

Chứng rối loạn tâm thần sau cơn khủng hoảng

Hoàn cảnh khó khăn là một phần của đời sống hàng ngày. Tất cả chúng ta phải đương đầu với những hoàn cảnh khó khăn, như sự tang tóc hoặc sự mâu thuẫn giữa bản thân và nghề nghiệp, và rồi phải tiếp tục đi hết cuộc hành trình. Nhưng đôi khi con người gặp phải những chuyện không ngờ và tan tác đã ảnh hưởng đến họ rất trầm trọng, mặc dù tai nạn đã xảy ra từ lâu. Những người trải qua tình trạng trên có thể bị cảnh hồi tưởng và ác mộng, những cơn ác mộng làm họ sợ hãi, khủng khiếp. Tinh thần như bị tê liệt. Nếu tình trạng này kéo dài hơn một tháng, thường được chẩn đoán là chứng rối loạn tâm thần sau cơn khủng hoảng.

Chứng rối loạn tâm thần sau cơn khủng hoảng (PTSD) này là một trong những triệu chứng được biết là do sự lo âu. Chứng bệnh này thường xảy ra cho 1 trong 10 người. Nó thường có trong các bệnh thần kinh. Trẻ em và người lớn đều có thể bị chứng rối loạn tâm thần sau cơn khủng hoảng này. Sự rối loạn có thể trở thành nặng làm cho họ thấy rằng khó có một cuộc sống bình thường. May mắn thay, phương cách điều trị hiện có đã có thể giúp cho người bị chứng rối loạn tâm thần sau cơn khủng hoảng trở lại tình trạng quân bình.

Cái gì là nguyên nhân ?

Chứng rối loạn tâm thần sau cơn khủng hoảng gây ra bởi sự khủng hoảng tâm lý liên quan đến sự chết chóc, hoặc thương tích trầm trọng xảy ra cho bản thân mình hoặc cho người khác. Các sự kiện này được gọi là “mầm mống gây ra sự căng thẳng”, nó có thể xảy ra ở một người hay ở một nhóm người.

Một người hung dữ đi tấn công như hãm hiếp hoặc trấn lột, tai nạn xe hoặc máy bay, quân đội đánh nhau, tai nạn lao động và thiên tai như động đất hoặc bão tố, là mầm mống gây ra sự căng thẳng sau cơn khủng hoảng đã làm con người bị chứng rối loạn tâm thần. Trong vài trường hợp, thấy người khác bị tổn thương hay bị giết, hoặc biết rằng bạn hay người thân đang bị nguy hiểm trầm trọng đó là nguyên nhân gây ra sự rối loạn.

Cái gì là những triệu chứng ?

Các dấu hiệu của chứng rối loạn tâm thần sau cơn khủng hoảng thường bắt đầu xảy ra trong vòng 3 tháng sau ngày bị biến cố trầm trọng. Tuy nhiên, đôi lúc nhiều năm sau mới xuất hiện. Thời gian của chứng rối loạn tâm thần sau cơn khủng hoảng, và cường độ của những triệu chứng, thay đổi tùy theo cá nhân. Vài người, bình phục sau 6 tháng, còn người khác, cần thời gian lâu hơn.

Có ba loại triệu chứng. Loại thứ nhất là sống lại biến cố trong dĩ vãng. Đây là đặc điểm chính của chứng rối loạn tâm thần sau cơn khủng hoảng và nó xảy ra dưới vài hình thức khác nhau. Thông thường những kỷ niệm trở lại rất mạnh, hoặc trải qua các cơn ác mộng kinh hoàng, hoặc hồi tưởng làm họ càng sợ hãi thêm. Ngày kỷ niệm của biến cố đốn đau, hoàn cảnh bị đát luôn theo ám ảnh làm họ khắc khoải khó chịu. Sự lẩn tránh và tâm thần tê liệt là triệu chứng thứ hai. Trước hết họ tìm cách lẩn tránh các cảnh có thể nhắc nhở họ nhớ đến các sự khủng hoảng. Sau đó tình trạng tâm thần tê liệt bắt đầu xảy ra. Người bị

chứng rối loạn tâm thần sau cơn khủng hoảng có thể tránh xa bạn bè và gia đình, họ có thể mất hứng thú trong công việc làm hằng ngày mà lúc trước họ thích làm và khó khăn bộc lộ được tình cảm của mình, đặc biệt là sự mất thiết. Cảm giác tội lỗi là chuyện thông thường. Có vài trường hợp rất hiếm, đương sự bị phân hoá nhân cách, trong thời gian từ vài phút cho đến vài ngày, họ tin rằng họ đang sống lại giai đoạn quá khứ và hành động như mọi việc đang xảy ra trở lại. Triệu chứng thứ ba là thay đổi tình trạng giấc ngủ và gia tăng cảnh giác đề phòng. Thông thường bị mất ngủ và vài người bị chứng rối loạn tâm thần sau cơn khủng hoảng gặp khó khăn trong việc chú tâm và hoàn thành công tác. Hay gây nên bạo động cũng có thể xảy ra.

Các bệnh khác có liên quan đến chứng rối loạn tâm thần sau cơn khủng hoảng

Người với chứng rối loạn tâm thần sau cơn khủng hoảng có thể nghiện rượu và thuốc. Họ có thể trở thành chán nản. Thông thường những nỗi lo lắng khác xuất hiện cùng lúc với sự rối loạn tâm thần sau cơn khủng hoảng. Cũng như, chóng mặt, tức ngực, đau bụng và những điều liên quan đến hệ thống miễn nhiễm của cơ thể. Người ta thường trị các triệu chứng trên để giữ tình trạng ổn định! Việc liên quan với chứng bệnh rối loạn tâm thần sau cơn khủng hoảng chỉ biết được nếu bệnh nhân chịu tiết lộ về biến cố đau thương đã qua, hoặc có một vị bác sĩ muốn điều tra về sự liên quan trên.

Điều trị chứng rối loạn tâm thần sau cơn khủng hoảng như thế nào ?

Thuốc có thể giúp những người bị chán nản và lo âu thường cũng giúp được người bị chứng tâm thần rối loạn sau cơn khủng hoảng và cũng giúp đem lại quân bình cho giấc ngủ của họ.

Trị liệu bằng cách làm thay đổi nhân cách, và trị liệu tập thể thường thường cho các kết quả đầy hy vọng. Những phương pháp trị liệu này thường được thực hiện bằng các chuyên viên có kinh nghiệm trong lãnh vực của sự khủng hoảng tinh thần, như cố vấn cho vụ hiếp dâm. Điều trị bằng phương pháp tiết lộ, là cho họ nói ra ý nghĩ của mình với sự kiểm soát để vượt qua sự khủng hoảng, cũng có thể rất hữu ích.

Tìm hiểu về nguyên do của chứng rối loạn tâm thần sau cơn khủng hoảng và phương cách trị liệu đang được tiến hành. Chọn lựa cách trị liệu thích hợp cho từng loại chấn thương tâm lý cũng đang được nghiên cứu.