

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.

LO LẮNG
HELP FOR ANXIETY PROBLEMS

LO LẮNG HELP FOR ANXIETY PROBLEMS

Bà Bảy năm nay đã sáu mươi tuổi. Suốt ngày bà ngồi lo nghĩ những chuyện vu vơ. Bà đang sống với gia đình và mỗi ngày khi con gái lái xe đi làm, bà lại lo cô sẽ gặp tai nạn. Khi đi sang một vùng nào khác bà sợ là mình sẽ đi lạc và khi đi mua sắm ở siêu thị, bà không dám đi thang máy vì sợ thang sẽ rơi xuống. Bà không dám thả mèo ra đường, sợ nó bị chó cắn thì sao? Khi trời giông bão, bà lại ngại mình bị sét đánh trúng, vân vân.

Ở Úc, cứ năm người lại có một người bị chứng lo lắng, trầm trọng đến độ chúng ảnh hưởng không ít đến cuộc sống của họ. Những người ở vào tình trạng như bà Bảy bị coi là mắc chứng rối loạn tinh thần và lo lắng (Generalised Anxiety Disorder); có nghĩa là lúc nào họ cũng lo lắng về những điều không may có thể xảy đến cho mình hay cho người thân, lo lắng về sức khỏe, về công việc hay về mối quan hệ tình cảm giữa mình và những người chung quanh.

Mặc dù y học tìm ra nhiều chứng lo khác nhau, nhưng triệu chứng của chúng tương tự như nhau. Thí dụ, những người hay lo lắng thường cảm thấy bức dọc, khó chịu trong người. Họ thấy khó giữ cho tinh thần thoải mái, khó tập trung tư tưởng hay ngủ không được ngon giấc. Họ còn có thể có những triệu chứng khác như tim hồi hộp, đổ mồ hôi, choáng váng, nôn mửa, muốn xỉu, khó tiêu, bụng dạ bất an hay có khi không thấy thích thú trong việc chăn gối. Những chứng lo lắng thông thường gồm:

Sợ sệt:

Mọi người ai cũng có những thứ phải sợ cả. Nhưng những người bị chứng sợ sệt thường lo ngại những điều có ảnh hưởng đến cuộc sống của mình. Thí dụ có những người sợ những chỗ cao đến độ không dám làm việc hay sống ở những cao ốc; có người lại không dám ra vườn vì sợ nhện độc.

Mắc cỡ:

Những người ở vào tình trạng này không dám ăn, uống, nói năng hay viết trước công chúng. Họ sợ nếu không khéo léo hay gây ra lỗi lầm, những người khác sẽ để ý và cho là họ không làm được gì nên chuyện cả. Chứng mắc cỡ làm nhiều người khó tạo được mối quan hệ với người khác, cũng như khó tìm được việc làm.

Kinh nghiệm đau thương:

Nhiều người trải qua những kinh nghiệm đau thương như đất nước lâm vào cảnh chiến tranh, bị tra tấn, bắt bớ, tù đày; bị tai nạn xe cộ, cháy nhà hay bị đánh đập, dìm đuối, v.v... vẫn tiếp tục bị ám ảnh bởi những chuyện này rất lâu. Họ thường bị những cơn ác mộng hay bị ám ảnh bởi những chuyện xảy ra trong quá khứ hàng nhiều năm sau đó. Họ thường thấy lo lắng, khó tập trung tư tưởng hay đổ giấc ngủ.

Lo sợ vẫn vợ:

Anh Bá không làm ở đâu được lâu, vì anh không bao giờ đi làm đúng giờ cả. Lý do? Anh cứ phải kiểm đi kiểm lại xem mình đã khóa cửa nhà kỹ chưa hay cứ sợ là trước khi đi làm mình quên tắt bếp. Ở Úc cứ một trăm người lại có một người mắc phải tình trạng này, và họ cứ phải làm đi, làm lại một việc gì đó nhiều lần. Thí dụ, có người cứ dùng xà bông rửa tay đi, lại nhiều lần vì sợ tay mình không sạch.

Sợ đám đông:

Những người mắc chứng này thường không dám vào siêu thị hay đi vào những chỗ đông người, những chỗ kín cống, cao tường hay lái xe ngoài xa lộ. Họ sợ đến những nơi hay ở vào hoàn cảnh khó tìm được sự giúp đỡ hoặc e ngại không tìm được cách thoát ra.

Kinh hãi:

Có người khi ở vào tình trạng nào đó thường cảm thấy kinh hoàng, trong khi những người bình thường lại không thấy gì phải lo sợ cả. Khi bị kinh hoàng, người bệnh cảm thấy hồi hộp, buồn nôn, kèm theo nỗi lo sợ là họ sẽ không tự chủ được hay có thể chết. Sự kinh hãi có thể dẫn đến tình trạng sợ đám đông. Nhiều người ngại không dám ra đường vì e mình thành linh hoảng sợ trước công chúng và không biết sẽ phải làm gì.

Tuy nhiên, nếu bị một trong những chứng kể trên, quý vị không có gì phải lo ngại cả. Tất cả những chứng vừa kể dù nặng hay nhẹ đều có thể trị được. Quý vị có thể nói chuyện với bác sĩ gia đình hay liên lạc với cô Anna ở Transcultural Mental Health Centre, số 5 Fleet Street, Parramatta, điện thoại số (02) 840 3755 hay 1800 648 911 (nếu sống ở ngoài vùng Sydney).

Nếu là nạn nhân của tra tấn hay chiến cuộc, quý vị có thể liên lạc với Cơ Quan Chữa Trị và Phục Hồi Cho Nạn Nhân của Tra Tấn và Đày Đọa (STARTTS), số 152-168 The Horsley Drive, Carramar, NSW 2163, điện thoại số (02) 794 1900 ●