

Sức khỏe tâm thần trong bối cảnh Covid-19

Đại dịch Covid-19 đã tồn tại hơn 2 năm. Những di chứng của Covid-19 liên quan đến thần kinh, bao gồm các tác động trực tiếp và gián tiếp đã được ghi nhận. Các triệu chứng thần kinh cấp tính như viêm thần kinh, suy giảm nhận thức, mất khứu giác và tai biến mạch máu não là những ảnh hưởng trực tiếp rất phổ biến ở những người bị nhiễm SARS-CoV-2. Căng thẳng liên quan đến công việc, bế tắc trong cuộc sống, cách ly xã hội... ảnh hưởng lên sức khỏe tâm thần của rất nhiều người, ở bất kỳ lứa tuổi nào. Đây là những kết quả nghiên cứu chính được công bố trên Brain Research Bulletin, số 176 (tháng 11/2021). Kết quả nghiên cứu này có thể giúp các nhà hoạch định chính sách thiết lập một số kế hoạch hành động để giảm thiểu tình trạng hỗn loạn về sức khỏe tâm thần trong thời kỳ đại dịch.

SARS-CoV-2 tác động trực tiếp đến hệ thần kinh trung ương

Sự xâm nhập của virus SARS-CoV-2 đến hệ thống thần kinh trung ương xảy ra ngay sau khi bị nhiễm trùng, sau đó là hiện tượng thoát khỏi hệ thống miễn dịch đáp ứng. Khi xâm nhập vào hệ thần kinh trung ương, virus lây lan trong não và tế bào thần kinh, gây rối loạn chức năng và thoái hóa thần kinh. Các báo cáo từ Vũ Hán (Trung Quốc) cho thấy các biểu hiện thần kinh của Covid-19 rất phổ biến (36,4% bệnh nhân). Các triệu chứng này bao gồm sự tăng lên của nguy cơ mắc các bệnh mạch máu não cấp tính và nguy cơ suy giảm ý thức ở những bệnh nhân nặng, phổ biến nhất là rối loạn chức năng khứu giác và vị giác, đau cơ và đau đầu. Các triệu chứng ít phổ biến hơn bao gồm chóng mặt, buồn nôn và nôn, suy giảm ý thức; một số trường hợp bị viêm não và đột quỵ do thiếu máu cục bộ, dẫn đến thiếu oxy, làm tổn thương não vĩnh viễn nếu máu không lưu thông trở lại.

Ngoài tình trạng thiếu oxy, nhiều bằng chứng cho thấy virus SARS-CoV-2 cũng có thể xâm nhập vào thần kinh trung ương, đặc biệt là ở thùy trán và hành não, thùy sau. Trong một nghiên cứu kiểm tra khả năng lây nhiễm của SARS-CoV-2 trong mô thần kinh trung ương bằng

cách sử dụng các chất hữu cơ trong não người, các nhà khoa học phát hiện thấy SARS-CoV-2 có thể lây nhiễm trong các chất hữu cơ trong não người nhờ men chuyển giao angiotensin 2 (ACE2), gây chết đáng kể cho tế bào thần kinh. Nghiên cứu còn phát hiện ra kháng thể chống virus có trong dịch não tủy của một bệnh nhân mắc Covid-19 biểu hiện các triệu chứng thần kinh cấp tính.

Bên cạnh đó, sự xâm nhập vào tế bào lympho T gây độc được phát hiện đặc biệt rõ ở tiểu não, thân não (tủy sống) và tập trung chủ yếu xung quanh vùng mạch. Mặc dù những mẫu này được tìm thấy sau khi khám nghiệm tử thi, nhưng chúng cũng cung cấp cái nhìn sâu sắc về bệnh học thần kinh do SARS-CoV-2 gây ra. Điều thú vị là, mặc dù virus thi thoảng vẫn được tìm thấy ở dịch não tủy, nhưng lại không được phát hiện ở hầu hết các bệnh nhân có biểu hiện triệu chứng thần kinh, điều này cho thấy tín hiệu về sự xâm lấn thần kinh dọc theo các dây thần kinh sợ qua vận chuyển ngược dòng.

Ảnh hưởng của đại dịch Covid-19 đến sức khỏe tâm thần

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, đại dịch Covid-19 có liên quan đến rối loạn thể chất và ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của con người. Đối với những người nhiễm SARS-CoV-2,

vẫn chưa rõ nguyên nhân thực sự đằng sau các rối loạn tâm thần là do bản thân virus hay do việc điều trị bằng thuốc kháng virus. Nhưng dù là lý do gì, những người sống sót sau Covid-19 cho biết họ đang trải qua một loạt tác động lâu dài, bao gồm lo lắng, trầm cảm, lú lẫn và các triệu chứng ít phổ biến hơn như tăng áp lực não, ảo giác khứu giác, hay cáu gắt và rối loạn giấc ngủ.

Sự bùng phát dịch bệnh khá bất ngờ dẫn tới tình trạng mà các nhà tâm lý học vẫn gọi là đại dịch kép. Trong khi các nhà khoa học, nhân viên y tế tuyến đầu đang đấu tranh để ngăn chặn dịch bệnh thì bản thân các phương pháp ngăn chặn và cách ly cũng làm tăng các nguy cơ đối với tình trạng sức khỏe tâm thần của con người. Những thảm kịch, đặc biệt là những thảm kịch có liên quan đến đại dịch liên tục được đưa tin làm gia tăng sự lo lắng và sợ hãi của người dân. Các yếu tố gây căng thẳng của đại dịch như sự nhiễm bệnh, khó khăn kinh tế, bị sa thải, sự kỳ thị hay hạn chế do kiểm dịch có thể biểu hiện thành triệu chứng hoặc làm trầm trọng hơn các kết quả bất lợi cho sức khỏe tâm thần. Ngoài lo lắng và sợ hãi, các hậu quả còn có thể là trầm cảm, căng thẳng, đau buồn, tự tử, cảm giác cô đơn và các yếu tố kích thích tình trạng rối loạn ăn uống, rối loạn ám ảnh cưỡng chế và sang chấn tâm lý.



Tác động lâu dài (sau khi khỏi Covid-19) bao gồm lo lắng, trầm cảm, lú lẫn và các triệu chứng ít phổ biến hơn như tăng áp lực não, ảo giác khứu giác, hay cáu gắt và rối loạn giấc ngủ.

Trẻ em là nhân tố đại diện đặc thù cho các tác động của việc cách ly. Sự hiểu biết và thái độ của một đứa trẻ đối với sự cách ly xã hội phụ thuộc vào kiến thức của cha mẹ các em về tầm quan trọng của sức khỏe cộng đồng. Cách ly và giãn cách xã hội có thể có những tác động gây bất lợi cho các chức năng tâm thần không điển hình ở trẻ. Nhiều cơ sở giáo dục sử dụng phương pháp học tập từ xa như một chiến thuật để giảm thiểu sự lây lan của Covid-19 dẫn đến sự giảm hoặc thiếu tương tác xã hội với bạn bè, giảm các hoạt động ngoại khóa, do đó cản trở sự phát triển xã hội của trẻ.

Đại dịch Covid-19 có tác động lên sức khỏe tâm thần không chỉ của trẻ em mà còn của gia đình. Tháng 6/2020, một cuộc khảo sát về người trưởng thành ở Hoa Kỳ cho thấy số lượng các vấn đề về sức khỏe tâm thần tăng cao, trong đó có 10,7% số người được hỏi cho biết họ có ý định tự tử trong 30 ngày qua, 13,3% bắt đầu hoặc tăng cường sử dụng chất kích thích để đối phó với sự căng thẳng trong đại dịch, 30,9% cho biết họ có các triệu chứng của rối loạn lo âu hoặc trầm cảm và 40,9% trải qua một số tình trạng sức khỏe tâm thần hoặc hành vi tiêu cực. Mối quan hệ cha mẹ - con cái cũng bị ảnh hưởng đáng kể bởi bệnh tâm thần và tình trạng lạm dụng chất kích thích làm gia tăng các vấn đề sức khỏe tâm thần ở trẻ. Trong thời kỳ suy thoái kinh tế, số trường hợp lạm dụng trẻ em ngày càng nhiều, bao gồm bạo lực thể chất, tình cảm, tình dục, suy

dinh dưỡng và đều liên quan đến tỷ lệ tử vong cao ở trẻ.

Giảm thiểu tác nhân gây căng thẳng tâm lý do đại dịch Covid-19 gây ra

Với sự gia tăng toàn cầu về nguy cơ gây căng thẳng tâm lý, các chiến lược đối phó và các biện pháp can thiệp nhằm giảm thiểu các triệu chứng sức khỏe tâm thần trong đại dịch Covid-19 đã được đề xuất. Đối với trẻ em, điều cần thiết là khuyến khích các hành vi lành mạnh để thiết lập và duy trì cấu trúc cũng như hạnh phúc của gia đình. Tình trạng sức khỏe tâm thần của cha mẹ hay người chăm sóc có thể ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe tâm thần của trẻ em và ngược lại. Những đề xuất này bao gồm tập thể dục thường xuyên, thực hiện chế độ ăn uống cân bằng, tránh xa rượu và ma túy, ngủ đủ giấc và phân chia thời gian nghỉ hợp lý khi đọc sách, xem và nghe tin tức về đại dịch.

Các trường học và cơ sở chăm sóc sức khỏe có thể áp dụng các hướng dẫn sơ cứu tâm lý (Psychological First Aid - PFA) để giúp giảm bớt tình trạng stress cấp tính và cung cấp cơ sở để đánh giá nhu cầu chăm sóc tâm thần nâng cao ở trẻ. Những rào cản trong tìm kiếm điều trị tâm lý có thể là sự kỳ thị, thời gian, sự thuận tiện và tài chính. Kỳ thị có thể được phân loại dựa trên yếu tố chủng tộc/dân tộc/tôn giáo, khuynh hướng tình dục, khuynh hướng di truyền hoặc trình độ hiểu biết về sức khỏe tâm thần. Ở cấp độ đại học, ngày càng có

nhiều sinh viên có sức khỏe tâm thần xuống dốc và trầm cảm.

Một đánh giá gần đây đã đề xuất rằng các can thiệp sức khỏe tâm thần kỹ thuật số nên được cung cấp qua các nền tảng di động hoặc web để người dân dễ tiếp cận. Do đại dịch Covid-19, hầu hết mọi người đang làm việc tại nhà hoặc đang trong khu vực cách ly, các can thiệp sức khỏe tâm thần kỹ thuật số có thể đem lại hiệu quả tốt hơn cho mọi người. Một nghiên cứu gần đây nhằm tìm hiểu ý định sử dụng các biện pháp can thiệp sức khỏe từ xa (Telehealth) trong một nhóm dân số người Tây Ban Nha chưa được tiếp cận với dịch vụ tâm lý chỉ ra rằng, 78,9% người tham gia mong muốn sử dụng dịch vụ, mặc dù 90,6% trong số này chưa bao giờ nghe nói về dịch vụ này trước đó. Telehealth giúp thu hẹp khoảng cách giữa khả năng tiếp cận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe với giá cả phải chăng, đặc biệt là những người nước ngoài, được chăm sóc tâm thần bằng ngôn ngữ mẹ đẻ mà không cần thông dịch viên.

Một điều thú vị là mối quan hệ giữa người và vật nuôi trong đại dịch. Một nghiên cứu ở Vương quốc Anh khảo sát 5.926 hộ gia đình đã báo cáo rằng, những gia đình có sở hữu động vật nuôi có mức giảm sút về sức khỏe tâm thần và cảm giác cô đơn ít hơn so với các hộ gia đình khác. Kết quả từ nghiên cứu này cho thấy vật nuôi có thể giúp cải thiện sức khỏe tâm thần có liên quan đến Covid-19. Bên cạnh đó, các cuộc gọi video cũng được đề xuất để làm giảm sự cô lập xã hội và cảm giác cô đơn ở người cao tuổi, mặc dù hiệu quả của phương pháp này vẫn chưa rõ ràng.

Đào Thị Hải Yến

(lược dịch từ *Brain Research Bulletin*)