

MỘT SỐ CẢM XÚC TIÊU CỰC Ở NGƯỜI NHIỄM HIV/AIDS VÀ CÁCH THỨC HỖ TRỢ

TS. Trần Thị Minh Đức

CN. Trương Phúc Hưng

Như ta biết, HIV/AIDS là căn bệnh hiện chưa có thuốc chữa, ngừa đặc hiệu. Bị nhiễm HIV/AIDS sẽ dẫn đến cái chết. Đặc biệt người bị nhiễm HIV/AIDS ở Việt Nam thường có liên quan với những hành vi nghiện ngập, mại dâm nên dễ bị xã hội kỳ thị, kết án. Do đó người nhiễm HIV/AIDS dễ có những nét tâm lý tiêu cực gây hại cho bản thân, gia đình và cộng đồng. Vì vậy, người nhiễm cần được sự giúp đỡ, yểm trợ về mặt tâm lý, xã hội để họ sống có ích hơn.

Ở bài viết này, chúng tôi xin đề cập đến một số cảm xúc dễ thấy ở người nhiễm HIV. Đó là những cảm xúc: sốc, choáng; lo sợ và mặc cảm. Đây là những cảm xúc cản trở sự kéo dài tuổi thọ của người bệnh, cần được xã hội ưu tiên hỗ trợ để giúp họ thích ứng và hoà nhập vào cuộc sống.

1. Sốc, choáng.

Sốc, choáng là trạng thái mất cảm giác do bị kích thích đột ngột và quá mạnh. Sốc, choáng thường xảy ra bất ngờ và không dự đoán trước được.

Ở người bị nhiễm HIV/AIDS, sốc, choáng thường xảy ra khi người nhiễm nhận được kết quả xét nghiệm HIV dương tính. Trong nhiều trường hợp, mặc dù người đi làm xét nghiệm máu đã có sự chuẩn bị tinh thần để đón nhận khả năng xấu (bị nhiễm HIV), thì trạng thái sốc, choáng vẫn đột ngột xảy ra. Khi bị choáng người nhiễm thường bối rối, hoảng loạn không biết phải làm gì. Vì vậy, cần phải có ai đó, mà người bị nhiễm tin cậy, để trấn an họ. Như lời tâm sự của nam bệnh nhân bị nhiễm HIV/AIDS:

“Đầu tiên đi thử ở viện Pasteur qua ngày hôm sau đi lấy kết quả (Chỉ hẹn một ngày là lấy thôi), hồi hộp quá không dám đi một mình nên rủ vợ đi chung, thì mình phải nghĩ đến tình huống xấu nhất xảy đến. Ví dụ như mình bị nhiễm, rồi phản ứng của mình như thế nào? Có kiềm chế được bản năng không? Rủi mình sẽ có một hành động điên cuồng nào đó? Riêng cá nhân mình chết đã đành rồi còn những người khác nữa chứ, nên nói vợ đi cùng”(1)

Mặc dù đã chuẩn bị khá kỹ về khả năng xấu có thể xảy ra thông qua việc đặt một loạt các câu hỏi về những tình huống hành vi khác nhau, người bị nhiễm HIV vẫn không thoát khỏi cảm xúc gây ra sự sốc, choáng, có thể dẫn tới những hành vi vô thức, mang tính tiêu cực, huỷ hoại. Như lời tâm sự của một người bệnh:

"Tôi đó bác sĩ cho tôi biết bị nhiễm HIV dương tính. Lúc đó tự nhiên choáng váng, trước mắt chỉ thấy toàn màu đen, không biết nói gì, không có nhận thức gì cả. Phải nói là vô cùng chán chường. Hai vợ chồng chỉ nhìn nhau mà khóc thôi. Nếu lúc đó không có vợ bên cạnh, chắc tôi đã có hành động tiêu cực. Vì chỉ muốn đâm đầu tự tử chết cho rồi. (1)

Như vậy, để làm giảm nhẹ các cảm xúc tiêu cực của người bị nhiễm, tư vấn HIV đòi hỏi phải có một giai đoạn chuẩn bị tinh thần cho người bệnh. Đó là giai đoạn tư vấn trước và sau xét nghiệm máu. Một người bình thường mà có nhu cầu thử máu để kiểm tra HIV thì thường có hành vi hoặc hoạt động trong những điều kiện có nguy cơ lây nhiễm cao. Vì vậy, khi đối tượng muốn thử máu còn đang ở trong tình trạng tỉnh táo, các hoạt động tư vấn phải được tiến hành. Giai đoạn trước thử máu rất cần được tư vấn để kiểm tra hiểu biết của họ về các con đường lây nhiễm HIV hoặc truyền thụ tri thức về HIV và cách phòng chống đồ bệnh. Ngoài ra, cần dự phòng cho họ một số cảm xúc có thể xuất hiện nằm ngoài sự kiểm soát của họ.

Trong các trường hợp người nhiễm gặp HIV gặp sự sốc, choáng khi nhận kết quả HIV dương tính, người tư vấn hoặc bác sĩ trả xét nghiệm máu có thể dùng kỹ năng truyền thông không lời như ngồi gần nhìn họ một cách chăm chú, lắng nghe, cầm tay thậm chí ôm vai họ. Điều này giúp người nhiễm bình tĩnh trở lại.

Tuy nhiên trên thực tế, hầu hết các trung tâm xét nghiệm máu (kiểm tra HIV) không làm công tác tư vấn trước xét nghiệm, dù họ có treo biển *"tư vấn HIV/AIDS"*. Còn tại các trung tâm tư vấn, cách tư vấn duy nhất của những người có trách nhiệm là khuyên các thân chủ của mình đi làm xét nghiệm (khi biết các thân chủ nghi ngờ bị nhiễm HIV). Trong khi đó mục đích của tư vấn HIV là giúp cho các thân chủ (người bị nhiễm và người có nguy cơ lây nhiễm...) tự đưa ra các quyết định cho mình: Thân chủ sẽ tự xem xét những cái lợi và hại của việc đi làm xét nghiệm HIV, từ đó có được quyết định đúng đắn cho hành động của mình (trên cơ sở những kiến thức về HIV/AIDS đã được tư vấn).

2. Lo sợ :

Lo sợ là cảm xúc mà trong cuộc sống của mỗi người đều trải nghiệm. Lo sợ thường đi kèm với sự thiếu tin tưởng và những linh cảm xấu. Sự thể nghiệm cảm xúc này cực kỳ có hại cho con người, đôi khi người ta "lo sợ cho đến lúc chết".

Đối với người nhiễm HIV/AIDS, nếu không có cảm giác lo sợ mới là điều không bình thường. Họ dường như là những người có nhiều lo sợ nhất trong cuộc sống. Người nhiễm sợ sự đau đớn mà căn bệnh đem lại. Khi HIV chuyển sang giai đoạn AIDS thì người nhiễm thường có những bệnh nhiễm trùng cơ hội. Chính những nhiễm trùng cơ hội này gây cho người bệnh sự đau đớn "quần quai" và cũng chính những bệnh này dẫn người bệnh đến tử vong. Như một người nhiễm AIDS đã tâm sự với chúng tôi về cơn lo sợ của họ do sự đau đớn của bệnh gây ra:

"Cứ đến đêm em lại đau người ê ẩm không thể nào mà chịu được. Nhiều lúc đập đầu vào tường cho đỡ đau, máu chảy be bét, hiện em vẫn còn sẹo ở trên trán đây này !" [Anh T- Quận Đống Đa].

Hay như trường hợp của N.T.B, anh thường lo sợ khi nghĩ đến sự kéo dài "tuổi thọ" của căn bệnh:

"Bây giờ khi bị nhiễm rồi lại thấy khó chết quá, còn khổ hơn là bị hành hạ về tinh thần và thể xác nữa"(2)

Sự lo sợ còn thể hiện ở việc người bị nhiễm lo bị mất việc làm và sợ bị đồng nghiệp, người thân ghét bỏ. Thực tế hiện nay, khi đi xin việc thì người xin việc đều phải kiểm tra sức khỏe. Mà người nhiễm HIV nếu bị phát hiện ra thì mất việc làm là điều khó tránh khỏi. (Dù điều này không được pháp luật cho phép !) Nguy cơ không có việc làm tạo nên sự lo sợ ở người nhiễm, vì họ sẽ gặp nhiều khó khăn khi phải trang trải cho cuộc sống và bệnh tật. Đặc biệt khi người nhiễm là lao động chính trong gia đình:

"Em chỉ xin bác sĩ giúp đỡ đừng nói cho ai biết, nhất là cơ quan. Người ta chẳng những cho em nghỉ việc mà còn nói em bệnh này bệnh kia" (1)

Có người nhiễm sợ lộ bệnh của mình cho người khác biết sẽ ảnh hưởng đến những người thân yêu, sợ hạnh phúc gia đình tan vỡ.

"Em muốn chị cho em một cuốn sách này (cuốn sách nói về chính người bệnh). Nhưng em sợ người ta biết lắm. Em còn gia đình người thân nữa, sợ họ bị ảnh hưởng..." (2)

Cũng như bao người bình thường khác, phần lớn người nhiễm HIV muốn sống, lao động và cống hiến cho xã hội. Nên khi bị nhiễm HIV, họ rất sợ "vĩnh biệt

cõi đời'. Nhất là với những thanh niên đang có nhiều mơ ước và hoài bão trong cuộc sống.

“Em sợ chết lắm nên em có nói với bác sĩ, khi nào có thuốc chữa bác sĩ nhớ cho em. Em muốn mau hết bệnh để đi làm kiếm tiền”.(2)

Ngoài ra, người nhiễm còn lo sợ họ có thể lây nhiễm bệnh cho vợ hay bạn tình.

“Con em còn nhỏ quá, nó mới 3 tuổi. Vợ em đi xét nghiệm hôm nọ thì âm tính. Em chỉ mong vợ con em không bị nhiễm” [Anh C -Quận Đống Đa.].

Hoặc, *“ Em không có quan hệ với người em thương... Một phần rủi có gì xảy ra thì mang tiếng, người ta con nhà đảng hoàng mà”.*(2)

Khi chúng tôi hỏi các bạn sinh viên: trong thâm tâm bệnh HIV/AIDS gọi cho bạn cảm nghĩ gì? Thì hầu hết sinh viên cho rằng đây là một căn bệnh nguy hiểm và gọi cho họ cảm giác sợ hãi:

“ Bệnh HIV/AIDS gọi cho tôi cảm giác sợ vì đến bây giờ vẫn chưa tìm ra thuốc để chữa, lại dễ lây lan, dư luận xã hội còn nặng nề” (Sinh viên năm thứ 1).

“ Thật sự em cảm thấy rất sợ, mặc dù em thương những người mang bệnh nhưng có lẽ em không đủ can đảm khi gần họ. Nếu bị mắc bệnh đó có lẽ em không thể sống được” (Sinh viên năm thứ 3).

Như vậy, người không bị nhiễm HIV/AIDS chỉ nghĩ về HIV/AIDS thôi cũng đã gây cho họ sự sợ hãi. Điều này như là một phản ứng tự nhiên của bản năng sống. Bởi vì hiện nay, khi nói đến HIV/AIDS là nói đến sự “chết chóc” nên dễ gây ra cho mọi người kinh sợ và muốn tránh xa nó (6).

Nhà tư vấn, khi nhận thấy người nhiễm đang trải nghiệm sự sợ hãi, thì phải nhanh chóng xác định người nhiễm đang lo sợ về điều gì, để cùng họ thảo luận làm sáng tỏ. Nhà tư vấn cần “cảm thông trọn vẹn” (nói như C. Roger) với người nhiễm; giúp người nhiễm đương đầu và chế ngự sự sợ hãi này, bằng cách nói chuyện về những người mình yêu thương, những mơ ước mình muốn thực hiện.

3. Mặc cảm :

Mặc cảm được hiểu là những cảm giác buồn day dứt khi thấy mình không được như mọi người.

Trong bối cảnh lây lan HIV/AIDS ở Việt Nam hiện nay, người bị nhiễm vẫn chủ yếu tập trung ở nhóm người nghiện chích và mại dâm. Như vậy, nguyên nhân

gây bệnh thường xuất phát từ những tệ nạn xã hội. Do đó, khi nói đến bệnh HIV mọi người trong xã hội thường liên tưởng đến những người sống buông thả, trụy lạc, những người không có lý tưởng sống. Đó là những "củ nợ" đối với xã hội !

Cách suy nghĩ trên đã khiến mọi người trong xã hội không muốn tiếp xúc với người bệnh. Điều này đã làm cho người bệnh rất mặc cảm trong cuộc sống. Người nhiễm HIV thường cảm thấy ai cũng đang nhòm ngó mình, ai cũng như đang bàn bạc về mình. Như lời tâm sự của một cô gái nhiễm HIV:

“Vậy mà bạn bè tại nó không thương con, nó nói con bị AIDS này nọ. Nhiều lúc con buồn con khóc một mình”.(1)

Ở người nhiễm khác, do mặc cảm về bệnh tật và để tránh dư luận xã hội nặng nề họ phải dấu bệnh của mình: *“Không, chúng tôi sẽ dấu kín cho đến khi nhắm mắt. Có thể một ngày nào đó sẽ khác đi nhưng ngay bây giờ không nói được”*.(2)

Có người nhiễm lại muốn lánh mình bỏ trốn qua xứ khác, nơi khác để sống: *“Không riêng gì em, mà những người đi cùng làm với em có người khi đã biết bị nhiễm HIV đã không trở về nữa, mà sống lang thang ở miền Nam”*. (5)

Cũng do mặc cảm về bệnh của mình, nhiều người nhiễm HIV đã không dám yêu, không dám xây dựng gia đình. Bởi vì họ: *“Mặc cảm là mình có cái đó ở trong người, sợ rằng không đạt được sự mong chờ của người ta. Nửa chừng người ta bỏ mình sẽ mất hạnh phúc. Lúc đó em còn cảm thấy bất hạnh và đau khổ hơn nữa”*.(2)

Theo bác sĩ N M H (chuyên tư vấn cho người bị nhiễm HIV/ AIDS, quận Đống Đa) thì: *“Người nhiễm HIV mặc cảm, tự ti, chán sống không hợp tác với người có thiện chí. Có bệnh nhân tìm đến cái chết. Hay là phá phách đe dọa người giúp đỡ mình, cố tình lây bệnh sang người khác”*.

Như vậy, do mặc cảm với bệnh tật mà người bị nhiễm phải chịu sống bó hẹp trong “thế giới riêng” rất ảm đạm và đầy đau khổ của mình. Họ không vượt qua được rào cản tâm lý khi mang “bệnh thế kỷ”, căn bệnh khi nhắc đến khiến người ta “Rùng mình muốn tránh xa”, hoặc *“Tưởng tượng ra một cơ thể lở loét, người chỉ da bọc xương, mắt trố lồi. Mọi người nhìn vào với ánh mắt coi thường”*(ý kiến sinh viên) .

Khi người nhiễm có mặc cảm, bác sĩ tư vấn, nhà tư vấn cần giúp người bị nhiễm chấp nhận thực tế hiện trạng bệnh của mình. Giúp người nhiễm có thể đương đầu với những gì mà bệnh gây ra, để dần bình thường hoá vấn đề bệnh tật. Cần giúp người nhiễm sống tích cực, hữu ích, có ý nghĩa và hoà nhập vào cuộc sống, thông

qua việc giới thiệu những hệ thống trợ giúp xã hội cho họ (trong đó có việc làm quen với những người cùng cảnh ngộ).

Tóm lại, nếu tất cả chúng ta thấu hiểu được những cảm xúc mà người bị HIV/AIDS thường phải trải nghiệm; nếu chúng ta vượt qua được sự kỳ thị của xã hội; nếu chúng ta coi những người bị nhiễm HIV là một phần của cuộc sống loài người, chúng ta chấp nhận “sống chung với HIV”... chúng ta sẽ có thái độ tích cực với những người bệnh, chúng ta sẽ giúp được cho người nhiễm HIV sống tích cực để tự họ hạn chế sự tiến triển của bệnh ! Giúp cho người bị HIV sống tốt hơn là hạn chế sự đổ bệnh của họ cho xã hội, cho chúng ta ! Khẩu hiệu nghe hợp lý và đơn giản này có thể còn cần nhiều thời gian cho sự ngẫm suy và chấp nhận của chúng ta. Và trong khi chờ đợi sự thông cảm của xã hội, bệnh HIV/AIDS vẫn tiếp tục phát triển. Mức độ phát triển của nó lại phụ thuộc vào thái độ của chúng ta đối với người bị nhiễm HIV!(6)

Sách tham khảo

- 1-Nguyễn Nguyên Như Trang và Nguyễn Thị Oanh, *Khát Vọng Sống*, Care international in Việt Nam.
- 2-Nguyễn Nguyên Như Trang, *Giá Như...*, Care quốc tế tại Việt Nam.
- 3-Đỗ Hồng Ngọc, *Sổ tay tham vấn HIV/AIDS*, nxb Thành phố Hồ Chí Minh, 1996.
- 4-Carroll E. Izard, *Những cảm xúc của người*, nxb Giáo dục, 1992.
- 5-Tạp chí AIDS và Cộng Đồng, số 9 (1999).
- 6- Trần Thị Minh Đức, Trương Phúc Hưng, *Những khó khăn trong công tác tư vấn cho người nhiễm HIV/AIDS ở cộng đồng*, T/C ĐH & GDCN, số 8/2000.