

NGUYÊN NHÂN GÂY STRESS ĐỐI VỚI CHA/MẸ CÓ CON CHẬM PHÁT TRIỂN TÂM THẦN TẠI KHOA TÂM LÝ- BỆNH VIỆN NHI ĐỒNG 2 - THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH NĂM 2020

Mai Thị Nguyệt¹, Mai Thị Thu Hằng², Nguyễn Thị Hải Hà^{2*},
Phạm Thị Hoàng Ngân², Chu Thị Thơm², Đỗ Thị Hạnh²

¹Bệnh viện Nhi đồng 2 - Thành phố Hồ Chí Minh,

²Trường Đại học Điều dưỡng Nam Định

TÓM TẮT

Nghiên cứu này được thực hiện nhằm tìm hiểu nguyên nhân gây stress đối với cha/mẹ có con chậm phát triển tâm thần tại khoa Tâm lý - Bệnh viện Nhi đồng 2, Hồ Chí Minh. Nghiên cứu sử dụng phương pháp mô tả cắt ngang. Kết quả cho thấy nguyên nhân chủ yếu gây stress đối với cha/mẹ có con chậm phát triển tâm thần là con mất tập trung và hay quên (92,2%); mối quan hệ không tốt giữa cha/mẹ (65,6%), giữa cha/mẹ với con cái (73,4%); mất nhiều thời gian để dạy dỗ con học (81,3%); vợ chồng không thống nhất trong giáo dục con cái (67,2%); môi trường sống ồn ào (57,8%). Để phòng ngừa với stress, cha/mẹ trẻ chậm phát triển tâm thần thường sử dụng 2 cách là tâm sự với người khác và tự điều chỉnh bản thân, luôn suy nghĩ tích cực, lạc quan. Cách ứng phó với stress mà cha/mẹ trẻ chậm phát triển tâm thần dùng là tìm sự giúp đỡ của các đảng siêu nhiên. Việc tìm ra những nguyên nhân gây stress ở những bậc cha mẹ này có ý nghĩa rất lớn trong việc giúp bác sỹ thăm khám đưa ra những tư vấn về giải pháp hạn chế, phòng ngừa và đẩy lùi stress; giúp các bậc cha mẹ có ý thức kiểm soát được những vấn đề đó để họ có nhiều thời gian tập trung vào việc chăm sóc sức khỏe tâm thần ở con mình hơn.

Từ khóa: Stress; nguyên nhân; cha/mẹ; chậm phát triển tâm thần; bệnh viện Nhi đồng 2

Ngày nhận bài: 30/9/2020; Ngày hoàn thiện: 29/10/2020; Ngày đăng: 31/10/2020

CAUSES OF STRESS FOR PARENTS HAVING CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION IN PSYCHOLOGY DEPARTMENT AT CHILDREN HOSPITAL 2 - HO CHI MINH CITY IN 2020

Mai Thi Nguyet¹, Mai Thi Thu Hang², Nguyen Thi Hai Ha^{2*},
Pham Thi Hoang Ngan², Chu Thi Thom², Do Thi Hanh²

¹Children Hospital 2- Ho Chi Minh City,

²Namding University of Nursing

ABSTRACT

This study was conducted to find out the causes of stress for parents of children with mental retardation at the Department of Psychology - Children Hospital 2, Ho Chi Minh city. The study used cross-sectional method. The results showed that the main causes of stress for parents of children with mental retardation were children's distraction and forgetfulness (92.2%); bad relationship between parent (65.6%), between father/ mother and children (73.4%); spending a long time teaching children to learn (81.3%); husband and wife's disagreement in the education of their children (67.2%); noisy living environment (57.8%). To prevent stress, parents of children with mental retardation often used 2 ways to confide in others and self-regulate to always think positively and optimistic. The way to cope with the stress used by a parent of a child with mental retardation was to seek the help of supernatural beings. Finding out the causes of stress in these parents is of great significance in helping doctors to examine and provide advice on solutions to limit, prevent and reduce stress; helps conscious parents manage these problems so that they can have more time to focus on their child's mental health care.

Key words: Stress; causes; parents; medical retardation; Children Hospital 2

Received: 30/9/2020; Revised: 29/10/2020; Published: 31/10/2020

* Corresponding author. Email: hasinhvat@gmail.com

1. Đặt vấn đề

Stress là trạng thái căng thẳng về tâm lý xuất hiện ở người trong quá trình hoạt động ở những điều kiện phức tạp, khó khăn của đời sống hàng ngày, cũng như trong những điều kiện đặc biệt [1]. Chậm phát triển tâm thần (CPTTT) là một khiếm khuyết của sự phát triển trí não, trẻ bị chậm phát triển tâm thần có trí thông minh thấp hơn so với bình thường và các kỹ năng sinh hoạt hằng ngày cũng bị hạn chế. Theo bảng phân loại bệnh của Tổ chức Y tế Thế giới ICD 10, trẻ chậm phát triển tâm thần được xếp vào nhóm F70-F79 [2], [3]. Có rất nhiều nguyên nhân gây ra stress đối với cha/mẹ có con CPTTT nhưng trong nghiên cứu của chúng tôi chỉ tập trung vào 5 nhóm nguyên nhân chủ yếu là: nhóm nguyên nhân về biểu hiện CPTTT của trẻ, nhóm nguyên nhân về mối quan hệ xung quanh của cha/mẹ có con CPTTT, nhóm nguyên nhân trong mối quan hệ giữa cha/mẹ với con CPTTT, nhóm nguyên nhân bên ngoài và nhóm nguyên nhân do môi trường nơi sinh sống. Hiện nay khoa Tâm lý, Bệnh viện Nhi đồng 2 (BVND2) mỗi ngày tiếp nhận hàng trăm bệnh nhi có những rối nhiễu tâm lý khác nhau đến khám, trong đó, số bệnh nhi được chẩn đoán bị chậm phát triển tâm thần là 3.346 bệnh nhi, chiếm 16,85% tổng số lượt bệnh nhi đến khám tại khoa. Để tìm hiểu thực trạng stress của cha mẹ có con bị chậm phát triển tâm thần nhằm mục đích nâng cao kỹ năng ứng phó với stress cho cha mẹ, chúng tôi tiến hành tìm hiểu *“Nguyên nhân gây stress đối với cha mẹ có con chậm phát triển tâm thần tại khoa Tâm lý, Bệnh viện Nhi Đồng 2”*.

2. Phương pháp nghiên cứu

- Đối tượng nghiên cứu : Cha/mẹ có con chậm phát triển tâm thần đến khám ở khoa Tâm lý - BVND2 từ tháng 01/2020 – tháng 03/2020.
- Địa điểm nghiên cứu: Bệnh viện Nhi đồng 2 – Thành phố Hồ Chí Minh
- Phương pháp nghiên cứu: Thiết kế nghiên cứu mô tả cắt ngang
- Cơ mẫu: 64 cha/mẹ có con chậm phát triển tâm thần

- Phương pháp thu thập số liệu: Sau khi cha mẹ hoàn thành công việc khám - làm trắc nghiệm trí tuệ cho con và có kết luận mức độ CPTTT của trẻ. Điều tra viên gặp cha mẹ ở phòng khám và thông báo mục đích nghiên cứu, nếu cha/mẹ trẻ CPTTT đồng ý tham gia nghiên cứu điều tra viên hướng dẫn cha/mẹ cách trả lời phiếu điều tra tự điền (sử dụng thang đo DASS 42 - phần stress) để tìm ra được số cha mẹ bị stress do có con CPTTT. Sau đó chúng tôi sử dụng bảng hỏi đã được nhóm nghiên cứu xây dựng dựa trên cơ sở lý luận về stress và tham khảo ý kiến chuyên gia để thu thập số liệu. Bảng hỏi gồm 15 câu hỏi chia thành các nội dung: Phần 1: Thông tin chung; Phần 2: Những biểu hiện liên quan đến căng thẳng tâm lý trong việc có con CPTTT; Phần 3: Yếu tố ảnh hưởng stress của cha mẹ có con CPTTT gồm 6 câu hỏi; Phần 4: Phòng ngừa và ứng phó với stress. Nhóm nghiên cứu tiến hành điều tra thử đối với 15 cha/mẹ có con CPTTT, hiệu chỉnh lại bảng hỏi, phân tích thấy bảng hỏi có độ tin cậy Cronbach's Alpha = 0.92.

- Phương pháp xử lý số liệu: Số liệu được nhập và phân tích bằng phần mềm SPSS 17.0. Đối với phần phòng ngừa và ứng phó với stress của cha/mẹ chúng tôi đưa ra 3 sự lựa chọn (3: thường xuyên; 2: thỉnh thoảng; 1: không bao giờ) cho các nội dung như ở bảng 5. Trong quá trình nhập số liệu chúng tôi mã hóa: thường xuyên = 3 điểm; thỉnh thoảng = 2 điểm; không bao giờ = 1 điểm, sau đó tính điểm trung bình (ĐTB) và độ lệch chuẩn (ĐLC) cho mỗi nội dung. Nếu ĐTB < 1.50: mức độ là “Không bao giờ”; $1.50 \leq \text{ĐTB} \leq 2.5$: mức độ “Thỉnh thoảng”; ĐTB ≥ 2.5 : mức độ “Thường xuyên”. Sắp xếp theo thứ bậc: Dựa vào điểm phần trăm để sắp xếp thứ bậc theo thứ tự từ cao xuống thấp.

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Kết quả nghiên cứu

3.1.1. Nhóm nguyên nhân về biểu hiện CPTTT của trẻ

Kết quả thống kê nhóm nguyên nhân về biểu hiện CPTTT của trẻ đến tình trạng stress của cha/mẹ được trình bày trong Bảng 1.

Kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy các biểu hiện của trẻ CPTTT đều có ảnh hưởng đến tình trạng stress của cha/mẹ, trong đó những ảnh hưởng rõ nét nhất đến từ áp lực con mất tập trung và hay quên (92,2%); con chậm tiếp thu kiến thức (90,6%); thường xuyên phải nghe cô giáo than phiền về con (82,8%);...

3.1.2. Nhóm nguyên nhân về mối quan hệ xung quanh của cha/mẹ có con CPTTT

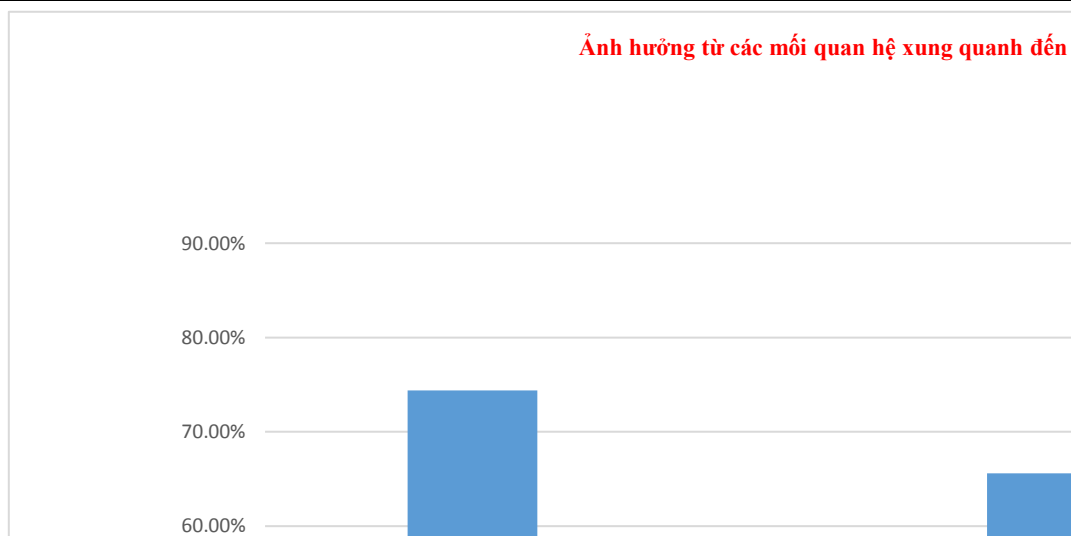
Kết quả thống kê nhóm nguyên nhân về mối quan hệ xung quanh của cha/mẹ có con

CPTTT ảnh hưởng đến stress cho cha/mẹ được thể hiện ở Hình 1.

Quan sát Hình 1 cho thấy: hầu hết các mối quan hệ xung quanh đều có ảnh hưởng đến tình trạng stress của cha/mẹ, theo đó ảnh hưởng rõ nét nhất là mối quan hệ giữa cha/mẹ với con cái (73,4%); thứ hai là mối quan hệ với bạn đời (65,6%); tiếp đến là quan hệ không tốt với cô giáo (25%) và quan hệ không tốt với họ hàng (18,8%).

Bảng 1. Biểu hiện CPTTT của trẻ liên quan đến tình trạng stress của cha/mẹ (n=64)

TT	Các nguyên nhân từ con cái	Có ảnh hưởng			Không ảnh hưởng	
		n	%	Thứ bậc	n	%
1	Tình trạng học trước quên sau của con	59	92,2	1	5	7,8
2	Con mất tập trung trong khi học	59	92,2	1	5	7,8
3	Tình trạng chậm tiếp thu kiến thức của con	58	90,6	2	6	9,4
4	Thường xuyên phải nghe cô giáo than phiền về con	53	82,8	3	11	17,2
5	Chương trình học quá nhiều áp lực con không theo kịp	49	76,6	4	15	23,4
6	Con khó khăn khi sắp xếp học tập và sinh hoạt hàng ngày	47	73,4	5	17	26,6
7	Con thường xuyên không chép bài và làm bài tập trên lớp	46	71,9	6	18	28,1
8	Luôn phải kìm chế khi con có hành vi chống đối	44	68,8	7	20	31,3
9	Thường xuyên đối mặt với điểm xấu của con	44	68,8	7	20	31,3
10	Tình trạng giao tiếp thiếu linh hoạt của con	42	65,6	8	22	34,4
11	Thường xuyên đối phó với khó khăn của con trong việc tự lập tại lớp và ở nhà	41	64,1	9	23	35,9
12	Ấm ảnh về kết quả học tập của con	35	54,7	10	29	45,3
13	Chịu áp lực từ nhà trường về thành tích học tập của con	28	43,8	11	36	56,3
14	Cô giáo từ chối dạy thêm cho con vì con không cải thiện	27	42,2	12	37	57,8



Hình 1. Nguyên nhân về mối quan hệ xung quanh của cha/mẹ có con CPTTT

Bảng 2. Nhóm nguyên nhân trong mối quan hệ giữa cha/mẹ với con CPTTT

TT	Các yếu tố	Có ảnh hưởng			Không ảnh hưởng	
		n	%	Thứ bậc	n	%
1	Không đủ thời gian để lắng nghe và hướng dẫn tận tình cho con	53	82,8	1	11	17,2
2	Cha mẹ chưa biết cách quản lý cảm xúc khi tương tác với con, để giúp con vượt qua khó khăn	53	82,8	1	11	17,2
3	Luôn kỳ vọng và mong muốn con tiến bộ	49	76,6	2	15	23,4
4	Thường xuyên la mắng quát nạt con	49	76,6	3	15	23,4
5	Thường xuyên con có thái độ không hợp tác	48	75,0	4	16	25,0
6	Phải đối phó với những chống đối của con	46	71,9	5	18	28,1
7	Không đủ kiên nhẫn, tìm hiểu và thông cảm để đáp ứng yêu cầu của con	43	67,2	6	21	32,8
8	Khi con hỏi mà không trả lời thỏa đáng	36	56,3	7	28	43,8

Bảng 3. Nhóm nguyên nhân bên ngoài

TT	Các yếu tố	Có ảnh hưởng			Không ảnh hưởng	
		n	%	Thứ bậc	n	%
1	Mất nhiều thời gian để dạy dỗ con học	52	81,3	1	12	18,8
2	Vấn đề sức khỏe của vợ/chồng, con cái	45	70,3	2	19	29,7
3	Chồng/vợ không thống nhất trong việc giáo dục con	43	67,2	3	21	32,8
4	Cuộc sống gia đình không được hạnh phúc	36	56,3	4	28	43,8
5	Kinh tế tiền bạc gia đình thiếu hụt	34	53,1	5	30	46,9
6	Rắc rối trong chuyện tình cảm	21	32,8	6	43	67,2
7	Có quan hệ không tốt với hàng xóm, bạn bè	18	28,1	7	46	71,9

3.1.3. Nhóm nguyên nhân trong mối quan hệ giữa cha/mẹ với con CPTTT

Kết quả thống kê nhóm nguyên nhân trong mối quan hệ giữa cha/mẹ với con CPTTT được thể hiện ở bảng 2.

Kết quả ở bảng 2 cho thấy yếu tố trong mối quan hệ giữa cha/mẹ với con CPTTT gây stress cho cha/mẹ lần lượt như sau: không đủ thời gian lắng nghe và hướng dẫn tận tình cho con (82,8%); cha mẹ chưa biết cách quản lý cảm xúc khi tương tác với con (82,8%); thường xuyên la mắng quát nạt con (76,6 %).

3.1.4. Nhóm nguyên nhân bên ngoài ảnh hưởng đến stress của cha/mẹ có con CPTTT

Kết quả thống kê nhóm nguyên nhân bên ngoài ảnh hưởng đến stress của cha/mẹ có con CPTTT được thể hiện ở bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy, trong các nguyên nhân bên ngoài thì nguyên nhân về việc mất nhiều thời gian để dạy dỗ con học là phổ biến nhất (81,3%), tiếp đến là yếu tố sức khỏe của các thành viên gia đình và vợ chồng không thống nhất trong giáo dục con cái (70,3%;

67,2%).

3.1.5. Nhóm nguyên nhân do môi trường nơi sinh sống

Kết quả thống kê nhóm nguyên nhân do môi trường nơi sinh sống ảnh hưởng đến stress của cha/mẹ có con CPTTT được thể hiện ở bảng 4. Kết quả bảng 4 cho thấy: trong các yếu tố có liên quan đến môi trường nuôi dưỡng trẻ CPTTT của cha/mẹ cũng gây nên stress cho cha/mẹ là ồn ào, lộn xộn (57,8%); vệ sinh môi trường không sạch sẽ (51,6%). Những yếu tố không ảnh hưởng đến stress của cha/mẹ là thiếu ánh sáng tại nơi sinh sống (65,6%).

3.1.6. Ứng phó với stress của cha/mẹ có con CPTTT đến khám ở khoa Tâm lý - BVNĐ2

Để tìm hiểu cách ứng phó với stress của cha/mẹ có con CPTTT ở khoa Tâm lý - BVNĐ2, chúng tôi đã liệt kê 11 cách phòng ngừa và 6 cách ứng phó để khảo sát mức độ sử dụng của cha/mẹ tương ứng với các mức độ thường xuyên thỉnh thoảng và không bao giờ, kết quả thu được như ở bảng 5.

Bảng 4. Nguyên nhân môi trường tại nơi sinh sống và nuôi dưỡng con

TT	Các yếu tố	Có ảnh hưởng			Không ảnh hưởng	
		n	%	Thứ bậc	n	%
1	Ồn ào, lộn xộn	37	57,8	1	27	42,2
2	Vệ sinh môi trường không sạch sẽ	33	51,6	2	31	48,4
3	Quá nóng	30	46,9	3	34	53,1
4	Cơ sở vật chất máy móc trang thiết bị thiếu thốn	28	43,8	4	36	56,3
5	Không thoáng mát	27	42,2	5	37	57,8
6	Quá đông người	26	40,6	6	38	59,4
7	Thiếu ánh sáng tại nơi sinh sống	22	34,4	7	42	65,6

Bảng 5. Cách phòng ngừa, ứng phó với stress của cha/mẹ

TT	Phòng ngừa và ứng phó với stress	Mức độ		
		ĐTB	ĐLC	Thứ bậc
I Phòng ngừa				
1	Tâm sự với người khác	2,97	0,60321	1
2	Tự điều chỉnh bản thân suy nghĩ tích cực	2,67	0,50567	2
3	Chấp nhận năng lực trí tuệ cá nhân của con	2,31	0,55990	3
4	Thay đổi thói quen ăn uống và sinh hoạt: ăn đủ chất, không lạm dụng rượu bia, chất kích thích,...	2,31	0,68718	3
5	Đọc sách, báo, xem tivi	2,2	0,47742	4
6	Tham gia các hoạt động giải trí khác: giao lưu với đồng nghiệp, văn nghệ thể thao trong cơ quan,...	2,11	0,71530	5
7	Quản lý, sắp xếp lại thời gian sinh hoạt hợp lý, ví dụ: ngủ đủ 7-8 giờ/ngày,...	2,08	0,78285	6
8	Đi du lịch	1,7	0,55434	7
9	Tập thể dục thể thao, tham gia một số loại hình nghệ thuật	1,64	0,65143	8
10	Đi massage	1,45	0,64068	9
11	Tham gia một khóa học giải tỏa cảm xúc cá nhân	1,25	0,50395	10
Điểm trung bình chung		2,06		
II. Ứng phó				
		ĐTB	ĐLC	Thứ bậc
1	Tìm sự giúp đỡ từ các đồng nghiệp	1,98	0,89960	1
2	Dùng thuốc an thần	1,47	0,75527	2
3	Tới gặp chuyên viên tư vấn tâm lý	1,33	0,56497	3
4	Châm cứu	1,3	0,49376	4
5	Tập Yoga, thiền, khí công	1,28	0,57649	5
6	Thôi miên	1	0	6
Điểm trung bình chung		1,39		

Kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy có 2 cách phòng ngừa stress thường xuyên mà cha/mẹ có con CPTTT hay dùng là tâm sự với người khác (ĐTB = 2,97) và tự điều chỉnh bản thân luôn suy nghĩ tích cực, lạc quan (ĐTB = 2,67). Để ứng phó với stress, đa số cha/mẹ tìm sự giúp đỡ của các đồng nghiệp (ĐTB = 1,98); tiếp đến là dùng thuốc an thần (ĐTB = 1,47); phương pháp tập yoga, thiền, khí công lại ít được sử dụng (ĐTB = 1,28).

3.2. Bàn luận

Do bệnh chậm phát triển tâm thần là trạng thái người bệnh chậm phát triển, không phát

triển bình thường vì nguyên nhân bẩm sinh hoặc trong quá trình phát triển hệ thần kinh bị kích động quá lớn. Trẻ bị chậm phát triển tâm thần gặp rất nhiều khó khăn trong quá trình học tập và tiếp thu kiến thức cũng như khả năng nhận thức trong sinh hoạt hằng ngày, kỹ năng giao tiếp, ngôn ngữ hay vận động [4], điều này thể hiện rất rõ ở bảng 1. Kết quả cho thấy tất cả các khía cạnh biểu hiện của trẻ CPTTT đều có ảnh hưởng đến tình trạng stress của cha/mẹ, trong đó những ảnh hưởng rõ nét nhất đến từ *áp lực con mất tập trung và hay quên* (92,2%); *con chậm tiếp thu kiến thức* (90,6%); *thường xuyên phải nghe có*

giáo than phiền về con (82,8%);... Điều này có nghĩa trẻ em CPTTT rất cần sự thấu hiểu, hỗ trợ tích cực và giáo dục đặc biệt từ gia đình, nhà trường và xã hội. Việc chưa thực sự có cái nhìn đúng đắn từ phía gia đình, nhà trường và xã hội là những tác nhân đang ảnh hưởng trực tiếp đến trạng thái căng thẳng tâm lý của cha/mẹ. Như vậy, để phòng ngừa tình trạng stress tiêu cực cho cha/mẹ cần phải tổ chức hỗ trợ trẻ CPTTT một cách khoa học, giảm bớt những sức ép không cần thiết, tạo môi trường hỗ trợ tích cực có ý nghĩa rất quan trọng. Cần có hệ thống chăm sóc sức khỏe tâm thần trẻ em phát triển, trẻ CPTTT sẽ được chăm sóc chu đáo với nhiều hình thức học tập và huấn luyện phù hợp với tuổi. Thêm vào đó khi nghiên cứu chúng tôi thấy một số biểu hiện của trẻ CPTTT không ảnh hưởng đến stress của cha/mẹ chiếm tỉ lệ khá cao, cụ thể như *chịu áp lực từ phía nhà trường về thành tích học tập của con* (45,3%), *cô giáo từ chối dạy thêm cho con vì con không cải thiện* (57,8%). Điều này chứng tỏ cha/mẹ bước đầu đã nhận định được tình trạng CPTTT của con, đã chuẩn bị trước tâm lý để ứng phó với vấn đề CPTTT của con mình. Vì thế cần phải gia tăng truyền thông kết hợp với tư vấn tâm lý của các chuyên gia để giúp cha/mẹ sẵn sàng đối mặt và đồng hành cùng con CPTTT trong quá trình phát triển của trẻ sau này.

Mối quan hệ không tốt giữa cha/mẹ với con CPTTT cũng là nhóm nguyên nhân gây stress rất nhiều cho cha/mẹ của trẻ CPTTT. Trong nhóm nguyên nhân này thì yếu tố *không đủ thời gian lắng nghe và hướng dẫn tận tình cho con và cha/mẹ chưa biết cách quản lý cảm xúc khi tương tác với con* chiếm tỉ lệ cao nhất, 82,8%; tiếp đó là *cha/mẹ luôn kỳ vọng và mong muốn con tiến bộ* chiếm 76,6%; *thường xuyên la mắng quát nạt con* (76,6%);... Như chúng ta đã biết mối quan hệ giữa cha/mẹ và con cái luôn là một vấn đề nóng của các gia đình, cha/mẹ vừa chịu áp lực công việc lại vừa trông mong, kỳ vọng vào sự phát triển, tiến bộ của những đứa con, điều này tạo stress cho cha/mẹ lẫn con cái, đặc biệt

là những cha/mẹ có con CPTTT thì áp lực lại càng nhiều hơn. Khi đối mặt với những khó khăn và hành vi rối nhiễu hàng ngày không được cải thiện của con CPTTT, cha/mẹ sinh ra nhiều cảm xúc và hành vi tiêu cực làm ảnh hưởng không tốt tới quá trình tương tác với con, gây ra mâu thuẫn ngày càng nhiều giữa cha/mẹ và trẻ CPTTT. Điều này dẫn tới những ức chế tâm lý và những cơ chế phòng vệ ở trẻ, làm chậm tiến trình tiếp thu và cải thiện của trẻ, và đây cũng lại là tác nhân kích thích não bộ tăng tiết hormone stress làm cản trở các neuron thần kinh và đối diện với nguy cơ gây ra các bệnh lý thực thể tăng cao cho cha/mẹ trẻ CPTTT. Hiểu được điều này, trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã tham vấn cho cha/mẹ của trẻ CPTTT biết tình trạng trí tuệ của con mình để họ có cách giải quyết thích hợp như dành nhiều thời gian để chơi với con, khuyến khích cha/mẹ kết hợp việc vừa chơi vừa dạy trẻ những kỹ năng cơ bản trong cuộc sống hàng ngày, gợi ý cho cha/mẹ của trẻ CPTTT những cách để quản lý cảm xúc của mình khi tương tác với con, giúp con thoát khỏi được nỗi ám ảnh về học tập và các triệu chứng rối loạn tâm lý. Đặc biệt chú ý khi giao tiếp với con CPTTT, thay vì trách mắng khi trẻ CPTTT phạm sai lầm thì cha/mẹ nên động viên, khích lệ và tạo hứng thú cho trẻ, tích cực cho trẻ hòa nhập với môi trường xã hội bằng các hoạt động ngoại khóa và liên hệ với giáo viên trực tiếp chăm sóc, dạy học cho trẻ để theo dõi sự tiến bộ của trẻ CPTTT.

Trong nhóm nguyên nhân bên ngoài ảnh hưởng đến stress của cha/mẹ có con CPTTT thì nguyên nhân về việc *mất nhiều thời gian để dạy dỗ con học* là phổ biến nhất (81,3%); *vấn đề sức khỏe của các thành viên trong gia đình* (chiếm 70,3%) và việc *chồng/vợ không thống nhất trong việc giáo dục con* (67,2%) cũng quan trọng không kém. Thực tế cho thấy đa số cha/mẹ công việc quá nhiều trong khi quá trình chăm sóc con CPTTT mất rất nhiều thời gian, thêm vào đó các vấn đề sức khỏe các thành viên trong gia đình lại làm cha/mẹ

của trẻ CPTTT càng gặp stress nhiều hơn. Hơn nữa, đa số người bệnh chậm phát triển tâm thần đều khó chữa, do vậy việc dạy, giúp đỡ trẻ là cực kỳ quan trọng để trẻ hòa nhập với gia đình, cộng đồng, và tự lập sau này, việc này mất rất nhiều thời gian nên cha/mẹ có trẻ CPTTT cần thoải mái, có sức khỏe dẻo dai để đồng hành cùng con. *Cuộc sống gia đình không được hạnh phúc* (chiếm 56,3%) và *mối quan hệ với người bạn đời* (65,6% - ở hình 1) cũng là nguyên nhân gây stress rất lớn đối với cha/mẹ trẻ CPTTT. Trong nghiên cứu của mình, Darby E.Saxbe đưa ra nhận định: khi trải qua một ngày mệt mỏi tại cơ quan, người phụ nữ có hôn nhân hạnh phúc hồi phục về mặt tâm lý sau khi làm việc dễ dàng hơn so với những phụ nữ có cuộc sống gia đình kém hạnh phúc do những người phụ nữ kém hạnh phúc có mức độ cortisol giải phóng nhiều hơn so với những người phụ nữ hạnh phúc [5]. Để làm giảm stress cho cha/mẹ có con CPTTT cần lắm sự thông cảm, chung tay góp sức của xã hội, họ cần có công việc tăng thu nhập và đặc biệt là sự chia sẻ việc nhà, nuôi dạy con CPTTT của người bạn đời. Mối tương quan giữa cha/mẹ có con bị CPTTT và những người xung quanh tạo nên những nguồn lực quan trọng để ứng phó với stress, họ có thể nhận được sự hỗ trợ vật chất, tinh thần và thông tin từ những tổ chức hỗ trợ xã hội, khi đó cảm thấy mình được người khác tôn trọng, lắng nghe, yêu thương, nâng cao giá trị bản thân và có cơ hội để trao đổi những cảm xúc tích cực giúp cha/mẹ của trẻ CPTTT bền bỉ và vững tin trên con đường điều trị bệnh và nuôi dưỡng trẻ CPTTT.

Ngoài những yếu tố ở trên ảnh hưởng đến stress cha/mẹ có con CPTTT thì yếu tố môi trường nơi sinh sống cũng góp phần làm stress của cha/mẹ tăng lên. Cụ thể là không gian ồn ào, lộn xộn (58,7%); vệ sinh môi trường không sạch sẽ (51,6%); quá nóng (46,9%); cơ sở vật chất thiếu thốn (43,8%); không thoáng mát (42,2%); quá đông người (40,6%); thiếu ánh sáng tại nơi sinh sống

(34,4%). Như vậy, tất cả các yếu tố môi trường tại nơi sinh sống đều có ảnh hưởng không ít thì nhiều đến mức độ stress của cha/mẹ nuôi con CPTTT. Thực tế này cho thấy, cần phải có những biện pháp cải thiện môi trường sống, bố trí lại phòng cũng như đầu tư thiết bị sinh hoạt nhằm thay đổi môi trường phục vụ tốt hơn cho trẻ CPTTT và các thành viên trong gia đình đặc biệt là cha/mẹ.

Khi bị stress thì điều quan trọng nhất đối với cha mẹ là làm thế nào để phòng ngừa và ứng phó được nó. Muốn làm được điều đó, họ cần phải tự thay đổi bản thân mình và môi trường xung quanh. Kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy có 2 cách phòng ngừa thường xuyên mà cha/mẹ có con CPTTT hay sử dụng là tâm sự với người khác (ĐTB = 2,97) và tự điều chỉnh bản thân luôn suy nghĩ tích cực lạc quan (ĐTB = 2,67). Trò chuyện, tâm sự là một giải pháp vô cùng quan trọng, giúp họ trút bỏ được phần lớn gánh nặng tâm lý, vì vậy việc trò chuyện với một người bạn tin cậy có ý nghĩa rất quan trọng. Trò chuyện giúp vui đi nỗi buồn, thất vọng, căng thẳng, áp lực và có thể giúp họ có cảm giác được tôn trọng, làm bừng sáng những suy nghĩ tích cực và tự giải quyết vấn đề của mình. Đây là cách mà cha/mẹ nghĩ rằng nó sẽ giúp cho họ lấy lại được sự tỉnh táo trong việc chăm sóc nuôi dưỡng con CPTTT cũng như trong đời sống để làm giảm stress. Trong 6 cách ứng phó với stress chúng tôi đưa ra thì phổ biến nhất là cha/mẹ tìm sự giúp đỡ của các đáng siêu nhiên (ĐTB = 1,98). Điều này chỉ ra rằng cần phải tăng cường công tác truyền thông để giúp cha/mẹ có con CPTTT có những cách ứng phó với stress có tính tích cực và khoa học hơn với mục tiêu đối mặt trực diện với vấn đề, và nhằm vào việc điều hòa cảm xúc, trong đó mục tiêu là làm giảm nhẹ sự khó chịu do stress gây ra. Những giải pháp mà các nhà khoa học đưa ra nhằm làm giảm stress như thư giãn (sau mỗi sự việc căng thẳng cần có khoảng thời gian nghỉ ngơi thư giãn với tất cả những loại hình mà mình thích nhất); cười

nhiều hơn (nụ cười sáng khoái mang lại cho bạn sự vui vẻ, thoải mái, khi cười cơ thể tiết ra chất morphine tự nhiên, tạo ra khả năng chống stress rất hiệu quả); liệu pháp massage; thể dục; thiền – Yoga; tư vấn tâm lý (để được chia sẻ, giải phóng cảm xúc tiêu cực, giảm những nỗi lo âu và tìm ra giải pháp phù hợp giúp bản thân thoát khỏi stress);...

Mặc dù nhóm tác giả đã nỗ lực trong quá trình nghiên cứu để đưa ra những kết quả khách quan, chính xác, tuy nhiên vẫn còn một số hạn chế nhất định sau: Với mẫu 64 bậc cha mẹ có thể chưa đủ đại diện để phản ánh đầy đủ những nguyên nhân gây ra stress (nên phạm vi nghiên cứu rộng hơn thì độ tin cậy sẽ cao hơn). Vấn đề này chúng tôi sẽ cố gắng khắc phục trong những nghiên cứu sau.

4. Kết luận

Con mất tập trung và hay quên, con chậm tiếp thu kiến thức; mối quan hệ không tốt giữa cha/mẹ, giữa cha/mẹ với con cái; mất nhiều thời gian để dạy dỗ con học; vợ chồng không thống nhất trong giáo dục con cái; môi trường sống ồn ào là những nguyên nhân chủ yếu gây stress đối với cha/mẹ có con CPTTT. Để phòng ngừa với stress, cha/mẹ trẻ CPTTT thường sử dụng 2 cách là tâm sự với người khác và tự điều chỉnh bản thân luôn suy nghĩ tích cực, lạc quan. Cách ứng phó với stress

mà cha/mẹ trẻ CPTTT dùng là tìm sự giúp đỡ của các đồng nghiệp. Việc tìm ra những nguyên nhân gây stress ở những bậc cha mẹ này có ý nghĩa rất lớn trong việc giúp bác sỹ thăm khám đưa ra những tư vấn về giải pháp hạn chế, phòng ngừa và đẩy lùi stress; giúp các bậc cha mẹ có ý thức kiểm soát được những vấn đề đó để họ có nhiều thời gian tập trung vào việc chăm sóc sức khỏe tâm thần ở con mình hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO/ REFERENCES

- [1]. T. H. Nguyen, "Study of stress in adults," Psychological science master's thesis, Hanoi Pedagogical University, Ha Noi, 2008, pp. 19.
- [2]. V. N. Nguyen, *A Guide to the Detection of Common Birth Defects*, Hue University of Medicine and Pharmacy, Hue University Publishing House, 2009, pp. 88-93.
- [3]. Academy of Military Medicine, *Psychiatry and Medical Psychology*. People's Army Publishing House, 2007, pp. 17-29.
- [4]. T. Mong, "Mental retardation: Concepts, causes, symptoms, treatment," September 11, 2020. [Online]. Available: <https://wikisuckhoe.com/benh-cham-phat-trien-tam-than/>. [Accessed Sept. 28, 2020].
- [5]. D. E. Saxbe, and R. Repetti, "No place like home: Home tours correlate with daily patterns of Mood and Cortisol," *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 36, no. 1, pp. 71-81, 2010.