

Bs Trần Lâm -

Mặc dù nhân viên y tế, đặc biệt là bác sĩ, đóng vai trò quan trọng trong việc ngăn phó hiu qu của hệ thống y tế đối với các cuộc khủng hoảng sức khỏe cộng đồng, nhưng nếu không có sự vào cuộc của toàn xã hội thì những nỗ lực của hệ thống sẽ rơi vào đầu so với bệnh tật lây nhiễm của bệnh dịch cũng như gánh nặng tinh thần của việc tiếp xúc kéo dài với đau khổ và những cái chết không mong muốn. Chúng ta đã biết trong nhiều thế kỷ qua, việc đối mặt với các bệnh truyền nhiễm có những hậu quả tâm lý đáng kể đối với nhân viên y tế. Ví dụ, thế kỷ XIV chứng kiến các nước châu Âu mất mát bác sĩ trong Cái chết đen (Black Death) không chỉ vì bác sĩ không ngừng chấp nhận tiếp xúc với bệnh dịch hạch mà còn vì họ quá sợ hãi khi tiếp xúc với những bệnh nhân bệnh này.



Mặc dù có nhiều nghiên cứu về tác động tâm lý của việc lây lan các loại virus gây bệnh dịch, như COVID-19 chứng minh, những phản ứng của liên quan đến phản ứng của công chúng mà không tập trung vào những trải nghiệm của các bác sĩ và nhân viên y tế khác đang trực tiếp chăm sóc bệnh nhân. Khi thời gian tiếp xúc với dịch COVID-19 ngày càng dài ra và chúng ta biết khi nào đến hồi kết, vấn đề quan trọng là phải xem xét những hậu quả ngắn hạn và dài hạn đối với bác sĩ và nhân viên y tế liên quan cũng như là họ cần những hậu quả này.

Dữ liệu thu thập về vấn đề này từ các dịch bệnh trước đây và các cuộc khủng hoảng sức khỏe cộng đồng khác có thể cung cấp một cái nhìn khác biệt mà qua đó chúng ta có thể thu thập thông tin về tác động tâm lý của COVID-19 và trạng thái những công nhân thiệt giết mổ như gánh nặng cho các bác sĩ, và họ cần, cho toàn bộ hệ thống chăm sóc sức khỏe.

Các đợt bùng phát dịch làm tăng các triệu chứng lo lắng và trầm cảm ở nhân viên y tế

Một số nghiên cứu tâm lý đã quan sát thấy các bác sĩ đối phó với dịch. Họ hiểu các

liều tâm lý cho thấy sự xuất hiện của các triệu chứng liên quan đến lo lắng và trầm cảm. Ví dụ, nhân viên phục vụ chăm sóc COVID-19 cảm thấy có lỗi do tham gia xuyên chăm sóc khi biết bệnh nhân chết một mình, và họ cũng phải thông báo tin tức cho những người thân yêu qua công nghệ chứ không thể gặp trực tiếp. Cảm giác có lỗi này có thể chuyển ngay lập tức hoặc cuối cùng thành lo lắng hoặc trầm cảm lâm sàng, điều này phù hợp với những phát hiện từ các đợt bùng phát trước đây.

Lo lắng: Một số nghiên cứu về phản ứng của nhân viên y tế đối với các đợt bùng phát dịch bệnh đã chỉ ra nguy cơ gia tăng sự lo lắng. Trong quá khứ, nhân viên y tế tuy nhiên dù có đợt bùng phát "hội chứng hô hấp cấp nặng"(SARS) đã phải chịu đựng các triệu chứng của sự lo lắng và báo cáo về cảm giác căng thẳng bất thường. Các triệu chứng của hội chứng chỉ bao gồm những thay đổi về nhận thức. Thông tin, một nghiên cứu ở Hy Lạp trong đợt cúm lợn năm 2009 (H1N1) đã chứng minh rằng, hơn một nửa số nhân viên y tế từ chối bắt đầu việc của họ cho biết sự lo lắng của họ ở mức độ cao và phổ biến. Một nghiên cứu cho thấy 30% bác sĩ và 42% điều dưỡng sợ cúm gia cầm (H5N1).

Dù liệu thu thập được trong năm nay về phản ứng của COVID-19 đối với nhân viên y tế Trung Quốc cho thấy họ có nhiều khả năng mắc các vấn đề về sức khỏe tâm thần hơn so với những nhân viên không chuyên về y tế cũng cùng làm việc trong hệ thống chăm sóc sức khỏe.

Trầm cảm: Mặc dù đợt bùng phát dịch SARS có liên quan đến sự lo lắng của nhân viên y tế chỉ trong thời gian ngắn, nhưng phản ứng của sự lo lắng đó cuối cùng đã chuyển thành trầm cảm. Nhân viên chăm sóc bệnh nhân trong đợt bùng phát dịch Ebola cũng đã trải qua sự lo lắng và trầm cảm, và họ đã mô tả rằng đó là sự cô đơn, sợ hãi và buồn bã, cũng như cảm giác bị bỏ quên, không được tôn trọng và không được yêu thương. Họ cảm thấy mất kết nối với xã hội và bất cứ điều gì tiêu cực cũng dễ dàng xói mòn lòng tin trong cộng đồng của họ.

Nghiên cứu cho đến nay về tác động tâm lý của COVID-19 đã cho thấy các dấu hiệu của trầm cảm xuất hiện ở nhân viên y tế Trung Quốc. Các triệu chứng trầm cảm này thường đi kèm với mất ngủ và mất sự chú ý hoặc lo lắng.

Các đợt bùng phát dịch làm tăng khả năng nhân viên y tế sẽ từ bỏ công việc của họ.

Mặc dù không rõ liệu đó có phải là do bệnh tật, nhiễm khuẩn hoặc hay lý do nào khác, nhưng một

nghiên cứu về mức độ sẵn sàng làm việc của nhân viên y tế trong thời gian bùng phát dịch cúm gia cầm cho thấy có gần 1/4 nhân viên vắng mặt.

Dữ liệu không chỉ cho thấy bác sĩ và nhân viên y tế khác ít có mong muốn làm việc trong thời gian bùng phát dịch mà còn cho thấy, thực ra những người lao động khác cũng có dữ liệu tương tự về hành vi này. Các nghiên cứu về ý định làm việc trong bối cảnh tương lai của dịch bệnh đã được thực hiện một số quốc gia, và cho thấy có từ 20% - 30% nhân viên y tế từ bỏ do dịch bệnh làm trong thời kỳ dịch bệnh bất kể vị trí công việc hay văn hóa.

Sau khi dịch SARS bùng phát, nghiên cứu về thái độ của bác sĩ, điều dưỡng, sinh viên y khoa và các quan chức bệnh viện cho thấy, 28% trong số họ tin rằng việc nhân viên y tế từ bỏ công việc trong trường hợp có dịch bệnh trong tương lai là có thể chấp nhận được để bảo vệ bản thân và những người thân yêu của họ. Cũng trong khoảng thời gian đó, gần 50% nhân viên y tế công cộng trong một nghiên cứu ở Maryland nói rằng họ khó có thể đi làm việc trong trường hợp có một dịch bệnh cúm khác.

Có thể làm gì để giảm nguy cơ tâm lý cho nhân viên y tế?

Các nhà nghiên cứu gợi ý rằng, nhân viên y tế có công việc liên quan đến y tế công cộng, cấp cứu, chăm sóc ban đầu và chăm sóc tích cực có nguy cơ bị tác động cao nhất hiện các triệu chứng tâm lý liên quan đến dịch COVID-19. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cũng đã chính thức thừa nhận nguy cơ này đối với nhân viên y tế, do đó, cần phải làm nhiều hơn nữa để xử lý sự lo lắng và căng thẳng (stress) ở nhóm dân số bị tác động này, và về lâu dài, giúp ngăn ngừa kiệt sức, trầm cảm và rối loạn sau chấn thương do căng thẳng.

Dữ liệu về dịch bệnh cũng đã chỉ ra các yếu tố có thể làm tăng khả năng họ có các vấn đề tâm thần như những người lao động này. Tuy nhiên, sức khỏe tâm thần của bác sĩ có thể được bảo vệ bằng cách giúp họ cảm thấy an toàn cả về thể chất và tâm lý trong suốt dịch bệnh.

Có một số công việc có thể và cần được thực hiện ngay để giảm thiểu các tác động tâm lý và tâm thần của dịch COVID-19:

Thứ nhất, mặc dù có vẻ hợp lý khi triển khai các chuyên gia sức khỏe tâm thần tới làm việc trong các lĩnh vực chăm sóc sức khỏe khác, nhưng điều này nên tránh. Một động thái như vậy gây nên những thách thức làm mất quĩ năng thực tiễn của họ và đồng nghiệp gây áp lực tâm lý vào nguy cơ suy giảm sức khỏe thể chất và tinh thần không thể lường trước. Nếu có thể làm gì đó, nhóm người này cần được chăm sóc nâng cao vào lúc này.

Thứ hai, khuyến cáo cung cấp các can thiệp tâm lý cho các cộng đồng bị ảnh hưởng bởi COVID-19, hỗ trợ cho những người có nguy cơ cao mắc bệnh tâm lý, nâng cao sức khỏe tinh thần và chẩn đoán các rối loạn tâm lý (đặc biệt là các chuyên gia chăm sóc ban đầu và khoa cấp cứu) và cải thiện khả năng tiếp cận các biện pháp can thiệp tâm lý (đặc biệt là những biện pháp được cung cấp trực tuyến và thông qua điện thoại thông minh). Những biện pháp này có thể giúp giảm hoặc ngăn ngừa bệnh tâm thần trong tương lai.

Và cuối cùng, cần đặc biệt tập trung vào các nhân viên tuyến đầu, nhưng không chỉ giới hạn nhân viên y tế. Tại Hoa Kỳ, Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa bệnh tật (CDC) đã đưa ra lời khuyên có giá trị cho nhân viên y tế để giảm các phản ứng tiêu cực phát do căng thẳng, bao gồm nâng cao nhận thức về các triệu chứng, tìm kiếm đi làm, tự chăm sóc bản thân, tìm kiếm hành vi dựa trên tin tức đáng tin cậy và yêu cầu giúp đỡ. Lời khuyên này cần phải được cộng đồng bệnh nhân thể hiện và người lao động, tăng cường hỗ trợ đồng nghiệp và hỗ trợ thiết thực cho nhân viên y tế đang bị kiệt sức, căng thẳng và cảm thấy trách nhiệm cá nhân quá mức đối với các kết quả lâm sàng trong đại dịch có vẻ như là một phần trong thời đại của chúng ta.

Chuyến đi tâm lý sẵn sàng:

Một nghiên cứu về thái độ của nhân viên y tế liên quan đến đợt bùng phát H1N1 tại Ai Cập cho thấy hơn 1/3 số bác sĩ được khảo sát nói rằng, họ cảm thấy không được chu đáo đối phó với đại dịch H1N1. Các bác sĩ nói rằng họ chỉ còn do dự hơn khi đối mặt với H1N1 do ít được đào tạo về phòng ngừa tiêu bản cá nhân (PPE) hơn so với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe khác.

Nghiên cứu về ảnh hưởng sức khỏe tâm thần của COVID-19 đối với nhân viên y tế đã chỉ ra rằng, họ cảm thấy bất lực trong việc tiếp cận PPE để bảo vệ mình. Do sự an toàn của chính họ phụ thuộc vào mức độ phát triển và việc triển khai các biện pháp an toàn của các bệnh viện, các nhà quản lý y tế có thể giúp bác sĩ không chỉ cảm thấy an toàn về thể chất thông qua việc tiếp cận với thiết bị và các quy trình cập nhật mà còn được chăm sóc và hỗ trợ từ các đồng nghiệp.

nghe và cảm nhận.

Hỗ trợ tâm lý:

Mặc dù bác sĩ được đào tạo chuyên sâu về các khía cạnh lâm sàng trong công việc của họ, nhưng họ lại ít được hỗ trợ hơn trong việc học cách đối phó với căng thẳng cảm xúc. Trong trường hợp diễn biến của COVID-19, các bác sĩ thường phải vượt lên nỗi sợ hãi để tiếp xúc với bệnh nhân, không thể hóa giải được và buộc phải đưa ra những quyết định không dễ dàng. Một nghiên cứu cho thấy rằng, khi đối mặt với các cuộc khủng hoảng sức khỏe cộng đồng, số lượng sàng lọc và điều trị tăng lên đáng kể khi nhân viên cảm xúc trải nghiệm lẫn nhau và cần biết đã được giải quyết.

Mặc dù tất cả chúng ta đều phải gánh chịu những hậu quả tâm lý của sự giãn cách xã hội trong một diễn biến, nhưng đối với các bác sĩ, căng thẳng tâm lý này còn tăng hơn nữa do tính chất liên quan đến công việc. Tuy nhiên, họ có thể được hỗ trợ từ sự hỗ trợ tâm lý thông qua công việc hoặc thông qua sự hỗ trợ của các nhà tâm lý học hoặc bác sĩ tâm thần được đào tạo chuyên nghiệp.

Vấn đề cần giải quyết:

Chỉ tính về sức khỏe tâm thần của những người chăm sóc bệnh nhân COVID-19 và những diễn biến báo cáo, và các dữ liệu quan trọng có thể sẽ được thấy trong tương lai. Tuy nhiên, việc biết về sức khỏe tinh thần của nhân viên y tế là điều quan trọng không chỉ để giảm bớt những gánh nặng tâm lý mà họ phải đối mặt mà còn bởi vì căng thẳng tâm lý đe dọa làm giảm số lượng sàng lọc và khả năng tiếp tục vai trò quan trọng của họ trên tuyến đầu.

Các nhà nghiên cứu đã đề xuất, ngoài việc tăng cường tinh thần số lượng cho bác sĩ và các nhân viên y tế khác, các nhà quản lý cũng cần các công cụ tâm lý và có thể các chuyên gia chăm sóc sức khỏe tập trung vào tác động tâm lý của các mối đe dọa sinh học để giúp họ đối phó với căng thẳng và lo lắng khi đối mặt với diễn biến.

Hy vọng với việc giảm thiểu những tác động tâm lý có hại đối với bác sĩ, chúng ta sẽ biết về

Tác động của COVID-19 đối với tâm lý của nhân viên y tế - Bài học từ các diễn biến

Viết bởi Biên tập viên

Thứ hai, 31 Tháng 8 2020 18:44 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 31 Tháng 8 2020 18:50

hiệu quả những người lao động quản lý này và tính toàn vẹn của hệ thống chăm sóc sức khỏe.

Người n: Practice update. June 02, 2020