



NHỮNG HỘI CHỨNG SỢ PHỔ BIẾN CỦA CON NGƯỜI



LOKOPHOBIAAAAAA

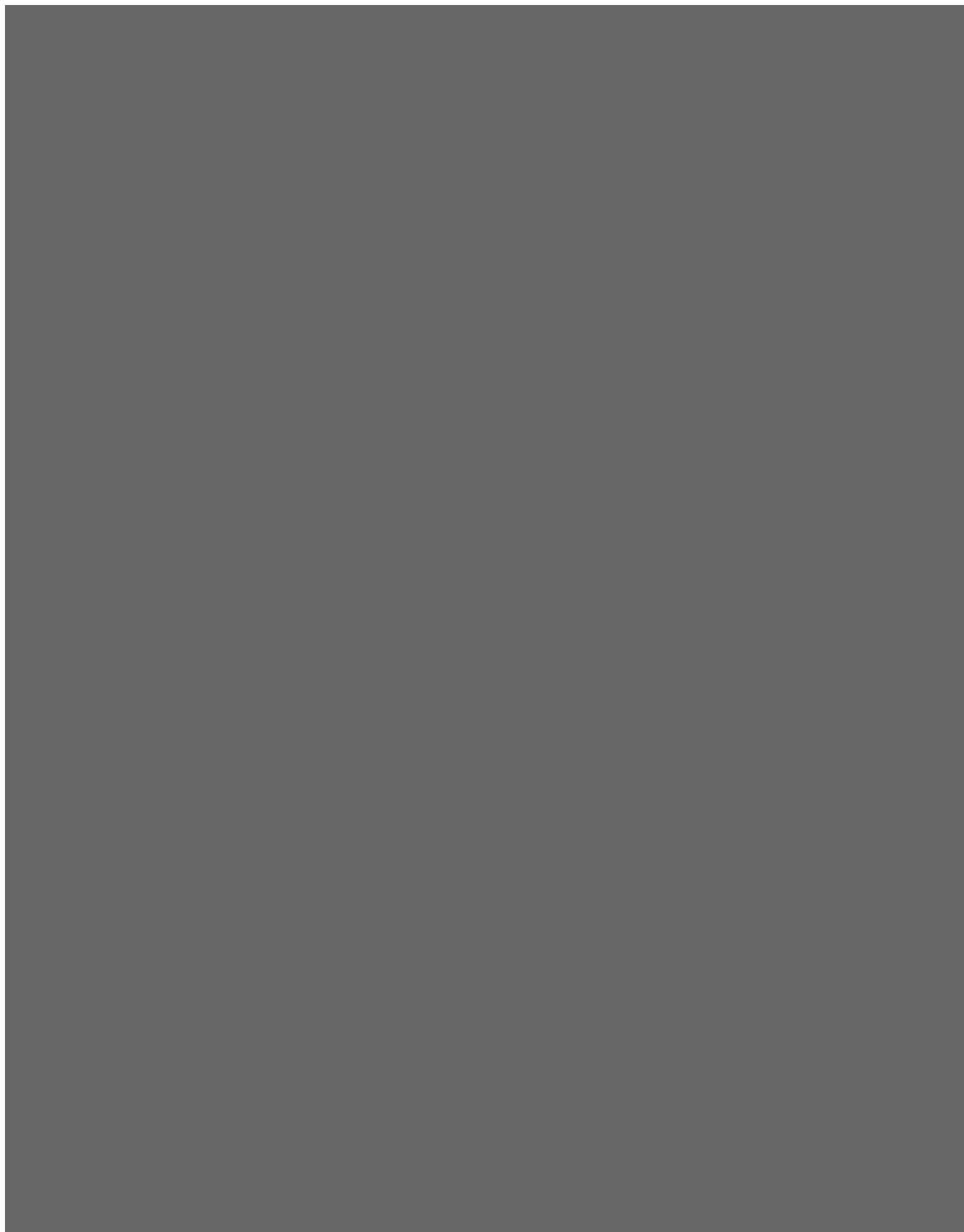


MNE MDP HDB JAAAAAAA



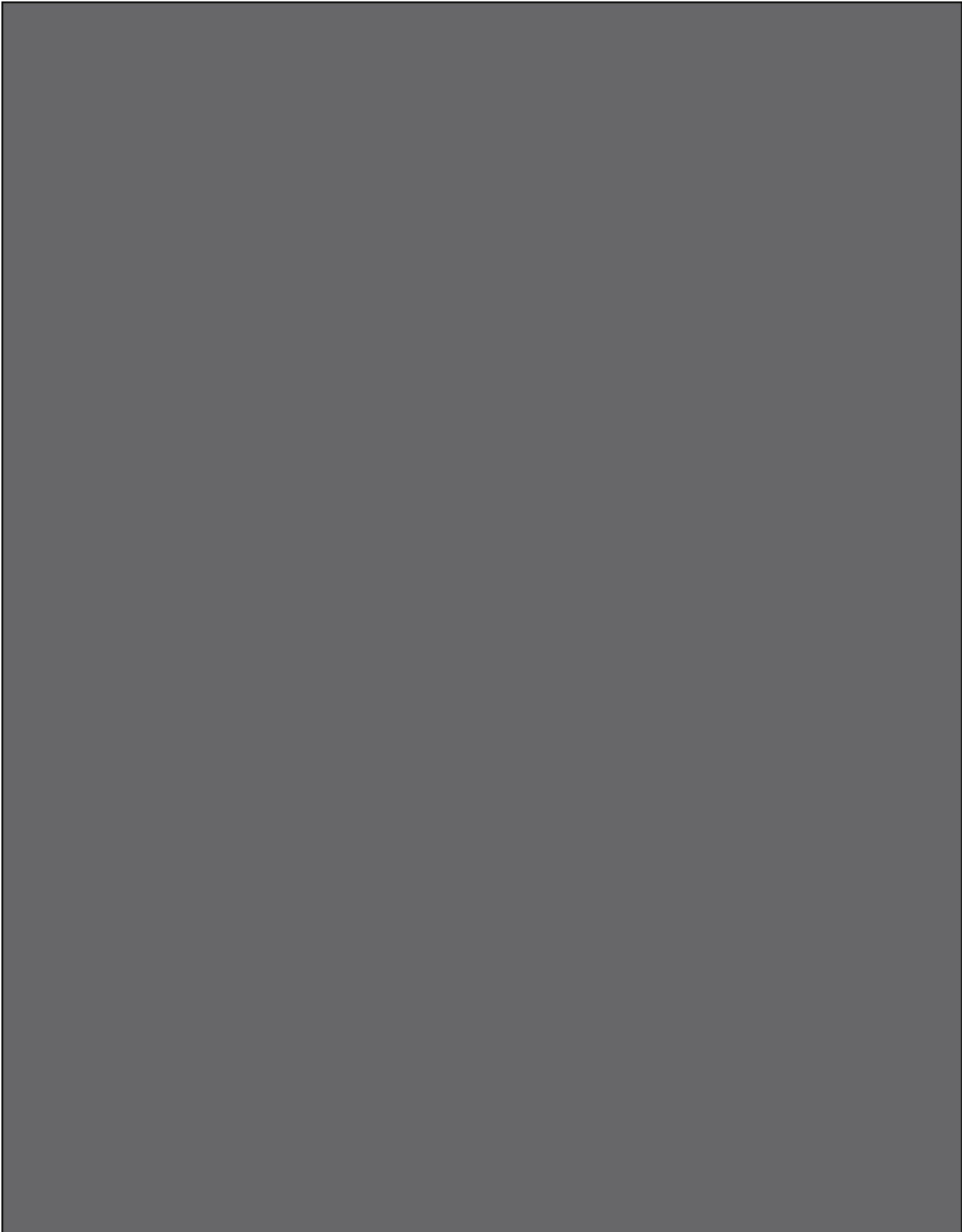
KINESOPHOBIAAAAAAAAAA



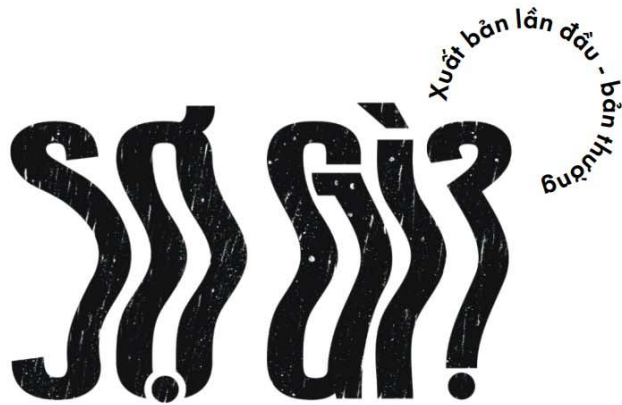




**NHỮNG HỘI CHỨNG SỢ
PHỔ BIẾN CỦA CON NGƯỜI**



BIÊN SOẠN: LÊ KIỀU ANH



**NHỮNG HỘI CHỨNG SỢ
PHỔ BIẾN CỦA CON NGƯỜI**

Lời mở đầu

Sợ hãi là một cảm xúc bản năng của con người. Cảm xúc này giúp chúng ta có các phản ứng tự bảo vệ trước những mối nguy hiểm. Nhưng nếu cảm xúc sợ hãi quá mức. Ảnh hưởng đến khả năng hoạt động bình thường ở nơi làm việc, ở trường hoặc trong tương tác xã hội thì đó là một biểu hiện đặc biệt cần quan tâm.

Hầu hết mọi người đều chỉ quan tâm đến sức khỏe thể chất mà hiếm khi chú ý đến sức khỏe tinh thần. Thậm chí, rất nhiều người còn không biết tình trạng sức khỏe tinh thần của mình đang bất ổn. Nếu tinh thần của bạn bất ổn thì dù thể chất của bạn vạm vỡ đến đâu hay tính cách mạnh mẽ ra sao vẫn sẽ có nguy cơ “bại trận” khi đối mặt với khó khăn.

Trên thế giới vấn đề về sức khỏe tâm thần

của con người từ lâu đã được quan tâm thông qua những cuộc khảo sát của Tổ chức y tế thế giới (WHO) Đại học Harvard, Đại học Michigan và các nhà nghiên cứu tại các quốc gia trên toàn thế giới đang trong quá trình thu thập số liệu thống kê về rối loạn lo âu cho Sáng kiến Khảo sát Sức khỏe Tâm thần Thế giới (WMH). Các cuộc điều tra bao gồm 27 quốc gia ở tất cả các khu vực trên thế giới và thu thập số liệu thống kê về tỷ lệ rối loạn tâm thần, chất gây nghiện và hành vi.

Tại Việt Nam, theo Bệnh viện Tâm thần Trung ương 1, tỷ lệ mắc 10 chứng rối loạn tâm thần phổ biến trong năm 2014 là 14,2%, trong đó riêng rối loạn trầm cảm chiếm 2,45%. Tỷ lệ tự sát trong năm

2015 là 5,87 trên 100.000 dân. Hiện tại, Văn phòng WHO tại Việt Nam đang hỗ trợ Bộ Y tế phát triển mô hình lồng ghép sức khỏe tâm thần vào sức khỏe nói chung tập trung vào tuyến chăm sóc sức khỏe ban đầu. Gần 15% dân số (tương đương khoảng 13,5 triệu người) Việt Nam đang mắc các rối loạn tâm thần phổ biến và khoảng 3 triệu người mắc các rối loạn tâm thần nặng. Trong khi đó, Việt Nam là một trong 35 nước chưa có luật về sức khỏe tâm thần năm 2015

Sức khỏe tâm thần hiện nay tại nước ta vẫn chưa được quan tâm đồng đều giữa thành phố và nông thôn, vùng dân tộc thiểu số. Sức khỏe Tâm thần là một trong những yếu tố rất quan trọng của sức khỏe con người. Trong cuộc sống

hiện đại chúng ta đang chịu áp lực rất lớn như vấn đề môi trường, thảm họa thiên tai, việc làm, dịch bệnh, stress,... làm ảnh hưởng không nhỏ đến xã hội đó là gánh nặng về mặt kinh tế, gánh nặng về bệnh tật, chất lượng cuộc sống của từng cá nhân, gia đình và cộng đồng xã hội. Chính vì vậy để hưởng ứng ngày Sức khỏe Tâm thần Thế giới năm nay (10/10/2021) Nhà xuất bản thế giới đã biên tập một cuốn sách chuyên đề về rối loạn tâm thần của con người có tên "Sợ gì?- Những hội chứng sợ phổ biến của con người" nhằm truyền tải những thông tin về sức khỏe tâm thần - những nội sợ tưởng chừng như vô hại nhưng lại có sự ảnh hưởng đến đời sống của mỗi con người.

MỤC LỤC

11

HỘI CHỨNG SỢ LÀ GÌ?

- 15. Khái niệm
- 16. Nguồn gốc tên gọi

- 22. Theo DSM-5
- 24. Theo WHO và APA

LÀM SAO CHÚNG TA BIẾT ?

20

26

CÓ NHỮNG LOẠI NÀO ?

- 28. Danh sách tên gọi
- 30. Khảo sát WMH
- 32. Số liệu thống kê

HỘI CHỨNG SỢ XÃ HỘI

36

46

**HỘI CHỨNG SỢ
KHOẢNG RỘNG**

80

**NGUYÊN NHÂN
TẠI SAO ?**

82. Nguyên nhân phổ biến

83. Yếu tố nguy cơ

**HỘI CHỨNG SỢ
CHUYÊN BIỆT**

56

**VƯỢT QUA NỖI SỢ
HÃI CỦA MÌNH**

86



HỘI CHỨNG ÂM ẢNH SỢ LÀ GÌ?

14

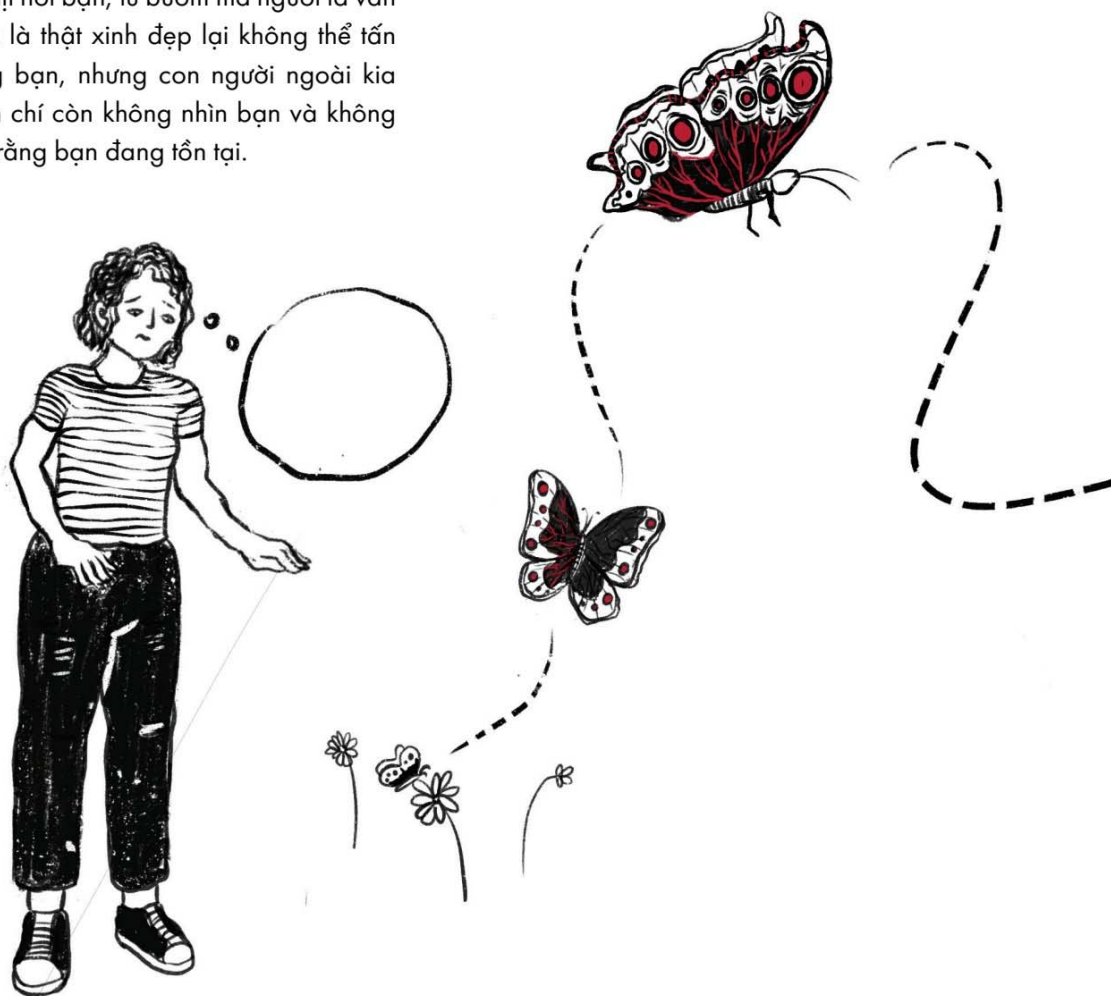
Khái niệm

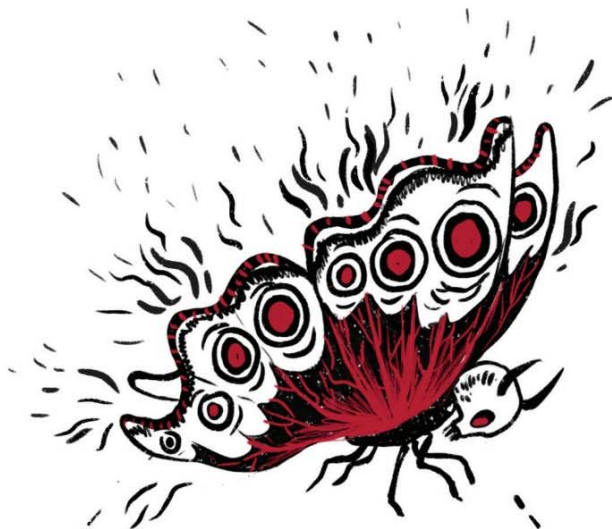
16

Nguồn gốc tên gọi



Có bao giờ bạn đối diện với một sự vật, một hiện tượng tự nhiên, một tình huống hay con người mà bạn biết rằng những điều đó chẳng thể nào ảnh hưởng đến bạn. Một con gián bé xíu chẳng thể nào ăn thịt nổi bạn, lũ bướm mà người ta vẫn khen là thật xinh đẹp lại không thể tấn công bạn, nhưng con người ngoài kia thậm chí còn không nhìn bạn và không biết rằng bạn đang tồn tại.

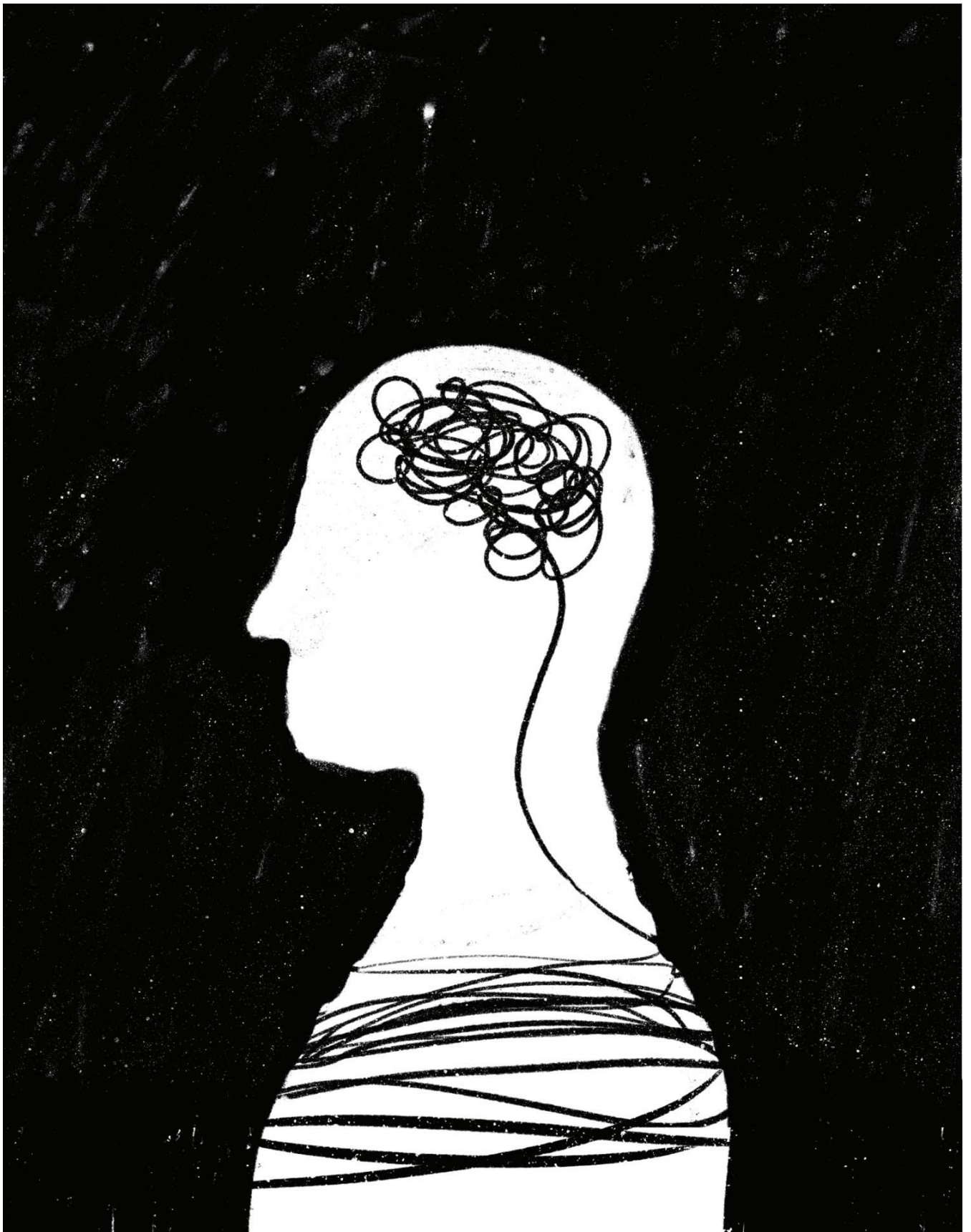




Nhưng bằng một cách nào đó, bất kể khi nào nhìn thấy những tác nhân vô hại ấy bạn đã vẽ sẵn một câu chuyện kinh khủng diễn ra trong tâm trí rằng chúng có thể biến thành một thứ gì đó đáng sợ ăn thịt bạn, nuốt chửng lấy bạn, đe dọa đến tính mạng của bạn hay làm bạn xấu hổ trước tất cả mọi người.

Bạn thấy rằng bản thân mình có những sợ hãi thật là lố bịch? tại sao người khác không sợ chúng vậy mà tôi lại sợ chúng đến thế? Không thể đi thang máy, không thể đứng phát biểu trước đám đông, tránh tất cả mọi nơi có xuất hiện côn trùng,.....Và những tác nhân gây sợ hãi đó thực sự rất ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của bạn. Bất mí cho bạn một thông tin rằng, không chỉ riêng bạn mà có những hơn 18% dân số thế giới mắc các hội chứng sợ khác nhau. Và hoàn toàn có giải pháp để giúp bạn vượt qua những hội chứng sợ này. Hãy cùng nhau tìm hiểu nhé!





Ác cảm
Sợ hãi

HỘI CHỨNG ÁM ẢNH SỢ LÀ GÌ?

Hội chứng sợ, hay ám ảnh sợ hãi có tên tiếng Anh là phobia. Đây là một từ xuất phát từ tiếng Hy Lạp: Phobos có nghĩa là "ác cảm", "sợ hãi"

Hội chứng ám ảnh sợ" khi sử dụng trong bối cảnh tâm lý học lâm sàng, là một loại rối loạn lo âu, thường được định nghĩa như là nỗi sợ hãi dai dẳng đối với một đối tượng hoặc một tình huống mà người đó luôn cố gắng tránh né, thường không liên quan đến sự nguy hiểm trong thực

tế và được công nhận là sợ hãi không hợp lý.

Nói cách khác, người mắc bệnh luôn có biểu hiện phản ứng vượt quá kiểm soát với một sự vật, hiện tượng mà đối với những người khác là quá bình thường hay không đến mức phải sợ hãi cao độ. Trong trường hợp ám ảnh sợ hãi không thể tránh được hoàn toàn, người bệnh sẽ phải chịu đựng với sự căng thẳng rõ rệt, gây ra ảnh hưởng xấu đáng kể đến các hoạt động xã hội hoặc nghề nghiệp.

Từ gốc Hy Lạp đại diện
cho nỗi sợ của người
mắc hội chứng sợ

HEMO

+

Hậu tố phobia
có nghĩa là hội
chứng ám ảnh sợ

PHOBIA

=

HEMO

PHOBIA

HỘI CHỨNG
MÀU ØS

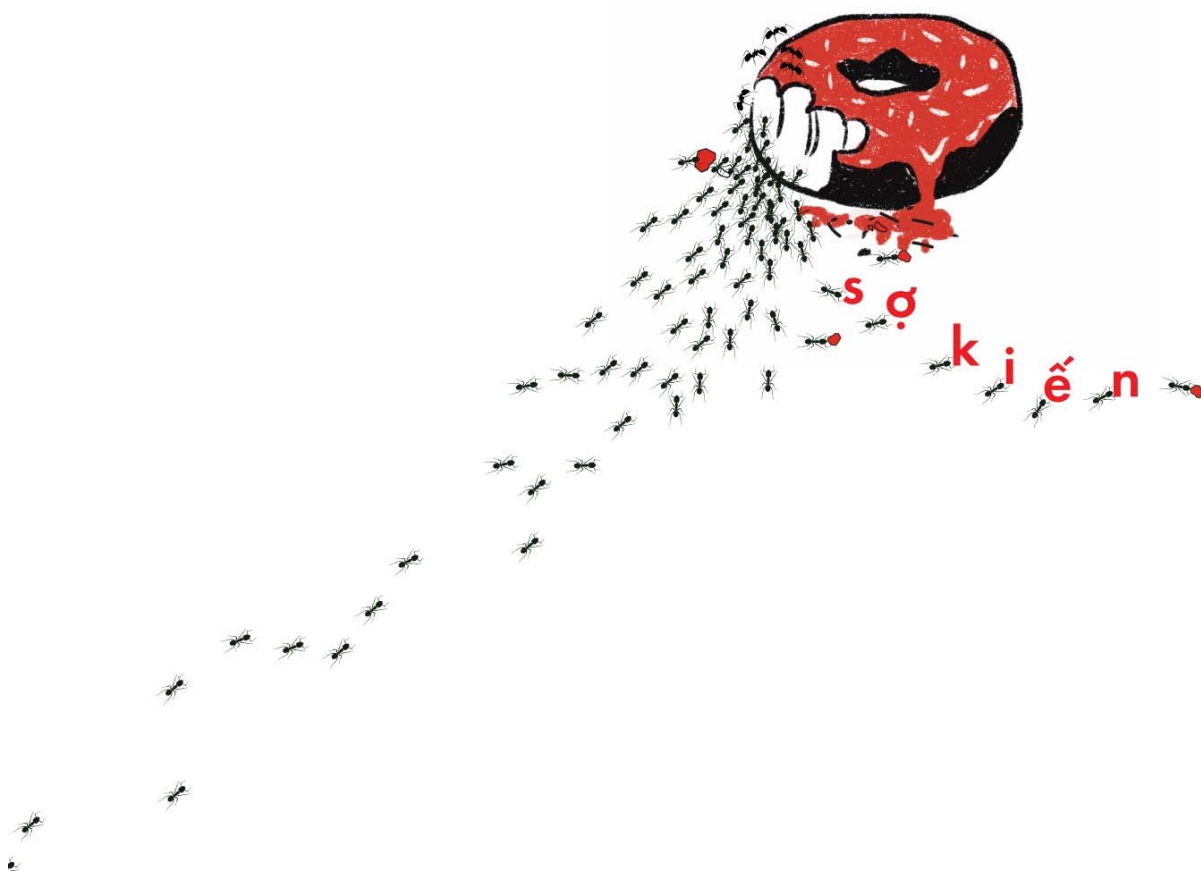
NGUỒN GỐC TÊN GỌI CÁC HỘI CHỨNG SỢ

xuất phát từ tiếng Hy Lạp

Tên của một hội chứng sợ nhìn chung được cấu tạo bởi một từ gốc Hy Lạp đại diện cho nỗi sợ của người bệnh cộng với hậu tố Phobia - có nghĩa là hội chứng ám ảnh sợ. Cách tạo nên những thuật ngữ này như là một trò chơi từ ngữ. Một số ít thuật ngữ này được tìm thấy trong tài liệu y học. Tuy nhiên, điều này không nhất thiết làm cho nó trở thành một điều kiện phi tâm lý.

Từ Phobia - Hội chứng ám ảnh sợ có thể biểu hiện chính xác hơn là fear - nỗi sợ. Ví dụ, mặc dù thuật ngữ Hydrophobia có nghĩa là sợ nước, nó cũng có thể có nghĩa là không có khả năng uống nước, hoặc có thể được sử dụng để miêu tả một hợp chất hóa học bài xích nước. Nó cũng có thể được sử dụng như một từ đồng nghĩa với bệnh dại, như là một ác cảm đối với nước là một trong các triệu chứng của nó.

a p i p h o b i a





LÀM SAO CHÚNG TA BIẾT?

22

Theo tiêu chuẩn DSM

24

Theo WHO và APA





TIÊU CHUẨN CHẨN ĐOÁN THEO DSM-5

A. Tái diễn các cơn hoảng sợ một cách đột ngột. Cơn hoảng sợ biểu hiện bằng sự sợ hãi hoặc mạnh mẽ xuất hiện bất ngờ đạt đến cường độ đỉnh trong vòng vài phút, trong thời gian đó có 4 (hoặc nhiều hơn) các triệu chứng sau:

- Mạch nhanh, Đánh trống ngực.
- Vã mồ hôi.
- Run hoặc lắc.
- Cảm giác khó thở hoặc thở nông.
- Cảm giác ngột thở (Thiếu oxy).
- Đau hoặc khó chịu ở ngực.
- Buồn nôn hoặc đau bụng.
- Cảm giác chóng mặt,

- Mất thăng bằng hoặc ngất.
- Lạnh cóng hoặc nóng bừng
- Dị cảm (tê bì hoặc ngứa).
- Giải thể thực tế hoặc giải thể nhân cách.
- Sợ mất kiểm soát hoặc phát điên.
- Sợ chết.

DSM-5: Là Cẩm nang Chẩn đoán và Thống kê Rối loạn Tâm thần, Phiên bản Thứ năm) là bản cập nhật năm 2013 của Cẩm nang Chẩn đoán và Thống kê Rối loạn Tâm thần, công cụ phân loại và chẩn đoán do Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ (APA) xuất bản.



B. Có ít nhất 01 cơn hoảng sợ trong vòng 01 tháng với 01 (hoặc nhiều hơn) trong 2 các biểu hiện sau:

1. Lo một cách dai dẳng sợ tái phát các cơn hoảng sợ tiếp theo hoặc hậu quả của nó (ví dụ: mất kiểm soát, đau tim hoặc phát điên).

2. Có sự thay đổi rõ ràng, theo hướng kém thích ứng, hành vi liên quan đến cơn hoảng sợ (ví dụ: hành vi né tránh các cơn hoảng sợ như tránh tập thể dục hay tránh tình huống không quen thuộc).

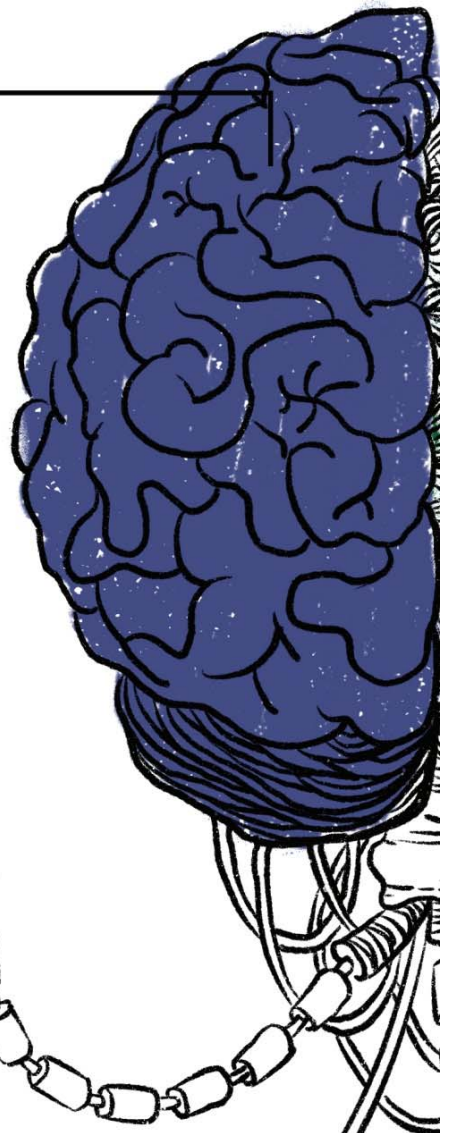
C. Rối loạn không phải do tác động sinh lý của một chất (ví dụ: lạm dụng ma túy hoặc một thuốc) hoặc bệnh lý cơ thể khác (ví dụ: cường giáp, bệnh lý tim phổi).

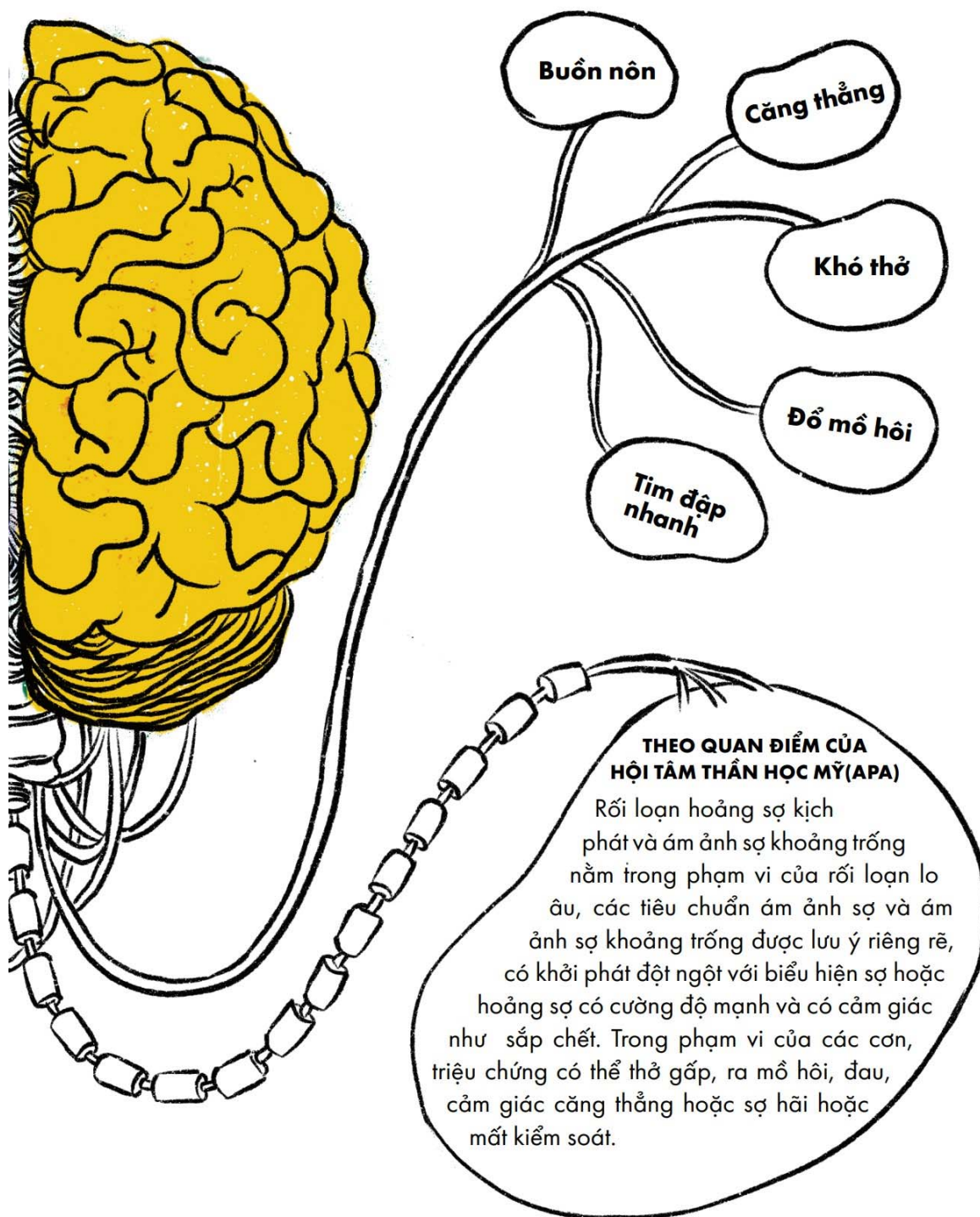
D. Rối loạn không phải là một bệnh tâm thần khác gây nên (ví dụ: cơn hoảng sợ không xảy ra trong tình huống sợ xã hội; trong đáp ứng với đối tượng ám ảnh sợ ranh giới hoặc tính hướng như trong ám ảnh sợ biệt định; trong đáp ứng với ám ảnh như rối loạn ám ảnh cưỡng bức).



**THEO QUAN ĐIỂM CỦA
TỔ CHỨC Y TẾ THẾ GIỚI(WHO)**

Các rối loạn lo âu ám ảnh
sợ thì lo âu xuất hiện hoặc
duy nhất hoặc chủ yếu do
những hoàn cảnh hay những
đối tượng bên ngoài chủ thể
và thực tế không nguy hiểm.
Kết quả đặc trưng là người bệnh
hoặc né tránh hoàn cảnh hoặc
chịu đựng với nỗi khiếp sợ.
Thường không phân biệt được lo
âu ám ảnh sợ với các loại lo âu
khác về mặt chủ quan và mức
độ trầm trọng.







CÓ NHỮNG LOẠI NÀO?

28

Danh sách tên gọi

32

Khảo sát

MUSOPHOBIA
 ΗΡΕΣΟΦΟΒΙΑ
 ΤΕΤΑΥΡΟΦΟΒΙΑ
 ΑΕΡΟΦΟΒΙΑ
 ΠΕΡΙΟΦΟΒΙΑ
 ΣΟΦΙΑ
 ΜΕΛΙΣΟΦΟΒΙΑ
 ΟΡΝΙΘΟΦΟΒΙΑ
 ΕΚΙΝΟΦΟΒΙΑ
 ΘΑΛΑΣΣΟΦΟΒΙΑ
 ΚΥΟΦΟΒΙΑ
 ΚΥΑΡΟΦΟΒΙΑ
 ΕΚΙΝΟΦΟΒΙΑ
 ΤΡΙΧΟΦΟΒΙΑ
 ΧΕΙΡΟΤΟΦΟΒΙΑ
 ΑΕΡΟΦΟΒΙΑ
 ΣΕΙΑΦΟΒΙΑ
 ΚΥΑΡΟΦΟΒΙΑ



NHIỀU
HƠN

500

Fred Culbertson - người sáng lập phobialist

Tên gọi các nỗi sợ
được liệt kê tại
phobialist.com

A Agliophobia
Sợ đau

G Genuphobia
Sợ đầu gối

D Dutchphobia
Sợ con vịt

J Japanophobi
Sợ người Nhật

B Bibliophobia
Sợ sách

H Hadephobia
Sợ địa ngục

E Entomophobia
Sợ côn trùng

K Kleptophobia
Sợ mất trộm

C Catoptrophobia
Sợ cái gương

I Iophobia
Sợ chất độc

F Frigophobia
Sợ lạnh

L Leukophobia
Sợ màu trắng

M Metallophobia
Sợ kim loại

S Selaphobia
Sợ đèn flash

P Pediophobia
Sợ búp bê

W Wiccaphobia
Sợ phù thủy

N Nelophobia
Sợ đồ thủy tinh

T Trichophobia
Sợ tóc

Q Quadraphobia
Sợ số 4

X Xylophobia
Sợ rừng rậm

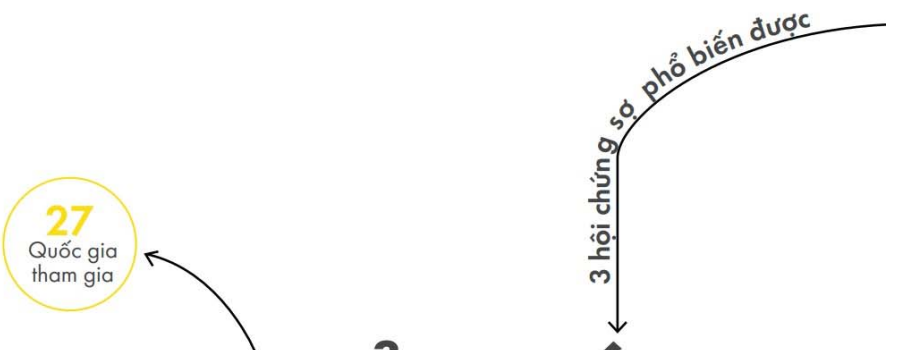
O Oneirophobia
Sợ giấc mơ

V Vestiphobia
Sợ quần áo

R Ranidaphobia
Sợ con cóc

Z Zeusophobia
Sợ các vị thần





27
Quốc gia
tham gia

3 hội chứng sợ phổ biến được

KHẢO SÁT SỨC KHỎE TÂM THẦN THẾ GIỚI

WMH - World mental health
Sức khỏe tâm thần thế giới

Sáng kiến Khảo sát Sức khỏe Tâm thần Thế giới (WMH)

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), Đại học Harvard, Đại học Michigan và các nhà nghiên cứu tại các quốc gia trên toàn thế giới đang trong quá trình thu thập số liệu thống kê về rối loạn lo âu cho Sáng kiến Khảo sát Sức khỏe Tâm thần Thế giới (WMH). Các cuộc khảo sát bao gồm 27 quốc gia ở tất cả các khu vực trên thế giới và thu thập số liệu thống kê về tỷ lệ mắc các rối loạn tâm thần, chất gây nghiện và hành vi.

Theo đó, hội chứng ám ảnh sợ hãi được liệt kê là một dạng rối loạn tâm thần bao gồm 3 hội chứng phổ biến chính là: Hội chứng sợ xã hội, hội chứng sợ chuyên biệt và hội chứng sợ khoảng trống. Theo đó, hội chứng ám ảnh sợ hãi được liệt kê là một dạng rối loạn tâm thần bao gồm 3 hội chứng phổ biến chính là: Hội chứng sợ xã hội, hội chứng sợ chuyên biệt và hội chứng sợ khoảng trống.

xếp loại là một dạng rối loạn tâm thần

Hội chứng sợ
khoảng trống

Hội chứng sợ
chuyên biệt

Hội chứng sợ
xã hội



Các rối loạn cốt lõi được đánh giá trong các cuộc khảo sát của WMH gồm có:

Rối loạn lo âu (rối loạn hoảng sợ, ám ảnh, rối loạn lo âu tổng quát, PTSD), rối loạn tâm trạng (rối loạn trầm cảm nặng, rối loạn tâm lý, rối loạn lưỡng cực), rối loạn kiểm soát xung động hoặc rối loạn hành vi (ADHD, rối loạn hành vi, rối loạn chống đối, rối loạn bùng nổ ngắn quãng) và rối loạn chất (nghiện rượu và ma túy)

Việc đo lường các rối loạn tâm thần giữa các nền văn hóa là một sự thách thức lớn

vì một số nền văn hóa không cởi mở về các rối loạn tâm thần như các nền văn hóa khác. Các nghiên cứu trước đây dựa trên các báo cáo của bản thân khiến các số liệu thống kê về rối loạn lo âu được báo cáo ít hơn. Khảo sát Sức khỏe Tâm thần Thế giới sử dụng một quy trình thu thập và đo lường mạnh mẽ hơn và được coi là chính xác hơn. Đây là những phát hiện từ Khảo sát Sức khỏe Tâm thần Thế giới đang diễn ra.



>18% DÂN SỐ THẾ GIỚI MẮC CÁC HỘI CHỨNG ÁM ANHSỌ

*Khảo sát sức khỏe tâm thần thế giới (WHO) 2020



Dân số thế giới 2020

XÉT THEO TỈ LỆ GIỚI TÍNH



Phụ nữ mắc các chứng rối loạn ám ảnh sợ hãi nhiều hơn đàn ông

6-12%

Hội chứng sợ chuyên biệt

4-10%

Rối loạn trầm cảm nặng

~4-10%

Hội chứng sợ xã hội

3 HỘI CHỨNG RỐI LOẠN LO ÀU PHỔ BIẾN

*Tính theo 1 vòng đời theo khảo sát của WMHSL

55%

Hội chứng sợ chuyên biệt

39%

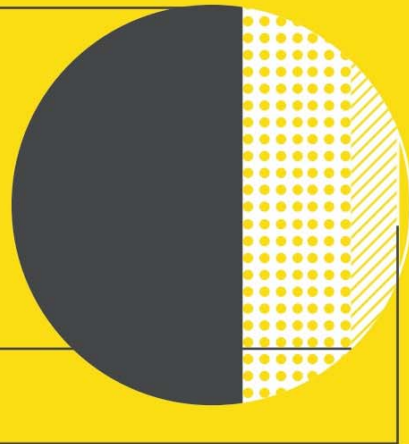
Hội chứng sợ xã hội

4%

Hội chứng sợ khoảng trống

TỈ LỆ PHẦN TRĂM BÀ HỘI CHỨNG ÁM ẢNH SỢ PHỔ BIẾN

*Tính theo dân số Hoa Kỳ dựa theo nguồn WMHI





○ **MỘT SỐ HỘI CHỨNG SỢ PHỔ BIẾN**

36	Hội chứng sợ xã hội
44	Hội chứng sợ khoảng trống
52	Hội chứng sợ chuyên biệt





HỘI CHỨNG SỢ XÃ HỘI

/Social Phobia/

Ấm ảnh sợ xã hội là lo sợ và lo âu về việc bị tiếp xúc với các tình huống xã hội hoặc trình diễn nào đó. Những tình huống này bị né tránh hoặc chịu đựng với lo âu đáng kể.

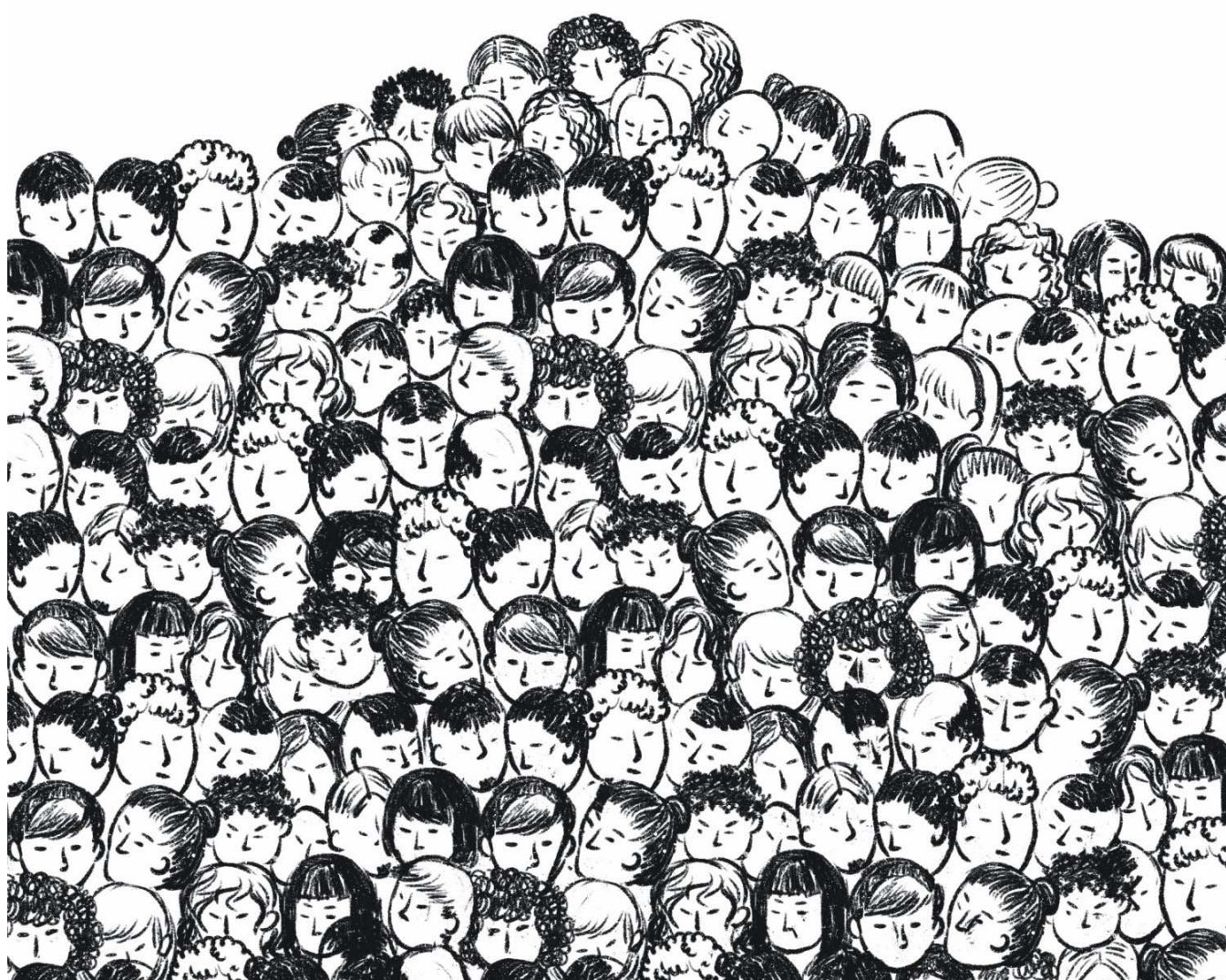
Ấm ảnh sợ là một loại rối loạn lo âu trong đó những tình huống hoặc đối tượng nhất định làm cho mọi người sợ hãi và lo lắng và khiến họ tránh những điều đó. Sự sợ hãi và lo lắng không tương xứng với mối đe dọa thực tế (có tính đến các tiêu chuẩn xã hội)

HỘI CHỨNG SỢ XÃ HỘI

/Social Phobia/

Ám ảnh sợ xã hội thường bắt đầu ở tuổi thanh thiếu niên, biểu hiện sợ người khác nhìn mình chăm chú ở một nhóm người dẫn đến né tránh các hoàn cảnh xã hội. Ám ảnh có thể kín đáo như sợ ăn uống ở nơi công cộng hoặc sợ nói trước công chúng hoặc sợ gặp người khác giới bao gồm mọi hoàn cảnh xã hội. Những ám ảnh sợ xã hội phối hợp với tự ti và sợ bị phê bình có thể bộc lộ bằng những lời phàn nàn, bị đỏ mặt, run tay, buồn nôn hoặc mót đi tiêu. Các triệu chứng này có thể tiến triển thành cơn hoảng sợ né tránh hoàn toàn cách ly xã hội. Bệnh nhân có ám ảnh sợ xã hội sợ bị coi là có rối loạn lo âu hoặc sợ bị điên hoặc sợ bị ngốc nghếch. Bệnh nhân sợ nói trước đám đông do sợ rằng những người khác sẽ nhận thấy giọng nói run hoặc tay run

của mình hoặc sợ bộc lộ lo âu quá mức khi đối thoại với người khác. Ví dụ bệnh nhân né tránh phải ăn hoặc sợ ghi chép ở nơi công cộng do sợ bị run tay. Bệnh nhân ám ảnh sợ xã hội gần như luôn bộc lộ rối loạn lo âu trong các tình huống xã hội gây sợ như đánh trống ngực, run, vã mồ hôi, khó chịu ở dạ dày và ruột, tiêu chảy, căng trương lực cơ. Các trường hợp nặng có thể có các triệu chứng thỏa mãn với tiêu chuẩn chẩn đoán xung động hoảng sợ. Đỏ mặt có thể là đặc trưng cho ám ảnh sợ xã hội. Người lớn với ám ảnh sợ xã hội thừa nhận sợ hãi là quá mức và không có lý do. Bệnh nhân có ám ảnh sợ xã hội, thường né tránh các tình huống gây sợ, dễ có lo âu đối với áp lực trước các tình huống xã hội.



Chuyện xảy ra đã lâu khi tôi còn là một cô bé 10 tuổi nhưng những kí ức xấu hổ ngày đó tôi sẽ không bao giờ quên được cho đến cuối cuộc đời mình. Hôm đó tôi có một buổi biểu diễn âm nhạc quan trọng, tôi đã tập luyện đàn piano cho buổi biểu diễn này hàng tháng trời ... Đến ngày biểu diễn, mẹ mặc cho tôi một chiếc váy trắng rất xinh nhưng tôi thì không tài nào cảm thụ được vẻ đẹp của chiếc váy. Trong suốt quãng đường từ nhà đến Nhà hát lớn Hà Nội tôi chỉ tưởng tượng ra viễn cảnh mình phải một mình bước ra sân khấu lớn biểu diễn trước ánh mắt của hàng trăm người. Tôi run rẩy, chân không đứng vững và bắt đầu cảm thấy khó thở.





Thực tế còn vượt quá những gì tôi tưởng tượng. Tôi cố gắng bước ra đến chỗ cây đàn Piano. Ôi không, đột nhiên ánh sáng vụt tắt, cả hội trường chìm vào bóng tối và 1 ánh đèn chói dọi thẳng vào tôi. Tôi không thể làm được gì cả, tất cả mọi ánh mắt đang đổ dồn vào tôi và chờ đợi. Họ sẽ phát hiện ra sự run rẩy của tôi mất, đầu óc trống rỗng, tôi không còn nhớ một nốt nhạc nào nữa, tay tôi cứng ngắc lại. Mọi thứ hồng bét, tôi đã không biểu diễn được trong ngày hôm đó và cả sau này nữa. Nỗi sợ sân khấu vẫn ám ảnh tôi đến tận sau này khiến tôi không thể nào bước lên một sân khấu nào nữa.



**Giới tính
Nữ cao gấp
2 lần Nam**



**Người trưởng thành
ở Mỹ mắc hội chứng
sợ xã hội**



**Độ tuổi phổ biến
mắc hội chứng
sợ xã hội tại Úc**

Tỉ lệ người mắc hội chứng sợ xã hội

Cũng như một số bệnh tinh thần khác, ám ảnh sợ xã hội trước đây được cho rằng có tỉ lệ mắc nhỏ, nguyên nhân là vì nhiều người không tìm sự giúp đỡ, trên thực tế thì nó khá phổ biến.

Nhưng ở đây một lần nữa các con số thống kê gặp phải vấn đề, do các tiêu chuẩn chẩn đoán ám ảnh sợ xã hội có nhiều điểm mơ hồ và mang đặc điểm chung với nhiều rối loạn khác. Về tuổi, bệnh thường khởi phát trong nhóm từ 11 đến 19, hiếm khi xảy ra sau tuổi 25, có tỉ lệ mắc ở nữ cao gấp 2 lần nam, tuy vậy nam giới lại đi chữa trị nhiều hơn. Ở Mỹ ám ảnh sợ xã hội là rối loạn tâm thần phổ biến thứ ba sau trầm cảm và lạm dụng chất và tỷ lệ mắc đối với một người trong suốt cuộc đời dao động từ 3% đến 13%. Còn theo dữ liệu của Học viện Sức khỏe Tâm thần Hoa Kỳ (NIMH) căn bệnh ảnh hưởng đến khoảng 5,3 triệu người trưởng thành ở đây. Có rất nhiều báo cáo khác nhau nhưng nói chung đều đưa ra các con số thay đổi từ 2% đến 7% người trưởng thành Mỹ mắc bệnh. Còn ở Úc, vào năm 2003, trong độ tuổi từ 15 đến 24. Ám ảnh sợ xã hội là căn bệnh phổ biến thứ 8 đối với nam giới và thứ 5 đối với nữ. Có khó khăn trong việc phân định rạch ròi giữa ám ảnh sợ xã hội với kỹ năng xã hội yếu hoặc ở những người có tính nhút nhát do vậy mà ở nhiều nghiên cứu tỉ lệ mắc bệnh tương đối cao.

**7 ĐIỀU
KHIẾN TÔI
SỢ HÃI**

Hội chứng sợ xã hội

- 
- 1** **Sợ bị phê bình**
 - 2** **Sợ gặp người lạ**
 - 3** **Sợ hẹn hò**
 - 4** **Sợ ăn uống ở nơi công cộng**
 - 5** **Sợ nói trước đám đông**
 - 6** **Sợ người khác nhìn mình**
 - 7** **Sợ trả lời câu hỏi trong lớp học**



HỒI CHỨNG SỢ KHOẢNG TRỐNG

/Agoraphobia/

Agoraphobia, hay rối loạn ám ảnh sợ khoảng trống (theo một cách dịch chưa đầy đủ), là một rối loạn lo âu đặc trưng bởi sự hoảng sợ hoặc lo âu mãnh liệt khi ở một địa điểm hoặc tình huống khó tìm ra lối thoát, khiến người bệnh né tránh những nơi gây ra nỗi sợ này như việc ra khỏi nhà một mình, đi du lịch bằng ô tô, xe buýt hoặc máy bay, và ở những khu vực đông đúc. Theo dữ liệu NCS-R tại Hoa Kỳ thu thập trong vòng 10 năm tính tới 2017, tỷ lệ mắc của rối loạn này là 0.9% (tương đương giữa nam và nữ) trên người trưởng thành, và 2.4% (ở nam cao hơn nữ) trên đối tượng vị thành niên từ 13-18 tuổi. Rối loạn này có thể dẫn tới suy giảm chức năng mức độ từ nhẹ tới nặng, trong đó tỷ lệ suy giảm chức năng mức độ nặng lên tới 40.6%



Sợ lắm
Tôi không
Ra ngoài
đâu!!!



Tôi có mắc Agoraphobia hay không?

Để được chẩn đoán agoraphobia, người bệnh phải trải qua cảm giác hoảng sợ và lo âu mãnh liệt, biểu hiện bởi các dấu hiệu như tim đập nhanh, khó thở, buồn nôn, chóng mặt, đau ngực và run rẩy; xảy ra trong ít nhất hai hoàn cảnh sau đây:



Phương tiện công cộng

Xe buýt, tàu điện ngầm, máy bay,...



Địa điểm lộ thiên

Công viên, bãi biển, quảng trường,...



Chỗ đông người

Xếp hàng, địa điểm bị bao quanh bởi nhiều người,...



Không gian đóng kín

Cửa hàng, siêu thị, bảo tàng, nhà hàng,...

Agoraphobia cảm giác như thế nào?

Một số biểu hiện thường thấy khác như sợ ở một mình, sợ mất kiểm soát ở nơi công cộng, phụ thuộc vào người khác trong việc định hướng không gian, dễ cáu gắt kích động, và ở nhà trong thời gian dài. Trong một số trường hợp đặc biệt nghiêm trọng, bệnh nhân có thể ở nguyên trong nhà tới hàng năm trời.



Mắc kẹt ở nhà

Hơn một phần ba người mắc hội chứng sợ khoảng trống không thể rời khỏi nhà một mình.



Khó giao tiếp xã hội

Không thể làm việc với người khác hoặc giao tiếp xã hội một cách hiệu quả



Phụ thuộc vào người khác

Họ cần sự giúp đỡ của bạn bè và gia đình trong nhiều việc như đi mua đồ hộ, định hướng không gian...



Nghĩ về không gian rộng lớn vô định ngoài kia là tôi cảm thấy không an toàn

Di chuyển bằng xe bus khiến tôi ngộp thở và cảm thấy như bị bao vây bởi con người,

Tôi rất mệt mỏi vì mình không thể đi thang máy vì nỗi sợ ở trong không gian đóng kín không lối thoát,

Tôi luôn phải nhờ mẹ đi mua đồ giúp vì sợ ra khỏi nhà

Ở trong nhà khiến tôi cảm thấy an toàn hơn ngoài kia

Tôi không thể tìm thấy nơi trú ẩn ngoài nhà mình

tôi sẽ không thoát được nếu trường hợp xấu xảy ra

Nó khiến tôi hoảng loạn ngay cả khi tôi chưa vào đó

Tôi không thể nào tập trung tận hưởng một buổi xem phim
vì phải bận tâm về không gian của rạp chiếu và số lượng người

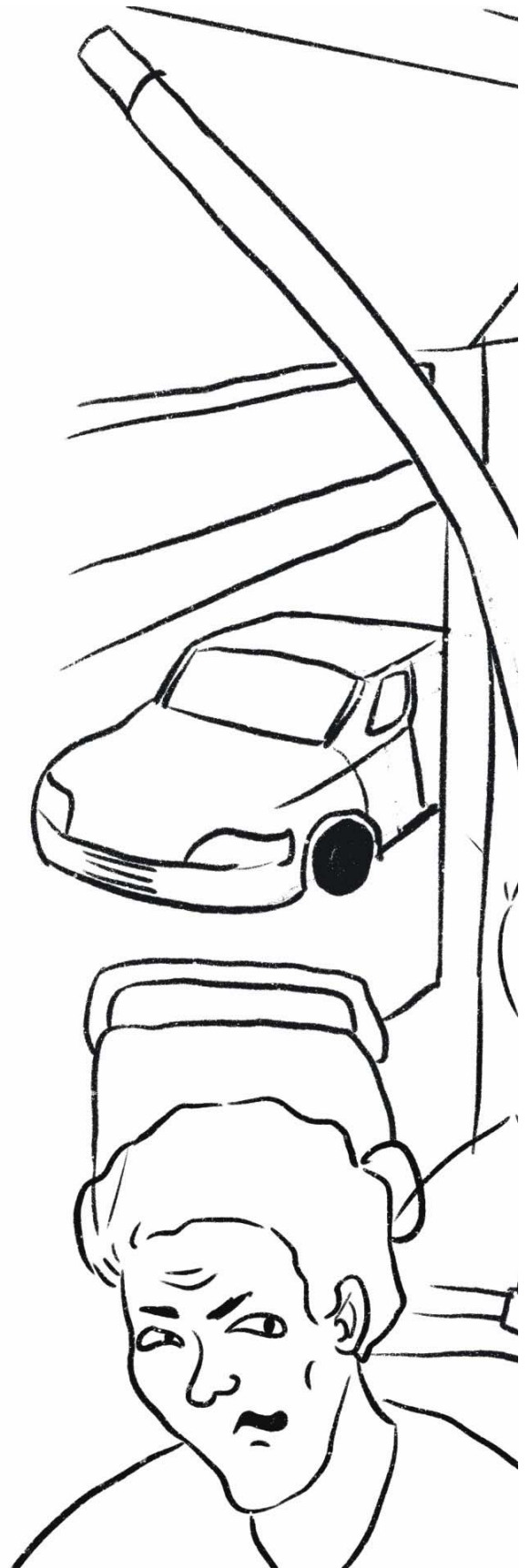
Tôi sẽ từ chối nếu ai đó rủ tôi ra công viên

Tôi trốn ở bạn bè vì nỗi sợ ra ngoài

Chẳng ai muốn ru tôi đi đâu cả



“Tôi đã khóa cửa, tắt hết đồ điện trong nhà, vé xe buýt sẵn sàng trong túi, hôm nay nhìn tôi khá ổn - mọi thứ tới giờ vẫn tốt cả. Dù vậy, khi bước lên xe buýt, cảm giác rằng một chuyện tồi tệ sắp xảy ra vẫn len lỏi đầu đó. Sẽ ra sao nếu xe buýt gặp nạn, làm sao tôi có thể thoát ra khỏi chiếc cửa sổ bé tí kia, tất cả mọi người sẽ bị đè bẹp lên nhau và tôi sẽ mắc kẹt mất thôi. Tất cả những suy nghĩ về việc không thể thoát ra được nếu như có chuyện không may xảy ra đã đánh gục tôi ngay lập tức, và tôi không thể làm gì để kiểm soát cảm xúc sợ hãi, lo lắng mất kiểm soát này. Tại sao tim tôi đập nhanh thế này? Tôi đang ngồi yên trên ghế và chiếc xe đang chạy bình thường kia mà, thậm chí hôm nay còn là một ngày vắng đường. Một cơn hoảng sợ sắp ập đến rồi, tôi có thể cảm thấy nó. Trời hôm nay rất đẹp và tôi muốn được dạo chơi, được gặp bạn bè. Cảm giác khủng khiếp này một lần nữa ngăn tôi làm những gì mình muốn. Tôi uống thuốc. Khi nào thì thuốc có tác dụng vậy? Trông tôi sẽ thật quái gở trong mắt những người xung quanh? Tôi cảm thấy như bị mắc kẹt. Phải xuống xe, thật nhanh thôi.”





Điều duy nhất chúng ta phải sợ là sợ hãi chính nó - nỗi kinh hoàng không tên, không lý do,

không chính đáng, làm tê liệt những nỗ lực cần thiết để chuyển việc trốn tránh thành tiến lên

- Franklin D.Roosevelt -

Diễn văn nhậm chức, ngày 4 tháng 3 năm 1933

01

Ám ảnh sợ động vật

02

Ám ảnh sợ môi trường tự nhiên

03

Ám ảnh sợ tình huống

04

Ám ảnh sợ kim tiêm, máu –
thiết bị y tế

05

Những nỗi ám ảnh sợ khác

Có 4 Hội chứng sợ phổ biến

HỘI CHỨNG SỢ CHUYÊN BIỆT

/Specific Phobia/

HỘI CHỨNG SỢ ĐỘNG VẬT

/Zoophobia/

Zoophobia ám chỉ nỗi sợ động vật. Hầu hết, nỗi sợ hãi này hướng vào một loại động vật cụ thể. Tuy nhiên, một người mắc chứng sợ động vật cũng có thể sợ tất cả hoặc nhiều loại động vật.

Chứng ám ảnh sợ động vật là một trong những loại phổ biến nhất của hội chứng sợ chuyên biệt. Một đánh giá nghiên cứu nhỏ năm 2018 phát hiện ra rằng chứng sợ động vật luôn là một trong những loại chứng sợ hãi được báo cáo nhiều nhất theo Viện Sức khỏe tâm thần quốc gia Mỹ (NIMH).



NHỮNG HỘI CHỨNG SỢ ĐỘNG VẬT PHỔ BIẾN

Ai đó có thể mắc chứng sợ động vật đối với bất kỳ loại động vật nào. Họ cũng có thể sợ tất cả các loài động vật. Tuy nhiên, Có một số hội chứng sợ liên quan đến động vật phổ biến

Ailurophobia

[Hội chứng sợ mèo]



Arachnophobia

[Hội chứng sợ nhện]



Chiroptophobia

[Hội chứng sợ dơi dơi]



Cynophobia

[Hội chứng sợ chó]



Ophidiophobia

[Hội chứng sợ rắn]



Musophobia

[Hội chứng sợ chuột]



Equinophobia

[Hội chứng sợ ngựa]



Mellisophobia

[Hội chứng sợ ong]



Helminthophobia

[Hội chứng sợ sâu]



Entomophobia

[Hội chứng sợ
côn trùng]



Ranidaphobia

[Hội chứng sợ ếch]



Ornithophobia

[Hội chứng sợ chim]



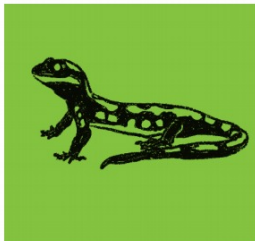
Ichthyophobia

[Hội chứng sợ cá]



Herpetophobia

[Hội chứng sợ
động vật bò sát]

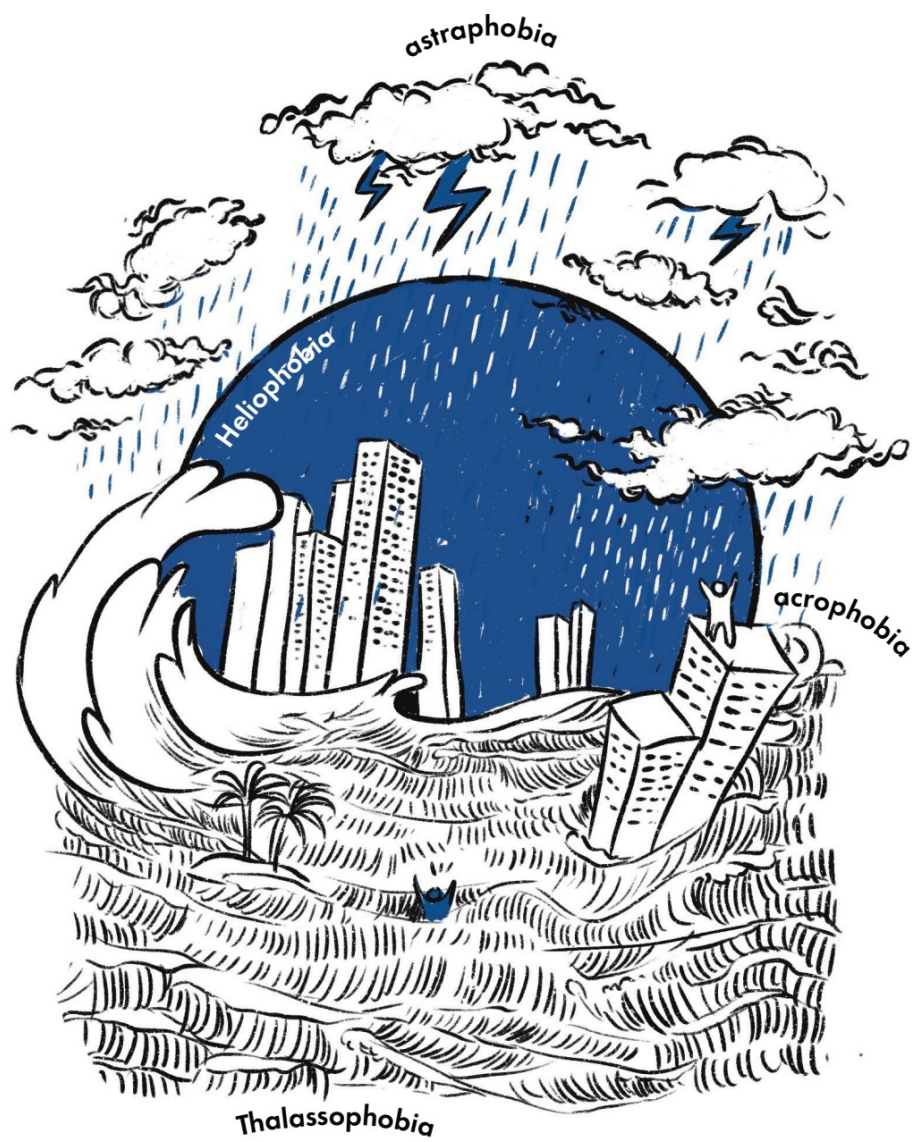


HỘI CHỨNG SỢ MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN

/Natural enviroment phobias/

Hội chứng sợ môi trường tự nhiên là hội chứng sợ một điều kiện tự nhiên cụ thể trong thiên nhiên. Chúng khác với hội chứng sợ tình huống thường là những môi trường do con người tạo dựng nên. Tuy nhiên cũng có sự trộn lẫn giữa các nhóm. Hội chứng sợ môi trường tự nhiên gồm:

Hội chứng sợ độ cao	—————→	Acrophobia
Hội chứng sợ sấm sét	—————→	Astraphobia
Hội chứng sợ bóng tối	—————→	Nyctophobia
Hội chứng sợ biển	—————→	Thalassophobia
Hội chứng sợ mặt trời	—————→	Heliophobia
Hội chứng sợ gió	—————→	Anemophobia
Hội chứng sợ nước	—————→	Hydrophobia



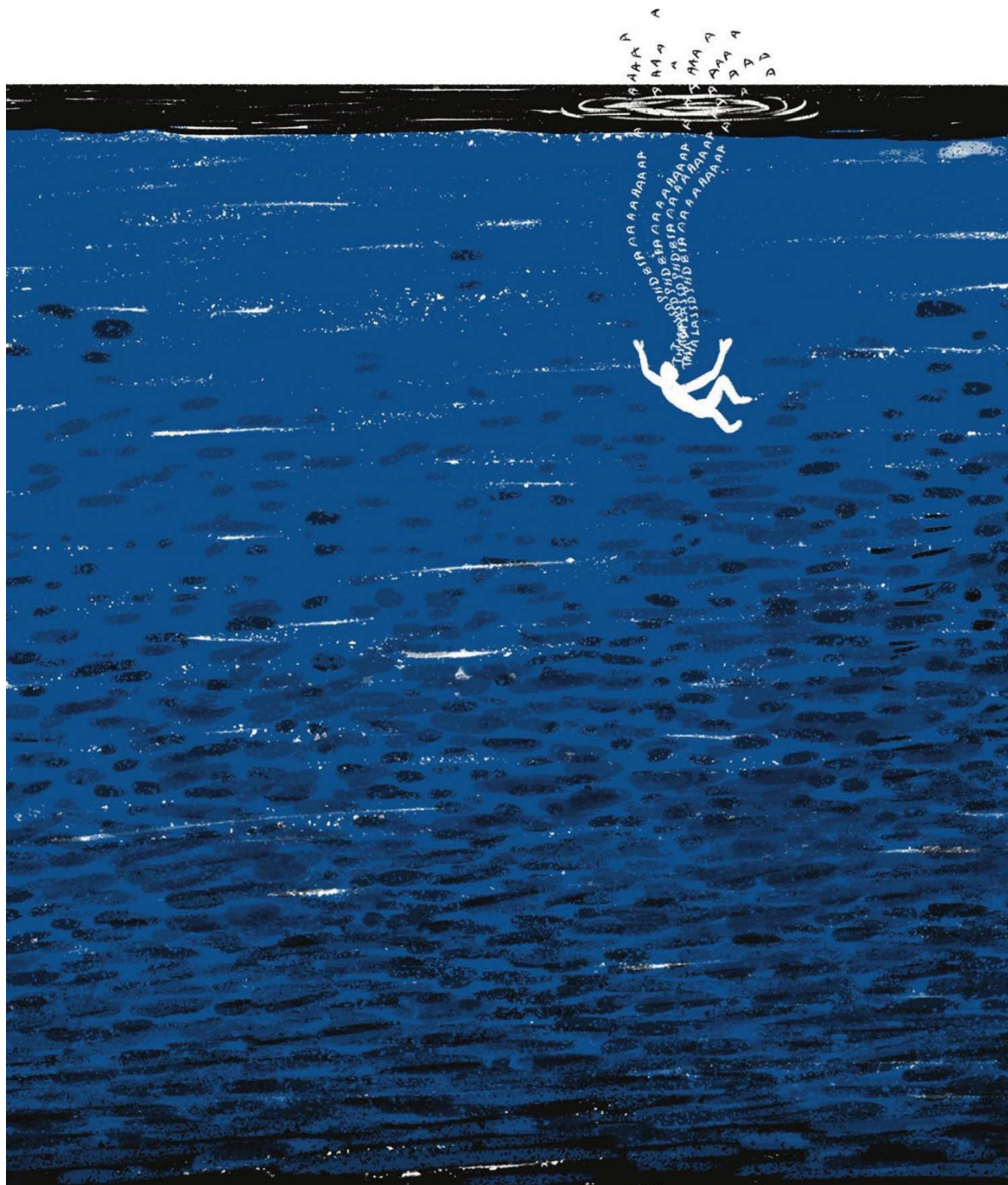
10

Dấu hiệu nhận biết Thalassophobia

- ☐ Bạn sợ chỗ nước sâu, nhất là chỗ mà mình không chạm chân tới.
- ☐ Cứ nhúng chân xuống biển là bạn lại tưởng tượng ra cảnh có con gì đáng sợ đang lảng vảng dưới đó.
- ☐ Bạn sợ nhất là con gì đó bơi ngay cạnh mình.
- ☐ Nói chung, bạn sợ tất cả những con sống ở dưới biển.
- ☐ Ngay cả những thứ bị chìm dưới đáy biển cũng khiến bạn nổi da gà.
- ☐ Bạn luôn băn khoăn không biết phía dưới đại dương sâu thẳm kia là thế giới nào.
- ☐ Chỉ cần nghĩ tới việc phải xa đất liền một quãng xa thôi là bạn sẽ rúm ró lo sợ tỷ điều trên đời.
- ☐ Thi thoảng, trong đầu bạn lại lóe lên cảm giác bất lực, mất kiểm soát khi ở giữa biển.
- ☐ Bạn cảm thấy sợ hãi sự dữ dội của biển sâu.
- ☐ Bạn có cảm giác như mình sắp bị tấn công khi nhìn thấy cảnh biển sâu.







HỘI CHỨNG SỢ TÌNH HUỐNG

/Situation phobia/

Hội chứng sợ tình huống là một dạng rối loạn lo âu xảy ra khi người mắc hội chứng phải đối mặt với một tình huống cụ thể nào đó. Có rất nhiều yếu tố khác nhau có thể gây nên hội chứng sợ tình huống. Sự thay đổi môi trường hay những điều mới mẻ thường kích thích hội chứng sợ này. Bởi mọi người thường không biết chắc về những gì sắp xảy ra hay nên phản ứng như thế nào, cảm giác lo âu có thể xuất hiện.

Nó cũng có thể xảy ra trong những tình huống mà mọi người đã có trải nghiệm tiêu cực hoặc không thoải mái trong quá khứ. Ví dụ, nếu bạn đã có một lần trải nghiệm tồi tệ khi nói chuyện trước một nhóm, bạn có nhiều khả năng sẽ cảm thấy lo lắng trong lần tiếp theo khi gặp tình huống tương tự.

Một số tình huống kích thích hội chứng sợ tình huống

- **Ngày đầu tiên đi học/ đi làm**
- **Phỏng vấn xin việc**
- **Nói chuyện với người lạ**
- **Buổi đầu tiên hẹn hò**
- **Du lịch đến địa điểm mới**
- **Ra khỏi nhà**
- **Phát biểu nơi công cộng**
- **Gặp gỡ mọi người ở một buổi tiệc**
- **Được giao nhiệm vụ lãnh đạo**
- **Các tình huống giao tiếp xã hội**



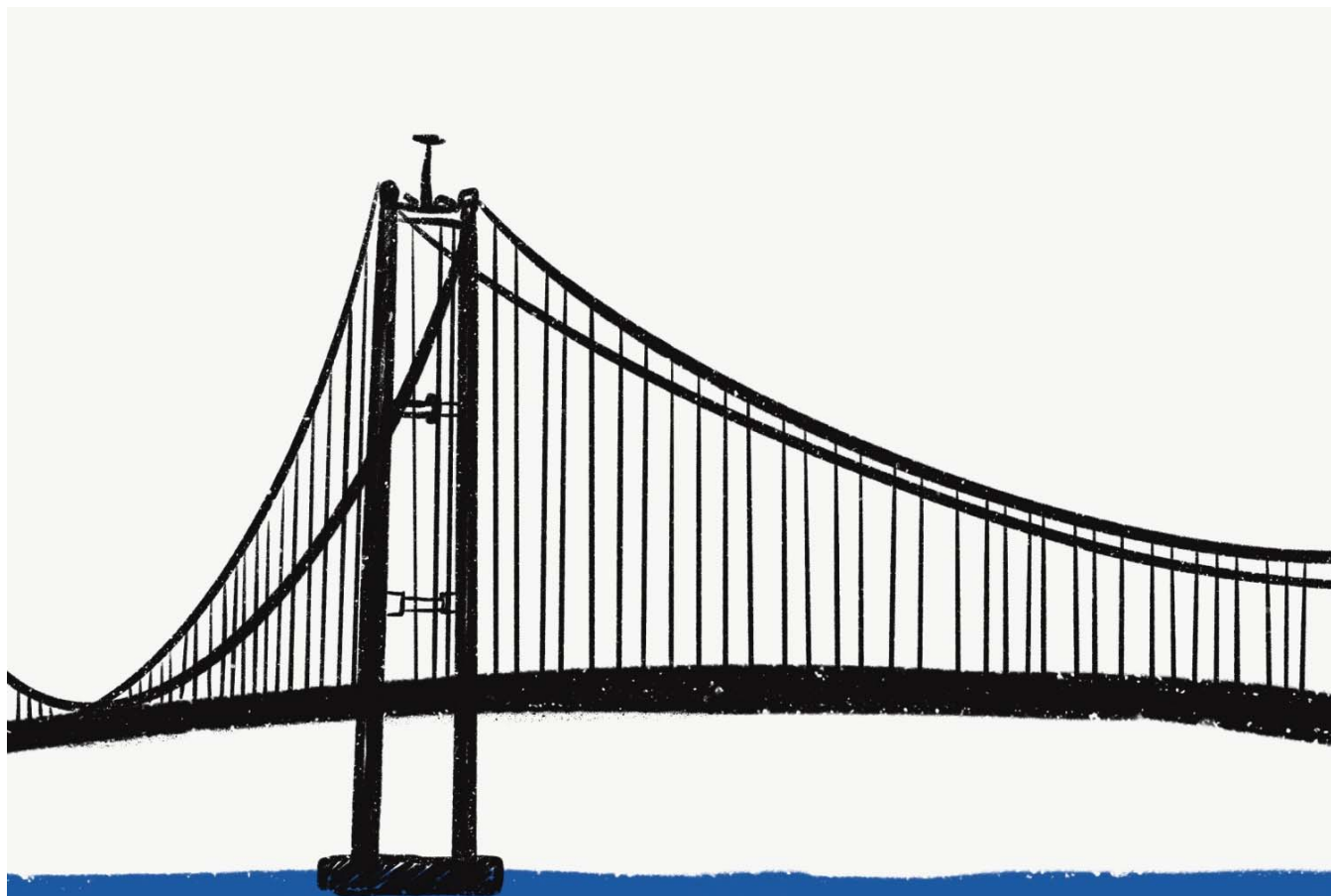
Gephyrophobia

/Hội chứng sợ đi qua cầu/



Thuật ngữ gephyrophobia xuất phát từ tiếng Hy Lạp γέφυρα (géphura) có nghĩa là "cầu nối".

Gephyrophobia, là một loại rối loạn lo âu hoặc ám ảnh cụ thể đặc trưng bởi sự sợ hãi những cây cầu hay việc phải di chuyển qua cầu. Kết quả là, người mắc phải hội chứng này có thể tránh các tuyến đường sẽ đưa họ qua cầu. Một số giải thích có thể có của hội chứng này là nỗi sợ hãi lái xe khi qua khỏi hoặc đi trên những cây cầu, nỗi sợ hãi của một cơn gió thổi một cây cầu, nỗi sợ hãi về tính toàn vẹn cấu trúc của cây cầu, hoặc nỗi sợ rằng cây cầu sẽ sụp đổ nếu họ cố gắng để vượt qua nó. Nỗi sợ hãi này trùng lặp với hội chứng sợ độ cao vì hội chứng sợ những cây cầu có xu hướng trở nên trầm trọng hơn trong những cây cầu cao so với những cái gần sát mặt nước / mặt đất bên dưới. Tiến sĩ Michael Liebowitz, người sáng lập Phòng khám Rối Loạn Lo âu tại Viện Tâm thần Bang New York, nói, "Nó không phải là một loại ám ảnh cô lập, bởi nó thường là một phần của các loại ám ảnh tổng quát hơn... Những người mắc phải



thường là những người bị các cuộc tấn công hoảng sợ về tinh thần, họ trở nên sợ rằng họ sẽ phải trải qua cảm giác bị mắc kẹt khi ở trên những cây cầu. " Đó là một loại ám ảnh tình huống.

Cơ quan Thruway bang New York sẽ dẫn những người mắc hội chứng sợ những cây cầu đi qua trên cây cầu Tappan Zee. Người lái xe có thể gọi cho cơ quan trước và cơ quan này sẽ sắp xếp cho một người lái xe qua cầu giúp họ. Cơ quan này thực hiện dịch vụ khoảng sáu lần một năm.

Cơ quan Giao thông Vận tải Maryland cung cấp một dịch vụ tương tự để băng qua Cầu Vịnh Chesapeake. Chính quyền Cầu Mackinac, giám sát Cầu Mackinac, kết nối các bán đảo Thượng và Hạ của Michigan, sẽ lái xe của một người trong suốt thời gian những người mắc phải hội chứng này cần thiết. Hàng ngàn người lái xe tận dụng những chương trình miễn phí này mỗi năm. Hội chứng sợ những cây cầu cũng là cốt truyện chính trong tập "The Bridge" của The Middle. Nhân vật Brick bị cản trở bởi ám ảnh này.



HỘI CHỨNG SỢ MÁU- KIM TIÊM & THIẾT BỊ Y TẾ

/Blood - injection - injury phobia/

Hội chứng sợ máu, kim tiêm là một hội chứng rối loạn tâm thần phổ biến với ước tính gần 3% - 4% dân số. Tuy nhiên hầu hết người mắc hội chứng này thường không tìm đến các sự trợ giúp về y tế hay từ chối các cuộc hẹn khám bệnh vì các triệu chứng lo lắng xuất hiện kích thích gây sợ hãi đối với họ và làm tăng lo lắng của họ. Hội chứng sợ BII là tình trạng mọi người có khả năng ngất xỉu khi nhìn thấy máu, khi nhìn thấy vết thương hoặc dự đoán trước một mũi tiêm, được đặc trưng bởi hành vi tránh né và nỗi sợ hãi dữ dội, phi lý khi nhìn thấy máu, vết tiêm, vết thương, hoặc tiếp xúc với các quy trình này hoặc các thủ tục y tế tương tự khác.



Hemophobia

/Hội chứng sợ máu/

Chứng ám ảnh sợ tiêm vào máu (BII) là một rối loạn tâm thần phổ biến, với tỷ lệ hiện mắc ước tính từ 3% đến 4% trong dân số nói chung. Hội chứng sợ máu là một loại ám ảnh sợ hãi với các đặc điểm lâm sàng riêng biệt. Những bệnh nhân sợ máu thường có phản ứng tim mạch theo từng giai đoạn của nhịp tim nhanh ban đầu, sau đó là nhịp tim chậm, hạ huyết áp, sốc, chóng mặt, ngất, điện giật, buồn nôn, hiếm khi mất tâm thu và tử vong.

Trong 80% các trường hợp, phản ứng của hội chứng sợ máu được đặc trưng bởi ngất hoặc triệu chứng trước khi ngất. Phản ứng ngất này là phản ứng đặc biệt của chứng sợ máu và không phải là đặc điểm của những chứng ám ảnh sợ hãi cụ thể khác. Mức độ hoảng sợ trong hội chứng sợ máu và kim tiêm được phát hiện là có cường độ cao hơn các mức độ hoảng sợ khác.

Mysophobia

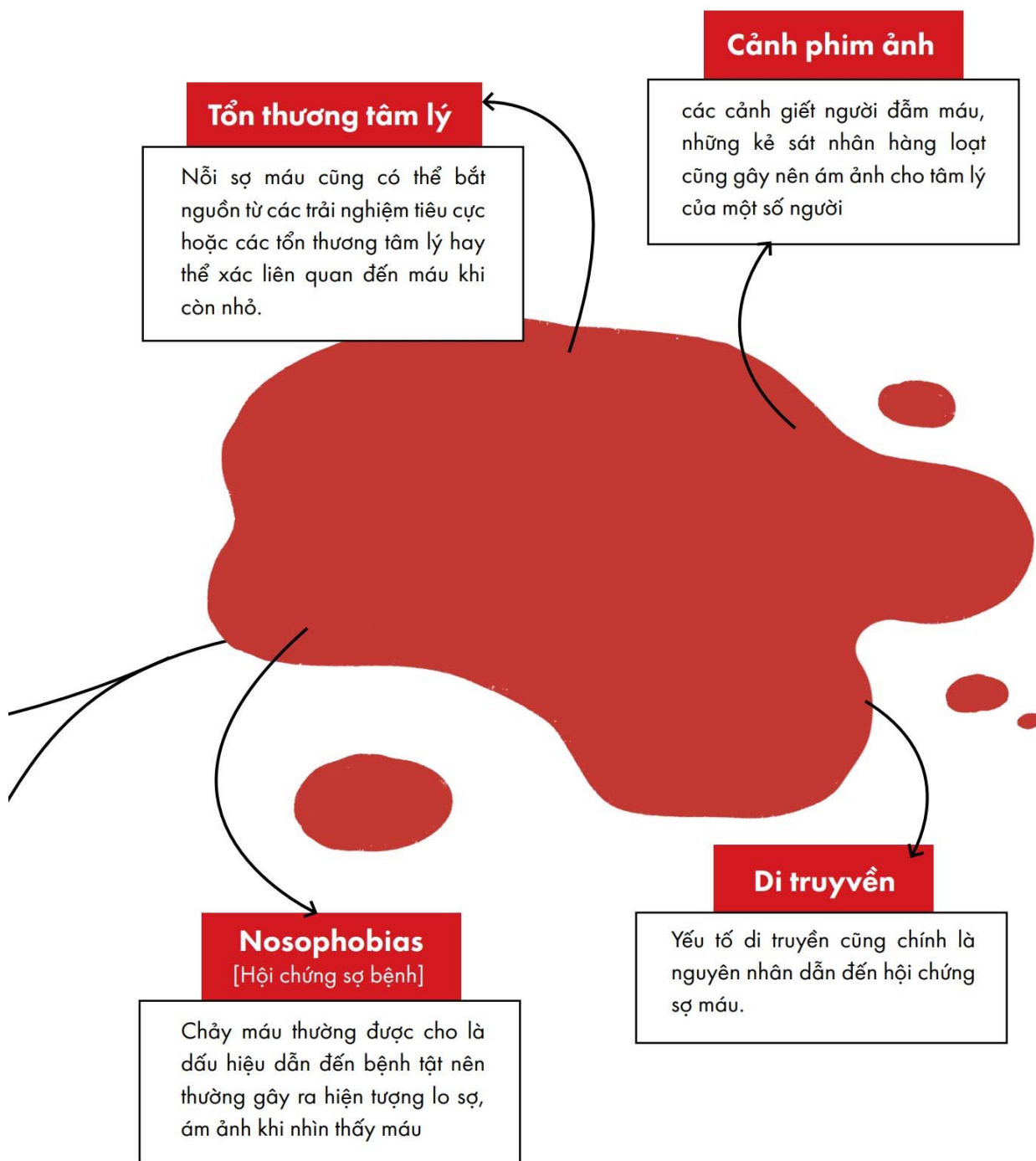
[Hội chứng sợ vi trùng]

Mysophobia có thể gây ra chứng sợ máu vì cá nhân đó sợ bị "nhiễm vi trùng" từ máu của người khác.

Thanatophobia

[Hội chứng sợ chết]

Sợ chết là một liên kết mạnh mẽ đối với hiện tượng sợ máu bởi con người thường nghĩ máu đổ là sẽ chết.





25%

Người trưởng thành bị ảnh hưởng bởi hội chứng sợ kim tiêm

7%

Người trưởng thành thực sự né tránh tiêm chủng vì hội chứng sợ kim tiêm

Trypanophobia

/Hội chứng sợ kim tiêm/

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) Hoa Kỳ cho biết, hội chứng sợ kim tiêm (trypanophobia), được biết đến như một loại ám ảnh về các thủ tục y tế liên quan đến vật sắc nhọn và một loạt các thủ tục y tế, bao gồm tiêm chủng, lấy máu, cần truyền dịch qua đường tĩnh mạch và gây mê.



Coulrophobia

/Hội chứng sợ chú hề/

Chứng sợ hề hay Coulrophobia được cho là bắt nguồn từ cảm giác nguy hiểm, không tin tưởng khi nhìn thấy nụ cười giả tạo trên khuôn mặt dày lớp trang điểm của nhân vật hề.

Chúng ta thường nghĩ rằng hề là nhân vật mua vui, đem đến tiếng cười cho người khác. Thế nhưng, đối với một số người, hề như nỗi ám ảnh kinh hoàng. Từ "Coulrophobia" được sinh ra nhằm ám chỉ sự sợ hãi tột cùng mỗi lần đối diện với các chú hề. Tuy bị từ chối công nhận bởi các văn bản hướng dẫn về sức khỏe tâm thần như ICD của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) hay DSM của Hiệp hội Tâm thần Mỹ, Coulrophobia vẫn trở thành một thuật ngữ thông dụng và được các chuyên gia tin là có thật.







NGUYÊN NHÂN TẠI SAO?

74	Nguyên nhân phổ biến
75	Yếu tố nguy cơ



CHỨC NĂNG NÃO

Những thay đổi trong chức năng não cũng có thể đóng một vai trò trong việc phát triển những nỗi ám ảnh sợ

NGUYÊN NHÂN PHỔ BIẾN

Vẫn còn nhiều điều mà chúng ta chưa biết rõ về các nguyên nhân thực sự của rối loạn ám ảnh sợ chuyên biệt. Nhưng cũng có một số nghiên cứu chỉ ra các nguyên nhân của rối loạn ám ảnh sợ.

ĐẶC TÍNH CÁ NHÂN

Nguy cơ của bạn có thể tăng nếu bạn có nền tảng cá nhân nhạy cảm hơn.

KINH NGHIỆM TIÊU CỰC

Nhiều nỗi ám ảnh sợ phát triển là kết quả của việc có trải nghiệm sợ hãi liên quan đến một đối tượng hoặc tình huống cụ thể.

YẾU TỐ NGUY CƠ

Những tác nhân này có thể làm tăng nguy cơ mắc các chứng ám ảnh.

GIA ĐÌNH

Nếu ai đó trong gia đình bạn có một nỗi ám ảnh hoặc lo lắng cụ thể, bạn cũng có thể khả năng mắc nó. Đây có thể là một xu hướng di truyền, hoặc trẻ em có thể học được những nỗi ám ảnh bằng cách quan sát phản ứng ám ảnh của một thành viên trong gia đình đối với một đối tượng hoặc một tình huống.

ĐỘ TUỔI

Những nỗi ám ảnh cụ thể có thể xuất hiện đầu tiên ở thời thơ ấu, thường là vào năm 10 tuổi, nhưng có thể xảy ra sau này trong đời

DI TRUYỀN & MÔI TRƯỜNG

Có thể có một mối liên hệ giữa rối loạn ám ảnh sợ chuyên biệt với nỗi ám ảnh sợ và lo lắng của cha mẹ. Điều này có thể là do di truyền hoặc hành vi học tập được từ gia đình.







VƯỢT QUA NỖI SỢ HÃI CỦA MÌNH

80

Một số phương pháp
điều trị phổ biến



Không có ai là hoàn hảo nhất

Người can đảm nhất cũng có nỗi sợ của riêng mình

Ailuro phobia

Hội chứng sợ mèo

Alexander đại đế (356 TCN – 323 TCN), ông là vị hoàng đế nổi tiếng bậc nhất của đế chế La Mã (Hy Lạp). Ông được xem là vị tướng thành công nhất lịch sử nhân loại, một trong những “kẻ chinh phục thế giới”. Tuy lừng lẫy trên chiến trường, nhưng vị tướng dũng cảm Alexander lại có một nỗi sợ thầm kín ít ai biết, đó là chứng sợ mèo. Alexander đại đế đã từng gọi loài mèo là “những con quái vật đến từ cõi âm phủ” và ông không thể nào chịu được cái nhìn chăm

**Alexander
Đại đế**

Adolf Hitler

**Hoàng đế
Napoleon
Bonaparte**

chăm khó chịu của loài vật nhỏ bé. Thậm chí cả những người can đảm nhất cũng vẫn có nỗi sợ hãi của riêng họ. Bạn có sợ thứ gì đó hữu hình như nhện hay độ cao? Cũng có thể bạn sợ thất bại, thay đổi hay điều gì đó khó xác định hơn. Nhưng dù nỗi sợ của bạn là gì, hãy học cách thừa nhận, đối mặt và làm chủ nỗi sợ hãi để không gì có thể ngăn cản bước chân bạn trong cuộc sống.

Nhận ra khi nỗi sợ hãi trở nên lấn át. Sợ hãi là một cảm giác thông thường. Bạn

có thể sẽ cảm thấy sợ khi lần đầu đi xe đạp hay khi bắt đầu một công việc mới. Tuy nhiên, khi nỗi sợ hãi bắt đầu xâm lấn cuộc sống của bạn, chúng sẽ trở thành một vấn đề. Nếu nỗi sợ hãi quá mạnh mẽ, bạn có thể bị kiệt sức và ảnh hưởng đến khả năng hoạt động của cơ thể, đồng thời bạn có thể cảm thấy hồi hộp hay lo lắng dữ dội. Hãy suy nghĩ về nỗi sợ hãi và xem chúng ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn như thế nào. Sau đây là một vài điều bạn cần cân nhắc.

Điều trị tâm lý



MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ PHỔ BIẾN



Điều trị thuốc

ĐIỀU TRỊ TÂM LÝ

Làm việc với một chuyên viên tâm lý có thể giúp bạn quản lý nỗi ám ảnh cụ thể của bạn. Liệu pháp tiếp xúc và liệu pháp hành vi nhận thức là phương pháp điều trị hiệu quả nhất.

02

LIỆU PHÁP TIẾP XÚC

Liệu pháp tiếp xúc tập trung vào việc thay đổi phản ứng của bạn với đối tượng hoặc tình huống mà bạn sợ. Dần dần, tiếp xúc nhiều lần với nguồn ám ảnh cụ thể của bạn và những suy nghĩ, cảm giác và cảm giác liên quan có thể giúp bạn học cách kiểm soát sự lo lắng của mình.

01

TRỊ LIỆU HÀNH VI NHẬN THỨC

Trị liệu hành vi nhận thức (CBT) liên quan đến việc tiếp xúc kết hợp với các kỹ thuật khác để tìm hiểu cách nhìn và đối phó với đối tượng sợ hãi hoặc tình huống khác nhau. Bạn tìm hiểu niềm tin thay thế về nỗi sợ hãi và cảm giác cơ thể của bạn và tác động của chúng đối với cuộc sống của bạn. CBT nhấn mạnh việc học cách phát triển cảm giác làm chủ và tự tin với suy nghĩ và cảm xúc của bạn thay vì không thể làm được gì với nỗi sợ của mình và cảm giác liên quan có thể giúp bạn học cách kiểm soát sự lo lắng.



6 Bước

Làm chủ nỗi sợ hãi của mình

Vượt qua nỗi sợ hãi của chính mình

Xác định niềm tin sai lầm

Rất nhiều nỗi sợ hãi bắt nguồn từ những niềm tin sai lầm hay suy nghĩ tiêu cực. Khi bạn nhìn thấy nhện, bạn có thể ngay lập tức tin rằng con nhện “sẽ” làm hại bạn, và bạn sẽ chết. Hãy xác định những kiểu suy nghĩ này và bắt đầu truy vấn. Tìm kiếm trên mạng để hiểu nguy cơ thực sự đối với bạn, thay vì những nguy cơ nhận thức. Nhận ra rằng khả năng xấu hơn có thể xảy ra là hầu như không có.

Bạn sẽ có khả năng nhận ra rằng hầu hết mọi suy nghĩ đó đều thuộc một (hoặc nhiều hơn) trong 3 sự xuyên tạc nhận thức: Dự đoán tương lai; khái quát hóa quá mức và làm trầm trọng hóa vấn đề là khi bạn dự đoán một hậu quả tiêu cực sắp xảy ra và tin rằng khi nó xảy ra, thì sẽ có kết thúc tệ hại.



Giải quyết kí ức trong tiềm thức

Hầu hết mọi người mắc các hội chứng sợ đều đã ý thức được rằng nhân tố kích thích nỗi sợ của mình cũng khá vô hại. Tuy nhiên, họ lại có phản ứng sợ hãi xuất hiện trong não bộ khiến họ không thể kiểm soát được vào thời điểm hiện tại.

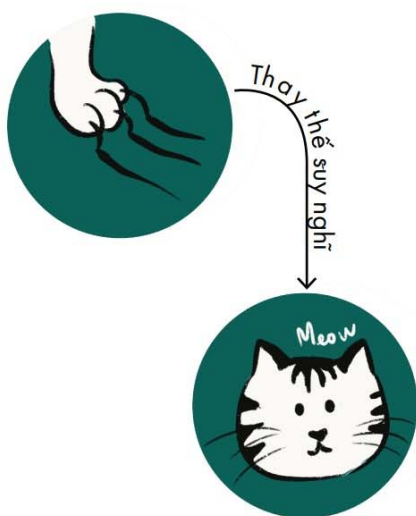
Nỗi sợ ám ảnh thường là hành vi được tích lũy. Ví dụ một người có thể đã có trải nghiệm tồi tệ với mèo, trong tiềm thức họ bắt đầu liên kết mèo với nhiều điều tiêu cực như bệnh tật, hoặc họ đã “tích lũy” nỗi sợ mèo từ việc quan sát phản ứng sợ hãi của bố mẹ khi mèo ở xung quanh từ khi còn là trẻ con.



Thay thế những suy nghĩ tiêu cực

Khi có thể xác định được những suy nghĩ vô ích này, thì bạn có thể bắt đầu đánh giá chúng.

Sức mạnh để gán nhãn cảm xúc của bạn sẽ có lợi ích cho việc tự hiểu bản thân và trí thông minh cảm xúc. Bạn có thể tạo ra phát biểu thay thế để chống lại suy nghĩ tiêu cực. Khi làm thế, bạn thật sự đang rèn luyện lại tiềm thức nhằm giải phóng sự xuyên tạc nhận thức không có giá trị và thay thế chúng bằng niềm tin tích cực. Tập trung thay thế suy nghĩ tiêu cực bằng câu tích cực. Ví dụ, bạn có thể thay thế suy nghĩ "Con mèo này sắp cào mình" với câu "Nhiều người tiếp xúc với mèo hằng ngày và không hề bị cào"



Cố gắng tiếp cận từ từ

Bạn hãy bắt đầu để bản thân tiếp cận với nỗi sợ hãi. Thông thường, chúng ta e sợ một thứ gì đó bởi chúng ta không tiếp xúc với thứ đó nhiều. "Nỗi sợ hãi vô định" là một cụm từ phổ biến để miêu tả việc con người mặc định ác cảm với một thứ gì đó không quen thuộc với họ.

Có nhiều cách tiếp cận với nỗi sợ hãi như thông qua hình ảnh, video, chuyện kể từ góc độ của người khác,.... Để từng bước tiến gần đến nỗi sợ của chính mình và thực sự trải nghiệm rằng nỗi sợ này thực ra không đáng sợ như mình tưởng tượng.



Đối diện trực tiếp với nỗi sợ

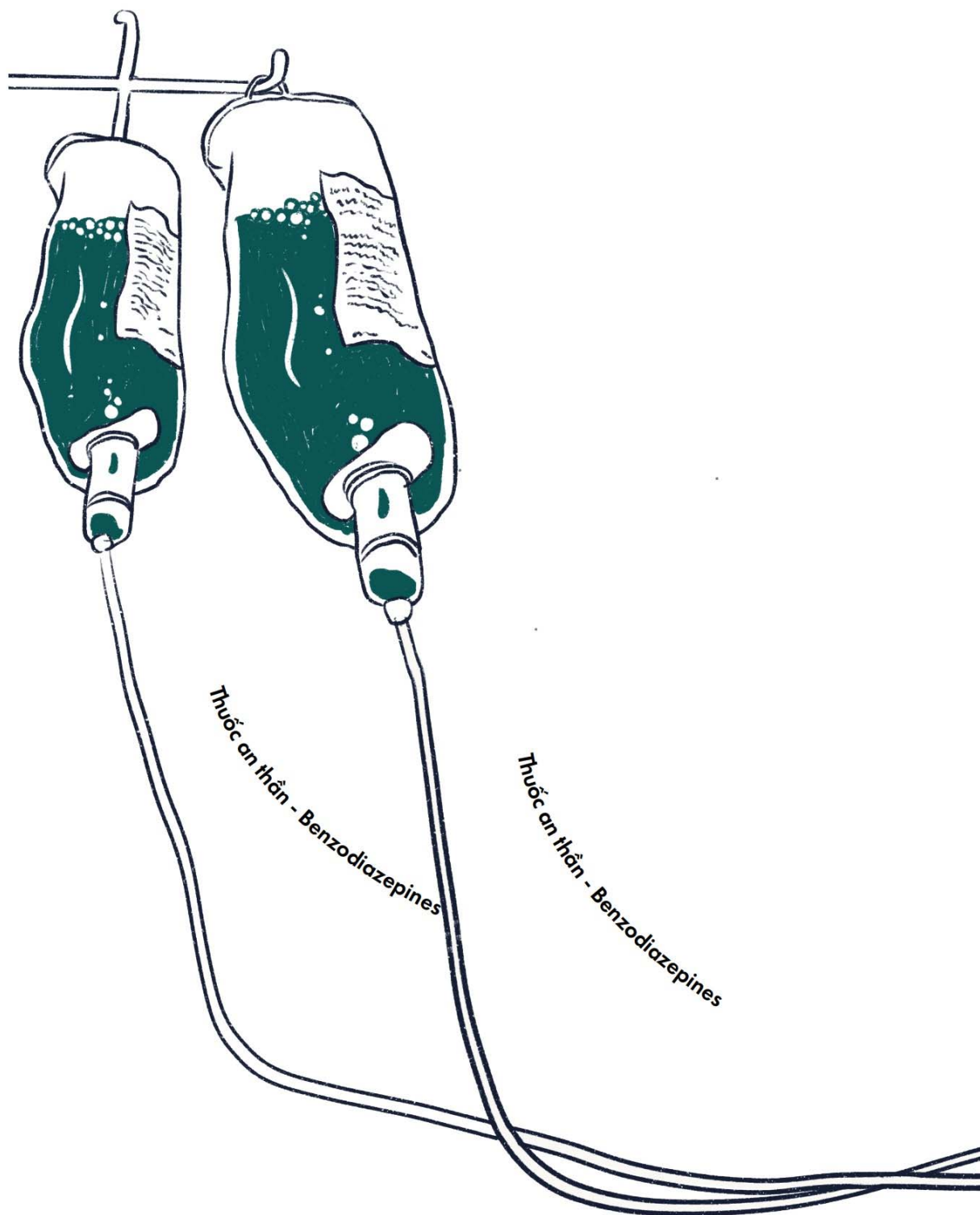
Sau khi phân tích và tìm hiểu nguyên nhân gốc rễ khiến bạn có nỗi sợ đối với một nhân tố nào đó hãy dùng điều đó như là vũ khí tâm chí của chính mình. Hãy biến bản thân chính bạn trở thành nhà huấn luyện nỗi sợ của mình bằng cách quan sát nỗi sợ của chính mình một cách trực tiếp ở khoảng cách an toàn (nếu đây là nỗi sợ hữu hình). Đồng thời quan sát tiến trình cảm xúc. Từ đó bạn sẽ dần thuần hóa được nỗi sợ của mình.



Biến nỗi sợ hãi thành một niềm đam mê

Thứ khiến chúng ta sợ hãi cũng đồng thời có thể làm chúng ta cảm thấy vui vẻ, thậm chí là đam mê. Đó là lý do tại sao nhiều người thích các môn thể thao mạo hiểm, phim kinh dị, hay cả việc bơi với cá mập trong kỳ nghỉ của mình. Hãy cố gắng định hình lại nỗi sợ hãi của bạn theo một cách tích cực và thừa nhận sự kích thích mà nỗi sợ hãi mang lại. Khi bắt đầu coi nỗi sợ hãi như một nguồn năng lượng, bạn thậm chí có thể gắn nó với cuộc sống





ĐIỀU TRỊ THUỐC

Một số loại thuốc có thể giúp giảm các triệu chứng lo lắng và hoảng loạn mà bạn gặp phải khi nghĩ về hoặc tiếp xúc với đối tượng hoặc tình huống mà bạn sợ hãi.

01

Thuốc ức chế beta

Những loại thuốc này ngăn chặn tác dụng kích thích của adrenaline, như tăng nhịp tim, tăng huyết áp, tim đập thành thịch, và giọng nói run rẩy và chân tay gây ra bởi sự lo lắng.

02

Thuốc an thần

Các loại thuốc được gọi là benzodiazepines giúp bạn thư giãn bằng cách giảm lượng lo lắng mà bạn cảm thấy. Thuốc an thần được sử dụng một cách thận trọng vì chúng có thể gây nghiện



KIỂM SOÁT TÂM TRÍ

Dùng sự tưởng tượng của bạn để giữ bình tĩnh, không phải để tự làm mình sợ hãi.

Lời khuyên nhỏ nhỏ

GẶP CHUYÊN GIA

Cân nhắc gặp tư vấn viên nếu nỗi sợ hãi bắt đầu xâm lấn cuộc sống của bạn. Một chuyên gia được đào tạo có thể giúp bạn tìm ra căn nguyên của nỗi sợ hãi và đưa ra giải pháp.

HÃY KIÊN TRÌ

Đừng để động lực suy giảm. Bạn cần có một động lực nhất định để đương đầu với nỗi sợ hãi. Nếu bị nhụt chí, bạn sẽ rất dễ quyết định từ bỏ. Hãy quyết đoán và kiên trì ngay cả khi tưởng như không thể.

The first part of the paper discusses the importance of understanding the cultural context of the research. It highlights the need for researchers to be sensitive to the values and beliefs of the communities they are studying. This is particularly important in the field of education, where cultural differences can significantly impact learning outcomes.

The second part of the paper focuses on the methodology used in the study. It describes the process of selecting participants, collecting data, and analyzing the results. The authors emphasize the importance of using a mixed-methods approach to gain a comprehensive understanding of the research topic.

The third part of the paper presents the findings of the study. It discusses the results of the quantitative data analysis and the insights gained from the qualitative interviews. The authors conclude that there are significant differences in learning outcomes between the two groups, and these differences can be attributed to cultural factors.

The final part of the paper offers recommendations for future research and practice. It suggests that educators should be aware of the cultural context of their students and tailor their teaching methods accordingly. Additionally, it calls for further research to explore the underlying reasons for the observed differences.



Tài liệu tham khảo

Sáng kiến Khảo sát sức khỏe tâm thần thế giới

World Mental Health (WMH) Survey Initiative

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>

WMH Là một dự án của Nhóm Đánh giá, Phân loại và Dịch tễ học (ACE) tại Tổ chức Y tế Thế giới, phối hợp thực hiện và phân tích các cuộc điều tra dịch tễ học dân số nói chung về các rối loạn tâm thần, sử dụng chất kích thích và hành vi ở các quốc gia trong tất cả các Khu vực của WHO.

Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia Hoa Kỳ (NIMH)

National Institute of Mental Health

<https://www.nimh.nih.gov/>

Là cơ quan liên bang hàng đầu về nghiên cứu các rối loạn tâm thần. NIMH là một trong 27 Viện và Trung tâm tạo nên Viện Y tế Quốc gia (NIH), cơ quan nghiên cứu y sinh lớn nhất trên thế giới. NIH là một bộ phận của Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ (HHS).

Khoa Tâm thần - Bệnh viện quân y 103

<http://www.benhvien103.vn/>

Khoa Tâm thần Bệnh viện Quân y 103 là khoa tuyến cuối của toàn quân. Với đội ngũ bác sĩ, nhân viên có trình độ chuyên môn cao, trang thiết bị hiện đại, Bộ môn - Khoa Tâm thần tham gia và chủ trì nhiều đề tài cấp bộ và cấp cơ sở.

VerryWellMind

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>

Verywell Mind là một tài nguyên trực tuyến đáng tin cậy cung cấp thông tin và hướng dẫn bạn cải thiện sức khỏe tâm thần và tìm lại sự cân bằng. Thư viện của Verry Well Mind có hơn 4.000 nội dung, được tạo nên và chỉnh sửa trong hơn 20 năm qua, được viết bởi hơn 100 chuyên gia chăm sóc sức khỏe và chuyên gia trong ngành

The Phobialist

<http://www.phobialist.com/>

The Phobialist là website trực tuyến được bắt đầu năm 1995 với danh sách hay từ điển về tên các hội chứng rối loạn ám ảnh sợ liên tục được cập nhật cho đến nay.



NHỮNG HỘI CHỨNG SỢ
PHỔ BIẾN CỦA CON NGƯỜI





NHỮNG HỘI CHỨNG SỢ PHỔ BIẾN CỦA CON NGƯỜI

Ổn cả chứ?

Rắc, nhện, máu hay không gian hẹp có khiến bạn sợ hãi không? nếu câu trả lời là có thì có nguy cơ bạn đã mắc phải một hội chứng rối loạn ám ảnh nào đó.

Ailurophobia là cái tên nhận được nỗi sợ hãi dai dẳng, bất thường và phi lý đối với mèo. Alexander vĩ đại, Napoleon, Mussolini và Hitler đều mắc hội chứng sợ mèo.

Hay Hemophobia - Hội chứng sợ máu là 1 một dạng ám ảnh hay chứng sợ khá phổ biến ở nhiều người. Theo thống kê, cứ 100 người thì sẽ có ít nhất 3 người bị ám ảnh với máu.

Cuốn sách này thực sự là một tài liệu thú vị dành cho những ai quan tâm đến các căn bệnh tâm lý của con người đặc biệt là các rối loạn ám ảnh sợ hãi.

ISBN 123-456-7890



GIÁ : 250.000 VND