



TIẾP CẬN ĐIỀU TRỊ MỘT SỐ RỐI LOẠN TÂM THẦN THỜI KỲ HẬU COVID - 19

TS.BS. TRẦN NHƯ MINH HẰNG

BỘ MÔN TÂM THẦN – TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y – DƯỢC HUẾ

PHÒNG KHÁM SỨC KHOẺ TÂM THẦN VÀ LIỆU PHÁP TÂM LÝ –

BỆNH VIỆN TRƯỜNG ĐH Y – DƯỢC HUẾ



SỨC KHỎE TÂM THẦN LÀ GÌ?

- Theo tổ chức Y tế Thế giới
Sức khỏe tâm thần
 - ✓ Không chỉ là tình trạng không mắc các rối loạn tâm thần.
 - ✓ Là trạng thái khỏe mạnh về mặt cảm xúc, tâm lý, xã hội.
 - ✓ Là khả năng một người
 - Có thể ứng phó với những stress trong cuộc sống bình thường
 - Kiểm soát được cảm xúc của mình
 - Có thể làm việc có hiệu quả, thành công
 - Có thể đóng góp cho cộng đồng





TÁC ĐỘNG CỦA COVID – 19 LÊN SỨC KHOẺ TÂM THẦN

- Những vấn đề sức khỏe tâm thần thường gặp trong đại dịch Covid – 19
 - 71 NC được tổng hợp từ các Quốc gia Trung Quốc, Hoa Kỳ, Nhật Bản, Ý, Thổ Nhĩ Kỳ, Ấn Độ, Tây Ban Nha và Ai Cập
 - + Lo âu 32.6%
 - + Trầm cảm 27.6%
 - + Rối loạn giấc ngủ: 30.3%
 - + Rối loạn stress sau sang chấn (PTSD): 16.7%

SỨC KHOẺ TÂM THẦN TRONG THỜI KỲ HẬU COVID



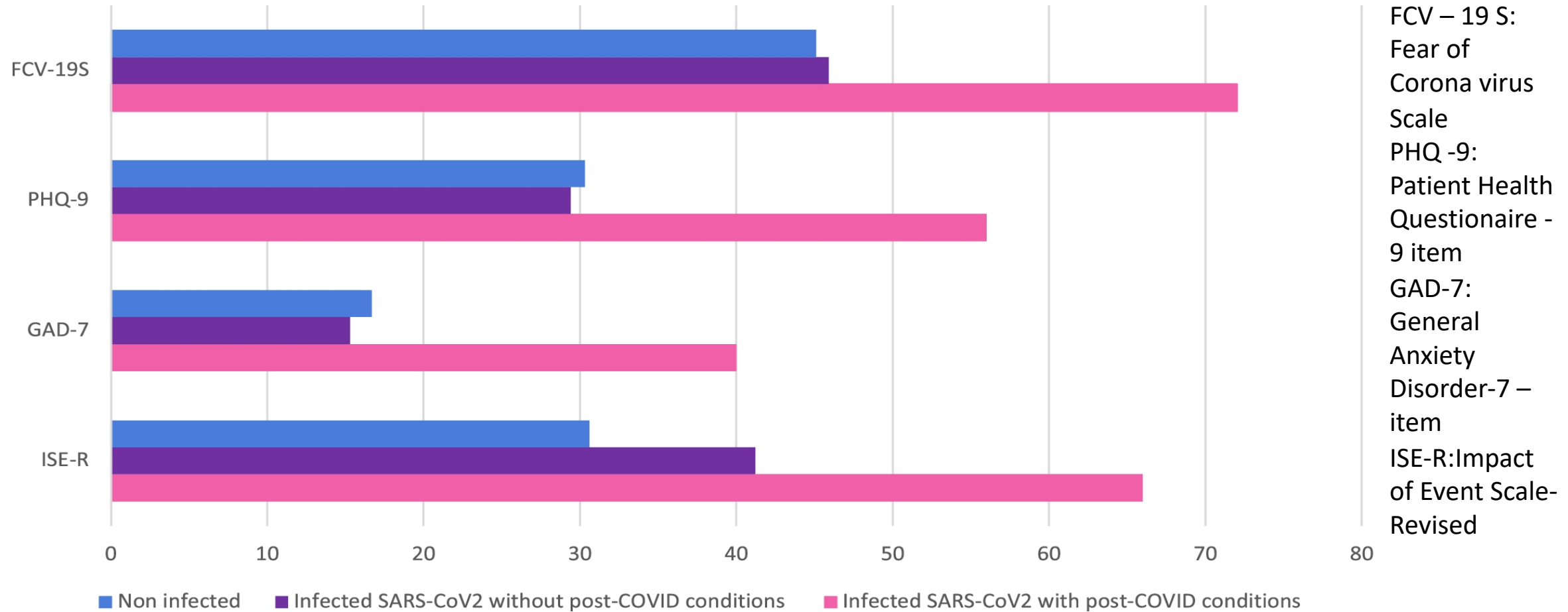
- Lo âu (6.5 - 63%)
- Trầm cảm (4 – 31%)
- Rối loạn stress sau sang chấn (PTSD) (12.1 – 46.9%)
- Rối loạn giấc ngủ
- Suy giảm nhận thức (22%)

Shanbehzadeh S, Tavahomi M, Zanjari N, Ebrahimi-Takamjani I, Amiri-Arimi S. Physical and mental health complications post-COVID-19: Scoping review. *J Psychosom Res.* 2021 Aug;147:110525.

Ceban F, Ling S, Lui LMW, Lee Y, Gill H, Teopiz KM, Rodrigues NB, Subramaniapillai M, Di Vincenzo JD, Cao B, Lin K, Mansur RB, Ho RC, Rosenblat JD, Miskowiak KW, Vinberg M, Maletic V, McIntyre RS. Fatigue and cognitive impairment in Post-COVID-19 Syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Brain Behav Immun.* 2022 Mar;101:93-135. doi: 10.1016/j.bbi.2021.12.020. Epub 2021 Dec 29. PMID: 34973396; PMCID: PMC8715665.



SỨC KHỎE TÂM THẦN THỜI KỲ HẬU COVID



Matsumoto, K., Hamatani, S., Shimizu, E. et al. Impact of post-COVID conditions on mental health: a cross-sectional study in Japan and Sweden. *BMC Psychiatry* **22**, 237 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03874-7>



SỨC KHOẺ TÂM THẦN THỜI KỲ HẬU COVID

- NC thuần tập (cohort): 62354 ca COVID – 19 (USA) (14-90 ngày sau nhiễm COVID – 19)

		COVID-19	Influenza		Other respiratory tract infection		Skin infection		Cholelithiasis		Urolithiasis		Fracture large bones	
		% (95% CI)	% (95% CI)	p value	% (95% CI)	p value	% (95% CI)	p value	% (95% CI)	p value	% (95% CI)	p value	% (95% CI)	p value
Psychiatric illness		18.1 (17.6–18.6)	13.3 (12.8–13.7)	<0.0001	14.1 (13.8–14.5)	<0.0001	14.8 (14.4–15.2)	<0.0001	15.1 (14.6–15.6)	<0.0001	13.7 (13.3–14.1)	<0.0001	12.7 (12.4–13.1)	<0.0001
	Psychotic disorder	0.94 (0.82–1.1)	0.49 (0.41–0.59)	<0.0001	0.60 (0.53–0.70)	<0.0001	0.92 (0.82–1.0)	0.44	0.72 (0.61–0.86)	0.045	0.44 (0.37–0.53)	<0.0001	0.74 (0.65–0.84)	0.034
	Mood disorder	9.9 (9.5–10.3)	7.4 (7.1–7.8)	<0.0001	7.6 (7.3–7.9)	<0.0001	8.6 (8.3–9.0)	<0.0001	9.2 (8.8–9.7)	<0.0001	8.3 (8.0–8.6)	<0.0001	8.1 (7.8–8.4)	<0.0001
	Anxiety disorder	12.8 (12.4–13.3)	9.4 (9.0–9.8)	<0.0001	10.1 (9.8–10.5)	<0.0001	10.0 (9.6–10.4)	<0.0001	10.0 (9.6–10.5)	<0.0001	9.5 (9.2–9.9)	<0.0001	7.9 (7.6–8.3)	<0.0001

Bidirectional associations between COVID-19 and psychiatric disorder: retrospective cohort studies of 62 354 COVID-19 cases in the USA

Taquet, Maxime et al. The Lancet Psychiatry, Volume 8, Issue 2, 130 - 140



NC thuần tập (cohort): 62354 ca COVID – 19 (USA) (các RLTT được chẩn đoán lần đầu 14-90 ngày sau nhiễm COVID – 19)

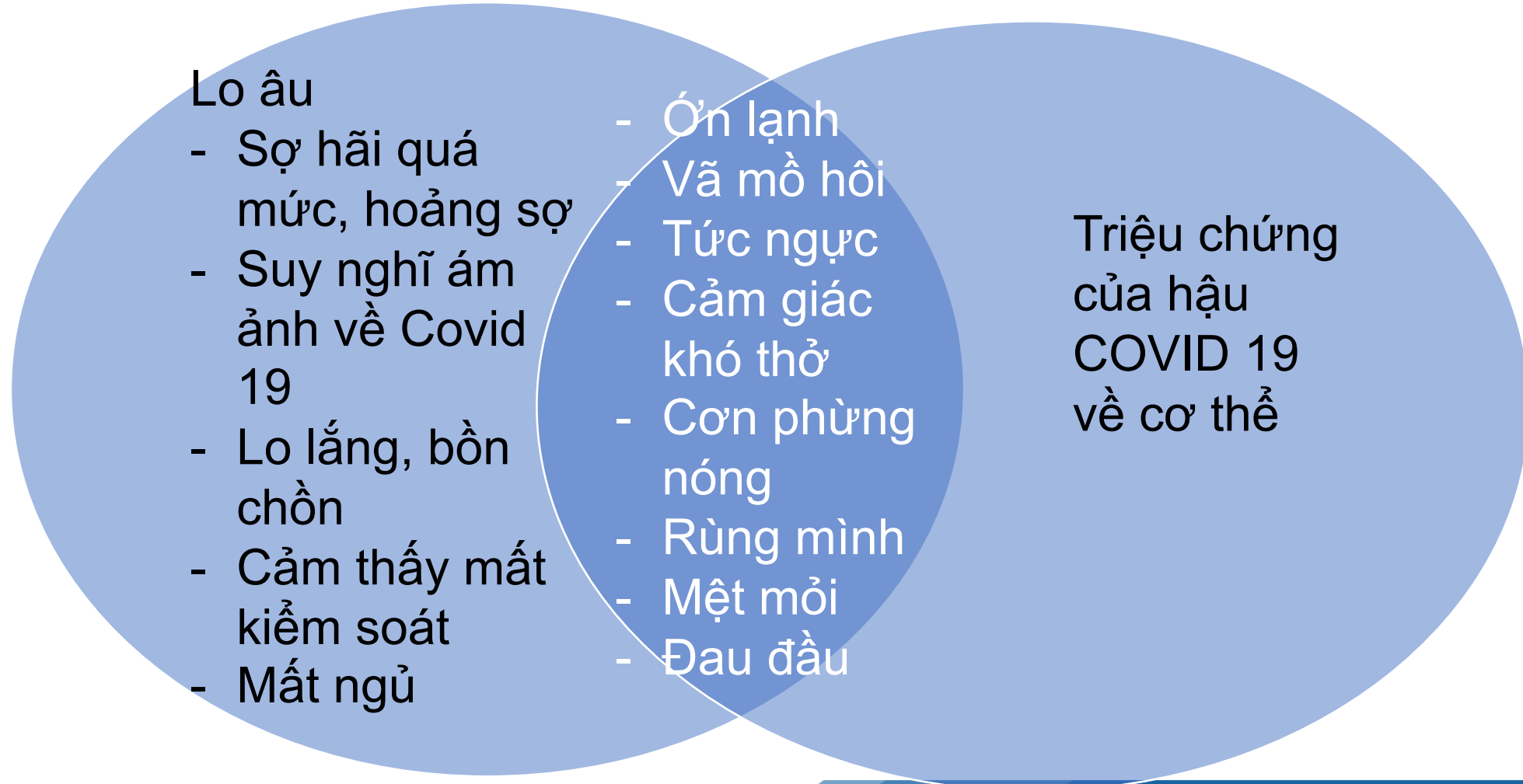
		COVID-19	Influenza in matched cohort (n=26 497)		Other respiratory tract infection in matched cohort (n=44 775)		Skin infection in matched cohort (n=38 977)		Cholelithiasis in matched cohort (n=19 733)		Urolithiasis in matched cohort (n=28 827)		Fracture in matched cohort (n=37 841)	
		% (95% CI)	% (95% CI)	p value	% (95% CI)	p value	% (95% CI)	p value	% (95% CI)	p value	% (95% CI)	p value	% (95% CI)	p value
Psychiatric illness		5.8 (5.2–6.4)	2.8 (2.5–3.1)	<0.0001	3.4 (3.1–3.7)	<0.0001	3.3 (3–3.7)	<0.0001	3.2 (2.8–3.7)	<0.0001	2.5 (2.2–2.8)	<0.0001	2.5 (2.2–2.7)	<0.0001
	Psychotic disorder	0.1 (0.08–0.2)	0.04 (0.01–0.10)	0.019	0.1 (0.06–0.16)	0.23	0.15 (0.096–0.24)	0.83	0.11 (0.054–0.24)	0.21	0.044 (0.016–0.12)	0.0051	0.16 (0.11–0.24)	0.77
	Mood disorder	2.0 (1.7–2.4)	1.1 (0.9–1.3)	<0.0001	1.5 (1.3–1.7)	0.0054	1.7 (1.5–1.9)	0.55	1.6 (1.3–1.9)	0.14	1.2 (1–1.4)	0.00011	1.4 (1.2–1.6)	0.0050
	Anxiety disorder	4.7 (4.2–5.3)	2.2 (1.9–2.5)	<0.0001	2.5 (2.2–2.8)	<0.0001	2.4 (2.1–2.7)	<0.0001	2.6 (2.2–3)	<0.0001	1.8 (1.6–2.1)	<0.0001	1.6 (1.4–1.8)	<0.0001
	Insomnia	1.9 (1.6–2.2)	0.6 (0.5–0.8)	<0.0001	0.8 (0.7–1.0)	<0.0001	0.89 (0.73–1.1)	<0.0001	1.1 (0.88–1.4)	<0.0001	0.57 (0.43–0.74)	<0.0001	0.7 (0.57–0.85)	<0.0001
Dementia in all participants		0.44 (0.33–0.60)	0.11 (0.06–0.20)	0.00044	0.25 (0.18–0.35)	0.00063	0.28 (0.20–0.39)	0.13	0.24 (0.14–0.38)	<0.0001	0.16 (0.09–0.28)	<0.0001	0.34 (0.25–0.44)	0.14
Dementia (among those ≥65 years)		1.6 (1.2–2.1)	0.66 (0.41–1.1)	0.0043	0.84 (0.61–1.1)	0.00071	0.70 (0.49–1.0)	0.00069	0.58 (0.36–0.94)	<0.0001	0.60 (0.38–0.95)	<0.0001	0.94 (0.68–1.3)	0.0036

Bidirectional associations between COVID-19 and psychiatric disorder: retrospective cohort studies of 62 354 COVID-19 cases in the USA

Taquet, Maxime et al. The Lancet Psychiatry, Volume 8, Issue 2, 130 - 140



BIỂU HIỆN TÂM THẦN THỜI KỲ HẬU COVID – 19 : LO ÂU





BIỂU HIỆN TÂM THẦN THỜI KỲ HẬU COVID – 19: TRẦM CẢM



- Buồn chán, cảm thấy nhợt nhẽ, mất hy vọng
- Mất quan tâm thích thú với các sở thích trước đây
- Giảm hoạt động, giảm hoặc không thực hiện các hoạt động hàng ngày
- Không cố gắng để hồi phục
- Giảm tương tác xã hội, giao tiếp với người xung quanh



BIỂU HIỆN TÂM THẦN THỜI KỲ HẬU COVID – 19: TRẦM CẢM (tt)

- Nhiều ý nghĩ bi quan, tiêu cực về dịch
- Sợ nhiễm bệnh hoặc không có ý thức phòng ngừa bệnh
- Giảm tự tin
- Ngủ kém hoặc ngủ quá nhiều
- Ăn uống kém
- Giảm tập trung
- Ý tưởng hoặc hành vi toan tự sát
- Lưỡng lự, không muốn thực hiện kế hoạch tương lai



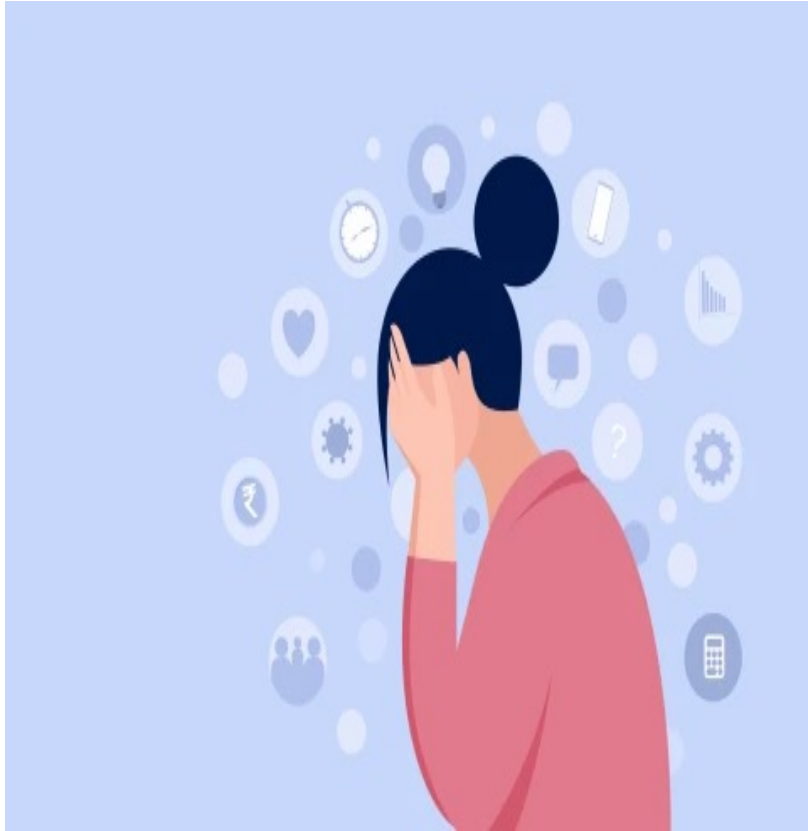
BIỂU HIỆN TÂM THẦN THỜI KỲ HẬU COVID – 19: RỐI LOẠN GIẤC NGỦ



- Khó đi vào giấc ngủ
- Ngủ không ngon giấc, dễ giật mình
- Mất ngủ, ngủ ít
- Ác mộng khi ngủ
- Thay đổi nhịp ngày đêm
- Cần phát hiện các rối loạn tâm thần khác gây rối loạn giấc ngủ



BIỂU HIỆN TÂM THẦN THỜI KỲ HẬU COVID – 19: PTSD



- 32% những người sống sót hoặc hồi phục sau mắc COVID – 19
- 96% người sau khi ra khỏi nơi cách ly (Trung Quốc)
- Sống lại với trải nghiệm của những ngày mắc bệnh, cách ly
- Có những sự kiện làm kích hoạt lo âu, trầm cảm
- Cảm giác vô vọng, tách rời hiện tại
- Cảm xúc không ổn định, dễ giận dữ
- Thu mình
- Cảm giác xấu hổ, có tội khi sống sót
- Uống rượu, sử dụng chất kích thích, tự sát
- Không phản ứng với các sự kiện tích cực, tê cóng cảm xúc
- Rối loạn giấc ngủ

Campbell A.C, Covid PTSD is real and here's how to get through it, June, 2021

Picture: Getty Images/iStockphoto



BIỂU HIỆN TÂM THẦN HẬU COVID – 19: SUY GIẢM NHẬN THỨC



- “Não sương mù”
- Giảm trí nhớ, quên
- Suy nghĩ chậm chạp
- Giảm tập trung chú ý
- Khả năng phối hợp và điều hoà động tác kém
- Phân tích, phán đoán, tổng hợp giảm
- Khả năng lập kế hoạch giảm



CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA – XỬ TRÍ



THỰC HIỆN LỐI SỐNG LÀNH MẠNH – GIỮ GÌN SỨC KHỎE

- ✓ Ăn ngủ đầy đủ, điều độ, tập thể dục hàng ngày
- ✓ Không sử dụng các chất kích thích
- ✓ Thực hiện các hoạt động yêu thích và có ý nghĩa trong điều kiện thích hợp (vẽ đọc sách, báo, giúp đỡ người khác..)
- ✓ Chia sẻ cảm xúc với người khác
- ✓ Thiết lập những thói quen hàng ngày và cố gắng thực hiện những thói quen này



THỰC HIỆN LỐI SỐNG LÀNH MẠNH – GIỮ GÌN SỨC KHỎE

- ✓ Cuối mỗi ngày nên liệt kê lại (nên viết ra) những điều mình đã làm được giúp người khác hoặc người khác đã giúp mình
- ✓ Suy nghĩ tích cực, học điều gì đó mới
- ✓ Hạn chế việc xem, đọc các tin tức tiêu cực
- ✓ Không sử dụng điện thoại, xem TV quá nhiều
- ✓ Thực hiện các hoạt động thư giãn: nghe nhạc, tập hít thở, yoga...
- ✓ Hướng dẫn cách kiểm soát thực tế bằng cách liệt kê những điều mình có thể tự kiểm soát và những điều không thể kiểm soát hoặc chỉ kiểm soát được một phần



THỰC HIỆN VÒNG TRÒN KIỂM SOÁT



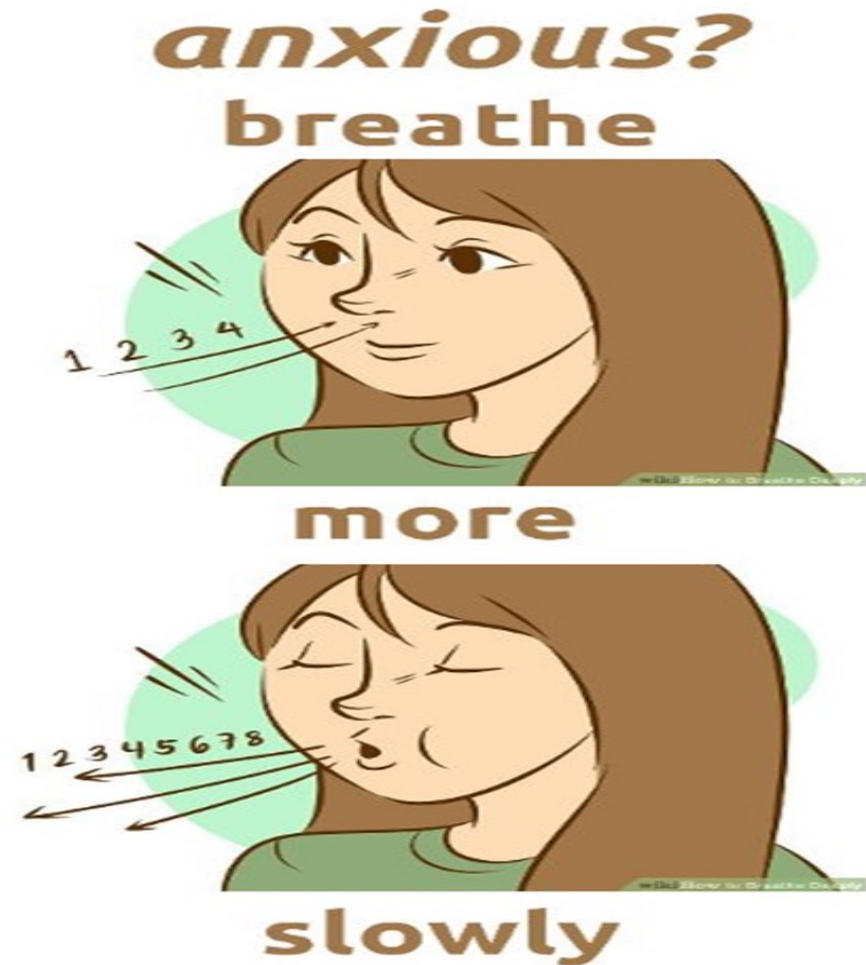


PHƯƠNG PHÁP GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ (PHƯƠNG PHÁP ITCH)

- ✓ BƯỚC 1: Nhận biết vấn đề/ trở ngại (Identifying problems/ roadblocks)
- ✓ BƯỚC 2: Nghĩ đến tất cả các giải pháp có thể được mà không đánh giá chúng (Think about all possible solutions, without evaluating them)
- ✓ BƯỚC 3: Chọn giải pháp tốt nhất hoặc kết hợp những giải pháp mà bạn nghĩ tốt cho bạn và thử thực hiện nó (Choose the best solution or combination of solutions (the ones are best for you) and try them)
- ✓ BƯỚC 4: Đánh giá xem giải pháp đó thế nào, đánh giá lại vấn đề, nếu cần có thể thay đổi hoặc kết hợp thêm giải pháp khác (How well does it work)

KỸ THUẬT TẬP HÍT THỞ SÂU THƯ GIẢN

- Thở chậm và sâu là một trong những phương pháp giúp đỡ kiểm soát stress và lo âu tốt. Thực hiện thở theo phương pháp 4 – 7 - 8
- Hít vào thật sâu bằng mũi và đếm đến 4, giữ hơi thở của bạn trong 7 giây, sau đó thở hết hơi ra từ từ bằng miệng và đếm đến 8, và cứ lặp lại như thế. Nào hít vào và thở ra, hít vào thở ra”





KỸ THUẬT CHÚ TÂM 5-4-3-2-1 (The 5-4-3-2-1 mindfulness technique)

- ✓ Bắt đầu bằng đứng, đi, nằm hoặc ngồi ở bất kể tư thế nào và bất kể ở đâu, hít thở thật đều, thật chậm, thật sâu tập trung vào hơi thở “hít vào....thở ra, hít vàothở ra...) và cứ tiếp tục như vậy
- ✓ Nhìn: vẫn tiếp tục thở đều nhận thức về 5 vật bạn có thể nhìn thấy: ví dụ cái bàn, bầu trời ngoài khung cửa, bức tranh trên tường, trần nhà màu xanh, sách vở trên bàn
- ✓ Cảm nhận: vẫn tiếp tục hít thở đều nhận thức về 4 điều bạn cảm thấy: ví dụ làn gió mơn man trên da thịt, sợi tóc đang vờn trên má, chú mèo đang cuộn bên chân, sự mềm mại của tấm thảm dưới bàn chân



KỸ THUẬT CHÚ TÂM 5-4-3-2-1 (tt)

- ✓ Nghe: vẫn tiếp tục hít thở đều nhận thức về 3 âm thanh bạn nghe được: tiếng chiếc đồng hồ tích tắc, tiếng trẻ con nô đùa trong sân, tiếng gừ gừ của chú mèo.
- ✓ Ngửi: vẫn tiếp tục hít thở đều và cảm nhận hai mùi hương xung quanh bạn. Nếu đã chú ý nhưng bạn vẫn không ngửi được mùi gì thì hãy tưởng tượng hai mùi hương mà bạn yêu thích ví dụ mùi hương hoàng lan thoảng nhẹ trong đêm, hương thơm bồ kết của mái tóc vừa gội
- ✓ Cảm xúc: vẫn tiếp tục hít thở đều và với các bước 5 – 4 – 3 -2 ở trên, cảm nhận một cảm xúc mà mình đang có ở hiện tại
- ✓ Kỹ thuật này cho thấy rất hiệu quả giúp bạn thư giãn và bình tĩnh trở lại



CÁC PHƯƠNG PHÁP RÈN LUYỆN VỚI TÌNH TRẠNG NÃO SƯƠNG MÙ

1. Loại bỏ những yếu tố gây mất tập trung:
 - Tập thói quen cài đặt thời gian cho mỗi hoạt động, nhiệm vụ
 - Tránh các kích thích từ môi trường bên ngoài, làm việc ở những nơi yên tĩnh, người khác không thể làm phiền: để chế độ im lặng cho ĐT, tắt mạng XH, các app...
2. Không thực hiện nhiều nhiệm vụ, hoạt động cùng lúc: vừa nói chuyện vừa viết báo cáo, vừa xem TV vừa trả lời email...
3. Tập thư giãn, tập thiền
4. Ngủ đủ giấc
5. Tập trung vào hiện tại: gạt bỏ những phiền muộn trong quá khứ và lo lắng về tương lai
6. Nghỉ ngơi ngắn khi thực hiện các hoạt động phải chú ý lâu dài
7. Tiếp xúc với thiên nhiên



CÁC PHƯƠNG PHÁP RÈN LUYỆN VỚI TÌNH TRẠNG NÃO SƯƠNG MÙ

8. Rèn luyện sự tập trung qua các trò chơi: đánh cờ, giải ô chữ, tranh vẽ...
9. Tập thể dục hàng ngày hoặc ít nhất 5 ngày/ tuần, mỗi lần ít nhất 30 phút
10. Nghe nhạc: nhạc cổ điển, âm thanh của tự nhiên như tiếng nước chảy, lá reo nhẹ nhàng giúp tập trung tốt
11. Chế độ ăn lành mạnh: rau, quả, chế độ ăn ít béo, ít đường, dầu oliu, các loại hạt, ngũ cốc, bơ, cá hồi...
12. Thiết lập kế hoạch hoạt động trong ngày, chia những hoạt động lớn ra thành các bước nhỏ, thiết lập thời gian cho mỗi hoạt động



CÁC THUỐC ĐIỀU TRỊ RLTT Ở BN HẬU COVID - 19

- BN có triệu chứng hậu COVID gì về mặt cơ thể
- Bệnh nền BN đang mắc kèm?
- Các thuốc nào BN đang sử dụng?
- Triệu chứng đích của các RLTT là gì?
- Chống trầm cảm, lo âu
 - Các thuốc CTC SSRI: sertraline, escitalopram, citalopram, fluvoxamine, fluoxetine...
 - Các thuốc CTC 3 vòng
 - SNRI: venlafaxine
 - Các thuốc khác: mirtazapine



CÁC THUỐC ĐIỀU TRỊ RLTT Ở BN HẬU COVID - 19

- Các trường hợp loạn thần: risperidone, olanzapine, aripiprazol, haloperidol...
- Rối loạn stress sau sang chấn: ưu tiên các SSRI để giảm tần suất các cơn hồi tưởng, giảm lo âu, trầm cảm đi kèm (sertraline, escitalopram, citalopram...)
- Tình trạng não sương mù
 - Vitamine nhóm B
 - Các chất chống oxy hoá, omega -3
 - Ginkgo biloba...
 - Giảm trí nhớ hồi phục sau 6 tháng và giảm tập trung hồi phục sau 9 tháng sau nhiễm COVID
- (Tamara Fonf, Brain Fog: Memory and attention after COVID – 19, Harvard Health Publishing, Harvard Medical School, March 2022)



CẢM ƠN QUÝ VỊ ĐÃ LẮNG NGHE

