

Chứng lo âu & Trầm cảm Trong Lúc Mang Thai & Khi Có Con Sớm

Nếu quý vị đọc những dòng chữ này, quý vị có thể đang băn khoăn về những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cách cư xử của riêng mình hoặc của người bạn đời hay người thân của quý vị, trong khi quý vị hay họ mang thai hoặc sinh con gần đây. Quý vị có thể đã nghe nói về chứng lo âu và trầm cảm tiền sản hoặc hậu sản, và tự hỏi:

- Có khi nào vấn đề này là những gì đang xảy ra với mình hoặc người thân thuộc?
- Những cảm xúc này khác với những căng thẳng thông thường sẽ xảy ra khi mang thai và có em bé như thế nào?

TỜ THÔNG TIN này giúp quý vị hiểu thêm về các mối ưu tư của mình và nơi để tìm hiểu thêm thông tin và nhờ giúp đỡ.

Các Vấn đề Sức khỏe Tâm thần Xoay quanh Thời điểm Sinh nở

Hiện nay có một số vấn đề sức khỏe tâm thần có thể xảy ra trong thời gian mang thai và sau khi sinh. Các vấn đề này được gọi chung là 'bệnh tâm thần xoay quanh thời điểm sinh nở'. Đàn ông và phụ nữ đều có thể bị vấn đề sức khỏe tâm thần xoay quanh thời điểm sinh nở và các vấn đề này có thể khác nhau về mức độ nặng nhẹ và các triệu chứng. Điều quan trọng phải biết là quý vị có thể nhờ giúp đỡ cũng như được hỗ trợ và sớm được trợ giúp đúng đắn sẽ quý vị dễ phục hồi nhanh hơn. Nguyên tắc chung là quý vị nên nhờ giúp đỡ nếu các triệu chứng kéo dài hơn hai tuần.

Chứng lo âu hoặc trầm cảm xảy ra trong thai kỳ được gọi là **lo âu tiền sản** hoặc **trầm cảm tiền sản**. Khi chứng lo âu hay trầm cảm xảy ra trong năm đầu tiên sau khi sinh con, tình trạng này được gọi là **lo âu hậu sản** hoặc **trầm cảm hậu sản**.

Đã có sẵn các trợ giúp và hỗ trợ và sớm được giúp đỡ đúng đắn sẽ giúp quý vị phục hồi nhanh hơn. Nguyên tắc chung là quý vị nên nhờ giúp đỡ nếu các triệu chứng kéo dài hơn hai tuần.

Vào năm 2012, theo ước tính, tại Úc có khoảng 25.700 phụ nữ (khoảng chín phụ nữ trong số 100 phụ nữ mang thai) bị trầm cảm tiền sản. Cũng theo ước tính, trầm cảm hậu sản ảnh hưởng đến khoảng 45.400 phụ nữ (khoảng 16% trong số tất cả sản phụ mới có con)¹.

Có một vấn đề sức khỏe tâm thần hiếm xảy ra nhưng rất nghiêm trọng có thể ảnh hưởng đến phụ nữ sau khi họ sinh con là **rối loạn tâm thần sau khi sinh con (hoặc hậu sản)**. Phụ nữ bị rối loạn tâm thần sau khi sinh con có thể biểu hiện những suy nghĩ lẫn lộn, rối loạn hoặc ảo tưởng mà đôi khi được mô tả như là 'xa rời thực tế'. Dù không phải là bệnh thường gặp, bệnh này ảnh hưởng đến 2 trong mỗi một ngàn sản phụ, người bệnh cần phải được chữa trị và chăm sóc tâm thần ngay để bảo đảm mẹ và em bé không bị nguy hiểm.

Nếu quý vị hay người quen bị vấn đề sức khỏe tâm thần xoay quanh thời điểm sinh nở, điều rất quan trọng là các vấn đề này cần được xác định càng sớm càng tốt. Tương tự tất cả chứng lo âu và trầm cảm, các triệu chứng lo âu hoặc trầm cảm xoay quanh thời điểm sinh nở có thể chuyển nặng nếu người bệnh không được điều trị và hỗ trợ đúng cách và điều này có thể để lại tác động lâu dài đối với người mẹ, mối quan hệ của họ với con và gia đình. Hiện nay y học có những phương pháp điều trị chứng lo âu và trầm cảm có thể được sử dụng một cách an toàn trong khi mang thai hoặc khi cho con bú mẹ. Ngoài ra còn có những phương pháp hỗ trợ hiệu quả không liên quan đến y tế như: tư vấn, hỗ trợ xã hội, tập thể dục và chế độ ăn uống. Ngoài ra nói chuyện với những người đã từng trải qua vấn đề tương tự cũng có thể giúp người bệnh dễ phục hồi.

¹ Deloitte Access Economics. The cost of perinatal depression in Australia. Report. Post and Antenatal Depression Association 2012.

Chứng lo âu & Trầm cảm Tiền sản

Cảm thấy lo âu ở một mức độ nào đó khi sắp có con là cảm xúc bình thường. Tuy nhiên, một số người bị lo âu nhiều hơn, khiến cho cuộc sống và sinh hoạt hàng ngày của họ bị ảnh hưởng. Cả phụ nữ lẫn các ông đều có thể bị các triệu chứng của chứng lo âu tiền sản.

Cách đối phó với chứng lo âu tiền sản có thể bao gồm chữa bệnh kể cả sử dụng các loại thuốc chống lo âu, tư vấn và người cùng cảnh ngộ hỗ trợ lẫn nhau hoặc đôi khi cả hai.

Các dấu hiệu và triệu chứng của chứng lo âu và trầm cảm tiền sản có thể khác nhau và có thể bao gồm:

- Các cơn hoảng loạn (tim đập nhanh, tim đập mạnh, hụt hơi, run rẩy hoặc cảm thấy bị 'tách rời' với môi trường xung quanh)
- Lo âu vu vơ không bết, thường tập trung vào nỗi lo ngại cho sức khỏe hoặc an sinh của em bé
- Bắt đầu có các hành vi/thái độ ám ảnh hay khó cưỡng
- Tâm trạng thay đổi đột ngột
- Cảm thấy buồn, xuống tinh thần liên tục, hoặc khóc mà không có lý do rõ ràng
- Bị hồi hộp, 'dễ nổi quạu' hoặc hoảng hốt
- Liên tục cảm thấy mệt mỏi và không có sức
- Ít hứng thú hoặc không hứng thú đối với tất cả những gì mà bình thường sẽ mang lại niềm vui cho quý vị (như gặp gỡ bạn bè, tập thể dục, ăn uống, hoặc sum vầy với người bạn đời)
- Ngủ quá nhiều hoặc không ngủ ngon giấc chút nào
- Mất hứng thú tình dục hoặc gần gũi
- Xa lánh bạn bè và gia đình
- Dễ bực mình hoặc khó chịu
- Khó tập trung, chú ý hoặc ghi nhớ (người bị trầm cảm thường mô tả vấn đề này như là 'đầu óc mù mịt')
- Có hành vi liều lĩnh hơn (ví dụ như uống bia rượu hoặc sử dụng ma túy)
- Nghĩ đến cái chết hoặc tự sát

Những cha mẹ tương lai mô tả trải nghiệm của họ như thế nào

Dù trải nghiệm chứng lo âu và trầm cảm tiền sản của mỗi người mỗi khác, một số cảm xúc và suy nghĩ thông thường mà những cha mẹ tương lai bày tỏ gồm có:

'Bình thường tôi không có cảm xúc như thế này. Thai nghén lẽ ra phải là thời gian hạnh phúc tuyệt vời, vậy tại sao tôi lại cảm thấy khổ sở thế này?'

'Tôi cảm thấy tê dại và cảm thấy xa rời về tình cảm và điều này làm tôi sợ hãi.'

'Tôi không thể làm được điều gì hết. Thậm chí ra khỏi nhà, tôi cũng thấy khó khăn, tôi cảm thấy bị xuống tinh thần vô cùng.'

'Toàn bộ mối quan hệ của tôi với cơ thể của mình đã thay đổi, và tôi ghét như vậy.'

Chứng lo âu & Trầm cảm Hậu sản

Cha mẹ có thể trải qua các cảm xúc khác nhau trong và sau khi sinh con. Không ít phụ nữ bị 'buồn sau khi sinh' trong vài ngày đầu sau khi sinh con, tuy nhiên, tình trạng này không phải bị vấn đề sức khỏe tâm thần. Buồn sau khi sinh có thể bao gồm các triệu chứng như dễ rơi nước mắt, lo âu hay khó chịu thường sẽ hết trong một vài ngày khi được thông cảm, nhìn nhận và hỗ trợ.

Các dấu hiệu và triệu chứng của chứng lo âu và trầm cảm hậu sản có thể khác nhau và cả cha lẫn mẹ đều có thể trải qua. Các dấu hiệu và triệu chứng này có thể bao gồm:

- Các cơn hoảng loạn (tim đập nhanh, tim đập mạnh, hụt hơi, run rẩy hoặc cảm thấy bị 'tách rời' với môi trường xung quanh)
- Tập trung liên tục vào em bé và không thể để em bé một mình hoặc với người khác
- Lo âu vu vơ không bết, thường tập trung vào nỗi lo ngại cho sức khỏe hoặc an sinh của em bé
- Bắt đầu có hành vi/thái độ ám ảnh hay khó cưỡng
- Nhạy cảm với tiếng ồn hoặc sờ chạm
- Mức độ ăn uống thay đổi: ăn ít hoặc ăn quá nhiều
- Bị trở ngại về giấc ngủ không liên quan đến việc phải săn sóc em bé
- Cực kỳ lờ đờ: có cảm giác bị choáng ngợp về thể chất hoặc tinh cảm và không thể quán xuyến việc nhà và chăm sóc bé

"Tôi cảm thấy tê dại và cảm thấy xa rời về tình cảm và điều này làm tôi sợ hãi."

- Trí nhớ bị vấn đề hoặc không tập trung ('đầu óc mù mịt')
- Suy nghĩ tiêu cực nhiều hơn
- Mất tự tin và giảm lòng tự trọng
- Buồn hoặc khóc liên tục
- Xa lánh bạn bè và gia đình
- Sợ ở một mình với em bé
- Có suy nghĩ bậy bạ muốn hại bản thân hay em bé
- Khó chịu và/hay tức giận
- Uống bia rượu hoặc sử dụng ma túy nhiều hơn
- Mất hứng thú tình dục hoặc các sinh hoạt ưa thích trước đây
- Nghĩ đến cái chết hoặc tự sát

Một số cha mẹ bị chứng lo âu và trầm cảm hậu sản nhiều khi cảm thấy dửng dưng với con. Điều này có thể khiến họ có cảm giác tội lỗi, sợ hãi hoặc thiếu sót. Các bà mẹ và ông bố trong hoàn cảnh này có thể sẽ cảm thấy hổ thẹn và sợ bị phê phán. Điều này khiến họ không nói về những suy nghĩ và cảm xúc của mình và nhờ giúp đỡ.

Các bậc cha mẹ mô tả trải nghiệm của họ như thế nào

Cha mẹ bị chứng lo âu hay trầm cảm hậu sản mô tả một số trải nghiệm và suy nghĩ dưới đây:

- Cảm thấy tức giận hoặc tội lỗi về việc không có cảm xúc yêu thương 'bình thường' của người mẹ và người cha
- Hoang mang hay bực bội vì bị xuống tinh thần trong thời gian mà mọi người nói, 'Anh/chị chắc là rất hạnh phúc!'

Nhiều phụ nữ và nam giới khác đã vượt qua trải nghiệm này để tìm được niềm vui và cảm thấy mãn nguyện như người mẹ/cha. Quý vị không bị lẻ loi và không phải đơn thân độc mã vượt qua trải nghiệm này.

- Bị choáng ngợp hoặc hoang mang vì những lời khuyên hay ý kiến của bác sĩ, gia đình hoặc bạn bè về cách chăm lo cho con
- Tự hỏi liệu mối quan hệ của họ với người bạn đời của mình có sẽ còn như xưa hay không
- Bực tức về những thay đổi của cơ thể sau khi sinh con và làm mẹ ('Tôi chỉ là một người mẹ mặc chiếc áo choàng vấy vết ối hết ngày này đến ngày khác')

Chứng lo âu và trầm cảm hậu sản có thể là trải nghiệm đáng sợ và lẻ loi trong khi người cha mẹ vừa tìm cách đối phó với các triệu chứng, vừa chăm sóc con mới chào đời. Hiện nay có phương pháp điều trị, hỗ trợ và dịch vụ để giúp quý vị vượt qua trải nghiệm này. Nếu các triệu chứng kéo dài hơn hai tuần, đó là lúc quý vị phải nhờ giúp đỡ.

Nguyên nhân gây ra chứng lo âu & trầm cảm tiền sản & hậu sản?

Có một số yếu tố có thể góp phần gây ra chứng lo âu và trầm cảm xoay quanh thời điểm sinh nở như:

- Nội tiết tố (hoóc-môn) – những chất này có thể làm cho tính khí trở nên thất thường cũng như bị các triệu chứng thể chất như buồn nôn và nhức đầu
- Tâm trạng thay đổi trong thai kỳ – ba tháng đầu có thể là thời kỳ có cảm xúc hỗn loạn. Về sau, những nỗi lo âu về sinh nở và làm cha/mẹ sẽ nảy sinh
- Thiếu ngủ
- Bị sẵn bệnh tật thể chất
- Đã từng bị hay gia đình bị các vấn đề sức khỏe tâm thần (kể cả nghiện ngập)
- Căng thẳng về tài chính hoặc những căng thẳngng khác trong cuộc sống
- Căng thẳng trong mối quan hệ (kể cả bạo hành gia đình)
- Không được trợ giúp về mặt xã hội
- Thai nghén khó khăn hay rắc rối
- Thai nghén không thành công trước đây (vô sinh, thụ tinh ống nghiệm (IVF), sảy thai, phá thai, tử sản, em bé tử vong)
- Từng bị đau thương hay bỏ bê trong thời thơ ấu
- Cô lập và thiếu kết nối xã hội
- Các vấn đề đau buồn và mất mát chưa nguôi ngoai
- Không có mẹ ruột hoặc một người nào đó coi là mẹ

Rối loạn tâm thần hậu sản

Rối loạn tâm thần hậu sản là dạng bệnh tâm thần cấp tính có thể xảy ra vào thời kỳ hậu sản ban đầu. Dù tương đối ít khi xảy ra, đây là tình trạng nghiêm trọng và nguy đến tính mạng khiến cả mẹ lẫn em bé có nguy cơ bị nguy hiểm. Điều quan trọng là phải nhận ra chứng rối loạn tâm thần hậu sản càng sớm càng tốt.

Các triệu chứng thường xảy ra đột ngột và rất dễ nhận ra và có thể bao gồm:

- Tâm trạng thay đổi đột ngột từ cực này sang cực khác, từ rất cao đến rất thấp
- Tính khí hung hăng hoặc thậm chí bạo động
- Rất dễ bị kích động
- Có những tư tưởng hoặc niềm tin phi lý hay ảo tưởng, nhiều khi bao gồm tư tưởng hoặc niềm tin phi lý về em bé
- Có những ảo giác và những thay đổi về cảm nhận giác quan, như người được, nghe hoặc nhìn thấy những gì không có thực
- Niềm tin hoang tưởng hay kỳ lạ về em bé mà không thể giải tỏa được khi lý giải hợp lý
- Niềm tin to tát hay thiếu thực tế về khả năng của bản thân trong vai trò làm mẹ
- Phản ứng bất thường hoặc không phù hợp đối với bé
- Những suy nghĩ và các cuộc trò chuyện có thể bị xáo trộn hoặc vô nghĩa

Phụ nữ bị rối loạn tâm thần hậu sản sẽ hầu như luôn luôn cần phải nhập viện để được đánh giá và điều trị tâm thần chuyên khoa.

Rối loạn tâm thần hậu sản có thể là trải nghiệm đáng sợ và khổ sở đối với mọi người: đối với người mẹ và người bạn đời cũng như gia đình. Sau thời kỳ chữa trị ban đầu, người bị rối loạn tâm thần hậu sản cần được trợ giúp và chăm sóc kỹ trong suốt quá trình phục hồi. Điều đáng mừng là phụ nữ từ từ thường sẽ hồi phục hoàn toàn khi được điều trị đúng mức.

Nhờ Giúp đỡ Đối với Vấn đề Sức khỏe Tâm thần Xoay quanh Thời điểm Sinh nở

Nếu cảm thấy lo âu về những gì đang xảy ra cho mình, quý vị có thể:

- Tâm sự với người bạn đời của quý vị, người bạn hoặc thân nhân tin cậy
- Báo cho bác sĩ hoặc chuyên viên y tế tin cậy khác biết về những gì quý vị đang trải qua
- Nói chuyện với những cha mẹ khác đã phục hồi sau khi bị chứng lo âu hoặc trầm cảm xoay quanh thời điểm sinh nở
- Hãy gọi điện thoại cho Đường dây Trợ giúp PANDA để nói về những suy nghĩ và cảm xúc của quý vị và tìm hiểu các lựa chọn để được trợ giúp

Nếu đang lo ngại về một người thân thuộc nào đó, quý vị có thể:

- Nhẹ nhàng hỏi xem họ có thể hoặc chịu bộc lộ những gì đang xảy ra hay không
- Trấn an rằng họ không đơn độc và có những điều có thể được thực hiện để giúp đỡ
- Khuyến họ nói chuyện với bác sĩ gia đình, chuyên viên y tế tin cậy khác hoặc PANDA
- Quý vị cũng có thể gọi điện thoại cho Đường Dây Trợ Giúp PANDA nếu cảm thấy lo ngại về người khác

Nếu lo ngại bản thân có thể bị chứng lo âu hoặc trầm cảm tiền sản hay hậu sản, quý vị hãy yên tâm rằng nhiều phụ nữ và nam giới khác đã vượt qua trải nghiệm này để tìm được niềm vui và cảm thấy mãn nguyện như người mẹ/cha. Quý vị không bị lẻ loi và không phải đơn thân độc mã vượt qua trải nghiệm này.

Produced with support from the Asian Australian Foundation | aafoundation.org.au

