

Tâm Trạng Căng Thẳng và Hồi Phục

Một Số Nguyên Nhân Gây Ra Tâm Trạng Căng Thẳng

Bất cứ thay đổi lớn nào trong đời đều làm tâm trạng căng thẳng. Thêm vào đó là trách nhiệm trị liệu: hẹn với bác sĩ và đến phòng thí nghiệm, thay đổi vai trò ở nhà, đương đầu với thuốc, và biến chứng của chữa trị và quý vị bị tâm trạng căng thẳng trong khi trị liệu sẽ không làm ai ngạc nhiên.

- Bệnh thể chất của quý vị mang đến thay đổi trong vai trò và các mối liên hệ và điều này có thể làm gia đình căng thẳng.
- Chịu trùng giống như cảm mang đến lo lắng và suy sệt tinh thần.¹ Người nào bị mệt và buồn nôn thường hay lo âu và có tâm trạng căng thẳng.
- Bệnh nhân có thể rất lạc quan khi mới bắt đầu chữa trị. Nhưng khi không thấy khỏe ngay thì họ lo là trị liệu sẽ không hiệu nghiệm.²
- Bệnh nhân bị biến chứng bắt đầu lo là bệnh đang phát triển thêm.²
- Tâm trạng căng thẳng làm cho mình mệt mỏi³ và quý vị sẽ thấy điều này qua một số triệu chứng khác được.

Nên Làm Gì?

Một trong những vũ khí tốt nhất chính là tinh thần của mình: hãy có ý nghĩ tích cực. Tự bắt mình nghĩ ngợi. Nên hiểu là nhiều người đã thành công khi trị liệu và đã chiến thắng bệnh này. Quý vị có thể là một trong những người này!

- Luôn luôn tự nhắc nhở là "bệnh sẽ hết được."
- Một trong những thuốc trị tâm trạng căng thẳng tốt nhất là sự hiểu biết. Hãy tự giáo dục mình: nói chuyện với tất cả những ai quý vị nói được, nêu lên những thắc mắc với bác sĩ, gọi nhóm hỗ trợ, hãy sẵn sàng.
- Chịu khó tươi cười. Cười càng nhiều càng tốt.
- Tình nguyện làm việc ở nơi phát cơm cháo (soup kitchen) hay nơi tạm trú cho người nghèo—đây có thể là một kinh nghiệm tích cực.
- Đi nhà thờ, hoặc tìm nhóm hỗ trợ và tham dự buổi họp của họ.
- Tin cậy người diu dắt và người chăm sóc. Nếu cảm thấy bị tâm trạng căng thẳng và lo lắng, hẹn với một hoặc cả hai người đó, hoặc một người bạn khác, để gọi tâm sự với họ.



Khi theo trị liệu viêm gan loại C, quý vị sẽ thấy tâm trạng bị căng thẳng.

Tâm trạng căng thẳng liên quan rất nhiều với buồn nản và biểu lộ qua sự lo lắng, hồi hộp, cau có, thiếu kiên nhẫn, khó tập trung, hoặc giận dữ. Triệu chứng thể chất bao gồm nhức đầu căn cơ, thay đổi thói ngủ và ăn, ngứa ngáy, thờ ơ, cắn móng tay, nghiến răng, hoặc nghiến quai hàm.

- Nếu thực sự lo lắng và tâm trạng rất căng thẳng, hoặc nếu bị mất ngủ, đi gặp người chăm sóc sức khỏe. Quý vị có thể cần thuốc hoặc được giới thiệu đến một chuyên khoa.

Phương Pháp Phục Hồi

Có nhiều phương pháp phục hồi để thử. Có thông tin cho đa số các đề nghị dưới đây trong sách, hoặc tại các lớp ở câu lạc bộ thể thao địa phương hoặc YMCA..

- Dự tính các hoạt động hàng ngày để ít bị triệu chứng. Nếu hay buồn nôn vào buổi sáng, thì nên thực hiện các công việc trễ hơn trong ngày.
- Thiền làm thanh tịnh tâm hồn và giúp quý vị cảm thấy thoải mái và an bình.
- Thử thôi miên—đây là một bước ngoài thiền. Nó có thể giúp vượt qua các ý nghĩ tiêu cực bằng cách làm tinh thần mình mất, đem đến ý nghĩ tích cực.
- Tập luyện phản hồi đánh giá và kiểm tra cách cơ thể phản ứng tâm trạng căng thẳng, và cuối cùng quý vị sẽ học được cách biết và kiểm chế các dấu hiệu của cơ thể.
- Yoga là tập thể dục chậm rãi duỗi chân tay cho cơ thể rắn chắc và xoa dịu tinh thần. Nếu thử tập yoga, làm từ từ lúc đầu.
- Thở một hơi dài.
- Tài chi là một môn võ nghệ Á Châu có quyền cước cần bản chậm, thư giãn và bồi dưỡng sinh lực. Cử động trôi chảy và khá đơn giản.
- Băng nghe phục hồi có nhiều âm thanh yên tĩnh khác nhau: như tiếng chim hót, nước chảy, đàn dương cầm, tiếng sáo.
- Viết nhật ký—quý vị không cần phải là một văn sĩ. Bắt đầu bằng những điều mình làm trong ngày, và nói rộng sau một tuần qua nhiều ý nghĩ khác nhau, tốt và xấu.

Nguồn tham khảo

1. Sandstrom SK. Nursing management of patients receiving biological therapy. *Semin Oncol Nurs.* 1996;12:152-162.
2. Rieger PT. Biotherapy. In: *Oncology Nursing.* 2nd ed. St. Louis: Mosby; 1994:526-560.
3. Dean GE. Fatigue. In: Rieger PT. *Biotherapy: A Comprehensive Overview.* 2nd ed. Sudbury, Mass: Jones and Bartlett; 2001:547-575.

Bản quyền © 2007, Schering Corporation, Kenilworth, NJ 07033. Giữ tất cả các bản quyền. In tại Hoa Kỳ
PGN0845 9/07

Thông tin này không có ý thay thế lời khuyên bảo của chuyên viên y tế. Hãy bàn thảo với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị để biết thông tin đặc biệt về thuốc trị liệu của mình. Người chăm sóc sức khỏe phải là nguồn thông tin chính về tình trạng y tế và chữa trị của quý vị.

Be In Charge