# LIỆU PHÁP TÂM LÝ

**1. Cơ sở lí luận chung:**

Liệu pháp tâm lý là hệ thống các phương pháp, kỹ thuật can thiệp cá nhân, liên cá nhân được nhà tâm lý trị liệu sử dụng để trợ giúp cá nhân thay đổi nhận thức, hành vi và giải quyết các vấn đề trong cuộc sống.

Liệu pháp tâm lý hướng tới mục tiêu cải thiện sức khỏe thể chất và sức khỏe tâm thần của cá nhân, tăng khả năng thụ hưởng hạnh phúc, giảm bớt những khó chịu, giảm khó khăn trong việc tự quản lý cuộc sống và đạt đến các mục đích mong muốn của cá nhân.

Mục tiêu của trị liệu tâm lý được chia thành các nhóm sau:

- Thuyên giảm triệu chứng.

- Điều chỉnh, xây dựng lại các mối quan hệ xã hội.

- Phát triển các kỹ năng ứng phó, giải quyết vấn đề nhằm tạo khả năng thích nghi tốt nhất trong môi trường sống.

Việc đánh giá hiệu quả của trị liệu tâm lý cũng dựa theo những tiêu chuẩn này.

Quy trình trị liệu tâm lý phải bao gồm các bước sau:

- Loại trừ các nguyên nhân sinh học.

- Quan sát hỏi chuyện người bệnh và người thân của họ.

- Thu thập các thông tin liên quan đến bản thân người bệnh (lịch sử phát triển cá nhân, đặc điểm nhân cách, các sang chấn trong quá khứ, các lần thăm khám hay điều trị đã trải qua,…) và các thông tin liên quan đến môi trường của người bệnh (điều kiện sống, nếp sinh hoạt, đặc điểm văn hóa và tín ngưỡng/tôn giáo của gia đình, trình độ học vấn của cha mẹ, quan hệ giữa các thành viên trong gia đình, quan hệ của gia đình và người bệnh với cộng đồng xung quanh.

- Chẩn đoán, đánh giá phân loại dựa theo các tiêu chuẩn của DSM hoặc ICD.

- Xây dựng kế hoạch trị liệu.

- Tiến hành trị liệu và theo dõi tiến triển.

- Đánh giá hiệu quả trị liệu và điều chỉnh trị liệu (nếu cần).

- Kết thúc và theo dõi sau trị liệu.

**2. Một số kỹ thuật trị liệu tâm lý:**

**2.1. Liệu pháp giải thích hợp lý:**

Liệu pháp giải thích hợp lý (hay còn gọi là liệu pháp thuyết phục) là một dạng trị liệu trực tiếp trong đó người bệnh được khuyến khích làm theo lời khuyên của nhà trị liệu thông qua quá trình thuyết phục.

Mục tiêu của liệu pháp giải thích hợp lý là làm cho người bệnh hoàn toàn tin tưởng vào kết quả điều trị.

Liệu pháp giải thích hợp lý là khởi đầu của các liệu pháp tâm lý tiếp theo, sau khi tiếp xúc với người bệnh nhà trị liệu phải giải thích cho người bệnh hiểu rõ về bệnh tật của họ và gây cho họ có được niềm tin vào kết quả điều trị.

Nhà trị liệu trò chuyện với người bệnh, tìm hiểu những khó khăn của họ, tìm hiểu nguyên nhân gây bệnh, giúp người bệnh bộc lộ bản thân, và khi cần thiết dùng lời lẽ hợp lý, logic giải thích cho người bệnh về cơ chế sinh bệnh của họ, hay giúp họ điều chỉnh các mối quan hệ và điều chỉnh thái độ cho phù hợp với chuẩn mực.

*Chỉ định:*

- Các bệnh tâm căn: rối loạn phân ly, rối loạn lo âu, rối loạn trầm cảm, tâm căn nghi bệnh…;

- Các bệnh tâm thể: cao huyết áp tâm thể, viêm loét dạ dày, viêm đại tràng…;

- Các rối loạn tâm sinh khác: rối loạn giấc ngủ, rối loạn tình dục…

*Chống chỉ định:*

- Tâm thần phân liệt và các rối loạn loạn thần;

- Chậm phát triển tâm thần;

- Sa sút trí tuệ;

- Các bệnh thực tổn.

*Nguyên tắc trị liệu:*

- Chỉ giải thích khi đã nắm vững về các rối loan, đặc điểm tính cách, hoàn cảnh xuất hiện các rối loạn của người bệnh. Vì trong quá trình trị liệu, nhà trị liệu áp đặt những suy luận của mình lên sự hiểu biết của người bệnh, do vậy nếu suy luận đó sai lệch thì sẽ gây ảnh hưởng tiêu cực lên tư duy của người bệnh.

- Trong khi giải thích, nhà trị liệu phải luôn bộc lộ được sự tự tin trong ngôn từ, cử chỉ, hành vi. Khi giải thích phương thức điều trị và kết quả điều trị không được dùng câu nghi vấn hoặc phủ định mà phải dùng câu khẳng định. Phải tùy trường hợp cụ thể mà nhà trị liệu dùng từ ngữ chuyên môn mang tính khoa hoặc hay từ ngữ phổ thông để làm cho người bệnh có thể hiểu một cách dễ dàng nhất.

- Trong khi giao tiếp, nhà trị liệu tránh gây ra những tác động y sinh, tránh coi thường cũng như tỏ ra quá thân mật với người bệnh.

*Các bước tiến hành:*

**a. Giai đoạn chuẩn bị**

- Giai đoạn chuẩn bị thường được bắt đầu bằng chẩn đoán/đánh giá tâm lý.

Thiết lập mối quan hệ với bệnh nhân thông qua giao tiếp trực tiếp để tìm hiểu các triệu chứng, các sang chấn tâm lý, diễn biến các triệu chứng, đặc điểm nhân cách người bệnh.

- Xác định những khía cạnh tâm lý còn được bảo toàn ở người bệnh.

- Xây dựng kế hoạch điều trị tâm lý:

- Xác định khoảng thời gian thực hiện điều trị. Thông thường khoảng 3 tháng hoặc kéo dài đến 6 tháng, với tần số 2 buổi/tuần trong những tuần đầu tiên và sau đó là 1 buổi/tuần.

- Xác định mục tiêu cần phải đạt được qua từng thời điểm và cho toàn bộ quá trình.

- Xác định trách nhiệm và nghĩa vụ cũng như quyền lợi của các bên.

**b. Giai đoạn điều trị**

- Đây là giai đoạn thực hiện các kế hoạch đã được thống nhất giữa nhà trị liệu và người bệnh. Như trên đã đề cập, tùy theo từng định hướng lý thuyết của mình, nhà trị liệu có thể sử dụng các kĩ thuật liệu pháp tâm lý khác nhau.

- Giải thích cho người bệnh hiểu được bệnh tật của họ, cơ chế phát sinh, tiến triển của các triệu chứng của bệnh, đồng thời giải thích phương thức điều trị để làm cho người bệnh hoàn toàn tin tưởng và yên tâm vào quá trình điều trị.

- Trong quá trình thực hiện chương trình điều trị có thể xuất hiện những vấn đề mới, khi đó cả hai bên có thể điều chỉnh, thống nhất lại kế hoạch điều trị. Mặt khác, người bệnh cũng có quyền dừng điều trị nếu thấy quá trình liệu pháp tâm lý không đạt được kết quả như dự kiến, họ có thể chuyển sang dạng điều trị khác hoặc chuyển sang nhà trị liệu khác.

**c. Giai đoạn kết thúc**

Những công việc chính của giai đoạn kết thúc gồm

- Đánh giá những mục tiêu đã đạt được.

- Xác định những việc cần làm nhằm củng cố kết quả đạt được và dự phòng, ngăn ngừa tái phát.

- Thống nhất lịch hẹn gặp lại sau một khoảng thời gian nhất định.

*Tai biến và xử trí:*

- Chưa có báo cáo tai biến trong y văn.

**2.2. Liệu pháp kích hoạt hành vi (BA)**

Trị liệu kích hoạt hành vi là kỹ thuật trị liệu tâm lý dựa trên cơ sở của lý thuyết hành vi nhằm mục đích động viên bệnh nhân thực hiện các hoạt động mà bệnh nhân thích thú. Nhờ tăng cường thực hiện hoạt động đó, cảm xúc của bệnh nhân sẽ thay đổi, từ đó tình trạng bệnh được cải thiện.

Trị liệu kích hoạt hành vi là thế hệ thứ ba của liệu pháp hành vi trong điều trị trầm cảm. Đó là một trong những liệu pháp tâm lý phân tích chức năng dựa trên mô hình tâm lý về thay đổi hành vi của Skinner. Trị liệu kích hoạt hành vi là một phần của trị liệu hành vi nhận thức.

Trị liệu kích hoạt hành vi là liệu pháp có cấu trúc ngắn gọn cho bệnh nhân trầm cảm, liệu pháp này nhằm mục đích kích hoạt bệnh nhân theo những cách đặc hiệu nhờ đó bệnh nhân sẽ nhận được các trải nghiệm tích cực trong cuộc sống của họ. Tất cả các kỹ thuật trong liệu pháp đều nhằm mục tiêu làm gia tăng sự kích hoạt và hướng bệnh nhân tham gia nhiều hoạt động trong xã hội. Bên cạnh đó liệu pháp cũng quan tâm đến các hành vi trốn và tránh.

*Chỉ định:*

- Rối loạn trầm cảm.

- Rối loạn hỗn hợp lo âu trầm cảm

*Chống chỉ định :*

- Rối loạn trầm cảm nặng có triệu chứng loạn thần

- Loạn thần cấp và mạn

- Sa sút trí tuệ hoặc chậm phát triển tâm thần

- Các bệnh thực tổn

*Nguyên tắc trị liệu:*

- Nhà trị liệu yêu cầu người bệnh hiểu được mối quan hệ giữa hành động và cảm xúc, hành động được coi như là nguyên nhân của cảm xúc. Người bệnh lập biểu đồ tự quản lý theo giờ để ghi chú các hoạt động và tác động lên cảm xúc trong cả tuần. Cảm xúc được đánh giá theo giờ với thang điểm từ 1 – 10. Mục đích là để xác định các vòng lặp trầm cảm. Vòng lặp trầm cảm là khi có một cách ứng phó nhất thời làm giảm trạng thái trầm cảm như dùng rượu hoặc chất kích thích, trốn tránh, tránh né hoặc thu mình. Khi các cách ứng phó tiêu cực hoặc vòng lặp được nhận diện, nhà trị liệu sẽ cùng người bệnh thay thế chúng bằng các cách ứng phó tích cực và phá vỡ vòng lặp trầm cảm.

- Nguyên tắc chung của liệu pháp là: Đánh giá hành vi/cảm xúc – Lựa chọn các phản ứng thay thế - Thử các phản ứng thay thế - Kết hợp các phản ứng thay thế này – Quan sát kết quả - Đánh giá. Mục tiêu là giúp người bệnh hiểu được mối quan hệ giữa hành động và hậu quả cảm xúc và thay thế một cách có hệ thống các cách ứng phó không phù hợp bằng những cách ứng phó phù hợp.

**2.3. Liệu pháp thư giãn luyện tập :**

Phương pháp thư giãn là một liệu pháp tâm lý được xây dựng từ những năm đầu của thế kỉ 20, dựa trên thuyết tâm lý thần kinh, để điều trị các rối loạn tâm căn và rối loạn liên quan đến stress.

Năm 1970, GS. Nguyễn Việt và cộng sự đã nghiên cứu và đưa vào sử dụng phương pháp “Thư giãn - Luyện tập”, bổ sung những hạn chế của phương pháp thư giãn tập trung, kết hợp thêm với phần luyện tập tư thế và luyện thở khí công, đã được nghiên cứu và áp dụng trên nhóm bệnh nhân và người bình thường, thu được những kết quả khả quan, từ đó đưa vào sử dụng như là một phương pháp điều trị cho các rối loạn liên quan đến stress.

Thư giãn luyện tập là phương pháp luyện tập tự sinh. Người tập sau đó có thể hoàn toàn tự tập và có thể tập được nhiều người cùng một lúc, tạo ra hiệu quả tâm lý nhóm. Việc tập luyện khơi dậy sự tự tin, tính kiên nhẫn và tính tập trung ở bệnh nhân. Đồng thời việc tập luyện cũng tăng cường sức khỏe toàn thân. Chủ thể hoàn toàn chủ động và huy động nhân cách trong quá trình rèn luyện, và ngược lại, việc tập luyện cũng giúp phát triển nhân cách toàn diện.

*Chỉ định:*

- Các bệnh tâm căn, các rối loạn tâm thể các rối loạn liên quan đến lạm dụng chất, các rối loạn giấc ngủ, rối loạn sinh dục…

*Chống chỉ định:*

- Tâm thần phân liệt và các rối loạn loạn thần;

- Chậm phát triển tâm thần;

- Sa sút trí tuệ;

- Các bệnh thực tổn.

*Nguyên tắc trị liệu:*

Thư giãn luyện tậpcó hai cơ chế chính:

- Cơ chế tự ám thị: là sự tiếp nhận một cách chủ động những tác động tâm lý từ chính bản thân và từ đó cũng gây ra những biến đổi nhất định.

- Cơ chế phản hồi sinh học: 3 cơ chế: trương lực cơ và cảm xúc; cơ thể và tâm thần; hô hấp và tâm thần.

Nội dung của Liệu pháp thư giãn luyện tập gồm 2 phần:

- Phần thư giãn: 3 bài cơ bản: “Tâm thần thư thái”; “Giãn mềm cơ bắp” và “Sưởi ấm cơ thể”.

- Phần luyện tập: 2 phần: luyện thở theo kiểu khí công và luyện tập một số tư thế Yoga (tư thế vặn vỏ đỗ, tư thế cây nến, tư thế cây đe, tư thế con rắn, tư thế hoa sen và tư thế lưỡi cày).

**2.4. Liệu pháp tư vấn tâm lý cho người bệnh và gia đình:**

Tư vấn tâm lý cho người bệnh và gia đình (hay còn gọi là giáo dục tâm lý) là một can thiệp tâm lý dựa vào bằng chứng cho người bệnh tâm thần và gia đình của họ. Kỹ thuật trị liệu này nhằm giúp cho bệnh nhân và gia đình hiểu về bản chất của bệnh, các phương pháp điều trị, các chiến lược thích nghi và các kỹ năng để tránh tái phát. Trị liệu giáo dục tâm lý là một liệu pháp tâm lý có cấu trúc, hệ thống giúp bệnh nhân và người thân hiểu được bản chất của bệnh và thay đổi các suy nghĩ không phù hợp về bệnh, từ đó thay đổi được cảm xúc, nhận thức và hành vi đối với bệnh. Nhờ vậy bệnh nhân sẽ tham gia, tuân thủ điều trị một cách chủ động.

Trong thời gian gần đây đã chứng minh tầm quan trọng của giáo dục tâm lý trong điều trị các rối loạn tâm thần, các thử nghiệm này so sánh hiệu quả của sử dụng thuốc đơn thuần với sử dụng thuốc kết hợp với giáo dục tâm lý. Các kết quả từ các nghiên cứu cho thấy việc sử dụng giáo dục tâm lý làm cải thiện hiệu quả của hóa liệu pháp. Trong phần lớn các nghiên cứu việc kết hợp mang lại hiệu quả hơn so với sử dụng thuốc đơn thuần. Rối loạn cảm xúc lưỡng cực và tâm thần phân liệt là hai rối loạn thấy hiệu quả của giáo dục tâm lý tốt hơn (chỉ dùng thuốc). Nhiều nghiên cứu giá trị của giáo dục tâm lý trong các bệnh lý tâm thần từ trầm cảm đến tâm thần phân liệt.

Giáo dục tâm lý có vai trò trong việc làm gia tăng sự tuân thủ điều trị thuốc, và giữ một vai trò đặc biệt đối với bệnh nhân có rối loạn nhân cách kết hợp. Giáo dục tâm lý như một liệu pháp hỗ trợ để giúp bệnh nhân tuân thủ điều trị tốt hơn (đó là một yếu tố quan trọng tác động đến kết quả điều trị), giúp ổn định tốt hơn các triệu chứng, ngăn ngừa tái phát và giảm các triệu chứng giữa các cơn thông qua việc làm gia tăng khả năng quản lý stress của bệnh nhân và cuối cùng giúp quá trình phục hồi chức năng của bệnh nhân đạt đến mức tối đa.

*Chỉ định:*

- Được sử dụng rộng rãi cho nhiều đối tượng người bệnh và gia đình, đặc biệt hiệu quả với người bệnh mắc các rối loạn tâm thần cần điều trị dài ngày.

*Chống chỉ định:*

- Rối loạn loạn thần.

- Trạng thái kích động.

*Nguyên tắc trị liệu:*

- Giáo dục tâm lý có thể được thực hiện cá nhân hoặc theo nhóm. Trong các nhóm tham gia trị liệu, người bệnh được nhà trị liệu thông báo về tình trạng bệnh ngay lập tức. Những trao đổi kinh nghiệm giữa những người bệnh trong nhóm đóng vai trò quan trọng trong quá trình hàn gắn.

- Những người bệnh tâm thần nặng thường bị rối loạn về tư duy, khả năng tập trung chú ý, nhà trị liệu nên cân nhắc, không nên cung cấp quá nhiều thông tin. Về nguyên tắc, bên cạnh những tác động tích cực của trị liệu giáo dục tâm lý cũng cần xem xét đến những nguy cơ tiềm năng có thể xảy ra. Người bệnh và gia đình có thể gia tăng lo lắng, căng thẳng khi biết chi tiết về tình trạng, tiên lượng và tiến trình điều trị. Vì vậy, nhà trị liệu nên nắm được người bệnh và gia đình họ có thể hiểu được đến mức độ nào tình trạng bệnh hiện tại của họ để cung cấp thông tin một cách phù hợp./.