

Những tổn thương tâm lý đặc trưng ở phụ nữ

Nguyễn Thị Anh Thư

Nhiều người cho rằng: “Sức khỏe là vốn quý giá nhất của cuộc sống”...Kết quả khảo sát của nhiều nghiên cứu đã cho thấy phụ nữ thường phải chịu tác động về tinh thần mạnh hơn so với nam giới, phổ biến là trạng thái lo âu, trầm cảm, tổn thương về tâm lý do bạo lực gia đình và tình dục, rối loạn tâm thần...Những tác nhân gây ra tổn thương cho phụ nữ thường gặp là: sau một sự kiện có tính chất chấn động, bất ngờ, gây ra một xung động làm rối loạn cảm xúc. Vẫn gặp ở nhiều trường hợp các phụ nữ mặc dù được chuẩn bị tinh thần, hoặc trải nghiệm trong thời gian dài (có con bị bệnh)...thì họ vẫn lâm vào tình trạng tổn thương về mặt tâm lý một cách nặng nề. Những tổn thương tâm lý là những tổn thương thật sự đối với những người gặp phải nó. Những giai đoạn bị tổn thương tâm lý sẽ là những giai đoạn sống khủng khiếp và tồi tệ nhất...Phụ nữ nghèo, ít học, sống trong hoàn cảnh gia đình éo le lại càng phải chịu các chấn động tinh thần nặng nề hơn. Như vậy, hai yếu tố giới và địa vị kinh tế - xã hội cũng như sự kết hợp của cả hai yếu tố đó giữ vai trò chi phối chính tới trạng thái tinh thần của phụ nữ.

Những tác nhân gây ra tổn thương cho phụ nữ thường gặp là: sau một sự kiện có tính chất chấn động, bất ngờ, gây ra một xung động làm rối loạn cảm xúc. Vẫn gặp ở nhiều trường hợp các phụ nữ mặc dù được chuẩn bị tinh thần, hoặc trải nghiệm trong thời gian dài (có con bị bệnh)...thì họ vẫn lâm vào tình trạng tổn thương nặng nề về mặt tâm lý. Những tổn thương tâm lý là những tổn thương thật sự đối với những người gặp phải nó. Những giai đoạn bị tổn thương tâm lý sẽ là những giai đoạn sống khủng khiếp và tồi tệ nhất. Một nghiên cứu ở Hoa Kỳ cho biết, xét riêng về góc độ giới, theo công bố của Kessler và cộng sự (1994) có 12% số phụ nữ mắc sang chấn tâm lý khi đáp ứng với cùng loại sang chấn, cao gấp 2 lần so với nam giới. Các nhà nghiên cứu xem sang chấn tâm lý như là nguy cơ gây nên các bệnh về tâm lý chủ yếu đối với phụ nữ.

Ở Việt Nam chưa có con số chính thức nào được công bố về tổn thương tâm lý ở những người phụ nữ trong hoàn cảnh đó. Nghiên cứu này nhằm chỉ ra những tổn thương tâm lý ở phụ nữ, bao gồm thực trạng, mức độ, biểu hiện, nguyên nhân và trên cơ sở đó đề xuất một số biện pháp hỗ trợ cho những người phụ nữ bị tổn thương tâm lý đó.

Mục đích nghiên cứu

Chỉ ra thực trạng của tổn thương tâm lý ở phụ nữ (mức độ tổn thương, biểu hiện của tổn thương, nguyên nhân và ảnh hưởng của tổn thương) và ảnh hưởng của nó đến cuộc sống của người phụ nữ, qua đó đưa ra một số đề xuất nhằm hỗ trợ cho những người phụ nữ có tổn thương tâm lý.

Kết quả nghiên cứu

1.Mức độ và biểu hiện của tổn thương tâm lý.

1.1. Mức độ của tổn thương chung đặc trưng ở phụ nữ.

Tổn thương ở phụ nữ thể hiện ở các khía cạnh sinh lý, tâm lý (bao gồm hành vi – cảm xúc – nhận thức). Để tìm hiểu những biểu hiện của phụ nữ ở khía cạnh sinh lý, chúng tôi xây dựng qua các tiêu chí sau: mất ngủ (khó ngủ, ngủ chập chờn, ngủ mơ...); thay đổi tiêu cực về cơ thể (xuống cân, gầy gò, xanh xao...); mệt mỏi người; đỏ mề hôi tay chân, đau tim, cơ bắp có dấu hiệu run, co giật...

Những biểu hiện về hành vi là các tiêu chí: khóc; đi chơi; tán gẫu với bạn bè; đứng ngồi không yên; đá; ném đồ vật; cáu giận; đánh người khác; uống rượu bia... Về mặt cảm xúc: chán nản; đổ lỗi cho số phận; cảm xúc tủi thân; lo lắng về hạnh phúc gia đình; mặc cảm; đau đớn trong tâm hồn... Về nhận thức: những suy nghĩ lung tung; liên miên; nghĩ quá nhiều về những chuyện đã xảy ra; tưởng tượng nhiều chuyện xấu có thể xảy ra; trí nhớ suy giảm; bị ám ảnh...

Kết quả điều tra cho thấy, có 42,3% trong số khách thể tham gia nghiên cứu ở mức **rất tổn thương** (những phụ nữ ở trong tình trạng thường xuyên mất ngủ, thay đổi tiêu cực về cơ thể (gầy gò, xanh xao...); đau đầu (đau nửa đầu, nhức đầu, choáng, hoa mắt...); thường xuyên khóc, khóc một mình... Có 52,9% phụ nữ ở

mức độ **tổn thương**. Đối với những phụ nữ này, các biểu hiện về sinh lý, hành vi, cảm xúc và nhận thức như trên xuất hiện khá thường xuyên. Chỉ có 4,8% phụ nữ **không tổn thương** (không có biểu hiện tiêu cực gì trong sinh lý và tâm lý).

1.2. Biểu hiện của tổn thương tâm lý đặc trưng ở phụ nữ.

Trong số các khách thể tham gia nghiên cứu về tổn thương tâm lý, có 4,8 % phụ nữ hiếm muộn không có tổn thương.

1.3. Tương quan giữa thời gian kết hôn và thời điểm có tổn thương tâm lý.

Xét thời gian kết hôn với thời gian bắt đầu người phụ nữ thấy mình có những tổn thương trong tâm hồn. Chúng tôi chia khoảng dựa theo thời gian bình thường có thể thụ thai ở phụ nữ. Bộ ý tế cho biết, thông thường, phụ nữ sau khi kết hôn trong khoảng 6 tháng thì có thể có thai ngay. Các khoảng thời gian được chia tiếp theo dựa vào định nghĩa về thời gian tính hiếm muộn/ vô sinh của Bộ y tế, là khoảng dưới 2 năm; từ 2-5 năm và trên 5 năm.

Kết quả cho thấy, nhiều chị sau thời gian lấy chồng là 6 tháng thì các chị bắt đầu phát hiện ra mình hiếm muộn. Từ thời điểm biết mình hiếm muộn, các chị bắt đầu thấy có những day dứt, băn khoăn và ức chế.

2. Nguyên nhân gây ra tổn thương tâm lý ở phụ nữ.

2.1. Tổn thương tâm lý xuất phát từ các mối quan hệ xã hội (do thái độ, hành vi, định kiến, ứng xử cộng đồng...)

Phân tích mối liên hệ giữa các cách ứng xử của những người xung quanh (chồng, bố mẹ chồng, bố mẹ đẻ, hàng xóm, bạn bè và bác sĩ...) đến tổn thương tâm lý người phụ nữ, chúng tôi nhận thấy, thái độ của những người xung quanh là tác nhân gây ra nỗi đau lòng cho người hiếm muộn. Khi biết mình hiếm muộn, người phụ nữ rất sợ ánh nhìn xoi mói của người khác, sự hời hợt bình phẩm về khả năng làm mẹ của họ.

Xem xét những **mối quan hệ xã hội** tác động đến tâm lý của người phụ nữ hiếm muộn, chúng tôi thấy rằng chính những người hàng xóm lại là người có ảnh hưởng lớn nhất đến những người phụ nữ hiếm muộn trong diện nghiên cứu của chúng tôi,

có đến 19,2 % số phụ nữ cảm thấy hàng xóm tác động xấu đến cuộc sống của mình.

Tiếp đến, là mối quan hệ với gia đình nhà chồng, chiếm 26,9%. Ngoài ra có đến 42,3% số phụ nữ cho rằng thái độ của bác sĩ ảnh hưởng khá nhiều đến họ trong quá trình chữa trị.

2.2. Tổn thương tâm lý xuất phát từ việc cảm nhận về hoàn cảnh của mình ở phụ nữ hiếm muộn.

Ngoài những nguyên nhân khách quan như từ phía xã hội như trên, còn có những nguyên nhân chủ quan, từ phía cá nhân người phụ nữ đã dẫn tới những tổn thương.

Nhận xét về nguyên nhân gây ra tổn thương tâm lý phụ nữ, chúng tôi thấy: Đành rằng, các mối quan hệ bên ngoài, cách cư xử của những người xung quanh là tác nhân gây ra nỗi ưu phiền cho những người muộn con; những cơ bản, từ trong sâu xa, những người phụ nữ hiếm muộn đã khư khư giữ cho mình, nhận về mình những nỗi băn khoăn, dằn vặt. Đây cũng là nguyên nhân chính yếu, làm cho người phụ nữ trong hoàn cảnh hiếm muộn càng thấy mình thấp kém, mất giá trị sống trước mọi người, bởi chính họ cũng không vượt qua nỗi sợ hãi, mặc cảm mà do chính mình suy diễn ra.

3. Ảnh hưởng của tổn thương tâm lý đến người phụ nữ.

Từ thực trạng và từ những mức độ, biểu hiện, nguyên nhân gây ra tổn thương tâm lý ở những phụ nữ hiếm muộn/vô sinh như trên, chúng tôi phân tích về ảnh hưởng của tổn thương tâm lý đó đến cuộc sống của những người phụ nữ này. Những góc độ ảnh hưởng được xét đến là: ảnh hưởng đến tâm – sinh lý người phụ nữ; ảnh hưởng đến các mối quan hệ xã hội của người phụ nữ như mối quan hệ họ hàng, xã hội, công việc, bạn bè và mức độ ảnh hưởng đến bản thân, đến cuộc sống của vợ chồng họ. Kết quả được mô tả như sau:

3.1. Ảnh hưởng tổn thương tâm lý đến tâm lý và sinh lý của người phụ nữ.

Trong 4 khía cạnh ảnh hưởng, thì tổn thương tâm lý ảnh hưởng đến cảm xúc nhiều nhất. Người phụ nữ bị tổn thương luôn có cảm giác chán nản, thấy tủi thân, thất vọng, lo lắng thường trực về hạnh phúc gia đình, thất vọng về mình, suy nghĩ

tiêu cực, mặc cảm về hoàn cảnh hiện tại của mình là chưa có con, “*thấy mình vô tích sự...*”

Tổn thương tâm lý ở người phụ nữ hiếm muộn ảnh hưởng về mặt sinh lý chiếm vị trí thứ hai. Các chị thấy thường xuyên mất ngủ (khó ngủ, ngủ chập chòn, ngủ mê nhiều chuyện,...), đau đầu (nhức đầu, đau nửa đầu, chóng mặt, hoa mắt,...). Mất cảm giác ngon miệng (ăn không ngon, không ăn được..); giảm hứng thú về mặt tình dục...Tiếp đến là sự ảnh hưởng đến nhận thức của người phụ nữ, tổn thương tâm lý vì hiếm muộn đã làm cho người phụ nữ thường xuyên thấy mù mịt đầu óc, suy nghĩ luôn hỗn độn, trí nhớ suy giảm, thường xuyên dằn vặt về những điều mình nghĩ đến, mình gặp hàng ngày...

3.2. Ảnh hưởng tổn thương tâm lý đến các mối quan hệ xã hội của người phụ nữ hiếm muộn.

Kết quả nghiên cứu được mô tả ở biểu đồ cho thấy việc hiếm muộn/ vô sinh ảnh hưởng rất lớn đến các mối quan hệ: vợ - chồng; họ hàng; xã hội; công việc; bạn bè và của chính bản thân người phụ nữ chiếm 48,5%; ở mức độ ảnh hưởng là 39,5%. Tuy nhiên có đến 12% cho rằng, việc hiếm muộn/ vô sinh không ảnh hưởng gì đến cuộc sống của họ. Khi phân tích kỹ hơn, chúng tôi nhận thấy rằng, trong số 12% những người cho rằng không ảnh hưởng gì đến cuộc sống của họ thì có đến 9,6% (5 người) đã có 1 con, chính vì thế họ không còn quá băn khoăn lo lắng vì chưa sinh được con.

Tiếp đến là nỗi lo lắng về việc chưa có con ảnh hưởng đến cuộc sống của vợ chồng (sợ chồng coi thường, sợ chồng ngoại tình, sợ sẽ phải chia tay). Các chị lo lắng về sự tan vỡ của gia đình, khi mà mình chưa có con. Vì những tổn thương trong lòng mà các chị không muốn chăm chút bản thân; ăn ngủ không đúng giờ giấc; không có sở thích gì đặc biệt; thay đổi thói quen sinh hoạt tiêu cực; suy nghĩ theo chiều hướng xấu.

Như vậy, xét về **ảnh hưởng của tổn thương tâm lý đến cuộc sống** của người phụ nữ chúng tôi thấy rằng: ở tất cả những người phụ nữ có tổn thương tâm lý, cuộc sống của họ cũng bị đảo lộn theo, về tất cả các yếu tố: sinh lý, tâm lý, nhận thức về cuộc sống và bản thân, các mối quan hệ xã hội (họ hàng, công việc...). Như vậy, rõ ràng là tác động từ ngoài vào luôn xảy ra, nhưng điều cơ bản động lại

chính là những người phụ nữ trong hoàn cảnh hiếm muộn đã suy nghĩ qua nhiều, dằn vặt mình quá nhiều; tìm các nguyên do, tìm cách để đổ lỗi cho mình, tự mình chìm đắm trong những điều mà các chị cho rằng mình là nguyên nhân chính...

4. Những giải pháp giúp đỡ cho người phụ nữ giảm thiểu tổn thương tâm lý.