

ẢNH HƯỞNG CỦA ĐẠI DỊCH COVID-19 ĐẾN SỨC KHỎE TINH THẦN

ĐẶNG NGUYỄN ANH*

Đại dịch COVID-19 đang tác động sâu rộng đến mọi lĩnh vực đời sống xã hội và sức khỏe con người. Bài viết xem xét ảnh hưởng của đại dịch COVID-19 đến sức khỏe tinh thần qua phân tích một số kết quả nghiên cứu trên thế giới và đánh giá tình hình ở Việt Nam. Kết quả đánh giá cho thấy giảm thiểu các tác động lâu dài, nguy hiểm của đại dịch COVID-19 đối với tổn thương tâm lý và sức khỏe tinh thần của người dân, cán bộ y tế là yêu cầu cấp bách cần ưu tiên để ổn định sức khỏe cộng đồng và xã hội. Bài viết đề xuất một số giải pháp nhằm hạn chế ảnh hưởng tiêu cực của đại dịch đến sức khỏe tinh thần, nhất là khi xã hội phải sống chung với COVID-19 trong điều kiện bình thường mới.

Từ khóa: đại dịch COVID-19, sức khỏe tinh thần, sang chấn tâm lý

Nhận bài ngày: 21/9/2021; *đưa vào biên tập:* 22/9/2021; *phản biện:* 30/9/2021; *duyet dang:* 10/10/2021

1. MỞ ĐẦU

Thế giới loài người đang tiếp tục đối mặt với virus SARS-CoV-2 (COVID-19) trong năm 2021. Đại dịch bùng phát ở Vũ Hán (Trung Quốc) tháng 12/2019 và lan rộng ra khắp các châu lục, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến kinh tế, xã hội, sức khỏe và tính mạng của người dân nhiều quốc gia trên thế giới. Theo nguồn Worldometer (2021), tính đến ngày 18/9/2021, toàn thế giới đã ghi nhận tổng cộng 228.484.406 người nhiễm COVID-19, trong đó có 4.694.219 ca tử vong. Các quốc gia có số ca mắc và tử vong nhiều nhất là Hoa Kỳ, Ấn Độ, Brazil⁽¹⁾. Không ai có thể ngờ rằng đại dịch có thể ảnh

hưởng sâu rộng đến mọi mặt đời sống xã hội trên phạm vi toàn cầu. Đại dịch kéo dài với quy mô lớn hơn nhiều so với dự báo. Những làn sóng lây nhiễm COVID-19 mới và các biện pháp nhằm hạn chế lây nhiễm áp đặt lên đời sống xã hội đã ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự tồn tại, vận hành và phát triển của nhiều quốc gia. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) vẫn chưa thể khẳng định bao giờ đại dịch chấm dứt và việc phải chung sống với COVID-19 dường như là một thực tại hiện hữu.

Song song với những thiệt hại về kinh tế - xã hội là gánh nặng bệnh tật và số ca tử vong tăng theo thời gian. Đại dịch còn là tác nhân nghiêm trọng gây tổn thương tâm lý và sức khỏe tinh thần con người. Người dân ở hầu hết các châu lục đã và đang trải qua tâm

* Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam.

trạng bất an, lo âu, căng thẳng trước sự lây lan nhanh của các biến chủng mới, do bị mất việc làm, thu nhập giảm sút, bị cách ly, xét nghiệm, nhập viện. Nguy cơ rối loạn thần kinh như trầm cảm, lo lắng, hoang mang, rơi vào trạng thái khủng hoảng gia tăng khi tình hình dịch bệnh, phong tỏa và giãn cách xã hội kéo dài (Brooks và cộng sự, 2020).

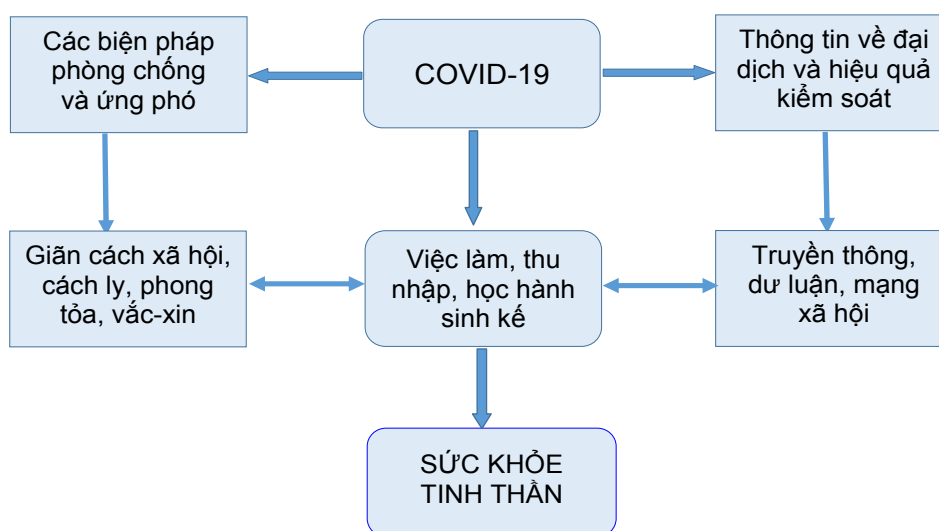
Ở hầu hết các quốc gia, cuộc chiến chống đại dịch COVID-19 tập trung nguồn lực chủ yếu vào ngăn chặn sự bùng phát, lây lan và chữa trị người bệnh, song ít chú ý đến hệ lụy của đại dịch đối với sức khỏe tinh thần. Những biện pháp phòng, chống đại dịch được các quốc gia áp dụng khó có thể hàn gắn được những đổ vỡ và sang chấn tâm lý mà người dân trải qua. Đây là chủ đề mới chưa được quan tâm, chú ý và nghiên cứu ở Việt Nam. Bài viết nhằm xem xét tác động của đại dịch COVID-19 đến sức khỏe tinh thần qua phân tích một số kết quả

nghiên cứu trên thế giới và đánh giá tình hình ở trong nước. Từ đó đề xuất một số giải pháp nhằm hạn chế ảnh hưởng tiêu cực của đại dịch đến tổn thương tâm lý và sức khỏe tinh thần.

2. ĐẠI DỊCH COVID-19 VÀ NHỮNG TÁC ĐỘNG TIÊU CỰC ĐẾN SỨC KHỎE TINH THẦN

Bài viết sử dụng khái niệm sức khỏe tinh thần của Tổ chức Y tế Thế giới (2019), theo đó “sức khỏe tinh thần là trạng thái khỏe mạnh, trong đó mỗi cá nhân nhận biết được khả năng của bản thân, có thể ứng phó với sự căng thẳng thông thường, làm việc hiệu quả và đóng góp cho cộng đồng”. Một sức khỏe tinh thần tốt sẽ dẫn đến hành vi có ích, các mối quan hệ tốt đẹp với người khác, và khả năng thích nghi với thay đổi và nghịch cảnh. Sức khỏe tinh thần bị tác động tiêu cực khi xuất hiện những tổn thương tâm lý, đặc trưng bởi sự thay đổi trong suy nghĩ, tâm trạng, hành vi như căng thẳng, lo âu, ức chế hoặc suy giảm

Hình 1. Đại dịch COVID-19 và sức khỏe tinh thần



chức năng tinh thần.

Ngay từ khi đại dịch COVID-19 lan rộng sang nhiều châu lục, Tổ chức Y tế Thế giới đã cảnh báo các quốc gia cần chú ý hơn đến sức khỏe, bệnh lý tinh thần của người dân, khi không chỉ người cao tuổi, người trưởng thành mà cả trẻ em, vị thành niên với nguy cơ khủng hoảng tinh thần rất cao. Con người cảm thấy căng thẳng, bồn chồn, chán nản, mất hứng thú, cô đơn, bất lực, sợ hãi, lo lắng bị nhiễm bệnh và có thể dẫn đến tâm trạng suy sụp. Ảnh hưởng của đại dịch không trực tiếp mà thông qua nhiều kênh khác nhau tác động đến sức khỏe tinh thần (Hình 1).

Đại dịch COVID-19 với những tác động tiêu cực vẫn tiếp tục diễn ra trên phạm vi toàn cầu. Dịch bệnh đã khiến cuộc sống của cá nhân, gia đình và cộng đồng bị xáo trộn, buộc mọi người phải điều chỉnh để thích ứng với cuộc sống, công việc, học tập khi giao tiếp bị gián đoạn, đi lại bị hạn chế, trong nỗi lo cho sự an toàn của bản thân và người thân. Dịch bệnh COVID-19 là một sang chấn tâm lý nghiêm trọng đối với sức khỏe con người, dẫn đến trầm cảm, lo âu, rối loạn cảm xúc. Nhiều người lo sợ, e

ngại đến nơi công cộng, thu mình không muốn giao tiếp, thậm chí tự gây chấn thương, hủy hoại bản thân. Việc cách ly tại nhà, không ra ngoài trong thời gian dài dẫn đến những căng thẳng, hoang mang, lo âu, trầm cảm. Tình trạng cáu giận, dễ kích động, cô đơn, cảm giác mất mát diễn ra khá phổ biến. Người dân sinh sống trong những nơi có dịch, khu bị phong tỏa, cách ly là những đối tượng dễ bị tác động tâm lý. Bệnh nhân mắc COVID-19 và những người phải nhập viện rơi vào tâm trạng lo sợ, hoang mang, luôn nghĩ đến cái chết. Người cao tuổi, phụ nữ, trẻ em, lao động bị mất việc, thất nghiệp là những đối tượng dễ bị sang chấn tâm lý, dễ mắc các rối loạn tinh thần. Đối với những người làm việc trong tâm dịch, các nhân viên y tế trực tiếp đối mặt với bệnh tật, lây nhiễm, sự đau đớn hoặc từ cái chết thì tâm trạng hẫng hụt, lo âu, căng thẳng còn nặng nề hơn. Một số người còn phải đối mặt với thực tế nghiệt ngã bị kỳ thị và phân biệt đối xử liên quan đến tình trạng nhiễm COVID-19. Ảnh hưởng của đại dịch và tổn thương sức khỏe tinh thần ở các nhóm đối tượng khác nhau khá đa dạng (Bảng 1).

Bảng 1. Ảnh hưởng của đại dịch COVID-19 đến sức khỏe tinh thần

Nhóm xã hội	Ảnh hưởng
Người mắc COVID-19 và các bệnh nhân nằm viện	<ul style="list-style-type: none"> . Sức khỏe suy sụp . Lo lắng, hoang mang về tính mạng . Chán nản, bi quan . Cô đơn, vô vọng . Lo lắng lây nhiễm cho người thân . Cảm giác bất lực, luôn nghĩ đến cái chết

Người đi cách ly tập trung	<ul style="list-style-type: none"> . Lo bị lây nhiễm . Lo lắng không được tiêm vắc-xin . Nhớ gia đình, người thân . Cô đơn, nhàm chán . Hoang mang, mất ngủ . Khó khăn do hạn chế đi lại, tiếp xúc
Người dân trong khu vực có dịch, phong tỏa, giãn cách	<ul style="list-style-type: none"> . Lo bị lây nhiễm . Lo không được tiêm vắc-xin . Lo lắng cơm, áo, gạo, tiền . Không biết làm thế nào để an toàn . Khó khăn do hạn chế đi lại, tiếp xúc . Hoang mang, rối loạn cảm xúc
Trẻ em, vị thành niên	<ul style="list-style-type: none"> . Sợ bị lây nhiễm . Lo sợ đi cách ly một mình . Lo lắng đến kết quả học tập . Cảm giác cô đơn, nhớ bạn bè, thầy cô giáo . Chán nản, thu mình, ít nói . Mồ côi cha mẹ do COVID-19
Người cao tuổi	<ul style="list-style-type: none"> . Sợ bị lây nhiễm, lo lắng vì có bệnh nền . Khó chịu, bồn chồn . Lo lắng không được tiêm vắc-xin . Khó khăn đi lại, hạn chế tiếp xúc . Cảm giác bị bỏ rơi . Rối loạn giấc ngủ, ăn uống . Suy giảm nhận thức
Nhân viên y tế ở tuyến đầu phòng chống dịch, làm việc trong tâm dịch	<ul style="list-style-type: none"> . Áp lực vô hình . Lo bị lây nhiễm . Lo lắng học hành của con cái . Nhớ gia đình, người thân . Căng thẳng, rối loạn giấc ngủ . Kiệt sức, áp lực quá tải . Hăng hực, bất lực . Trầm cảm, suy sụp

Có khá nhiều bằng chứng nghiên cứu trên thế giới về ảnh hưởng của đại dịch đến tổn thương tâm lý và sức khỏe tinh thần. Một đánh giá tổng quan tài liệu về tác động tiêu cực của đại dịch COVID-19 đến sức khỏe tinh thần ở nhiều quốc gia như Trung Quốc, Tây Ban Nha, Ý, Iran, Thổ Nhĩ

Kỳ, Nepal, Đan Mạch, Hoa Kỳ (Xiong và cộng sự, 2020) cho thấy tỷ lệ dân số có các triệu chứng tâm lý tương đối cao tuy dao động tùy theo các quốc gia. Cụ thể như lo âu (từ 6,33% đến 50,9%), trầm cảm (từ 14,6% đến 48,3%), rối loạn cảm xúc (từ 7% đến 53,8%), đau khổ (từ 34,43% đến

38%), và căng thẳng (từ 8,1% đến 81,9%). Tại nhiều gia đình, cả cha mẹ và con cái đều trải qua tình trạng sức khỏe tinh thần tồi tệ kể từ khi đại dịch bắt đầu. Nhiều cha mẹ lo lắng cho sức khỏe, sinh hoạt và học tập của con cái đặc biệt là người mẹ khi trường học đóng cửa, trẻ em không có người trông coi. Cả giai đoạn trước và trong khi xảy ra đại dịch, tỷ lệ lo âu, căng thẳng và trầm cảm của phụ nữ đều cao hơn so với nam giới. Kết quả nghiên cứu còn chỉ ra rằng những phụ nữ có con dưới 18 tuổi cho biết các triệu chứng rối loạn tinh thần cao hơn so với nam giới có con cùng hoàn cảnh (49% so với 40%). Các yếu tố nguy cơ liên quan bao gồm giới tính (nữ), người trẻ (dưới 40 tuổi), có bệnh mãn tính, thất nghiệp, và tiếp xúc thường xuyên với phương tiện truyền thông. Rõ ràng, giảm thiểu các tác động nguy hiểm của đại dịch COVID-19 đối với sức khỏe tinh thần là một nhiệm vụ cấp bách và ưu tiên để ổn định sức khỏe cộng đồng, góp phần đẩy lùi đại dịch.

Một nghiên cứu tại New Zealand về sức khỏe tinh thần trong đại dịch COVID-19 cho thấy người dân tại quốc gia này có mức độ lo âu, trầm cảm cao trong 10 tuần đầu tiên khi đại dịch bùng phát (Gasteiger và cộng sự, 2021). Mẫu nghiên cứu gồm 681 người từ 18 tuổi trở lên trong đó 89% là phụ nữ. Kết quả thu được là những người trẻ dưới 30 tuổi có nguy cơ mắc COVID-19 cao hơn, có trạng thái tâm lý và sức khỏe tinh thần kém hơn.

Họ không chỉ lo lắng, căng thẳng, trầm cảm mà còn cảm thấy cô đơn và có các hành vi không lành mạnh trong đại dịch như uống rượu, hút thuốc nhằm giảm bớt nỗi lo tâm lý. Một số người cố gắng tập thể dục thường xuyên, nuôi thú cưng trong nhà để có thể chia sẻ nỗi cô đơn, căng thẳng. Nghiên cứu của Chung và Li (2020) tại Hồng Kông cho thấy sự cô đơn, căng thẳng của người dân khi trải qua tình trạng cách ly, phong tỏa. Đại dịch không chỉ dẫn đến thái độ kỳ thị người Vũ Hán ở Hồng Kông mà còn khiến cho cộng đồng này bị cô đơn, xấu hổ và trầm cảm. Sự kỳ thị đối với người Vũ Hán đã khiến cho những người bị nhiễm COVID-19 che giấu tung tích và tình trạng sức khỏe của mình.

Kết quả khảo sát do Quỹ Kaiser (KFF) tiến hành ở Hoa Kỳ cuối tháng 6/2021 cho thấy 29% dân số trưởng thành cho biết các triệu chứng rối loạn lo âu hoặc trầm cảm khi trải qua đại dịch COVID-19 (24,8% nam so với 33,1% nữ)⁽²⁾. Nghiên cứu mới đây của Panchal và cộng sự (2021) cũng tại Hoa Kỳ cho thấy, xấp xỉ hai phần năm người trên 18 tuổi bị mất ngủ (36%), bỏ bữa (32%), sử dụng chất kích thích (12%), có ý định tự tử (26%), đồng thời các bệnh mãn tính bị trầm trọng thêm do căng thẳng, mệt mỏi, suy nhược. Sức khỏe tinh thần còn liên quan đến tình trạng thu nhập và việc làm trong đại dịch. Nhóm có thu nhập thấp chịu tác động nhiều hơn về sức khỏe tinh thần. Cụ thể, 42% những người có thu nhập ít hơn 40.000

USD/năm cho biết đã trải qua các sang chấn tâm lý, so với 21% những người có thu nhập trung bình hàng năm từ 40.000 đến 89.999 USD, và 17% những người có thu nhập hàng năm từ 90.000 USD trở lên. Mất việc làm là một trong các nguyên nhân chính dẫn đến sự gia tăng trầm cảm, lo âu và đau khổ. Khi dịch bệnh bùng phát, thành viên trong các hộ gia đình bị mất việc có tỷ lệ rối loạn tinh thần cao hơn so với những hộ gia đình khác (53% so với 32%). Những biện pháp ngăn chặn, kiểm soát dịch bệnh của chính quyền cũng là các yếu tố gây căng thẳng đối với người dân. Nhiều trường hợp tìm đến việc sử dụng các chất kích thích như thanh niên, người bị mất việc, cộng đồng người da màu, như người Mỹ gốc Phi và người Mỹ gốc Latinh. Còn người Mỹ gốc Á thì bị kỳ thị, phân biệt đối xử khi đại dịch lan rộng ra nhiều bang ở Hoa Kỳ. Nhìn chung, các cộng đồng da màu đã phải đối mặt nhiều hơn với những khó khăn, thách thức về sức khỏe nói chung và sức khỏe tinh thần nói riêng.

Kết quả khảo sát 1.200 người dân đô thị ở Trung Quốc (Wang và cộng sự, 2020) cho thấy hơn một nửa (54%) số người được hỏi trải qua tác động tâm lý của đại dịch COVID-19 ở mức trung bình hoặc nghiêm trọng; gần một phần ba (29%) trải qua các triệu chứng lo âu; 17% trầm cảm. Một cuộc khảo sát khác tại Trung Quốc trên quy mô lớn hơn (Qiu và cộng sự, 2020) với 53.000 người tham gia cho thấy

hơn một phần ba (35%) đã trải qua tâm trạng u uất từ nhẹ đến trung bình và hơn 5% ở mức nặng. Nhiều tổn thương sức khỏe tinh thần khác được ghi nhận như lo lắng, ám ảnh, né tránh gặp gỡ và các cảm xúc tiêu cực... Trong khi đó, những cảm xúc tích cực như hạnh phúc và hài lòng với cuộc sống, tâm trạng phần chần giảm đáng kể trong đại dịch. Hạn chế giao tiếp xã hội cũng có ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của cá nhân. Các yếu tố gây căng thẳng khác bao gồm cả việc thay đổi cách tổ chức các sự kiện như đám tang, làm việc từ xa, đóng cửa quán ăn, phong tỏa nơi cư trú...

Không chỉ người trưởng thành, đại dịch COVID-19 cũng khiến cho thiếu niên trải qua tâm trạng căng thẳng, rối loạn cảm xúc và trầm cảm. Tại Trung Quốc, Zhou và các cộng sự (2020) đã thực hiện một nghiên cứu khảo sát trực tuyến đối với 8.079 học sinh trung học cơ sở và trung học phổ thông (12-18 tuổi) thuộc 21 tỉnh và khu tự trị. Kết quả cho thấy tỷ lệ học sinh có triệu chứng trầm cảm, hoặc lo âu, hoặc kết hợp cả hai triệu chứng lần lượt là 43,7%, 37,4% và 31,3%. Học sinh nữ phổ thông trung học có nguy cơ cao hơn học sinh nam, và càng lên lớp trên, tỷ lệ học sinh bị trầm cảm, lo âu càng tăng.

Không chỉ người dân mà những nhân viên ngành y tham gia chống dịch cũng bị tác động tâm lý do chứng kiến nhiều bệnh nhân COVID-19 ra đi từ từ, đau đớn trong cô đơn. Tình trạng tổn

thương tinh thần của đội ngũ y bác sĩ rất đáng quan ngại song chưa được tìm hiểu đầy đủ. Các nhân viên y tế, điều dưỡng viên bị choáng trước những đau đớn, mất mát mà họ chứng kiến hàng ngày. Cường độ làm việc kéo dài, không được nghỉ ngơi là khó khăn trong việc đương đầu với nguy cơ lây nhiễm của bản thân cũng như những mất mát của đồng nghiệp. Brooks và cộng sự (2020) chỉ ra rằng việc chăm sóc, chứng kiến các đồng nghiệp bị lây nhiễm, làm việc quá sức trong đại dịch làm tăng thêm sự lo lắng, trầm cảm của các nhân viên y tế, khiến họ bị tổn thương tâm lý. Nghiên cứu của Kang và cộng sự (2020) cho thấy trên 50% các nhân viên y tế ở thành phố Vũ Hán được khảo sát đã rơi vào tâm trạng căng thẳng, mệt mỏi, trầm cảm. Việc tiếp xúc với các ca bệnh nặng, chứng kiến cái chết của người thân và bạn bè, trực tiếp thấy sự nguy hiểm của các biến chứng COVID-19 gây chết người đã có tác động tiêu cực đến tâm lý và sức khỏe tinh thần của họ. Các y bác sĩ, nhân viên y tế, điều dưỡng viên phải chịu áp lực rất lớn do làm việc quá sức. Họ đau buồn, bất lực và thất vọng khi không đủ phương tiện để cứu chữa người bệnh, thậm chí không thể kiểm soát tình trạng tử vong khi đại dịch lan rộng. Ở Ấn Độ, nơi bùng phát khủng khiếp của đại dịch COVID-19, hệ thống y tế và chăm sóc sức khỏe bị quá tải. Các ca lây nhiễm tăng cao đã gây nên sự lo âu, căng thẳng triền miên cho người dân nói chung cũng như các bác sĩ, y tá. Sự thiếu hụt các

trang thiết bị bảo vệ cá nhân đã khiến cho nhiều nhân viên y tế bị lây nhiễm. Một nửa (50%) số nhân viên y tế cho biết bị trầm cảm ở thể vừa hoặc nhẹ, trong khi 14% bác sĩ và 16% y tá, hộ lý trải qua hội chứng trầm cảm nặng (Chakraborty và Chatterjee, 2020).

3. ẢNH HƯỞNG CỦA ĐẠI DỊCH COVID-19 ĐẾN SỨC KHỎE TINH THẦN Ở VIỆT NAM

Ngay khi trường hợp đầu tiên nhiễm COVID-19 được phát hiện trong nước vào đầu tháng 3/2020, Việt Nam đã kiên trì thực hiện chiến lược ngăn chặn, phát hiện, truy vết, khoanh vùng, cách ly và dập dịch để có thể hạn chế thấp nhất nguy cơ đại dịch lây lan ra cộng đồng. Bộ Y tế tận dụng tối đa thời gian “vàng” khi thực hiện giãn cách xã hội để tăng tốc làm sạch các ổ dịch nhanh nhất có thể. Những thành công của Việt Nam trong kiểm soát dịch bệnh trong giai đoạn đầu đã được cộng đồng quốc tế ghi nhận, đánh giá cao.

Tuy nhiên, sự bùng phát trở lại của dịch bệnh từ cuối tháng 4/2021, cho đến nay trên phạm vi toàn quốc với tâm điểm là TPHCM, Bình Dương và các tỉnh phía Nam đã cho thấy khó khăn, thách thức lớn. Với tốc độ lây lan rất nhanh của biến chủng Delta, mỗi ngày cả nước có hơn chục nghìn ca mắc mới và hàng nghìn người phải nhập viện trong tình trạng nguy kịch. Hàng loạt khó khăn, thách thức đặt ra trong công tác chống dịch như việc tổ chức tiêm vắc-xin tại không ít địa phương còn chậm, người di cư trở về

từ các vùng có dịch với số lượng lớn, tiềm ẩn nguy cơ lây lan dịch trong cộng đồng trong khi việc quản lý, kiểm soát dịch bệnh chưa thực hiện nghiêm. Nhiều ách tắc cục bộ trong vận tải, lưu thông hàng hóa và chuỗi cung ứng chưa được khắc phục. Đại dịch COVID-19 khiến cho các doanh nghiệp sản xuất, kinh doanh, dịch vụ bị ngưng trệ, ảnh hưởng trực tiếp đến đời sống xã hội.

Cùng với sự xuất hiện và tàn phá của đại dịch là những thay đổi trong thói quen sinh hoạt thường ngày trong bối cảnh kinh tế-xã hội bị tác động mạnh. Doanh nghiệp phải ngưng hoạt động, đóng cửa, thậm chí phá sản, công nhân và người lao động mất việc. Nông dân bị tổn thất kinh tế do nông sản không thu hoạch hoặc không có thị trường tiêu thụ kịp thời. Các hoạt động vận tải, du lịch, nhà hàng, khách sạn đóng cửa. Học sinh, sinh viên không có kỳ nghỉ hè trọn vẹn, trải qua một mùa tựu trường khác thường và phải theo học trực tuyến. Công việc và thu nhập bị giảm sút, nỗi lo sinh kế, cơm áo gạo tiền đè nặng khiến sức khỏe người dân bị ảnh hưởng nặng nề. Ngay trong thời kỳ giãn cách xã hội, sự căng thẳng do bị hạn chế đi lại, không biết dịch bệnh khi nào chấm dứt có thể làm tăng nguy cơ tổn thương đối với sức khỏe thể chất và tinh thần. Trong khi đó áp lực làm việc online, làm việc “ba tại chỗ”, không được “thông chốt”, phải xa gia đình, con cái cùng với những thông tin tiêu cực về dịch bệnh khiến cho nhiều

người căng thẳng, rối loạn lo âu. Cuộc sống mọi người bị bó buộc so với trước đây như quy định thường xuyên đeo khẩu trang, hạn chế ra đường, không tập trung đông người, không tiếp xúc gần với người khác, nhất là trong thời gian giãn cách xã hội. Cách ly tại nhà, chờ đợi tiêm vắc-xin khiến không ít người khó chịu, căng thẳng kéo dài dẫn đến trầm cảm, suy sụp tinh thần. Những phản ứng tiêu cực như thách thức, lăng mạ, đe dọa, xúc phạm, chống đối, thậm chí hành hung lực lượng chức năng làm nhiệm vụ ở chốt kiểm soát dịch bệnh có thể là biểu hiện liên quan đến những bất ổn về sức khỏe tinh thần.

Việc theo dõi liên tục các thông tin về tình hình dịch bệnh COVID-19 và tiếp cận những tin xấu, độc có thể dẫn đến tâm trạng hoang mang, lo lắng. Bên cạnh những tin chính thức được các cơ quan có trách nhiệm chuyển tải qua các phương tiện truyền thông giúp người dân nắm được tình hình và các biện pháp phòng chống dịch bệnh thì còn có những thông tin độc hại len lỏi vào từng gia đình và cá nhân thông qua mạng xã hội. Những thông tin sai sự thật, số liệu và hình ảnh giả mạo được cắt ghép xuất hiện nhiều trên nhiều tài khoản mạng xã hội, lan truyền nhanh thu hút người đọc, gây hoang mang, lo lắng, bức xúc, tác động mạnh đến tâm lý người dân và nhận thức xã hội. Đương nhiên, việc phân biệt đúng sai, xấu tốt không dễ dàng đã tác động tiêu cực đến sức khỏe tinh thần và niềm tin

vào cuộc chiến chống đại dịch vốn cam go, đầy khó khăn, thách thức hiện nay.

Đại dịch gây tâm lý lo lắng, sợ hãi cho tất cả mọi người, nhất là những người trên 65 tuổi, người có bệnh nền... Ảnh hưởng của đại dịch không giống nhau giữa các nhóm dân cư khác nhau. Trẻ em không được ở gần cha mẹ do đi cách ly; sự phân biệt, kỳ thị diễn ra đối với những gia đình có người mắc COVID-19 hoặc những hộ có người thân tử vong. Đại dịch đã khiến nhiều trẻ em mất cha mẹ, rơi vào hoàn cảnh mồ côi không nơi nương tựa và gánh chịu nỗi đau quá lớn. Không ít thanh thiếu niên trải qua tâm trạng lo âu, thậm chí trầm cảm do mất việc làm, không có thu nhập, đóng cửa trường học. Đây là những yếu tố gây tổn thương tâm lý, góp phần làm xấu đi sức khỏe tinh thần.

Một trong số rất ít các nghiên cứu về tác động tâm lý liên quan đến dịch bệnh COVID-19 ở Việt Nam do Lê Thị Thanh Xuân và đồng nghiệp (2020) thực hiện vào tháng 4/2020 khi dịch bệnh lần đầu tiên bùng phát. Nghiên cứu nhằm đo lường tác động tâm lý của COVID-19 đối với các nhóm dân cư và các yếu tố ảnh hưởng. Kết quả cho thấy trong tổng số 1.423 người tham gia khảo sát, có 233 người (16,4%) bị tổn thương tâm lý ở cấp độ thấp; 76 người (5,3%) ở cấp độ trung bình và 77 người (5,4%) ở cấp độ cao. Kết quả cho thấy phụ nữ, 45 tuổi trở lên hoặc đồng con chịu áp lực nhiều hơn về tinh thần. Người tự kinh

doanh, thất nghiệp hoặc nghỉ hưu trải qua tâm trạng lo lắng, căng thẳng hơn so với những nhóm khác. Những trường hợp phải đi cách ly hoặc sống trong khu vực phong tỏa chịu tác động tiêu cực nhiều hơn, mặc dù đây là biện pháp bắt buộc để nhằm hạn chế sự lây lan của dịch bệnh. Từ kết quả thu được, các tác giả khuyến cáo việc thực hiện sàng lọc các tổn thương tâm lý và giám sát dịch tễ học, đặc biệt trong các nhóm bị tác động mạnh của đại dịch, để có các biện pháp can thiệp và hỗ trợ kịp thời.

4. MỘT SỐ GIẢI PHÁP

Dịch bệnh COVID-19 kéo dài với diễn biến phức tạp đã gây xáo trộn đối với cuộc sống thường nhật của mỗi cá nhân, từng gia đình. Với phương châm “giãn cách mà không xa cách”, việc chăm sóc sức khỏe tinh thần và xây dựng cảm xúc tích cực trong đại dịch là vấn đề quan trọng cần được ưu tiên. Trước áp lực tâm lý đè nặng do cách ly, phong tỏa, giãn cách xã hội trên diện rộng, việc rèn luyện sức khỏe, vận động thể lực, tập thể dục, tăng cường hoạt động có ích để có tâm lý vững vàng là cần thiết, bởi sức đề kháng của cơ thể tùy thuộc vào trạng thái tinh thần. Bên cạnh chế độ ăn uống lành mạnh nhằm tăng sức đề kháng cho cơ thể, mọi người cần duy trì một tinh thần thoải mái, tạo thói quen suy nghĩ tích cực; chuẩn bị một tâm lý thích ứng với COVID-19, thay đổi thói quen sinh hoạt, lắng nghe cảm xúc tích cực của cơ thể, giải tỏa suy nghĩ đau buồn, luyện tập và chăm

sức sức khỏe bản thân... là phương thức thích ứng tốt nhất trong đại dịch. Không chỉ người dân mà lực lượng chức năng ở tuyến đầu, các nhân viên y tế đang gồng mình chống dịch cũng cần được chăm sóc sức khỏe tinh thần, được nghỉ ngơi đầy đủ, tạo ra và tìm thấy niềm vui trong công việc. Triển khai tiêm vắc-xin ngừa COVID-19 trên diện rộng là giải pháp có ý nghĩa sống còn trong việc giảm đáng kể các ca bệnh nặng, hạn chế tử vong, giúp ngăn chặn và kiểm soát đại dịch sớm hơn.

Cùng với sự thay đổi thói quen, hành vi, các hoạt động đi lại và những công việc đòi hỏi tương tác, giao tiếp trực tiếp cần được hạn chế và thay thế bằng công nghệ trực tuyến cũng như hạ tầng kỹ thuật số. Cần tăng cường kết nối với người thân, bạn bè để giữ vững tinh thần lạc quan, chia sẻ cảm xúc cùng vượt qua khó khăn, giảm căng thẳng, lo lắng, ưu phiền và tạo tâm lý an toàn. Truyền thông xã hội cần được sử dụng như một phương tiện hỗ trợ sức khỏe tinh thần trong đại dịch. “Chung sống” với COVID-19 có nghĩa là phải chuẩn bị và chủ động thích ứng với dịch bệnh khi virus không biến khỏi đời sống xã hội. Người dân rất cần các thông tin đầy đủ, hữu ích, kịp thời để cùng nhau kiểm soát dịch bệnh, điều trị thành công các ca bệnh nặng. Trung tâm Kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh cần xây dựng kịp thời các trang web và đường dây nóng hỗ trợ miễn phí để tư vấn, hỗ trợ giảm bớt nỗi lo của

người dân. Đồng thời lên án và xử lý nghiêm những tin tiêu cực, xấu độc, gây hoang mang trên mạng xã hội. Các thông tin sai lệch, giả mạo có tác động tiêu cực đến tư tưởng và tâm lý xã hội cần được kịp thời phát hiện và loại bỏ.

Mỗi cá nhân cần đề cao ý thức và trách nhiệm công dân, tin tưởng vào các chủ trương, biện pháp phòng, chống dịch. Các yếu tố tích cực, những mô hình, sáng kiến chung tay phòng chống dịch của cộng đồng cần được khích lệ, tôn vinh và lan tỏa. Người dân cần được tiếp cận dễ dàng với các trung tâm tư vấn, chăm sóc và hỗ trợ sức khỏe tinh thần. Nên dành hẳn một chương trình truyền hình thường xuyên hướng dẫn cách phòng, chống, điều trị COVID-19 tại nhà, chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần, thay cho các nội dung quảng cáo thương mại hóa tràn lan và xuất hiện liên tục. Nếu không có sự chỉ đạo thống nhất từ trên thì tình trạng thiếu thông tin chính thống và sự hỗ trợ hiệu quả công tác phòng, chống dịch sẽ vẫn diễn ra và ảnh hưởng xấu đến sức khỏe tinh thần trong xã hội.

5. KẾT LUẬN

Đại dịch COVID-19 tiếp tục lan rộng trên phạm vi cả nước, vừa gây tổn thất về tính mạng, vừa ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe tinh thần. Phòng chống đại dịch này chưa có tiền lệ, nhất là khi nhiều người dân cảm thấy lo âu căng thẳng. Do đó, việc chuẩn bị tâm lý để có thể đương

đầu với đại dịch có ý nghĩa lớn. Các quốc gia, trong đó có Việt Nam cần lưu ý đến những tổn thương tinh thần do đại dịch. Sự kỳ thị xã hội và cú sốc tâm lý trong và sau các đợt dịch bùng phát có thể dẫn đến những căng thẳng và bất ổn xã hội.

Đặt sức khỏe và tính mạng của con người lên trên hết là cách tiếp cận nhân văn và xuyên suốt trong nỗ lực phòng chống dịch bệnh ở Việt Nam. Bên cạnh đó, chăm sóc sức khỏe tinh thần, nhất là khi phải chung sống với đại dịch là rất cần thiết cùng với những nỗ lực điều trị, cứu chữa người bệnh, giảm số ca tử vong do COVID-19. Song song với việc thực hiện nghiêm các biện pháp giãn cách xã hội, cần duy trì sức khỏe tinh thần

lành mạnh để tạo tâm lý tích cực vượt qua thách thức.

Khi được dựa trên căn cứ khoa học, những giải pháp, chủ trương, chính sách được ban hành thực hiện mới thành công. Do đó, cần kịp thời phân tích, đánh giá tình trạng sức khỏe tinh thần cũng như nghiên cứu sâu hơn mối liên hệ tiềm ẩn giữa COVID-19 và các di chứng, tổn thương tâm lý. Từ đó tiến hành chẩn đoán, điều trị và hỗ trợ sức khỏe tinh thần kịp thời, góp phần bảo vệ tất cả mọi người trước tác động tiêu cực, lâu dài và nguy hiểm của đại dịch COVID-19. Đây là chủ đề cần được tiếp tục xem xét trong các nghiên cứu tiếp theo ở Việt Nam. □

CHÚ THÍCH

⁽¹⁾ Xem https://www.worldometers.info/coronavirus/#main_table.

⁽²⁾ Xem <https://www.kff.org>.

TÀI LIỆU TRÍCH DẪN

1. Brook S.K., Webster R.K., Smith L.E., Woodland L., Wessely S., and Greenberg, N. 2020. "The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce it: Rapid Review of the Evidence". *Lancet*, 395(10227) 912-920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
2. Gasteiger N., Vedhara, K., Massey, A., Jia, R., Ayling, K., Chalder, T., Coupland, C., and, Broadbent, E. 2021. "Depression, Anxiety and Stress During the COVID-19 Pandemic: Results from a New Zealand Cohort Study on Mental Well-being". *Biomedical Journal*, 11(5): e045325. doi: 10.1136/bmjopen-2020-045325.
3. Chakraborty K. and Chatterjee M. 2020. "Psychological Impact of COVID-19 Pandemic on General Population in West Bengal: a Cross-Sectional Study". *Indian Journal of Psychiatry*, 62(3): 266-272. doi: 10.4103/psychiatry.
4. Chung R.Y., Li M.M. 2020. "Anti-Chinese Sentiment During the 2019-nCoV Outbreak". *Lancet*, 395(10225): 686-687. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30358-5.
5. Kang L., Li Y., Hu S., Chen M., Yang C., Yang B.X. 2020. "The Mental Health of Medical Workers in Wuhan, China Dealing with the 2019 Novel Coronavirus". *Lancet Psychiatry*,

7(3): e14. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30047-X.

6. KFF (Kaiser Family Foundation). 2021. *Adults Reporting Symptoms of Anxiety or Depressive Disorder During COVID-19 Pandemic*. <https://www.kff.org>, truy cập ngày??

7. Le Thi Thanh Xuan, Dang Kim Anh, Jayson Toweh, Nguyen Nhat Quang, Le Thi Huong, Phan Thi Bich Hanh, Nguyen Thanh Thao, Pham Thi Quan, Ta Thi Lim Nhung, Nguyen Thi Quynh, Nguyen Ngoc Anh, Duong Van Quan, Hang Thi Men, Pham Quang Hai, Vu Gia Linh, Tran Xuan Bach, Carl A. Latkim, Cyrus S. Ho, and Roger C. Ho. 2020. "Evaluating the Psychological Impacts Related to COVID-19 of Vietnamese People under the First Nationwide Partial Lockdown in Vietnam". *Psychiatry*, 11:824. doi:10.3389/fpsy.2020.00824.

8. Panchal N., Kamal, R., Cox, C., and Garfield, R. 2021. *The Implications of COVID-19 for Mental Health and Substance Use*. Kaiser Family Foundation. San Francisco, California.

9. Qiu J., Shen B., Zhao M., Wang Z., Xie B., Xu Y. 2020. "A Nationwide Survey of Psychological Distress Among Chinese People in the COVID-19 Epidemic: Implications and Policy Recommendations". *Psychiatry*, 33(2): e100213. doi: 10.1136/gpsych-2020-100213.

10. Wang C., Pan R., Wan X., Tan Y., Xu L., Ho C.S. 2020. "Immediate Psychological Responses and Associated Factors During the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic Among the General Population in China". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5): 1729. doi: 11.3390/ijerph17051729.

12. World Health Organization. 2019. *The WHO Special Initiative for Mental Health (2019-2023): Universal Health Coverage for Mental Health*. World Health Organization. Geneva.

13. Worldometers. 2021. "COVID-19 Coronavirus Pandemic". https://www.worldometers.info/coronavirus/#main_table/, truy cập ngày 15/9/2021.

14. Xiong J., Lipsitz O., Nasri F., Lui, L., Gill, H., Phan, L., Chen-li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed A. and McIntyre, R. 2020. "Impact of COVID-19 Pandemic on Mental Health in the General Population: A Systematic Review". *Journal of Affect Disorder*, 277: 55–64. doi: 10.1016/j.jad.2020.08.001.

15. Zhou S.J., Zhang, L.G., Wang, L.L., Guo, Z.C., Wang, J.Q., Chen, J.C. and Chen, J.X. 2020. "Prevalence and Socio-Demographic Correlates of Psychological Health Problems in Chinese Adolescents During the Outbreak of COVID-19". *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29: 749-758. doi: 10.1007/s00787-020-01541-4.