

NGHIÊN CỨU ĐỀ XUẤT MỘT SỐ GIẢI PHÁP KHẮC PHỤC TRIỆU CHỨNG RỐI LOẠN LO ÂU CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC Ở VIỆT NAM HIỆN NAY

Đậu Thị Hoài Nam

Phân hiệu tại Thành phố Hồ Chí Minh, Trường Đại học Giao thông vận tải

Tóm tắt: Rối loạn lo âu đang là vấn đề sức khỏe tâm thần ngày càng gia tăng trong xã hội hiện đại. Do trải nghiệm cuộc sống còn hạn chế và tâm lý chưa vững vàng nên sinh viên đại học là nhóm đối tượng có nguy cơ cao mắc phải triệu chứng này dưới áp lực học tập, áp lực xã hội, và một số yếu tố khác. Tuy nhiên, hiện nay các nhà trường, gia đình và sinh viên vẫn còn nhiều hạn chế về thông tin và nhận thức về vấn đề này. Nghiên cứu trình bày thực trạng rối loạn lo âu ở sinh viên các trường đại học chủ yếu tại ba thành phố lớn là TP. Hồ Chí Minh, Hà Nội và Đà Nẵng, từ đó đề xuất các giải pháp hỗ trợ nhằm tăng cường nhận thức, cải thiện sức khỏe tâm thần và kết quả học tập của sinh viên đại học hiện nay.

Từ khóa: Rối loạn lo âu, sinh viên đại học, Việt Nam, giải pháp khắc phục

RESEARCH PROPOSES SEVERAL SOLUTIONS TO ADDRESS ANXIETY DISORDER SYMPTOMS AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN VIETNAM TODAY

Dau Thi Hoai Nam

Branch in Ho Chi Minh City, University of Transportation

Abstract: Anxiety disorders are an increasingly prevalent mental health issue in modern society. Due to limited life experiences and unstable mental states, university students are a high-risk group for experiencing these symptoms under academic pressure, social pressure, and various other factors. However, currently, schools, families, and students still face many limitations regarding information and awareness of this issue. The study presents the current situation of anxiety disorders among university students primarily in three major cities: Ho Chi Minh City, Hanoi, and Da Nang, and proposes support solutions to enhance awareness, improve mental health, and academic outcomes for university students today.

Keywords: Anxiety disorder, university students, Vietnam, remedial solutions

Nhận bài: 05/11/2024

Phản biện: 26/11/2024

Duyệt đăng: 02/12/2024

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tình hình rối loạn lo âu ở sinh viên đại học là một vấn đề ngày càng phổ biến và đáng quan tâm. Áp lực học tập, cạnh tranh học đường, khả năng độc lập và tự quản lý bản thân, và các khó khăn xã hội đều có thể góp phần làm tăng nguy cơ mắc phải triệu chứng này ở sinh viên. Việc nhận biết và khắc phục kịp thời triệu chứng rối loạn lo âu ở sinh viên đại học là cần thiết để đảm bảo sức khỏe và sự phát triển toàn diện của sinh viên trong suốt thời gian học tập và tương lai sau này.

II. CƠ SỞ LÝ LUẬN

Rối loạn lo âu là một cụm từ dùng để biểu đạt chứng rối loạn cảm xúc với các triệu chứng khó chịu và lo sợ mơ hồ, vã mồ hôi, đau đầu, khô miệng, bứt rứt, siết chặt ở ngực, khó chịu vùng thượng vị, bồn chồn không thể đứng yên hay ngồi yên một chỗ.

Các biểu hiện lo âu thường chia thành bốn

nhóm chính: Cảm xúc, tư duy, hành vi, cơ thể. Cảm xúc: khi lo âu, người ta thường có cảm xúc lo lắng, căng thẳng, sợ hãi, luôn cảnh giác. Tư duy thường chú tâm và suy nghĩ về những điều nguy hiểm có thật hoặc tiềm ẩn, được thể hiện qua các kiểu liên tưởng như: ký ức gây sợ hãi; những suy nghĩ, hình ảnh tồi tệ sẽ xảy ra với bản thân, người thân (hiện tại và tương lai); ... Các hành vi như bồn chồn, kích thích, đứng ngồi không yên; khả năng tập trung chú ý bị suy giảm; ... thường xuyên xảy ra. Cơ thể sẽ có các biểu hiện nhịp tim nhanh, hồi hộp, đau bụng, buồn nôn, căng cơ, đau đầu, chóng mặt,...

Rối loạn lo âu của sinh viên đại học là một trạng thái tâm lý mà sinh viên đại học có thể trải qua trong quá trình học tập, khi họ cảm thấy bị áp lực và lo lắng về việc đạt được thành tích cao trong học tập, gặp khó khăn trong việc thích nghi

với môi trường học tập mới, gặp phải sự cạnh tranh trong học tập và sự kỳ vọng của gia đình, xã hội và chính bản thân sinh viên

Những yếu tố khách quan như yếu tố môi trường; yếu tố di truyền, yếu tố sinh hoá của hệ thống thần kinh, do tiền hoá. Những yếu tố chủ quan như khó khăn tâm lý, đặc điểm tính cách, kiến thức, kinh nghiệm, sự kỳ vọng của cá nhân sinh viên.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thực trạng rối loạn lo âu ở sinh viên đại học hiện nay

Nghiên cứu khảo sát số lượng 535 sinh viên đang theo học tại các trường đại học trên địa bàn thành phố Hồ Chí Minh, Hà Nội và Đà Nẵng. Các sinh viên theo học các nhóm ngành chủ yếu là kinh tế, kỹ thuật và xã hội. Tỷ lệ sinh viên nam nữ tham gia khảo sát là 50:50.

Từ kết quả khảo sát thực tế, nhóm nghiên cứu đưa ra một số phân tích về thực trạng rối loạn lo âu ở sinh viên đại học tại Việt Nam hiện nay như sau:

Hơn một nửa số sinh viên tham gia khảo sát (57,8%) cho biết họ thiếu tập trung trong học tập. Đây là biểu hiện có tỷ lệ cao nhất. 50,3% số sinh viên được khảo sát có xu hướng dễ bị ám ảnh bởi những sai sót nhỏ của bản thân. 44,3% sinh viên có biểu hiện rối loạn giấc ngủ. 41% sinh viên muốn ở một mình và làm việc một mình. 32,3% sinh viên cảm thấy mệt mỏi, đau đầu, chóng mặt. 29,3% sinh viên bị lo lắng/né tránh mối quan hệ xung quanh. 25,4% sinh viên bị ám ảnh bởi biến cố tâm lý trong quá khứ. 21,6% sinh viên có những biểu hiện cơ thể liên quan đến rối loạn lo âu và rối loạn hoảng sợ. Tỷ lệ sinh viên có xu hướng tự làm đau bản thân, suy nghĩ về tự sát là 7,2%.

Theo kết quả khảo sát cho thấy chỉ có 03% tỷ lệ sinh viên không có các biểu hiện của rối loạn lo âu. Như vậy có thể thấy đa số sinh viên đều gặp phải các vấn đề liên quan đến tình trạng rối loạn lo âu khi theo học tại các trường đại học hiện nay.

Đối với sinh viên năm 1 và 2, vấn đề tài chính và quản lý tài chính cá nhân, khả năng học tập, tiếp thu và thi cử là ba vấn đề lớn nhất gây ra rối loạn lo âu, chiếm 71% kết quả khảo sát. 72% sinh viên cho biết khả năng học tập và tiếp thu là nguyên nhân của rối loạn lo âu; 64% sinh viên gặp vấn đề về áp lực thi cử. Các vấn đề khác có tỷ lệ sinh viên gặp phải ít hơn bao gồm sức khỏe

và các mối quan hệ (38%), mâu thuẫn với bạn bè và vấn đề tình cảm chiếm 24%, lo lắng về cảm dỗ bên ngoài có 31%, 18% từ áp lực phải tham gia các hoạt động ngoại khóa, 4% sinh viên khảo sát cho rằng họ không thuộc bất kỳ một vấn đề nào trong danh sách.

Vấn đề lo lắng về công việc tương lai là nguyên nhân nhiều sinh viên năm 03,04,05 gặp phải nhất, chiếm 77,7% tổng số sinh viên được khảo sát. Vấn đề tài chính được xác định là một nguyên nhân chính thứ hai, chiếm 62,6%. Vấn đề thực tập chiếm 54,7% trong các nguyên nhân dẫn đến rối loạn lo âu. Ngoài ra, một số vấn đề khác cũng được xác định nhưng tỷ lệ sinh viên gặp phải không quá cao, bao gồm mâu thuẫn với bạn bè, vấn đề tình cảm và lo lắng về các vấn đề khác bên ngoài.

Yếu tố thiếu tự tin chiếm đến 82,9%. Thiếu tự tin cũng có thể dẫn đến sự sợ hãi vô lý, những suy nghĩ tiêu cực và lo lắng vô căn trong sinh viên. Nguyên nhân có tỷ lệ cao thứ hai là thiếu kiến thức và kinh nghiệm, chiếm 67,1% số lượng sinh viên được khảo sát. Nguyên nhân thứ ba chiếm 44,6% sinh viên khảo sát cho rằng các chính sách và yêu cầu của trường đại học ảnh hưởng đến rối loạn lo âu của họ. Khối lượng công việc quá nhiều cũng dẫn đến sự mất cân bằng giữa cuộc sống và công việc (bao gồm học tập và công việc làm thêm), yếu tố này chiếm khoảng 44,6%. Tư duy và cách nhìn nhận của bản thân trước các vấn đề trong cuộc sống chiếm 41% tổng số sinh viên khảo sát. Áp lực gia đình, kỳ vọng của phụ huynh là yếu tố có tỷ lệ thấp hơn trong kết quả khảo sát, chiếm 36,2%. Khoảng 33,8% sinh viên cho rằng nguyên nhân chủ yếu dẫn đến rối loạn lo âu là thầy cô khó tính và yêu cầu cao. 26,3% sinh viên cho rằng sức khỏe yếu là nguyên nhân khiến họ bị mắc chứng tâm lý này. Sự thay đổi môi trường sống và học tập là nguyên nhân chiếm 25,7%. Các sự kiện trong quá khứ chiếm một phần nhỏ khoảng 12,3 %

3.2. Các giải pháp

3.2.1. Về phía nhà nước, xã hội

Tổ chức các chương trình tuyên truyền trực tiếp trong hệ thống các nhà trường về chủ đề liên quan đến triệu chứng rối loạn lo âu. Phát động cuộc thi trực tuyến “Tìm hiểu về rối loạn lo âu”. Tổ chức thực hiện một số chương trình học ngoại khóa ngắn hạn.

Xây dựng trang tư vấn tâm lý trực tuyến bằng

phần mềm, app công nghệ, mạng xã hội như: Facebook, Tiktok, Youtube, ... Tạo phần mềm ứng dụng hỗ trợ tâm lý học đường có thể cài đặt về máy thông qua Appstore và Google Play. Phần mềm bao gồm 2 loại tài khoản: dành cho chuyên gia và dành cho người dùng bao gồm sinh viên, giảng viên, phụ huynh hoặc bất kì ai cần hỗ trợ tâm lý.

Xây dựng các mô hình chăm sóc sức khỏe tâm thần trong cộng đồng để người mắc bệnh tâm lý hoặc có những vấn đề về tâm lý có thể gặp mặt, kết giao, trao đổi. Hình thức hoạt động giống như câu lạc bộ dành cho những người quan tâm đến sức khỏe tâm thần.

Cung cấp các dịch vụ tư vấn, chăm sóc, đào tạo và hỗ trợ cho những người bị rối loạn lo âu. Phối hợp giữa các cơ quan chức năng, các tổ chức xã hội và các cá nhân có nhu cầu hoặc có khả năng cung cấp sự hỗ trợ. Các bước cụ thể có thể bao gồm: Xác định nhu cầu và nguồn lực; Quy hoạch và phân bổ các cơ sở trợ giúp xã hội; tuyển dụng, đào tạo và quản lý các nhân viên và tình nguyện viên; triển khai các chương trình và hoạt động nhằm nâng cao nhận thức; theo dõi, đánh giá và cải tiến chất lượng và hiệu quả của mạng lưới hỗ trợ xã hội.

3.2.2. Về phía nhà trường

Tổ chức tập huấn, bồi dưỡng, tọa đàm thường xuyên nhằm nâng cao nhận thức, trao đổi, trải lòng, hướng dẫn cho sinh viên (đặc biệt là tân sinh viên) về vấn đề rối loạn lo âu học đường trong nhà trường.

Nắm bắt thường xuyên tình hình rối loạn lo âu thông qua khảo sát sinh viên, có thể thực hiện mỗi năm từ 1 đến 2 lần vào cuối các học kỳ. Mục đích hiểu rõ được mức độ, các nguyên nhân khác nhau từ đó đánh giá và đưa ra các giải pháp kịp thời.

Phòng công tác chính trị sinh viên bổ sung thêm chức năng hỗ trợ tâm lý cho sinh viên. Có cán bộ chuyên trách tâm lý học đường phụ trách về chuyên môn, nghiệp vụ để thực hiện tốt vai trò hỗ trợ tâm lý trong các nhà trường. Văn phòng hỗ trợ sinh viên có thể xây dựng các chương trình podcast để tăng sự quan tâm của sinh viên đời sống tinh thần của mình

Tạo lập môi trường học tập năng động, sáng tạo và tăng sự tương tác xã hội như: tạo không gian học tập thoáng mát, sạch sẽ, đủ ánh sáng và tiện nghi. Khuyến khích sinh viên tham gia tích cực, đóng góp ý kiến, đưa ra câu hỏi và góp ý. Tổ chức các hoạt động ngoại khóa, giao lưu và vui

chơi cho sinh viên

3.2.3. Về phía gia đình

Phụ huynh cần chủ động trang bị kiến thức về tâm lý vị thành niên, đặc biệt liên quan đến hội chứng rối loạn lo âu. Cần chủ động tiếp cận đời sống tâm lý của con, vừa là cha mẹ vừa là người bạn thân của con. Phụ huynh Việt Nam cũng cần rèn luyện tính tự lập cho con em càng sớm càng tốt. Tránh đặt áp lực hoặc so sánh con cái mình với các bạn đồng trang lứa.

3.2.4. Về phía bản thân sinh viên

Rèn luyện kỹ năng quản lý thời gian và xây dựng lịch trình hợp lý. Các bước thực hiện như sau: Xác định mục tiêu và ưu tiên của mình; lập kế hoạch chi tiết cho từng ngày, tuần và tháng; thực hiện theo kế hoạch một cách linh hoạt và có trách nhiệm; đánh giá kết quả và tự thưởng cho bản thân.

Chủ động tìm kiếm sự hỗ trợ như chia sẻ, giúp đỡ từ bạn bè, người thân và xã hội. Tham gia các hoạt động đội nhóm, câu lạc bộ, tổ chức phi lợi nhuận hoặc các dịch vụ tư vấn miễn phí

Chăm sóc sức khỏe cá nhân: Chế độ ăn uống lành mạnh; ngủ đủ giấc; lắng nghe cơ thể để nhận biết các dấu hiệu của căng thẳng và lo âu. Hoạt động thể chất đều đặn không chỉ giúp cải thiện sức khỏe thể chất mà còn tăng cường sức khỏe tinh thần. Yoga và thiền định kết hợp hơi thở sâu rất tốt để sinh viên cải thiện hội chứng rối loạn lo âu bằng cách làm dịu hệ thần kinh giao cảm, làm chậm nhịp tim và hạ huyết áp, làm giảm cortisol, hormon gây căng thẳng trong cơ thể.

Sinh viên cần tự xây dựng cho mình một bản lĩnh tâm lý vững chắc, bằng cách chia sẻ và tiếp thu kiến thức của những người xung quanh, thay đổi cách suy nghĩ tích cực hơn, thay đổi cách nhìn nhận vấn đề của bản thân...

3.2.5. Các phương pháp điều trị khoa học khác

Nếu mức độ bệnh nặng hơn bình thường, cần đến các can thiệp điều trị khoa học sau đây:

Điều trị bằng thuốc. Việc sử dụng thuốc phải được theo sát sự chỉ định và hướng dẫn của bác sĩ

Điều trị bằng tâm lý trị liệu. Là một phương pháp điều trị dựa vào việc giao tiếp giữa bệnh nhân và nhà tâm lý học, giúp bệnh nhân nhận thức được nguyên nhân gây ra rối loạn lo âu, cách đối phó với các tình huống gây áp lực và cách thay đổi những suy nghĩ tiêu cực. Một số phương pháp tâm lý trị liệu được áp dụng để

điều trị rối loạn lo âu ở sinh viên như: Liệu pháp nhận thức hành vi (Cognitive behavioral therapy - CBT); Liệu pháp chơi (Play therapy); Liệu pháp nhóm (Group therapy); Liệu pháp nghệ thuật (Art therapy)

IV. KẾT LUẬN

Rối loạn lo âu đang và sẽ là một vấn đề ảnh hưởng

ng nghiêm trọng đến sinh viên đại học trong bối cảnh hiện nay. Các giải pháp từ phía xã hội, nhà trường, gia đình, và chính bản thân sinh viên nếu được triển khai đồng bộ và hiệu quả sẽ có tác dụng to lớn trong việc hỗ trợ thể hệ trẻ là sinh viên đại học khỏe mạnh về thân tâm trí, có kết quả học tập tốt để sau này đóng góp cho sự phát triển của đất nước

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Lê Minh Thuận (8/2011), "*Sức khỏe tâm trí của sinh viên: Nghiên cứu cắt ngang*", Tạp chí Y học thực hành
- Đặng Hoàng Hải (2010), *Rối loạn lo âu*. Trường Đại học Y Phạm Ngọc Thạch.
- Trần Đình Xiêm (1995), *Rối loạn lo âu*, Đại học Y dược TP. Hồ Chí Minh
- Lê Thị Duyên và Bùi Thị Thanh Diệu (2018), *ứng phó với stress của sinh viên Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng*. Kỷ yếu Hội thảo khoa học Quốc tế Tâm lý học đường lần thứ 6. Tr. 145 - 153.
- <https://medlatec.vn/tin-tuc/the-nao-la-roi-loan-lo-au-nguyen-nhan-va-phuong-phap-dieu-tri-s65-n28345>.