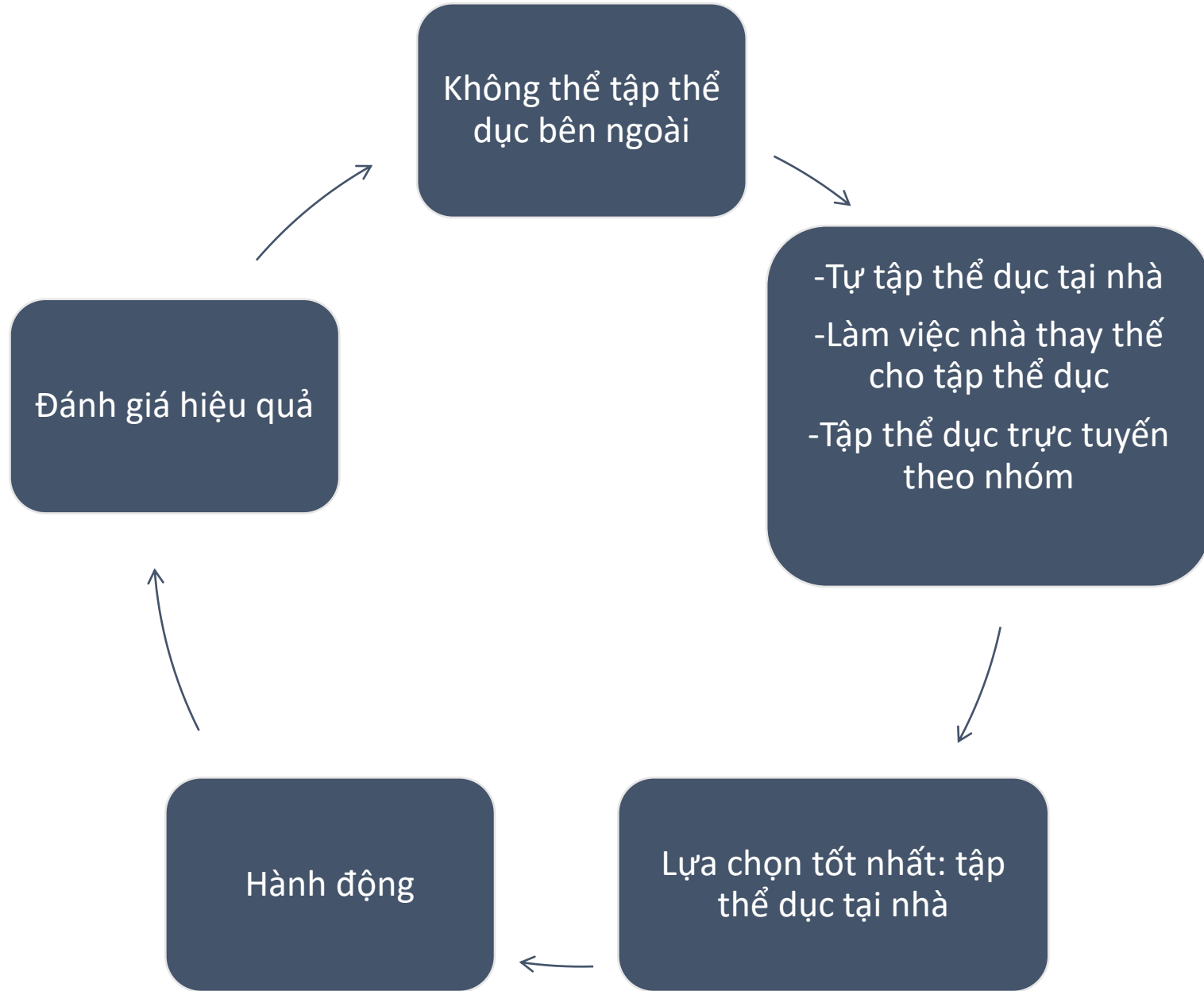
- Tư vấn tâm lý trực tuyến bằng video có nhiều lợi ích :
 - Người bệnh ở những vùng không có chuyên khoa tâm thần kinh có cơ hội được tư vấn tâm lý
 - Hỗ trợ chăm sóc sức khỏe hành vi và chăm sóc sức khỏe ban đầu, dẫn đến những kết cục tốt đẹp hơn
 - Giảm tải bớt những trường hợp có nhu cầu nhập cấp cứu
 - Cải thiện việc chăm sóc và theo dõi người bệnh
 - Giảm đi rào cản của sự kỳ thị

GIỚI THIỆU VỀ PHƯƠNG PHÁP “VÒNG LẶP CHU TRÌNH GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ”



PHƯƠNG PHÁP VÒNG LẶP CHU TRÌNH GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ





KẾT LUẬN

- Bệnh nhân đái tháo đường là đối tượng dễ bị tổn thương tâm lý trong đại dịch Covid – 19
- Những biểu hiện của rối loạn tâm lý rất đa dạng và nguyên nhân chủ yếu do những yếu tố mang tính gia đình - xã hội và yếu tố sinh học
- Có nhiều phương pháp giúp người bệnh có thể tự thích nghi với những trải nghiệm căng thẳng của cuộc sống.
- Bên cạnh sự nỗ lực từ người bệnh, rất cần có được sự hỗ trợ từ người thân, từ chuyên viên tâm lý khi cần để giúp người bệnh vượt qua được giai đoạn khó khăn này trong đại dịch Covid-19

XIN CHÂN THÀNH CẢM ƠN

