

SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA NGƯỜI CAO TUỔI TẠI HÀ NỘI: GÓC NHÌN NGHIÊN CỨU VÀ VAI TRÒ CỦA GIÁO DỤC

Lê Thị Thu Hiền
Viện Xã hội học và Tâm lý học

Tóm tắt: Bài viết đánh giá tình hình nghiên cứu về sức khỏe tâm thần của người cao tuổi tại Hà Nội thông qua phương pháp điểm luận tài liệu. Kết quả cho thấy sức khỏe tâm thần được nhìn nhận đa chiều, chịu ảnh hưởng của thể chất, xã hội, môi trường, kinh tế và tinh thần. Bên cạnh đó, bài viết nhấn mạnh vai trò của giáo dục cộng đồng và giáo dục sức khỏe trong việc nâng cao nhận thức, giảm kỳ thị và hỗ trợ người cao tuổi chăm sóc tinh thần.

Từ khóa: Sức khỏe tâm thần; Người cao tuổi; Giáo dục sức khỏe cộng đồng.

MENTAL HEALTH OF THE ELDERLY IN HANOI: RESEARCH PERSPECTIVES AND THE ROLE OF EDUCATION

Le Thi Thu Hien
Institute of Sociology and Psychology

Abstract: This article reviews existing studies on the mental health of the elderly in Hanoi using a literature review approach. The findings reveal that mental health is perceived as a multidimensional issue, influenced by physical, social, environmental, economic, and spiritual factors. Furthermore, the paper emphasizes the role of community education and health education in raising awareness, reducing stigma, and supporting the elderly in maintaining psychological well-being.

Keywords: Mental health; Elderly; Community health education.

Nhận bài: 16/07/2025

Phản biện: 16/08/2025

Duyệt đăng: 21/08/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Năm 1948, Tổ chức Y tế Thế giới đã định nghĩa “sức khỏe là trạng thái thoải mái toàn diện về thể chất, tinh thần và xã hội và không phải chỉ bao gồm tình trạng không có bệnh hay thương tật”. Theo định nghĩa này, sức khỏe gồm 3 thành phần là sức khỏe thể chất, sức khỏe tâm thần, sức khỏe xã hội, trong đó nhấn mạnh sự tương tác phức tạp giữa các yếu tố sinh học, các hiện tượng tâm lý (nhận thức, cảm xúc, hành vi, trầm cảm, lo âu). Ở lứa tuổi đã hết tuổi lao động, người cao tuổi phải đối diện với nhiều vấn đề khó khăn như sức khỏe thể chất giảm sút (ốm yếu, bệnh tật...); tài chính eo hẹp/giảm hơn so với trước; các mối quan hệ xã hội bị hạn chế... Những khó khăn này có thể kéo theo những vấn đề về sức khỏe tâm thần như tình trạng cô đơn, trầm cảm... Bên cạnh đó, sức khỏe tâm thần của họ cũng chịu nhiều tác động, ảnh hưởng khác nữa trong đó có lo âu, trầm cảm, căng thẳng.

Việt Nam là một trong các quốc gia có tốc độ già hóa dân số nhanh nhất thế giới. Dân số cao tuổi Việt Nam tăng nhanh hơn các nhóm dân số khác (UNFPA, 2010). Dự báo dân số của Tổng cục Thống kê năm 2010 (GSO, 2010), năm 2017 tỉ lệ dân số từ 60 tuổi trở là 10%, đến năm 2019 chiếm 11,9% tổng dân số. Dự báo đến năm 2050, con số này sẽ tăng lên hơn 25% (UNFPA, 2022). Đến năm 2036, Việt Nam bước vào thời kỳ dân số già, chuyển từ xã hội “già hóa” sang xã hội “già”. Dù là quốc gia có dân số trẻ nhưng dân số Việt

Nam lại đang già hóa theo tốc độ rất nhanh. Như thế, xã hội Việt Nam già đi trước khi trở nên giàu có thì trong tương lai gần hạn lẫn dài hạn, với một hệ thống phúc lợi còn nghèo nàn, người già vẫn luôn đứng trước những thách thức rất lớn về nhiều mặt, đặc biệt là sức khỏe thể chất và tâm lý. Ở Việt Nam có khoảng 9 triệu người già, bình quân mỗi người mắc 2,7 bệnh, trong đó hơn 90% là bệnh mãn tính. Trong số người cao tuổi ở Việt Nam, 50% không có thẻ bảo hiểm y tế và 62% không có lương hưu hay trợ cấp. Nghiên cứu về người cao tuổi, sức khỏe tâm thần - nhất là từ khía cạnh tâm lý - là vấn đề rất đáng được quan tâm và phát triển hỗ trợ.

Sức khỏe tâm thần (SKTT) của người cao tuổi (NCT) là sự kết hợp hài hòa của sức khỏe thể chất, sức khỏe xã hội và sức khỏe tâm thần. Trên thực tế, có những người không có bệnh, không hề bị thương tật nhưng lại không có sức khỏe vì đang bị suy sụp về mặt tinh thần, stress, lo âu do những nguyên nhân khác nhau làm ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống.

Tuy nhiên, các nghiên cứu về liên quan đến sức khỏe tâm thần của người cao tuổi khi đối mặt với các vấn đề về sức khỏe tâm thần còn chưa nhiều. Việc giúp người già có thể đối mặt với sức khỏe và sự hài lòng, mong muốn của bản thân góp phần nâng cao chất lượng sống của người cao tuổi có ý nghĩa đặc biệt quan trọng, nó không chỉ mang lại

cho người cao tuổi với có tuổi già chất lượng cao mà còn có ý nghĩa với cuộc sống hạnh phúc cho những người xung quanh họ.

Theo số liệu thống kê, dân số của Thành phố Hà Nội năm 2022 là 8.435.700 người. Dân cư sống ở đô thị là 4.138.500 người (chiếm 49,06%), dân cư sống ở vùng nông thôn là 4.297.200 người (chiếm 50,94%). Trong đó, người cao tuổi có trên 1,2 triệu người (chiếm 15% dân số toàn thành phố) (Niên giám thống kê Hà Nội, 2022). Tốc độ tăng dân số của người cao tuổi khoảng 5% mỗi năm cho thấy, tỷ lệ người cao tuổi trong những năm tới của Hà Nội còn tăng hơn nhiều so với hiện tại. Bên cạnh đó, do cư trú ở đô thị lớn, người cao tuổi ở Hà Nội đang phải đối mặt với nhiều thách thức, đặc biệt là không gian và điều kiện sống. Điều này rất có ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của người cao tuổi.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Bài viết sử dụng phương pháp điểm luận tài liệu, với các bước: xác định từ khóa, xây dựng tiêu chí lựa chọn, sàng lọc và tổng hợp. Tài liệu được tìm kiếm trên Google Scholar và một số cơ sở dữ liệu chuyên ngành, bằng tiếng Việt và tiếng Anh, xuất bản từ năm 1990 đến 2025, có đối tượng nghiên cứu từ 60 tuổi trở lên tại Hà Nội và Việt Nam. Kết quả, 39 tài liệu phù hợp được lựa chọn để phân tích, trong đó chú trọng cả những nghiên cứu gắn với giáo dục sức khỏe cộng đồng cho người cao tuổi.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Hướng nghiên cứu về sức khỏe tâm thần

Tổ chức Y tế thế giới đã định nghĩa: Sức khỏe tâm thần là “trạng thái lành mạnh mà trong đó, cá nhân nhận ra những năng lực của chính mình, có thể đương đầu với các stress thông thường của cuộc sống, có thể làm việc năng suất và hiệu quả và có thể tạo ra những đóng góp cho chính cộng đồng của mình” (WHO, 2001). Theo Từ điển Tâm lý học, sức khỏe tâm thần là “một trạng thái thoải mái, dễ chịu về tinh thần, không có các biểu hiện rối loạn về tâm thần, một trạng thái đảm bảo cho sự điều khiển hành vi, hoạt phù hợp với môi trường” (Vũ Dũng, chủ biên, 2008). Có một cách để nhận xét sức khỏe tâm thần là xem một người thể hiện chức năng của mình thành công tới mức nào. Cảm nhận thấy có đủ khả năng tự tin, có thể đối mặt với tình trạng căng thẳng, lo âu ở mức bình thường, luôn giữ được các mối quan hệ một cách thoải mái, có một cuộc sống độc lập, và dễ hồi phục sau những tình huống khó khăn...đều

được coi là các dấu hiệu của một sức khỏe tâm thần. Cơ sở của một sức khỏe tâm thần là sự thăng bằng và hài hòa trong hoạt động tâm thần giữa lý trí và tình cảm. Định nghĩa sức khỏe tâm thần được vận dụng chung cho các lứa tuổi với các biểu hiện đặc trưng và cụ thể.

Tiếp cận từ góc độ Y học, bệnh là những vấn đề bất thường của sức khỏe. Do vậy, bệnh tâm thần chính là những bất thường về sức khỏe tâm thần. Những bất thường về SKTT rất đa dạng và phong phú. Đó có thể chỉ ra những giảm sút về trí nhớ, chú ý, cũng có thể là thay đổi về tính tình hoặc có những hành vi kích động không có nguyên nhân rõ ràng...(Nguyễn Sinh Phúc, 2013). Bệnh tâm thần hay rối loạn tâm thần là những bệnh do rối loạn chức năng não, làm biến đổi các hoạt động tâm lý, sinh lý thông thường; hành vi ứng xử, tác phong, tư duy, chú ý, trí nhớ, trí tuệ, cảm xúc...trở nên bất thường. Ở người bệnh tâm thần có trạng thái, biểu hiện hành vi, hoặc cảm xúc gây cho cá nhân những đau khổ, có thể tự hủy hoại bản thân, ảnh hưởng nghiêm trọng đến các mặt của cuộc sống của cá nhân đó như công việc, gia đình, cộng đồng xã hội. Bệnh tật được coi là sản phẩm của sự kết hợp các yếu tố, bao gồm các đặc điểm sinh học (khuynh hướng di truyền), các yếu tố tâm lý, hành vi (lối sống, sự căng thẳng, niềm tin sức khỏe) và điều kiện xã hội (ảnh hưởng của mối quan hệ gia đình, hỗ trợ xã hội).

2.2.2. Hướng nghiên cứu về người cao tuổi

Già hoá dân số đang là một thách thức, đặt ra nhiều vấn đề xã hội trong chăm sóc người cao tuổi ở Việt Nam cũng như một số nước trên thế giới. Việt Nam là một trong các quốc gia có tốc độ già hóa dân số nhanh nhất thế giới. Dân số cao tuổi Việt Nam tăng nhanh hơn các nhóm dân số khác (UNFPA, 2010). Dự báo dân số của Tổng cục Thống kê năm 2010 (GSO, 2010), năm 2017 tỉ lệ dân số từ 60 tuổi trở lên là 10%, đến năm 2019 chiếm 11,9% tổng dân số. Dự báo đến năm 2050, con số này sẽ tăng lên hơn 25% (UNFPA, 2022). Đến năm 2036, Việt Nam bước vào thời kỳ dân số già, chuyển từ xã hội “già hóa” sang xã hội “già”. Số người cao tuổi ở Việt Nam sẽ tăng nhanh trong các năm tới, tăng lên hơn 18 triệu người vào năm 2030 (chiếm 17,5%) và lên đến hơn 32 triệu người vào năm 2050 (chiếm 31%) (Hội người Cao tuổi Việt Nam, 2014).

Theo điều 2, Luật Người cao tuổi (Quốc hội khóa XII, Kỳ họp thứ 6 thông qua ngày 23/11/2009), người cao tuổi là công dân Việt Nam từ đủ 60 tuổi trở lên. Burnside và cộng sự (1993)

phân chia người cao tuổi thành 4 giai đoạn: Từ 60-69 tuổi: giai đoạn đầu tuổi già; từ 70-79 tuổi: giai đoạn giữa tuổi già; từ 80-89 tuổi: giai đoạn cuối tuổi già; từ 90 tuổi trở lên là giai đoạn sống lâu.

Người cao tuổi có sức khỏe tâm thần biểu hiện ở các yếu tố như sau (World Health Organisation 2002):

Cảm nhận được sự tích cực của bản thân và vượt qua những cảm xúc tiêu cực/bi quan để duy trì lối sống tích cực, lạc quan.

Có khả năng đối phó với các vấn đề trong cuộc sống, chẳng hạn như đối phó với những vấn đề về sức khỏe của tuổi già và tận dụng tối đa các điểm mạnh của bản thân.

Có khả năng sống hòa hợp với người khác

Có khả năng tự chủ trong cuộc sống.

Có ý thức về mục đích và niềm tin vào giá trị bản thân.

Người có sức khỏe tinh thần tốt có thể nhận thấy ở họ có trạng thái tinh thần thoải mái, tỉnh táo, minh mẫn, ham muốn được làm việc... Người có sức khỏe về cảm xúc là người có khả năng ứng phó với căng thẳng, lo âu và biết biểu lộ cảm xúc một cách phù hợp mà không gây hại đến bản thân và người khác. Họ không mắc các tình trạng kiệt sức hoặc có thể tự xây dựng cho bản thân phương cách giải quyết hiệu quả, qua đó bảo đảm được cảm xúc, thái độ phù hợp với công việc được giao. Bên cạnh đó, có nhiều ý kiến cho rằng khía cạnh sức khỏe tâm linh là người phấn đấu đạt đến ý nghĩa và mục đích trong cuộc sống, nuôi dưỡng niềm hy vọng, sự an ủi và bình yên nội tâm. Một số người khác có thể thông qua kết nối với thiên nhiên, qua nghệ thuật... để tìm được mục đích của cuộc đời và nỗ lực hoàn thành nó. Đó là cách để xây dựng một cuộc sống ý nghĩa ở những người có sức khỏe tâm linh.

Như vậy, sức khỏe là kết hợp hài hòa của sức khỏe thể chất, sức khỏe xã hội và sức khỏe tâm thần. Trên thực tế, có những người không có bệnh, không hề bị thương tật nhưng lại không có sức khỏe vì đang bị suy sụp về mặt tinh thần do những nguyên nhân khác nhau. Ví dụ, một người dành thời gian làm tốt công việc của mình để có thu nhập, nhưng không dành thời gian và sức lực để bảo vệ và chăm sóc sức khỏe cho bản thân, của gia đình. Mâu thuẫn về vai trò xã hội và vai trò cuộc sống của bản thân và gia đình, nếu không giải quyết được có thể gây căng thẳng, suy sụp về mặt tinh thần. Ngược lại, có những người lâm bệnh rất nặng, thậm chí là bệnh hiểm nghèo nhưng sức khỏe tinh thần họ rất tốt. Họ vẫn lạc quan yêu đời, vẫn làm việc và động viên người khác. Trong đời

sống hàng ngày, có người chỉ chú ý đến sức khỏe thể chất mà xem nhẹ sức khỏe tâm thần, sức khỏe xã hội, ngay cả khi bị ốm, người ta cũng chỉ chú ý đến việc chữa trị và bảo đảm sức khỏe về mặt sinh lý cũng như việc chữa trị về mặt tâm thần, không chú ý đến việc điều chỉnh tinh thần và gạt bỏ những trở ngại về mặt tâm lý - xã hội, vì thế việc chữa trị không đem lại hiệu quả như mong muốn. Vì vậy, một trong số những yếu tố cần lưu ý đối với sức khỏe là cân cân bằng giữa công việc, giải trí cũng như cuộc sống riêng tư để bản thân có thời gian phục hồi lại nguồn năng lượng.

2.2.3. *Hướng nghiên cứu về sức khỏe tâm thần của người cao tuổi*

Người cao tuổi có sức khỏe tâm thần biểu hiện ở các yếu tố như sau (World Health Organisation 2002): Cảm nhận được sự tích cực của bản thân và vượt qua những cảm xúc tiêu cực/bi quan để duy trì lối sống tích cực, lạc quan; Có Khả năng đối phó với các vấn đề trong cuộc sống, chẳng hạn như đối phó với những vấn đề về sức khỏe, căng thẳng, lo âu, của tuổi già và tận dụng tối đa các điểm mạnh của bản thân; Có khả năng sống hòa hợp với những người khác; Có khả năng tự chủ trong cuộc sống; Có ý thức về mục đích và có niềm tin vào giá trị của bản thân.

Người có sức khỏe tâm thần có thể nhận thấy ở họ trạng thái tinh thần thoải mái, tỉnh táo, minh mẫn, ham muốn làm việc... Những người có sức khỏe về cảm xúc là người có khả năng ứng phó với căng thẳng và biết biểu lộ cảm xúc một cách phù hợp mà không gây hại đến bản thân và người khác. Họ không mắc phải các tình trạng kiệt sức cảm xúc hoặc có thể tự xây dựng cho bản thân cách giải quyết hiệu quả, qua đó đảm bảo được cảm xúc, thái độ phù hợp với công việc được giao. Một số người thông qua kết nối với thiên nhiên, qua nghệ thuật... để tìm được mục đích của cuộc đời và nỗ lực hoàn thành nó. Là cách để xây dựng một cuộc sống có ý nghĩa ở những NCT có sức khỏe về tâm linh.

Kết quả nghiên cứu của Bergland, A., Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2014) về cho thấy những người có tuổi đời già hơn, sức khỏe thể chất tốt, SKTT tốt, mức độ làm chủ cá nhân cao và mức độ học vấn thấp hơn (trong mẫu chọn gần 2,500 người, tuổi 40-79 ở Na Uy) là những yếu tố dự báo quan trọng về cảm nhận tuổi chủ quan (subjective age perception - SAP). Đối với người nhóm 40-49, là đàn ông, có học vấn thấp hơn. Sức khỏe thể chất tốt và làm chủ cá nhân cao sẽ dự báo SAP trẻ hơn, trong khi nhóm 50-59, kết hôn/

cùng chung sống như vợ chồng, học vấn cao là yếu tố dự báo SAP già hơn. Với nhóm 70-79, chỉ cần sức khỏe thể chất và tinh thần tốt đã có thể dự báo SAP trẻ hơn. Liệu thực tế trong văn hóa Việt Nam, người cao tuổi có bị tác động bởi các yếu tố nhân khẩu học liên quan đến sức khỏe nói chung và sức khỏe tâm thần nói riêng?

Đã có khá nhiều nghiên cứu về người già ở Việt Nam liên quan đến vấn đề sức khỏe của người cao tuổi, sự hòa nhập của người cao tuổi nghỉ hưu (Viện Xã hội học, 1990), người cao tuổi và an sinh xã hội (Viện Xã hội học, 1990, 1999; Bùi Thế Cường, 2005), người cao tuổi và các mô hình chăm sóc người cao tuổi ở Việt Nam (Đặng Vũ Cảnh Linh, 2009), đời sống tâm lý, đặc điểm tâm lý, đặc điểm giao tiếp của người cao tuổi (Lê Hà, 1990; Hoàng Mộc Lan, 2010; Bùi Thị Vân Anh, 2013) hoặc nghiên cứu về bệnh học tuổi già (Phạm Khuê, 2000), trầm cảm ở tuổi già (Nguyễn Kim Việt, 2006, 2008)... Nhưng liên quan đến sức khỏe tâm thần (SKTT) của người cao tuổi (NCT) ở Việt Nam phần lớn các nghiên cứu về quá trình già hóa đều cho thấy tuổi già hay quá trình già hóa có liên quan đến bệnh tật, ốm đau và suy giảm về nhiều mặt, hình ảnh về bản thân, SKTT suy giảm, cô đơn, tách biệt.

2.2.4. Vai trò của giáo dục trong chăm sóc sức khỏe tâm thần người cao tuổi

Giáo dục đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao nhận thức và thay đổi hành vi của cộng đồng đối với vấn đề sức khỏe tâm thần của người cao tuổi. Trước hết, giáo dục cộng đồng giúp giảm kỳ thị đối với các rối loạn tâm thần, tạo điều kiện để người cao tuổi mạnh dạn chia sẻ khó khăn tâm lý và tìm kiếm sự hỗ trợ cần thiết.

Chú thích: Bài viết này là một phần kết quả nghiên cứu của đề tài cấp cơ sở năm 2025: Sức khỏe tâm thần của người cao tuổi tại Hà Nội; Viện Xã hội học và Tâm lý học chủ trì; Ths. Lê Thị Thu Hiền chủ nhiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bùi Thị Vân Anh, 2013. *Đặc điểm giao tiếp của người nghỉ hưu ở Hà Nội*, Luận án tiến sĩ chuyên ngành Tâm lý học, Học viện KHXH.
- Bùi Thế Cường (2015). *Trong miền an sinh xã hội. Nghiên cứu về tuổi già Việt Nam*. NXB Khoa học Xã hội. Hà Nội.
- Lê Văn Hào (2016). *Bốn phận và kỳ vọng về hiếu thảo: Cách nhìn nhận hiện nay của thanh niên và người già Hà Nội*, Tạp chí Tâm lý học, số 6, tr.16-28.
- Nguyễn Sinh Phúc (2013), *Giáo trình đại cương chăm sóc sức khỏe tâm thần*, NXB Lao động - Xã hội.
- Vũ Dũng, 2008. *Từ điển Tâm lý học*. NXB Từ điển bách khoa.
- WESTON, R., AND QU, L. (2009), Relationships between grandparents and grandchildren, Family Matters, No. 81, p.59-62.
- Enes, B. (2016), *Attitudes of surgical nurses towards the elderly*, Turkish Journal of Geriatrics, 19 (4):253-259.
- Bartels, S. J., & Smyer, M. A. (2002). *Mental disorders of aging: An emerging public health crisis?* Generations, 26, 14-20.

Bên cạnh đó, giáo dục gia đình cũng đặc biệt quan trọng. Thông qua việc tập huấn, truyền thông, các thành viên trong gia đình có thể được trang bị kiến thức và kỹ năng chăm sóc, hỗ trợ tinh thần cho cha mẹ, ông bà. Điều này góp phần xây dựng môi trường sống thân thiện, khuyến khích sự gắn kết và nâng cao chất lượng cuộc sống.

Ngoài ra, cần thúc đẩy các chương trình học tập suốt đời và giáo dục kỹ năng sống dành cho người cao tuổi. Việc tham gia các lớp học, câu lạc bộ văn hóa, thể thao, nghệ thuật không chỉ mang lại niềm vui tinh thần mà còn giúp người cao tuổi duy trì sự minh mẫn, khả năng giao tiếp xã hội và cảm giác có ích trong cộng đồng.

Từ góc độ chính sách, lồng ghép giáo dục sức khỏe tâm thần vào hệ thống chăm sóc sức khỏe ban đầu và các chương trình an sinh xã hội sẽ góp phần tạo ra giải pháp bền vững. Như vậy, giáo dục chính là một trụ cột quan trọng bên cạnh y tế và phúc lợi, giúp người cao tuổi có cuộc sống tinh thần ổn định và hạnh phúc hơn.

III. KẾT LUẬN

Người cao tuổi tại Hà Nội đang đối diện nhiều thách thức về sức khỏe tâm thần, đặc biệt là trầm cảm và suy giảm nhận thức. Các yếu tố nguy cơ chính gồm tuổi cao, giới tính nữ, bệnh mạn tính, thu nhập thấp và thiếu sự hỗ trợ xã hội. Trong khi đó, hệ thống chăm sóc còn hạn chế, đặc biệt ở nông thôn. Giáo dục cộng đồng và giáo dục gia đình là giải pháp thiết yếu nhằm nâng cao nhận thức, giảm kỳ thị và trang bị kỹ năng chăm sóc tinh thần cho người cao tuổi. Kết hợp y tế, chính sách an sinh và giáo dục sẽ góp phần cải thiện chất lượng sống, giúp người cao tuổi có cuộc sống tích cực, hạnh phúc hơn.