

**CHỨNG TÂM LOẠN**  
**LIVING WITH DRAMATIC MOOD SWINGS**

## **CHỨNG TÂM LOAN**

### **LIVING WITH DRAMATIC MOOD SWINGS**

Trong số chúng ta, ai cũng có lúc tính khí tự nhiên thay đổi. Tuy nhiên có một số mắc phải chứng rối loạn tâm tình, khiến cho tính khí thay đổi thường xuyên và đột ngột đến độ gây ảnh hưởng cho cuộc sống hàng ngày và làm rạn nứt những quan hệ trong cuộc sống tình cảm bạn bè hay gia đình.

Một chứng bệnh, trước đây được gọi là chứng tâm loạn (manic-depression), nay được các nhà chuyên môn về bệnh tâm thần gọi là chứng Rối Loạn Tâm Trang Lương Thái (Bi-polar Disorder). Những người mắc chứng này khi thấy trong người có cảm giác lâng lâng hay kích động lạ lùng. Trường hợp này gọi là tình trạng 'tâm loạn' (mania).

Bà Sue, một phụ nữ đã từng trải qua những thời kỳ rối loạn tâm trạng trong suốt 20 năm qua, cho biết: "Lúc đầu tôi thấy tinh thần thư thái, với cảm giác hân hoan, sung sướng. Nhưng đồng thời, tôi cũng có cảm tưởng như mình bị dồn ép, thúc đẩy, khiến lắm lúc nếu tính toán, dự định làm chuyện gì, tôi phải làm ngay."

Có lúc bị rơi vào tình trạng rối loạn trầm trọng, bà Sue không làm ăn gì được cả. Bà nhớ lại những khó khăn mình phải vượt qua: "Trong lúc tâm trạng bất ổn tôi không làm gì được cả. Tôi bị mất ngủ, không thiết gì đến ăn uống, trong người bứt rứt, khó chịu."

Tương tự như đa số những người bị chứng Rối Loạn Tâm Trang Lương Thái, có đôi lúc bà Sue tin vào những chuyện 'lạ lùng'. Bà tin là mình có khả năng 'tiếp xúc' với các đấng thần thánh. Đối với những người bị chứng này, việc 'tin' rằng mình là ai đó, là chuyện bình thường. Có người tin mình là vua, là tài tử điện ảnh, hay những nhân vật nổi tiếng, vân vân. Đôi khi họ còn có những hành động mà người khác có thể coi là 'kỳ dị' hay thiếu 'lý trí' nữa.

Tuy nhiên, ngoài tình trạng kể trên, người bệnh có thể rơi vào một trạng thái khác, hoàn toàn trái ngược. Thay vì có cảm giác thư thái, lâng lâng, bệnh nhân thấy buồn bã, chán nản, không thấy hứng thú với những sinh hoạt hàng ngày. Họ có thể còn tìm cách xa tránh bạn bè và gia đình, không muốn ăn uống và không muốn làm cả những công việc mà họ thường làm như tắm gội, mua sắm nữa. Trường hợp vừa kể gọi là chứng 'tâm phiền' (depression)

Đề cập đến tình trạng kể trên, bà Sue cho biết: "Vấn đề này ảnh hưởng không ít đối với mối quan hệ gia đình. Người bệnh có cảm tưởng như mình bị mọi người cô lập; như có một bức tường vô hình nào đó, ngăn cách họ với những người chung quanh."

Ở vào những trường hợp cực đoan, tâm trạng này đẩy người bệnh đến tình trạng tự tử.

Tuy nhiên, cũng tương tự như bất cứ chứng bệnh tâm thần nào khác, chứng Rối Loạn Tâm Trang Lương Thái có thể trị được, và người bệnh vẫn có thể tiếp tục cuộc sống với những sinh hoạt bình thường. Hơn thế nữa, mặc dù có những thời kỳ bệnh nhân ở vào tình trạng rối loạn tâm tình, nhưng lắm khi tính khí của họ cũng

bình thường như mọi người.

Cả nam giới, lẫn phụ giới đều có thể mắc chứng Rối Loạn Tâm Trang Lương Thái, thông thường nhất là những người ở vào lứa tuổi đôi mươi. Nguyên nhân có thể là do di truyền (con em những người bị chứng này có nhiều nguy cơ trở thành nạn nhân của chứng Rối Loạn Tâm Trang Lương Thái), cũng có thể là do sự mất quân bình của một hóa chất ở óc. Bệnh dễ bộc phát khi tinh thần căng thẳng và có thể bị chi phối bởi thời tiết nữa. Chứng tâm loạn (mania) thường xảy ra vào mùa xuân và tâm phiền (depression) vào mùa đông.

Tuần này (20 đến 26 tháng Mười) là Tuần Lễ Ý Thức Về Các Chứng Tâm Thần (Mental Health Week). Đây là dịp để mọi người nên ý thức được rằng các chứng rối loạn tâm thần đều có thể trị được. Nếu trong gia đình có thân nhân, hoặc gia bạn bè có người có những triệu chứng bị Rối Loạn Tâm Trang Lương Thái, quý vị nên nhớ có nhiều nơi có thể giúp họ. Muốn hiểu rõ thêm về các chứng bệnh tâm thần và muốn nhờ một nhân viên chuyên môn người Việt giải thích cho mình, xin quý vị liên lạc với cô Anna theo địa chỉ và số điện thoại dưới đây:

**Transcultural Mental Health Centre**

**PO Box 2008, North Parramatta, NSW 2151**

Điện thoại: (02) 9840 3800 hay 1800 648 911 (miễn phí) •

*Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.*