

D IỆ P H Ồ N G V Û

Trương Quế Anh dịch

TÂM LÝ HỌC

VỀ NHỮNG

CHÚNG QUÁI LẠ



Nhận diện hành vi, trị liệu tâm lý giúp điều chỉnh
các rối loạn nhận thức, cảm xúc và nhân cách

1988
BOOKS®
KHỞI NGUỒN TRI THỨC



NHÀ XUẤT BẢN
DÂN TRÍ

TÂM LÝ HỌC
VỀ NHỮNG
CHÚNG QUÁI LẠ



《怪癖心理学》

Copyright © 叶鸿羽

Vietnamese edition copyright © 2022 by 1980Books Co., Ltd.
The publication of the Vietnamese edition of this book was licensed
by Beijing Hao Yue Yun Tian Culture Media Co., Ltd.
All right reserved.

本书越南文版由北京灏越云天文化传媒有限公司独家授权发行。
版权所有，盗版必究。

TÂM LÝ HỌC VỀ NHỮNG CHÚNG QUÁI LẠ

Bản quyền tiếng Việt © 2022,
Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông 1980 Books.



Không phần nào trong cuốn sách này được sao chép hoặc chuyển sang bất cứ dạng thức hoặc phương tiện nào, dù là điện tử, in ấn, ghi âm hay bất cứ hệ thống phục hồi và lưu trữ thông tin nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông 1980 Books.



Mọi ấn phẩm của 1980 Books đều được in trên chất liệu giấy cao cấp và an toàn.



Liên hệ về các vấn đề chung và bản dịch, bản thảo: rights@1980books.com
Liên hệ dịch vụ tư vấn và đại diện giao dịch bản quyền: rights@1980books.com
Liên hệ về phát hành, kinh doanh: 1980books@gmail.com

D IỆ P H Ồ N G V Ữ

Trương Quế Anh dịch

TÂM LÝ HỌC

VỀ NHỮNG

CHÚNG QUÁI LẠ



Nhận diện hành vi, trị liệu tâm lý giúp điều chỉnh
các rối loạn nhận thức, cảm xúc và nhân cách

1988
BOOKS
NHÀ XUẤT BẢN
THỰC



NHÀ XUẤT BẢN
DÂN TRÍ

MỤC LỤC

Phần 1	Những đam mê kỳ lạ: Họ “biến thái” ư?	9
Phần 2	Những chứng quái lạ trong tình cảm: Họ đều là những kẻ điên rồ gốc gác ghêch ư?	51
Phần 3	Chứng tâm lý tình dục kỳ lạ: Những chứng bệnh tâm lý không cách nào tỏ bày	91
Phần 4	Những chứng quái lạ trong cuộc sống: Hành vi kì lạ ngoài sức tưởng tượng	147
Phần 5	Nhân cách lệch lạc: Những hành vi kì lạ khác thường	199
Phần 6	Những cơn nghiện: Sự dựa dẫm không cách nào khống chế	239
Phần 7	Những chứng quái lạ về tâm lý trẻ em: Tâm tư trẻ con thật khó đoán	285
Phần 8	Những chứng bệnh tâm lý quái lạ: Có phải tôi bị điên rồi không?	335
Phần 9	Tìm hiểu về các thí nghiệm: Những thí nghiệm phức tạp và đáng sợ về các chứng tâm lý quái lạ	371

LỜI NÓI ĐẦU

Trong cuộc sống ngày nay, luôn có vô vàn những con người, sự việc khiến bạn không hiểu được:

Vì sao có những người vô duyên vô cớ tự làm tổn thương mình?

Vì sao có những người rõ ràng điều kiện kinh tế rất tốt nhưng lại thích trộm đồ của người khác?

Vì sao có những người xinh đẹp lại thích ở bên những người xấu xí?

Vì sao có những người thích để lộ cơ thể của mình?

Vì sao có những người luôn có cảm giác sợ hãi không lý do?

...

Thật ra, những trạng thái tâm lý bất thường này đều là biểu hiện của những chứng bệnh tâm lý quái lạ: hội chứng ngược đãi bản thân, hội chứng ăn cắp vặt, hội chứng yêu những thứ xấu xí, hội

chứng thích phô bày cơ thể... mà những hội chứng này đều là sự phản ánh dục vọng nội tâm. Những chứng quái lạ là sự thể hiện tính hai mặt của con người, người ta có thể sản sinh ra lòng khao khát muốn làm việc đúng đắn, cũng sẽ có dục vọng làm điều xấu xa. Nếu áp chế việc muốn làm điều xấu xuống, có thể sẽ tạo ra hiệu quả ngược lại.

Cuốn sách này sử dụng lối hành văn dễ hiểu để giới thiệu một cách sinh động các chứng quái lạ đến mọi người, ví dụ như chứng ái vật, chứng chán ăn, chứng “nghiện” phẫu thuật thẩm mỹ..., đồng thời tiến hành phân tích chuyên sâu để tìm hiểu chân tướng của những chứng kỳ lạ này, vén màn bí mật tâm lý đằng sau những hành vi của con người. Ngoài ra, trong sách còn giải thích rõ ràng về cách uốn nắn và phương pháp chữa trị các chứng tâm lý bất thường để giúp những người mắc các chứng tâm lý quái lạ có cái nhìn trực diện vào chúng, tiến hành khơi thông tâm lý, từ đó bước ra khỏi màn sương, có được cuộc sống hạnh phúc, đẹp đẽ và khỏe mạnh!

Phần 1

NHỮNG ĐAM MÊ KỲ LẠ HỌ “BIẾN THÁI” Ư?



CHỨNG NGHIỆM SẠCH SẼ

KHẮP NƠI ĐỀU NGẬP TRÀN VI KHUẨN

Lên đại học, Trương Lộ là người yêu thích sự sạch sẽ nhất trong ký túc xá, mỗi ngày cô ấy đều giặt sạch quần áo, chăn ga. Mỗi khi về ký túc xá, chuyện đầu tiên cô ấy làm là rửa tay, dùng xà phòng rửa đi rửa lại nhiều lần. Trong mắt cô ấy, khắp nơi đều có vi khuẩn, vì thế cô ấy cho rằng chỉ có không ngừng rửa sạch mới có thể loại bỏ vi khuẩn. Do thường xuyên rửa tay nên da tay của Trương Lộ đều bị bong tróc, không chỉ vậy, người trong ký túc xá đều biết giường của Trương Lộ ngoài cô ấy ra thì không ai được ngồi lên, nếu không cô ấy sẽ lập tức bực tức với người đó.

Có một lần, bạn cùng phòng dẫn bạn về chơi, đối phương không biết về quy tắc này của ký túc xá nên trong lúc nói chuyện đã tiện thể ngồi lên giường của Trương Lộ. Lúc này Trương Lộ vừa về tới ký túc xá, cô ấy nhìn thấy cảnh này lập tức hét lên: “Cậu là ai, sao lại tùy tiện ngồi lên giường của tôi?”, bạn cùng phòng vội vàng giải thích: “Xin lỗi Lộ Lộ, đây là bạn

tớ.” Trương Lộ thấy bạn cùng phòng đã xin lỗi thì không nói gì thêm nữa, nhưng đợi đến khi người kia đi rồi, cô ấy liền thay ga giường, giặt đi giặt lại rất lâu.

Không chỉ như vậy, mỗi lần Trương Lộ đi dạo phố luôn bỏ một đôi bao tay và một ít giấy trắng vào túi xách. Mỗi khi đi xe buýt hoặc tàu điện ngầm, nếu có chỗ ngồi thì cô ấy sẽ đặt tờ giấy vào chỗ đó rồi mới ngồi lên; nếu không có chỗ ngồi thì cô ấy sẽ mang bao tay vào rồi mới nắm tay vịn. Lúc đầu, một vài bạn học còn cười cô ấy quá sạch sẽ, nhưng lâu về sau, mọi người biết về hội chứng này của cô ấy nên không còn thấy ngạc nhiên nữa.

Có điều, những người không thân quen với Trương Lộ sẽ cảm thấy rất khó hiểu, cho rằng cô ấy thật kỳ quặc, càng không muốn chủ động qua lại với cô ấy. Vì vậy, trong bốn năm đại học, những người thân thiết nhất với Trương Lộ chỉ có mấy người bạn cùng phòng.

Ưa sạch sẽ là một chuyện tốt, nhưng nếu quá mức lại là biểu hiện của chứng nghiện sạch sẽ, điều này không chỉ ảnh hưởng đến cuộc sống và công việc, mà trong giao tiếp xã hội cũng khiến ta gặp

hiều trở ngại. Chứng nghiện sạch sẽ có phân ra nặng nhẹ, ở mức độ nhẹ thì gọi là thói quen không tốt, còn ở mức nghiêm trọng lại là một chứng bệnh tâm lý, là một dạng của rối loạn ám ảnh cưỡng chế. Trương Lộ trong ví dụ trên thuộc về loại tương đối nghiêm trọng, do rửa tay quá nhiều lần mà dẫn đến bong tróc da tay. Thật ra, chứng nghiện sạch sẽ không phải chỉ xảy ra với bạn nữ mà rất nhiều bạn nam cũng mắc phải chứng này, có khi còn nghiêm trọng hơn.

Từng có trang báo đưa tin, có một nam sinh cấp ba do mắc chứng nghiện sạch sẽ mà mỗi ngày ra ngoài đều mang theo rất nhiều giấy vệ sinh, bất kỳ những đồ vật gì dùng tay tiếp xúc, cậu đều không ngừng lau chùi; người khác đưa thức ăn hoặc nước cho cậu, cậu đều không nhận, trước giờ đều tự mang theo; cho dù người khác chỉ đưa một cây bút, cậu cũng không nhận vì cậu cho rằng trên đó có rất nhiều vi khuẩn.

Thông thường, người mắc chứng nghiện sạch sẽ về mặt chủ quan sẽ cảm thấy có sự kích thích khó mà chống lại. Đối với họ, tuy rằng có thể ý thức được những hành vi này là không nên hoặc không mang bất kỳ ý nghĩa gì, nhưng nội tâm sẽ sản sinh nỗi lo lắng và sợ hãi mạnh mẽ, khiến họ

không thể không thông qua một số hành vi nào đó để an ủi bản thân.

Ví dụ như trường hợp của Trương Lộ, nếu như cô ấy không mang bao tay khi ra ngoài thì sau khi tiếp xúc với những đồ vật khác cô ấy sẽ cảm thấy tay mình rất bẩn, trên tay có nhiều vi khuẩn khiến trong lòng cô rất khó chịu, không thể không rửa tay nhiều lần hoặc rửa tay trong một khoảng thời gian nhất định. Nếu không làm như vậy, cô ấy sẽ cảm thấy cực kỳ lo lắng. Chỉ có không ngừng rửa sạch mới khiến tâm lý của cô ấy dễ chịu hơn.

Vậy nguyên nhân của chứng nghiện sạch sẽ là gì? Với câu hỏi này, chuyên gia đã tổng kết một số yếu tố sau:

1. Yếu tố tâm lý

Đa số những người mắc chứng nghiện sạch sẽ đều mắc chứng rối loạn nhân cách ám ảnh cưỡng chế, đây là cơ sở tâm lý sản sinh ra chứng nghiện sạch sẽ. Các chuyên gia đã tiến hành khảo sát những người mắc chứng nghiện sạch sẽ và phát hiện ra rằng trước khi bệnh trạng của họ trở nên nghiêm trọng đều từng xảy ra những sự kiện đột phát, ví dụ như người thân qua đời, cha mẹ ly dị..., đều sẽ hình thành tâm lý khẩn trương, dẫn

đến cảm xúc dao động rất lớn, từ đó gây ra chứng ám ảnh cưỡng chế.

2. Yếu tố gia đình

Một số người mắc chứng nghiện sạch sẽ có cha mẹ mắc chứng rối loạn nhân cách ám ảnh cưỡng chế, vì thế đã tạo ra những ảnh hưởng ngầm đến họ. Bởi tiếp nhận sự giáo dục nghiêm khắc, bảo thủ, thậm chí có phần cay nghiệt hà khắc đến từ gia đình, vì vậy những người mắc chứng nghiện sạch sẽ sẽ trở nên cẩn thận dè dặt, cố chấp, cứng nhắc. Trong cuộc sống, họ yêu cầu khắt khe với bản thân phải làm việc và nghỉ ngơi theo quy luật, chuyện gì cũng phải gọn gàng ngăn nắp. Nếu xảy ra chút thay đổi, họ sẽ cảm thấy lo lắng bất an.

Có những bậc phụ huynh yêu cầu quá mức nghiêm khắc với con cái ở phương diện vệ sinh, bắt buộc con phải rửa tay nhiều lần, hành vi này có tác dụng ám thị tâm lý mạnh mẽ với con trẻ, đặc biệt với những đứa trẻ nhạy cảm, hướng nội thì càng tạo ra những ảnh hưởng lớn hơn. Ví dụ như cha mẹ của Trương Lộ, họ đều là quân nhân, trước giờ làm việc đều khá cứng nhắc, vì thế trong cuộc sống họ cũng có những yêu cầu nghiêm khắc quá mức với Trương Lộ, khiến chứng nghiện sạch sẽ của cô ấy càng ngày càng nghiêm trọng.

3. Yếu tố xã hội

Có những người trên cơ sở mắc chứng rối loạn nhân cách ám ảnh cưỡng chế sẽ dần xuất hiện chứng nghiện sạch sẽ, đặc biệt là ở thời kỳ thanh thiếu niên, họ sẽ có những thay đổi rõ rệt về mặt sinh lý, đồng thời trong quá trình giao tiếp với người khác cũng sẽ sản sinh cảm giác không thể thích ứng, những điều này đều có thể khiến chứng nghiện sạch sẽ trở nên nghiêm trọng hơn. Bên cạnh đó, một số kích thích không tốt từ bên ngoài cũng dẫn đến chứng nghiện sạch sẽ, ví dụ thay đổi hoàn cảnh sống và công việc, không khí làm việc tương đối căng thẳng...

Thật ra, trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta thường thấy những người mắc chứng nghiện sạch sẽ, mục tiêu của họ dường như chính là làm vệ sinh cá nhân thật kỹ, mỗi ngày đều cực kỳ chú ý đến vi khuẩn, đến nỗi không để ý đến những chuyện khác, cũng chẳng có sở thích nào. Về lâu dài, điều này không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe mà còn ảnh hưởng đến tâm lý. Như vậy, làm sao để phòng tránh và chữa trị chứng nghiện sạch sẽ? Về vấn đề này, chuyên gia đã có những đề xuất sau:

① Điều chỉnh quan niệm của bản thân

Tuy chú trọng vệ sinh là để chúng ta khỏe mạnh hơn, nhưng đó không phải là mục tiêu cuộc sống mà chúng ta theo đuổi. Nếu dành phần lớn thời gian cho việc làm sạch mà không có thời gian hưởng thụ cuộc sống sẽ khiến mọi thứ đảo lộn. Do đó, chuyên gia đề nghị chúng ta nên tiếp xúc với vi khuẩn ở mức thích hợp, như thế mới có sức đề kháng vì có một số vi khuẩn khiến cơ thể chúng ta hình thành kháng thể, từ đó chống lại những vi khuẩn gây bệnh từ bên ngoài. Nếu như làm vệ sinh quá mức, ngược lại sẽ dễ mắc bệnh.

② Sử dụng liệu pháp nhận thức

Điều quan trọng nhất trong liệu pháp nhận thức là uốn nắn lại quan niệm của những người mắc chứng nghiện sạch sẽ, chủ yếu từ những phương diện sau: tìm ra nguyên nhân dẫn đến chứng nghiện sạch sẽ và dùng kiến thức khoa học giải thích để xóa bỏ sự hiểu nhầm của người bệnh; khiến người bệnh thay đổi phương thức tư duy, làm chuyện quan trọng trước rồi sau đó mới làm những chuyện khác; nếu như người bệnh là các bạn nhỏ thì cần sự phối hợp tích cực của cha mẹ, cha mẹ không nên yêu cầu quá mức hà khắc

về phương diện vệ sinh với các bé. Đồng thời, khi các bạn nhỏ làm tốt ở phương diện nào đó thì cha mẹ nên kịp thời dành cho các bé lời khen ngợi và sự cổ vũ.

③ Sử dụng liệu pháp tràn ngập

Để người mắc chứng sạch sẽ ngồi trong một căn phòng, đồng thời để người thân và bạn bè đến làm trợ thủ. Đầu tiên, để người bệnh thả lỏng toàn thân, nhắm mắt lại, để các trợ thủ bôi các chất lỏng như mực nước, màu nước lên cơ thể người bệnh. Trong lúc bôi lên, người bệnh phải hết sức thả lỏng, còn lúc này trợ thủ phải dùng ngôn ngữ để miêu tả tay mình đã bắn như thế nào. Người bệnh phải nhẫn nại, đến khi không thể chịu đựng được nữa mới mở mắt ra xem cơ thể mình đã bắn đến mức nào. Khi sử dụng liệu pháp này, cho dù người bệnh có khó chịu, lo lắng đến mức nào cũng phải kiên trì, còn trợ thủ ở bên cạnh hãy tích cực cổ vũ, như vậy mới có thể giúp người bệnh nhanh chóng chiến thắng được chứng nghiện sạch sẽ.

HỘI CHỨNG ĂN CẤP VẶT

THÍCH LÀM “KẺ TRỘM”

Dương Dương là một học sinh cấp ba, tính tình có hơi lằm lì, không thích giao lưu với bạn học nhưng lại thích mời các bạn ăn uống, không để ý mấy đến chuyện tiền bạc. Do bố mẹ cậu đều làm kinh doanh nên gia cảnh rất sung túc, sinh hoạt phí mỗi tháng cũng mấy nghìn tệ. Trong mắt các bạn học, Dương Dương là một thiếu gia giàu có. Nhưng điều khiến mọi người không ngờ tới là “thiếu gia” này lại là một “tên trộm”.

Gần đây, siêu thị trong trường học xảy ra nhiều vụ mất cắp, theo phản ánh của người phụ trách siêu thị thì nơi đây thường bị mất một số đồ dùng như tất, khăn lông... Bảo vệ trường đã kiểm tra một thời gian nhưng vẫn chưa phát hiện được là do ai làm, vì thế họ đề nghị người phụ trách lắp camera ở tất cả các góc trong siêu thị, như thế mới có thể tìm ra ai là thủ phạm.

Sau khi người phụ trách lắp camera, anh ấy phát hiện mỗi lần Dương Dương đến mua đồ thì siêu thị sẽ bị mất một ít đồ. Khi xem camera, quả thật Dương Dương có khả năng lấy trộm vì mỗi lần cậu đều đứng ở chỗ bị mất đồ rất lâu,

sau đó làm như không có gì mà cầm một ít đồ đi thanh toán. Sau khi người phụ trách siêu thị đưa những đoạn video cho bảo vệ trường xem, họ đã hỏi Dương Dương về việc này, Dương Dương thừa nhận bản thân có “cầm” những món đồ này nhưng cậu không hề sử dụng chúng mà thường để mất.

Sau khi giáo viên chủ nhiệm và bạn bè của Dương Dương biết chuyện đều cảm thấy rất khó hiểu bởi cậu không hề thiếu tiền, cũng chẳng thiếu những món đồ này, tại sao lại đi lấy trộm chúng? Về sau, giáo viên chủ nhiệm đã giáo dục cậu, Dương Dương cũng hứa là sẽ không tái phạm nữa. Nhưng chẳng bao lâu, người phụ trách siêu thị lại bắt được cậu đang thực hiện hành vi trộm cắp.

Thật ra, hành vi của Dương Dương là hội chứng ăn cắp vặt, thuộc về chương ngại tinh thần của phạm trù chương ngại khống chế ý chí, biểu hiện chủ yếu ở việc xuất hiện không ngừng hoặc không thể khống chế hành vi trộm cắp. Dù có bị trừng phạt hoặc giáo dục cũng khó thay đổi. Hành vi trộm cắp này không phải vì lợi ích kinh tế, cũng chẳng có mục đích rõ ràng, chỉ đơn thuần là không thể kháng cự lại sự thôi thúc của nội tâm. Sau mỗi

lần trộm cắp, họ sẽ có cảm giác vui sướng và thỏa mãn, còn những đồ vật trộm được thì sẽ tiện tay vứt đi, sưu tầm, hoặc trả về chỗ cũ. Vì thế, nó khác với hành vi ăn cắp bình thường, không phải là hành vi trộm cắp có tổ chức hoặc có dự tính.

Thông thường, người mắc hội chứng ăn cắp vật không có biểu hiện tinh thần bất thường, cũng không có khiếm khuyết trí tuệ. Hành vi này được nảy sinh vào thời thơ ấu hoặc niên thiếu, cảm giác thôi thúc muốn trộm cắp này gần như có chu kỳ nhất định, người bệnh không có cách nào kiềm chế cảm giác muốn trộm cắp này. Họ không có mục tiêu trộm cắp rõ ràng, gặp phải cái gì sẽ trộm cái đó, càng không vì mục đích kinh tế hay để bán thân sử dụng, chỉ thuần túy thỏa mãn nhu cầu tâm lý của bản thân.

Chuyên gia tâm lý cho rằng, hội chứng ăn cắp là một chứng bệnh tâm lý rất khó chữa. Có rất nhiều người cảm thấy khó lý giải về hành vi của những đứa trẻ mắc chứng này, vì thế họ cố gắng dùng những cách thức sai lầm để chỉnh sửa hành vi của trẻ, do đó gây ra những tác dụng hoàn toàn ngược lại. Ví dụ, có rất nhiều phụ huynh khi biết con mình có chứng ăn cắp vật thì sẽ đánh mắng, trừng phạt trẻ. Cách này chỉ càng làm tăng thêm

cảm giác vui sướng của chúng, thậm chí còn khiến chúng càng thích thú hơn với việc trộm cắp.

Vậy hội chứng ăn cắp vặt hình thành như thế nào? Thông qua phân tích, các chuyên gia đã tổng kết ra những nguyên nhân sau:

1. Nguyên nhân tính cách

Các chuyên gia đã nghiên cứu và phát hiện ra rằng, đa số những người mắc hội chứng ăn cắp vặt đều có những khiếm khuyết về tính cách, ví dụ như ích kỷ, bướng bỉnh, ít giao tiếp... Đặc điểm nổi bật nhất là có lòng trả thù mạnh mẽ. Dù là sự trách mắng từ gia đình hay lời phê bình từ người khác đều khiến họ nảy sinh cảm giác muốn trả thù. Cảm giác này sẽ được bộc lộ thông qua hành vi trộm cắp. Các nhà tâm lý học thông qua rất nhiều nghiên cứu để chứng minh rằng nhiều người mắc hội chứng ăn cắp vặt lúc mới đầu chỉ là muốn trả thù, muốn thông qua việc trộm cắp để trả thù người đã làm tổn thương mình. Nhưng càng về sau, việc trộm cắp và trả thù đã không còn nhiều liên hệ với nhau mà nó đã trở thành một thói quen.

2. Ảnh hưởng từ hoàn cảnh

Các chuyên gia đã phân tích và phát hiện rằng, hội chứng ăn cắp vặt có quan hệ rất lớn

với hoàn cảnh sống. Ví dụ như trường hợp của Dương Dương, từ nhỏ cậu đã thiếu sự quan tâm từ cha mẹ và ít giao tiếp với họ, do bận rộn việc kinh doanh nên cha mẹ thường để cậu ở nhà một mình, điều này khiến cậu trở nên lầm lì, cũng không biết cách giao tiếp với người khác. Thêm nữa, Dương Dương cảm thấy cha mẹ không để ý đến mình, dường như đã quên mất cậu khiến trong lòng cậu cảm thấy thiếu thốn tình cảm. Vì thế, cậu dùng hành vi trộm cắp để thu hút sự chú ý của cha mẹ và người khác, có được sự thỏa mãn về mặt tâm lý.

3. Lòng hiếu kỳ bị đè nén

Trẻ em thường hiếu kỳ với các sự vật, luôn thích sờ, chạm vào đồ vật. Nhưng có một số phụ huynh lại đè nén lòng hiếu kỳ của con trẻ, hạn chế khao khát muốn khám phá mọi vật của chúng. Tuy lúc nhỏ chúng sẽ nghe lời cha mẹ, nhưng càng lớn lên, khao khát không thể kìm nén đó vẫn sẽ tiếp tục sản sinh, khiến chúng mong muốn tiếp xúc với những đồ vật không thuộc về mình, thậm chí là chiếm đoạt chúng.

Vậy làm thế nào để phòng tránh và chữa trị hội chứng ăn cắp vặt một cách hiệu quả? Về vấn đề này, chuyên gia đề xuất một số phương pháp sau:

① Sử dụng liệu pháp ác cảm

Nguyên lý của liệu pháp này là khi một người nào đó có hành vi của hội chứng ăn cắp vặt, nếu có sự kích thích thỏa mãn thì hành vi đó sẽ càng trở nên mạnh mẽ hơn đồng thời dễ tái phạm hơn; nếu hành vi này chịu kích thích có tính ác cảm, ví dụ như điện giật thì sẽ ức chế thần kinh phản xạ, khiến cho hành vi có liên quan dần biến mất.

Liệu pháp này đã từng chữa trị thành công cho người mắc hội chứng ăn cắp vặt: khi người bệnh tiếp nhận chữa trị, chuyên gia tâm lý sẽ để người đó xem đi xem lại đoạn video quay cảnh người đó bị bắt tại hiện trường khi vào tiệm ăn cắp vặt. Trong lúc người bệnh xem đoạn video này chỉ cần có người dùng biểu cảm chán ghét nhìn vào hình ảnh trên video sẽ cho điện giật phần đùi của người bệnh với mục đích làm tăng ác cảm cho người bệnh. Sau khi trị liệu một thời gian, mỗi khi người bệnh bị điện giật và nhìn thấy biểu cảm chán ghét của người khác sẽ nảy sinh cảm giác lo lắng bị bắt được nếu tái phạm. Sau ba tháng trị liệu liên tục, ham muốn trộm cắp của người bệnh sẽ dần dần biến mất.

② Tiến hành tự uốn nắn

Khi người bệnh xuất hiện ham muốn trộm cắp, có thể véo bản thân hoặc ngửi một mùi hương kích thích nhưng không có hại cho cơ thể hoặc ép bản thân làm chuyện mà mình chán ghét... Nếu lúc này người nhà tích cực phối hợp với người bệnh, cho họ những kích thích chán ghét thì sẽ giúp họ càng dễ dàng trong việc tự uốn nắn chứng ăn cắp vặt. Tuy nhiên trong quá trình này người bệnh phải kiên trì đến cùng mới có thể thay đổi triệt để.

③ Khơi thông tâm lý

Nếu muốn có một cuộc sống khỏe mạnh thì biện pháp tốt nhất là phòng ngừa chứng ăn cắp vặt. Quan trọng là khi chúng ta có vấn đề về tâm lý, đặc biệt là những người có sức chịu đựng kém thì phải kịp thời liên hệ với chuyên gia để có các biện pháp khơi thông tâm lý, hóa giải các vấn đề tâm lý, như thế mới có thể ngăn chặn từ đầu.

RỐI LOẠN LO ÂU BỆNH TẬT

CÓ PHẢI TÔI ĐÃ MẮC BỆNH NẶNG?

Từ Lượng là biên tập của một nhà xuất bản, năm nay hơn 40 tuổi. Anh làm công việc này đã mười mấy năm, do phải ngồi trong thời gian dài khiến anh cảm thấy thắt lưng rất khó chịu. Mỗi ngày chỉ cần phải ngồi quá lâu thì anh sẽ cảm thấy đau vai, mỏi lưng. Về sau, khi anh đi kiểm tra sức khỏe thì phát hiện do ngồi lâu trong thời gian dài khiến cơ bắp của anh bị cứng, dẫn đến mắc bệnh viêm mô hoại tử. Thế nhưng sau khi nghe chẩn đoán của bác sĩ thì anh không tin, anh luôn cảm thấy mình mắc một căn bệnh nghiêm trọng nào đó mà bác sĩ không phát hiện ra.

Một ngày nọ, khi anh đang biên tập bản thảo ở văn phòng thì đột nhiên thấy đau nhức thắt lưng nên anh đứng dậy định vận động một chút. Nhưng trong lúc vận động thì khớp gối của anh phát ra tiếng. Anh chợt cảm thấy rất căng thẳng, lo lắng rằng đầu gối của mình đã có vấn đề gì. Vì thế, anh bỏ dở công việc, gọi xe đi đến bệnh viện gần đó kiểm tra. Sau khi bác sĩ kiểm tra kỹ lưỡng đã thông báo với anh rằng cơ thể anh không có vấn đề gì đáng ngại. Nhưng Từ Lượng không tin,

anh lo rằng khớp của mình có vấn đề gì đó mà bác sĩ chưa phát hiện ra.

Vì vậy, anh lại không ngừng đến bệnh viện khác kiểm tra, sau khi kiểm tra các bác sĩ đều đưa ra chẩn đoán giống nhau, nhưng Từ Lượng vẫn một mực không tin, anh luôn lo lắng mình đã mắc bệnh nặng. Về sau, anh đã nghỉ việc để đi đến bệnh viện lớn ở tỉnh khác khám, nhưng các bác sĩ vẫn kết luận rằng cơ thể anh không có vấn đề gì.

Tuy người nhà vẫn luôn ở bên cạnh an ủi, khuyên anh thả lỏng tâm tư, nhưng vẫn không thể khiến anh bớt ưu sầu, lo lắng. Từ Lượng như một người điên, không ngừng đi đến các bệnh viện làm kiểm tra sức khỏe. Do luôn không ngừng đi bệnh viện dẫn đến tình trạng kinh tế của Từ Lượng ngày càng khó khăn. Người thân thấy vậy, từ an ủi chuyển sang oán trách, cuối cùng không còn muốn để ý đến anh nữa. Điều này khiến Từ Lượng càng thêm đau buồn, anh cho rằng người thân không thông cảm và quan tâm đến mình. Mỗi ngày, anh đều sống trong lo âu, phiền não.

Trong cuộc sống thường ngày, nhiều người sẽ cảm thấy cơ thể có đôi chỗ không khỏe, nhưng chỉ

cần sau khi đi bệnh viện kiểm tra không có vấn đề gì lớn thì họ sẽ yên tâm. Thế nhưng lại có một số người giống Từ Lượng trong câu chuyện trên, luôn nghi ngờ bản thân mắc bệnh nặng, mặc cho người khác khuyên thế nào cũng không nghe. Dù kết quả kiểm tra sức khỏe ở bệnh viện đã chứng minh họ không gặp vấn đề gì, nhưng họ vẫn tin chắc rằng do bệnh viện không tìm ra căn nguyên.

Những người có hành vi quái gở như Từ Lượng là những người mắc chứng rối loạn lo âu bệnh tật, chứng bệnh này còn được gọi là rối loạn tâm thần lo âu bệnh tật, chỉ những người trong thời gian dài luôn cảm thấy lo lắng hoặc tin rằng bản thân mắc một hoặc nhiều chứng bệnh tương đối nghiêm trọng. Họ đi khám bệnh rất nhiều, dù cho kết quả kiểm tra đều chứng minh rằng họ không có bệnh nhưng vẫn không thể xóa tan nỗi lo ngại của họ, thêm nữa họ còn có trạng thái lo lắng hoặc trầm cảm. Bởi không ngừng kiểm tra, bôn ba chạy khắp các bệnh viện, cuối cùng họ phải chịu gánh nặng kinh tế nặng nề.

Theo một cuộc khảo sát, chứng rối loạn lo âu này khá hiếm gặp, chiếm 9% các chứng bệnh thần kinh. Thông thường nam giới thường phát bệnh vào khoảng 40 tuổi, nữ giới vào khoảng 50 tuổi.

Thế nhưng thống kê y học cho thấy, trong những năm gần đây tỉ lệ phát bệnh ngày càng gia tăng. Nguyên nhân phát bệnh chủ yếu gồm:

1. Nguyên nhân tính cách

Nghiên cứu chỉ ra rằng, đa số những người mắc chứng rối loạn lo âu bệnh tật có tính cách rất hướng nội, nhạy cảm, cố chấp, quan tâm bản thân quá mức..., đây là cơ sở phát bệnh thông thường. Ví dụ Từ Lượng trong câu chuyện trên là một người tương đối nhạy cảm và cố chấp, khi bệnh viện chẩn đoán cơ thể anh ấy không có vấn đề gì đáng ngại, anh ấy vẫn cố chấp cho rằng mình mắc bệnh, đồng thời cảm thấy lo lắng chông chênh cho tình trạng cơ thể mình.

2. Ảnh hưởng của các yếu tố hoàn cảnh

Hoàn cảnh sống thay đổi, ly hôn..., cũng sẽ khiến người ta mắc chứng rối loạn lo âu bệnh tật.

3. Lời nói và hành động không thỏa đáng của bác sĩ

Khi một số người mắc chứng rối loạn lo âu bệnh tật đi khám bệnh, lời nói và hành động không thỏa đáng của bác sĩ sẽ khiến người bệnh nảy sinh tâm lý đa nghi, hoặc nếu bác sĩ đưa ra chẩn đoán

không chính xác cũng sẽ khiến người bệnh muốn kiểm tra lại nhiều lần.

Ở bệnh viện, chúng ta sẽ thường thấy rằng, tuy kết quả kiểm tra các mục của những người mắc chứng rối loạn lo âu bệnh tật đều bình thường, nhưng lòng nghi ngờ của họ vẫn không giảm, điều này không chỉ ảnh hưởng đến cuộc sống, công việc, còn khiến tâm lý và tinh thần họ chịu sự giày vò. Cả ngày họ đều trong trạng thái lo lắng bất an, khẩn trương, nghiêm trọng hơn có thể dẫn đến tâm thần phân liệt. Dù vậy, khi mắc phải chứng này, chúng ta không cần vì thế mà hoảng hốt lo sợ, càng không nên nản lòng hay cảm thấy tuyệt vọng với việc trị liệu và cuộc sống tương lai, bởi nó không phải bệnh nan y. Về chứng bệnh này, các chuyên gia đã tổng kết một số phương pháp điều tiết sau:

① Cải thiện và khắc phục những khiếm khuyết trong tính cách của bản thân

Bởi đa số những người mắc chứng rối loạn lo âu bệnh tật đều có tính cách quá mức nhạy cảm, hướng nội nên khi tiến hành tự điều chỉnh có thể thử cải thiện và khắc phục những tính này, từ đó xoa dịu những cảm xúc mà chứng rối loạn lo âu bệnh tật mang lại một cách hiệu quả. Nếu như bản

thân không thể tự khắc phục, có thể tìm đến sự trợ giúp của các nhà trị liệu tâm lý, để họ kịp thời giúp chúng ta điều chỉnh tâm lý tiêu cực của mình.

② Cố gắng di chuyển sự chú ý

Rất nhiều người mắc chứng rối loạn lo âu bệnh tật bởi họ quá mức chú ý đến sức khỏe của bản thân, vì thế chuyên gia đề nghị rằng khi chứng rối loạn lo âu bệnh tật mạnh mẽ xuất hiện thì chúng ta phải nghĩ cách chuyển sự quan tâm đến sức khỏe sang những việc khác. Ví dụ, lập ra vài kế hoạch mà chúng ta tương đối hứng thú, làm phong phú cuộc sống của mình, như thế chúng ta sẽ không còn tâm sức để quan tâm tới tình trạng sức khỏe nữa.

③ Người nhà nên quan tâm và động viên

Một số người mắc chứng rối loạn lo âu bệnh tật cực kỳ thiếu cảm giác an toàn, luôn cho rằng cơ thể mình gặp vấn đề, từ đó cảm thấy mất mát, lo lắng, vội vã, bất an. Trường hợp này, chuyên gia đề nghị người nhà của người bệnh nên dành nhiều thời gian hơn để quan tâm, động viên họ, đồng thời để họ tích cực tham gia một số hoạt động thú vị, ví dụ như đánh bóng, câu cá... Những điều này sẽ bồi đắp sự lạc quan và tự tin cho họ, từ đó làm giảm bệnh tình.

④ Điều trị bằng thuốc

Nếu như tình trạng của người mắc chứng rối loạn lo âu bệnh tật tương đối nghiêm trọng thì tùy tình hình mà có thể sử dụng thuốc chống trầm cảm theo hướng dẫn của bác sĩ để tiêu trừ cảm giác lo lắng, bức bí trong lòng.

CHỨNG RỐI LOẠN ẢM ẢNH CƯỜNG CHẾ CƠ THỂ KHÔNG CHỊU SỰ KHỐNG CHẾ CỦA BẢN THÂN

Diệp Cường là một thiếu niên nho nhã, trắng trẻo, sạch sẽ, dáng người cao ráo, là cán sự của lớp. Tính cách của cậu khá hướng nội, thích sạch sẽ, làm việc nghiêm túc, luôn cố gắng làm mọi thứ thật hoàn hảo. Nếu chỉ nhìn bề ngoài thì cậu là một học sinh rất bình thường, nhưng có một điều khiến các bạn học rất khó hiểu là Diệp Cường làm gì cũng thích làm đi làm lại nhiều lần. Ví dụ như rửa tay, cậu luôn rửa đi rửa lại, cho dù đã rửa đến mức da sắp tróc ra, cậu vẫn tiếp tục rửa; khi kiểm tra bài tập của các bạn, cậu cũng kiểm đi kiểm lại hàng chục lần, cho dù bài tập đã chính xác không có lỗi sai nào, cậu vẫn không ngừng kiểm lại.

Có một lần trong tiết tự học, giáo viên dạy toán bảo Diệp Cường kiểm tra bài tập của hai bạn khác, bài tập không đến 10 câu nhưng đến khi tiết tự học kết thúc rồi mà cậu vẫn chưa kiểm tra xong. Khi giáo viên hỏi lý do, cậu nói rằng: “Vì tránh cho các bạn làm sai, em đã làm lại hết các câu trong bài tập, sau đó kiểm tra

kĩ nhiều lần.” Tuy giáo viên khen ngợi thái độ nghiêm túc của cậu, nhưng cũng khuyên cậu rằng: “Thầy biết em làm việc rất nghiêm túc và có trách nhiệm, nhưng khi kiểm tra bài tập không cần phải kiểm lại nhiều lần, như thế quá lãng phí thời gian.”

Không chỉ trên phương diện học tập mà trong cuộc sống cậu cũng như vậy. Mỗi khi Diệp Cường rời khỏi nhà hoặc kí túc xá, cậu phải kiểm tra lại nhiều lần xem mình có bỏ quên đồ hoặc quên tắt điện hay không. Có một lần đi ra ngoài, vì muốn kiểm tra xem mình có quên đồ gì không mà cậu đã ở nhà kiểm đi kiểm lại đến một, hai tiếng đồng hồ. Thật ra, Diệp Cường biết mình làm những điều này rất vô ích, nhưng cậu không thể khống chế được hành vi của bản thân, dù là việc gì cũng phải làm đi làm lại nhiều lần, nghĩ tới nghĩ lui không ngừng.

Trong cuộc sống thường ngày, rất nhiều người từng trải qua việc này: Ra khỏi nhà vẫn luôn lo lắng gas đã khóa chưa, điện đã tắt chưa, thậm chí còn về nhà kiểm tra lại. Có một số trẻ em cũng xuất hiện tình trạng thế này: Khi đi trên đường, cứ đi vài bước là nhảy một bước rồi mới đi tiếp. Thật ra, hiện tượng này và hành vi của Diệp Cường đều

thuộc về biểu hiện của khuynh hướng rối loạn ám ảnh cưỡng chế. Thông thường, nếu chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế tương đối nhẹ, diễn ra trong thời gian ngắn, không dẫn đến những chứng ngại cảm xúc như lo âu..., thì là một biểu hiện bình thường. Ngược lại, nếu chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế khá nghiêm trọng, diễn ra trong thời gian dài, dẫn đến những chứng ngại cảm xúc như lo âu, thì sẽ ảnh hưởng đến cơ thể và cuộc sống của chúng ta.

Vậy chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế là gì? Đó là một chứng bệnh về thần kinh có biểu hiện lâm sàng chủ yếu là một nhóm các bệnh trạng ám ảnh cưỡng chế (bao gồm cả ám ảnh cưỡng chế về quan niệm và hành vi). Thật ra, chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế lâm sàng khá thường gặp. Một cuộc khảo sát ở Mỹ cho thấy, xác suất mắc chứng này là 1%. Khảo sát thực tiễn lâm sàng chỉ ra rằng, ở Trung Quốc có 5.000.000 – 10.000.000 người mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế, tỷ lệ mắc chứng này khoảng 5-10‰. Trong thực tế, có 80% người mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế phát bệnh trước năm 25 tuổi và nam giới mắc nhiều hơn nữ giới.

Thông thường, người mắc chứng ám ảnh cưỡng chế đều biết hành vi của mình không ổn, nhưng lại

không thể khống chế, bởi nếu khống chế bản thân không làm thì sẽ có những biểu hiện như vội vã, hốt hoảng... Vì thế, để tránh xảy ra tình trạng này, rất nhiều người chỉ đành không ngừng suy nghĩ và làm đi làm lại, đặc điểm này được gọi là tự cưỡng chế và phản cưỡng chế. Ngoài ra, rất nhiều người mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế biết rằng ý thức cưỡng chế và cảm giác thôi thúc này đến từ bản thân chứ không phải từ các yếu tố bên ngoài.

Tuy khi phân loại, chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế thuộc loại bệnh tâm thần mức độ nhẹ, nhưng trên thực tế việc trị liệu nó còn khó hơn trị chứng trầm cảm hay loạn thần. Hơn nữa, chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế rất chậm khỏi, lượng thuốc cũng tương đối nhiều. Nếu sau khi mắc bệnh không kịp thời chữa trị, sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống và công việc, đồng thời gây khó khăn và là gánh nặng cho gia đình.

Ví dụ, người mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế mỗi lần rửa tay đều rửa 2-3 tiếng, dù tay đã gần như tróc da, họ vẫn không ngừng rửa đi rửa lại. Có người bệnh trước khi ra ngoài luôn kiểm tra xem mình có quên đồ hay quên tắt điện không, sau đó 2-3 tiếng mà họ vẫn chưa ra ngoài, có người còn bị nghiêm trọng đến mức cả ngày không ra ngoài.

Vì thế, người mắc chứng này rất khổ sở, rất nhiều người vì mắc nó mà không thể sinh hoạt và làm việc một cách bình thường. Vậy nguyên nhân dẫn đến chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế là gì? Về vấn đề này, chuyên gia đã tổng kết như sau:

1. Yếu tố di truyền

Theo các nghiên cứu y học, chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế có khuynh hướng di truyền nhất định. Nhóm máu và chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế có mối liên hệ với nhau. Đặc biệt là người nhóm máu A và nhóm máu O càng dễ mắc chứng này.

2. Công năng của một số bộ phận trên cơ thể

Nghiên cứu y học phát hiện ra rằng, một số người mắc chứng động kinh hay tổn thương thùy thái dương..., sẽ xuất hiện chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế. Trong điều trị ngoại khoa cho thấy, nếu cắt bỏ bó dây thần kinh đuôi, chất trắng ở vùng rìa sẽ giúp ích rất lớn cho việc cải thiện chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế.

3. Nguyên nhân tâm lý và xã hội

Nếu người bệnh có tính cách cẩn thận, dè dặt, do dự, thiếu quyết đoán, cộng thêm hoàn cảnh công việc thay đổi, gia đình bất hòa, xảy ra chuyện

ngoài ý muốn..., sẽ nảy sinh tâm lý khẩn trương, gây ra chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế.

Vì thế, nếu muốn cải thiện bệnh tình, chúng ta phải học cách điều tiết tâm trạng của bản thân, thích ứng với những thay đổi bên ngoài và thay đổi của cơ thể. Vậy cụ thể phải làm sao? Chuyên gia đã đề xuất một số ý kiến như sau:

① Học cách thuận theo tự nhiên, đừng theo đuổi sự hoàn mỹ quá mức

Một trong những đặc điểm của chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế là hay suy nghĩ, dù là chuyện nhỏ cũng có thể nghĩ thành chuyện lớn, vì thế khi suy nghĩ vấn đề đừng quá để tâm chuyện vụn vặt mà hãy học cách thích ứng với hoàn cảnh, thuận theo tự nhiên. Đồng thời, đừng theo đuổi sự hoàn mỹ quá mức, đừng chỉ coi trọng kết quả mà hãy hưởng thụ quá trình, mang tâm trạng vui vẻ thường thức và trải nghiệm để làm bất cứ chuyện gì.

② Sự ủng hộ và động viên từ người thân, bạn bè

Đối với người mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế mà nói, sự ủng hộ và động viên từ người thân, bạn bè sẽ giúp người bệnh thoát khỏi vực sâu của sự ám ảnh. Vì thế, người thân và bạn

bè hãy cố vũ hộ tích cực tham gia những hoạt động có ích, ví dụ như du lịch, thể thao...

③ Tiếp nhận trị liệu từ chuyên gia

Nếu việc tự điều chỉnh không thể giải quyết vấn đề, bạn hãy kịp thời tìm kiếm sự giúp đỡ từ chuyên gia. Ví dụ, tìm đến chuyên gia tâm lý hoặc bác sĩ tâm thần để tiến hành trị liệu, từ đó cải thiện chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế.

HỘI CHỨNG TỰ NGƯỢC ĐÃI BẢN THÂN

NHÌN THẤY VẾT THƯƠNG MỚI CÓ THỂ BÌNH TĨNH

Tưởng Vĩ là nhân viên bán hàng của một công ty, anh ấy làm công việc này đã hơn nửa năm, nhưng gần đây anh cảm thấy áp lực rất lớn bởi vì anh luôn đứng cuối bảng xếp hạng công việc mỗi tháng. Do đó, mỗi khi kết thúc cuộc họp, lãnh đạo luôn gọi anh đến văn phòng để nói chuyện.

Có một lần, Tưởng Vĩ vì một số nguyên nhân mà không làm tốt công việc được giao, lãnh đạo phê bình anh ấy rất nặng nề, khiến Tưởng Vĩ rất khó xử, vừa buồn phiền lại căng thẳng. Dưới sự trách móc nặng nề của lãnh đạo, anh chỉ muốn tìm cái lỗ để chui xuống. Lúc này, chỗ của anh vừa hay có một con dao rọc giấy, anh cầm con dao lên chơi đùa, muốn mượn nó để di chuyển sự chú ý.

Lúc Tưởng Vĩ chơi dao, không cẩn thận làm đứt tay, thấy máu không ngừng chảy ra, anh không chỉ không thấy đau đớn mà còn cảm thấy vui sướng và thỏa mãn một cách khó hiểu. Vì thế, anh lại cố ý cầm dao cứa lên mu bàn tay.

Con dao rọc giấy sắc bén rạch lên da anh, anh không hề cảm nhận được chút đau đớn nào, khi trông thấy miệng vết thương, ngược lại anh cảm thấy rất thoải mái, trong lòng cũng theo đó mà bình tĩnh lại.

Từ đó, mỗi khi gặp trắc trở trong công việc hay cuộc sống, Tưởng Vĩ đều sẽ dùng dao cứa vào cánh tay hoặc bắp đùi mình, nhìn những vết thương đó, lòng anh dần yên ổn. Không chỉ như thế, về sau, chỉ cần gặp phải chuyện không như ý, anh sẽ theo thói quen mà dùng dao làm bị thương bản thân, giống như bị nghiện, chỉ có như vậy, anh mới cảm thấy bình tĩnh.

Thật ra, trường hợp của Tưởng Vĩ thuộc hội chứng tự ngược đãi bản thân, tức là tạo những tổn thương trên cơ thể hoặc tinh thần của chính mình. Thông thường, những tổn thương tinh thần không dễ nhận ra, vì thế, hội chứng tự ngược đãi bản thân thông thường chỉ về những hành vi làm tổn thương trên cơ thể. Trường hợp cực đoan nhất của chứng này là tự sát. Trong cuộc sống thường ngày, hội chứng tự ngược đãi bản thân rất thường gặp. Nhiều người từng nghĩ đến việc làm tổn thương bản thân, nhưng đa số đều không thực sự làm vậy.

Thông thường, những tổn thương do hội chứng tự ngược đãi bản thân tạo ra được chia làm ba loại:

Loại thứ nhất là làm tổn thương bản thân cố định, tức là làm tổn thương bản thân lặp đi lặp lại theo chu kỳ hoặc cố định. Ví dụ như đập đầu vào tường hoặc dùng vật khác đánh vào đầu. Đây thường là hành vi của những người thiếu năng, nhưng cũng sẽ phát sinh ở những người mắc chứng tự kỷ, thần kinh...

Loại thứ hai là làm tổn thương bản thân một cách nghiêm trọng, tức là muốn làm tổn hại hoặc loại bỏ một bộ phận nào đó của cơ thể, từ đó tạo thành những tổn thương lâu dài. Ví dụ, có người mắc chứng tự ngược đãi bản thân đến mức muốn đi bệnh viện để cắt chi (cắt bỏ tay hoặc chân)... Có điều tỉ lệ phát sinh của loại này không cao.

Loại thứ ba là làm tổn thương bản thân ở lớp ngoài, tức là sẽ không hủy hoại cơ thể, cũng không tạo thành nguy hiểm, chỉ thỉnh thoảng xảy ra. Nhưng hành vi này có thể sẽ phát triển thành nghiện, thậm chí trong đầu người mắc sẽ luôn tồn tại sự kích động này, ví dụ như gập tóc, châm chích lên da...

Vậy tại sao lại nảy sinh hành vi tự ngược đãi? Điều gì dẫn đến chứng này? Về vấn đề này, chuyên gia đã tổng kết thành những điểm sau:

1. Nguyên nhân tâm lý

Có những người mắc hội chứng tự ngược đãi bản thân đang chịu đựng sự giày vò của chứng bệnh tâm lý cấp tính hoặc mãn tính nào đó, ví dụ như trầm cảm, rối loạn ám ảnh cưỡng chế, rối loạn nhân cách ranh giới¹, rối loạn kiểm soát xung động²,... Điều này khiến họ trở nên khá tiêu cực, sa sút tinh thần, từ đó có những hành động bốc đồng, tiếp sau là làm tổn thương cơ thể.

2. Di chuyển áp lực

Khi con người không thể giải tỏa những cảm xúc lo lắng bất an, vội vã..., sẽ thông qua việc làm tổn thương bản thân để di chuyển áp lực. Đây là một phương thức giải tỏa cảm xúc có hại, nhưng lại có nhiều người chọn cách dùng đau đớn thể xác để khóa lấp nỗi đau tinh thần. Ví dụ như Tường Vĩ trong câu chuyện trên, chính vì chịu đựng áp lực quá lớn mà chọn cách tự làm tổn thương mình, nhằm chuyển dời áp lực.

¹ Rối loạn nhân cách ranh giới (Borderline personality disorder – BPD) là bệnh rối loạn tâm thần đặc trưng bởi tâm trạng, suy nghĩ và hành vi không ổn định.

² Rối loạn kiểm soát xung động (Impulse control disorders – ICDs) là những suy nghĩ liên tục hoặc những sự thôi thúc phải làm một điều gì đó mà không thể kiểm soát được.

3. Cắt đứt dục vọng

Trong cuộc sống, có những người yêu cầu cao quá mức với bản thân, đồng thời cũng nảy sinh những kỳ vọng rất lớn, từ đó càng cảm thấy mình gặp thất bại nhiều hơn người khác. Đối với những việc mình không có tự tin, vì muốn triệt để cắt đứt dục vọng của bản thân, trốn tránh đã kích thất bại, họ sẽ chọn cách làm tổn thương bản thân.

4. Áp lực từ bên ngoài

Có những người chịu áp lực từ bên ngoài mà làm tổn thương chính mình, hành vi này có tính cưỡng ép, thực ra người bệnh không muốn làm tổn thương mình. Ví dụ, chịu sự ép buộc của tội phạm, lấy việc làm tổn thương các chi làm tiền cược...

5. Thủ đoạn và sách lược

Một số người thông qua việc tự làm hại bản thân để có được một thứ gì đó, đây thường là một loại thủ đoạn và sách lược, ví dụ như dọa dẫm, trốn tránh trừng phạt...

6. Bị dẫn dắt sai hướng

Một số thanh thiếu niên bị dẫn dắt sai hướng, họ không biết sự nguy hại của việc tự ngược đãi bản thân, họ chỉ muốn thông qua việc tự làm tổn thương để tìm cảm giác “thời thượng”, “ngầu”,

ví dụ như xăm mình. Thông thường, họ sẽ hối hận sau những quyết định nhất thời của bản thân.

7. Tự sát không thành

Có những người muốn tự sát, nhưng cuối cùng do không thành mà tạo thành tổn thương rất lớn đến các chi. Đương nhiên, những tình trạng sau đã vượt qua phạm trù chướng ngại tâm lý.

Thực ra, tự làm tổn thương bản thân không chỉ không thể thay đổi hiện tại mà còn không thể cải thiện tâm tình của chúng ta, lại còn gia tăng thêm nỗi đau về thể xác lẫn tinh thần. Vậy làm thế nào để chữa khỏi hội chứng tự ngược đãi bản thân? Về vấn đề này, chuyên gia có những đề xuất sau:

① Biết cách giải tỏa hợp lý

Những người mắc hội chứng tự ngược đãi thường đóng chặt lòng mình, không muốn giao lưu, trò chuyện với người khác, điều này chỉ khiến cho tình trạng của họ thêm trầm trọng hơn. Do đó, chuyên gia đề nghị mọi người nên học cách giao tiếp với người khác, tâm sự những điều không vui hoặc khó khăn với người thân, bạn bè, đồng thời biết cách giải tỏa hợp lý, như thế mới có thể tránh nảy sinh tâm lý tự ngược đãi hoặc hành vi tự ngược đãi.

② Rèn luyện tính cách, làm phong phú nội tâm

Có những người tính cách quá mức hướng nội, gặp phải khó khăn, trắc trở sẽ quay sang tự trách mình, như thế chỉ khiến bản thân bước vào vòng lẩn quẩn tự ngược đãi. Vì thế, chuyên gia đề nghị nên rèn luyện tính cách của bản thân, học cách坦然 nhiên chấp nhận chính mình, cũng như học cách chung sống hòa hợp với chính mình và người khác. Đồng thời, chúng ta cũng nên làm phong phú nội tâm của mình, để tinh thần, sức lực và sự chú ý của bản thân vào những hoạt động tích cực, có ý nghĩa, ví dụ như chơi thể thao, du lịch, nghe nhạc..., như thế mới có thể giúp chúng ta giải tỏa cảm xúc tiêu cực, thoát khỏi trạng thái bất ổn.

③ Gặp chuyên gia để tiến hành trị liệu tâm lý và trị liệu bằng thuốc

Nếu mắc hội chứng tự ngược đãi nghiêm trọng, phải kịp thời tìm đến sự giúp đỡ của chuyên gia, tiến hành trị liệu tâm lý và trị liệu bằng thuốc, tìm ra nguyên nhân của căn bệnh, dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ, từ đó kiểm lại hành vi tự ngược đãi.

HỘI CHỨNG PICA (HỘI CHỨNG ĂN BẬY)

THỨ GÌ CŨNG CÓ THỂ ĂN ĐƯỢC

Trường hợp 1: Đồng Đồng là một bé trai 3 tuổi, trông lanh lợi đáng yêu, nhưng kì lạ là gần đây mẹ của Đồng Đồng phát hiện cậu bé thích ăn giấy, chỉ cần xung quanh có giấy thì cậu sẽ cầm lên cho vào miệng, sau đó ăn ngon lành như đang ăn đồ ăn vặt. Mẹ cậu đã nhiều lần can ngăn, cấm cậu bé ăn giấy, nhưng cậu không nghe. Có lúc, cho dù mẹ đã giấu hết giấy trong nhà, cậu bé cũng sẽ xé giấy từ những quyển sách rồi lấy những mảnh giấy vụn cho vào miệng.

Trường hợp 2: Tiểu Ngọc là một cô bé 7 tuổi, thoạt nhìn cô bé là một đứa trẻ rất bình thường, hoạt bát đáng yêu. Nhưng điều khiến người ta ngạc nhiên là cô bé lại rất thích ăn tóc, chỉ cần nhìn thấy trên sàn có tóc, da chết thì cô bé sẽ nhặt lên ăn. Cho dù là của mình hay của người khác, bé cũng sẽ như thấy được châu báu, nhanh chóng nhặt lên ăn. Do tóc không dễ tiêu hóa, khi người thân đưa cô bé đến bệnh viện kiểm tra, trong dạ dày và ruột của cô bé đã có những búi tóc dày kết lại.

Trường hợp 3: Ở Ấn Độ có một cậu bé rất thích ăn đất, gạch, đá vụn... Thật ra, sở thích này bắt

đầu từ khi cậu 10 tuổi, sau lần đầu tiên ăn đất, cậu dường như không kiểm soát được, mỗi ngày đều phải ăn ít nhất 3kg¹ đất, đá vụn.

Thật ra, 3 trường hợp trên đều là biểu hiện của hội chứng Pica. Hội chứng Pica hay còn gọi là hội chứng ăn bậy, chứng loạn thực, là một hội chứng tổng hợp rất phức tạp gây ra bởi khả năng chuyển hóa của cơ thể bị rối loạn, vị giác bất thường hoặc quản lý việc ăn uống không thỏa đáng. Người mắc hội chứng Pica luôn ăn những thứ không phải là thực phẩm, ví dụ như đất, giấy, tóc, kim loại, phân...

Thông thường, hội chứng này thường xảy ra ở trẻ từ 1 đến 6 tuổi và tỉ lệ phát sinh ở bé trai cao hơn bé gái. Do các bé ăn những dị vật nên có khả năng xảy ra các biến chứng, ví dụ ăn chất bẩn có thể dẫn đến bệnh ký sinh trùng đường ruột; ăn tóc, gạch sẽ gây ra bệnh tắc ruột; ăn một lượng lớn thạch cao có thể dẫn đến nhiễm độc chì.

Những sự việc này chúng ta thường thấy trên tin tức: Bé trai 3 tuổi sống ở một huyện trong thành phố An Thuận vì mắc hội chứng Pica nên thường lấy than củi làm đồ ăn vặt, cứ mỗi 10 phút cậu bé

¹ Bản gốc là 6 cân, 1 cân Trung Quốc bằng 0.5kg, nên 6 cân bằng 3kg.

ăn hết 8 viên than; khoa tiêu hóa của một bệnh viện ở tỉnh Giang Tô hội chẩn cho một cô bé 10 tuổi, từ lúc 3 tuổi cô bé đã bắt đầu ăn tóc; một cô bé 5 tuổi ở Mỹ do mắc hội chứng Pica nên thích ăn các thứ như thảm trải sàn, quần áo, giày dép...

Vì sao lại có nhiều tin tức về hội chứng Pica như vậy? Những nguyên nhân nào gây nên hội chứng này? Chuyên gia đã tổng kết ra những nguyên nhân chủ yếu sau:

1. Thiếu máu

Qua nghiên cứu, các chuyên gia tâm lý phát hiện ra rằng, do công năng chủ yếu của tế bào hồng cầu trong cơ thể người là vận chuyển khí oxy, mà khi bị thiếu máu, hàm lượng oxy trong máu theo đó giảm xuống, xuất hiện chứng giảm oxy máu, từ đó dẫn đến giảm sút công năng của các tổ chức và cơ quan trong cơ thể, gây nên hội chứng Pica.

2. Thiếu kẽm

Kẽm là nguyên tố vi lượng cực kì quan trọng trong việc duy trì chức năng sinh lý của cơ thể người, tuy hàm lượng ít nhưng lại có tác dụng quan trọng trong quá trình tăng trưởng và phát triển: tham gia vào sự hình thành vị giác; sự thay thế luân phiên các chất xúc tác trong cơ thể người

không thể thiếu kẽm; quá trình phân chia, sinh trưởng, tái sinh của tế bào cũng không thể thiếu sự tham gia của kẽm. Vì vậy, nếu cơ thể thiếu kẽm, sẽ khiến nhiều cơ quan, tổ chức trong cơ thể hoạt động bất thường, dẫn đến suy giảm vị giác, khứu giác, thị giác, cơ thể chậm phát triển, hội chứng Pica...

3. Ký sinh trùng đường ruột

Trong đường ruột của chúng ta có thể sẽ có các ký sinh trùng như giun đũa, giun móc..., từ đó dẫn đến các chứng bệnh khác. Ví dụ, độc tố do giun đũa tiết ra sẽ gây kích thích ruột; giun móc sẽ gây ra thiếu máu, dẫn đến hội chứng Pica.

Thật ra, sự nguy hiểm của hội chứng Pica không chỉ ở chính nó mà còn ở dị vật người bệnh ăn vào sẽ gây tổn thương cho cơ thể, gây ra các chứng bệnh, từ đó ảnh hưởng đến sự sinh trưởng và phát triển của cơ thể. Vậy làm thế nào để chữa hội chứng Pica? Về vấn đề này, chuyên gia đã đưa ra những đề xuất sau:

① Sự chú ý và quan tâm của cha mẹ

Các bậc cha mẹ nên chú ý nhiều hơn đến sức khỏe thể chất, tinh thần của trẻ, cho trẻ có chế độ dinh dưỡng toàn diện, cũng như tạo những thói

quen tốt cho trẻ, không kén ăn, không ăn mãi một số loại thực phẩm. Đồng thời, cha mẹ cũng nên dành thời gian để cùng con chơi đùa, trở nên thân thiết với con hơn, không để con ở một mình, đáp ứng các nhu cầu tình cảm và tâm lý của con trẻ, tránh cho chúng đi tìm sự kích thích và an ủi từ những điều bất thường.

② Sửa chữa những thói quen xấu

Có chuyên gia tâm lý cho rằng, hội chứng Pica có thể tiến hành trị liệu một cách hiệu quả, quan trọng là phải sửa chữa những thói quen xấu. Nếu cơ thể có ký sinh trùng, phải kịp thời tẩy giun; chữa chứng thiếu máu, bổ sung kẽm; nếu trẻ có thói quen vệ sinh không tốt thì phải kịp thời điều chỉnh, giúp trẻ hình thành những thói quen tốt.

③ Tìm kiếm sự giúp đỡ từ chuyên gia

Nếu như hội chứng Pica tương đối nghiêm trọng, phải kịp thời tìm đến sự giúp đỡ từ chuyên gia, đưa người bệnh đi gặp bác sĩ, đồng thời dùng lượng thuốc thích hợp theo chỉ định để cải thiện tâm trạng người bệnh.

Phần 2

NHỮNG CHÚNG QUÁI LẠ TRONG TÌNH CẢM

**HỌ ĐỀU LÀ NHỮNG KẺ
ĐIÊN RÒ NGỐC NGHỊCH Ừ?**



HỘI CHỨNG STOCKHOLM

TÌNH YÊU BỊ THUẦN HÓA

Ngày 23/08/1973, ở ngân hàng lớn nhất tại thủ đô Stockholm, Thụy Điển, khi các nhân viên ngân hàng đang bận rộn làm việc, đột nhiên có hai kẻ cầm súng xông vào ngân hàng với ý đồ đánh cướp. Cảnh sát gần đó nhận được tin, nhanh chóng đến hiện trường. Không lâu sau, cảnh sát đã bao vây kín xung quanh ngân hàng, dốc hết sức để bắt tội phạm.

Do kế hoạch đánh cướp thất bại nên những tên cướp đã bắt bốn nhân viên ngân hàng làm con tin, giằng co với cảnh sát phía bên ngoài. Lúc đầu, cảnh sát để chuyên gia đàm phán nói chuyện với bọn cướp, nhưng dù cho chuyên gia đàm phán khuyên thế nào bọn cướp cũng không chịu đầu hàng, cũng không muốn thả con tin. Sau 130 giờ đồng hồ giằng co, cảnh sát dùng hơi cay để ép bọn cướp phải ra. Cuối cùng, cảnh sát đã bắt được hai tên cướp và giải cứu thành công bốn con tin.

Về sau, cảnh sát điều tra hai tên cướp và phát hiện bọn chúng đều có tiền án. Vì thế, phía cảnh sát quyết định thu thập chứng cứ để đưa chúng ra pháp luật trừng trị. Thế nhưng đã xảy ra chuyện

không ai ngờ tới, mấy tháng sau đó, khi cảnh sát tiến hành điều tra, những nhân viên ngân hàng từng bị bắt lại không chịu hợp tác với cảnh sát, hơn thế nữa, họ còn từ chối lên tòa tố cáo bọn cướp. Không chỉ như vậy, những người bị bắt còn thấy thương xót và cảm thông cho bọn cướp, họ nói bản thân không hề căm hận chúng, ngược lại còn cảm ơn chúng vì đã chăm sóc mình, thậm chí còn quyên góp tiền để tìm luật sư biện hộ trước tòa cho chúng.

Điều khiến cảnh sát kinh ngạc hơn nữa là trong những người bị bắt có một nữ nhân viên còn thích một trong hai tên cướp, trong lúc tên ấy ngồi tù vẫn nhất quyết muốn đính hôn với hắn ta.

Hiện tượng kỳ lạ này khiến mọi người cảm thấy vô cùng khó hiểu: vì sao những người bị bắt này rõ ràng là người bị hại, tính mạng của họ luôn bị đe dọa, nhưng họ lại không căm hận bọn cướp mà ngược lại còn thương xót, cảm kích bọn chúng? Vì muốn tìm ra đáp án nên phía cảnh sát đã mời chuyên gia tâm lý đến để phân tích và giải thích hiện tượng kỳ lạ này.

Trải qua nghiên cứu và phân tích, chuyên gia tâm lý đưa ra kết luận rằng: “Nỗi sợ mà con người có thể chịu đựng có một sợi dây mềm yếu.

Khi gặp phải tên sát thủ điên cuồng, hẳn ta không nói lý lẽ, lúc nào cũng có thể lấy mạng con tin, dần dần, con tin sẽ phó thác tính mạng mình cho kẻ ác. Lâu dần, khi con tin ăn một miếng cơm, uống một ngụm nước, thở một hơi đều cảm thấy đây chính là sự khoan dung và từ bi mà kẻ ác dành cho mình. Người bị hại từ sợ hãi kẻ ác chuyển sang cảm kích hẳn, sau đó trở thành một loại sùng bái, cuối cùng, trong tiềm thức của con tin sẽ cho rằng sự an toàn của kẻ ác là sự an toàn của chính mình.”

Hiện tượng này được gọi là “hội chứng Stockholm” hay còn được gọi là “hiệu ứng Stockholm”, “di chứng Stockholm”, “phức cảm con tin”, “hội chứng con tin”. Hội chứng này khiến người bị hại nảy sinh hảo cảm, ỷ lại với tội phạm, thậm chí chủ động giúp đỡ đối phương. Chính vì tâm lý dựa dẫm này, sinh tử của người bị hại bị kẻ thủ ác khống chế, nếu tên tội phạm để họ sống, họ sẽ đem lòng cảm kích, coi sinh tử tồn vong của bản thân và tội phạm là một, coi người giải cứu mình là kẻ địch.

Qua nghiên cứu, các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng, thứ tình cảm này đại diện cho một phản ứng tâm lý phổ biến, hội chứng Stockholm thường xảy ra ở những người bị hại như tù binh trong trại

tập trung... Vậy những điều kiện nào làm nảy sinh hội chứng Stockholm? Về vấn đề này, chuyên gia đã tổng kết được những điều kiện sau:

Một, người bị hại thực sự cảm thấy tính mạng bị uy hiếp nghiêm trọng; Hai, nguồn thông tin của người bị hại hoàn toàn bị cắt đứt, phong tỏa; Ba, tội phạm nhất định phải cho người bị hại một chút ân huệ nhỏ nhoi, đây là điều kiện quan trọng nhất, ví dụ, khi người bị hại cảm thấy tuyệt vọng thì cho nước hoặc thức ăn; Bốn, người bị hại biết chắc rằng bản thân không có bất kỳ cơ hội tẩu thoát nào.

Sau khi thỏa mãn những điều kiện này, người bị hại sẽ vì tính mạng mà theo bản năng khuất phục tội phạm, đồng thời sinh ra sự đồng cảm với chúng, coi điều tội phạm yêu thích là điều bản thân yêu thích, coi điều tội phạm ghét là điều mình ghét, từ đó nảy sinh hội chứng Stockholm.

Trong cuộc sống, rất nhiều cô gái đang yêu mắc phải hội chứng này, tuy họ biết rõ đối phương không tốt với mình, lại còn ích kỷ, nhưng họ không có cách nào rời bỏ, thậm chí còn nghĩ đủ mọi cách để được kết hôn với đối phương. Thật ra những cô gái này cũng giống những con tin bị bắt đi, đều mắc hội chứng Stockholm.

Sau khi tốt nghiệp, Tiểu Nhụy làm việc ở một công ty, vài tháng sau, trong công ty có một đồng nghiệp nam rất tốt với cô ấy, thường hay mua đồ ăn sáng cho cô và đưa cô về nhà, điều này khiến Tiểu Nhụy rất cảm động. Không lâu sau, hai người thuận theo tự nhiên mà trở thành người yêu. Nhưng ở bên nhau được nửa năm, Tiểu Nhụy mới phát hiện ra đối phương đã có gia đình. Điều này khiến Tiểu Nhụy rất sốc, trong lúc không hay biết gì, cô ấy đã “bị” làm kẻ thứ ba.

Nhưng lúc này, Tiểu Nhụy không thể rời xa được đối phương, cho dù cô ấy đã biết chân tướng sự việc, biết đối phương chỉ chơi đùa với tình cảm của mình, thêm nữa, người đàn ông đó càng lúc càng ít liên lạc với cô, nhưng Tiểu Nhụy cứ như bị ma nhập, điên cuồng nhớ anh ta, không thể buông tay, không thể kiềm chế việc gửi tin nhắn, gọi điện cho anh ta.

Thật ra, Tiểu Nhụy là trường hợp điển hình của hội chứng Stockholm tình cảm. Lúc cô ấy mới bước chân ra ngoài xã hội, đồng nghiệp nam giống như “tội phạm”, thao túng tình cảm của cô ấy. Còn Tiểu Nhụy cũng trao đi tất cả cho đối phương, vì cô ấy cho rằng người đàn ông này đối xử rất tốt

với mình, nào ngờ, đây lại là chiêu trò cũ rích của những người đàn ông muốn theo đuổi phụ nữ, nhưng Tiểu Nhụy lại cảm động vì điều đó, một lòng ý lại đối phương. Nguyên nhân là do tình cảm của Tiểu Nhụy đã bị anh ta thao túng rồi, một khi tình cảm bị thao túng, cô ấy khó mà rời khỏi người đã thao túng mình.

Qua nghiên cứu, các nhà tâm lý học đã phát hiện ra rằng, những phụ nữ mắc hội chứng Stockholm bị đối phương hoàn toàn thao túng tình cảm và tư tưởng, dù đối phương đối xử thế nào với họ, họ cũng không muốn rời xa; họ dễ động lòng, dễ dàng thích một người, không dám đối diện với bản thân, càng không biết làm sao để sống một mình; giá trị và sự tự tin của họ đều hoàn toàn dựa vào đối phương, nhận thức về bản thân dần yếu đi, cho dù phải chịu đựng sự đau khổ và giày vò cũng không muốn kết thúc mối quan hệ này.

Trong các yếu tố gây nên hội chứng Stockholm còn bao gồm: Một, họ đều cho rằng bản thân sẽ mất đi tình yêu, bị vứt bỏ; Hai, họ có rất ít bạn bè, từ chối hoặc không có cơ hội tình cảm mới; Ba, đối phương ban phát cho họ một chút ân huệ, ví dụ như mua chút quà, thỉnh thoảng quan tâm...;

Bốn, coi đối phương là tất cả, nếu không có đối phương thì sẽ không còn tình yêu và ý nghĩa cuộc sống.

Về điều này, các chuyên gia tâm lý đề nghị, đối với người mắc hội chứng Stockholm, cách tốt nhất là khiến nội tâm mình trở nên mạnh mẽ, khiến bản thân không còn cô độc, mới có thể đạt được trạng thái tốt hơn. Ngoài ra, có thể tìm đến chuyên gia trị liệu tâm lý, bồi dưỡng tâm thái tích cực, mới có thể dần bước khỏi vòng lẩn quẩn của hội chứng Stockholm.

HỘI CHÚNG YÊU THÍCH CÁI XẤU XÍ

ĐÔI ĐŨA LỆCH

Vương Uy và Lý Hoa đều là những nhân vật làm mưa làm gió trong hội sinh viên, Vương Uy là chủ tịch hội sinh viên, không chỉ sáng sủa, đẹp trai mà còn cao ráo, thích chơi bóng rổ. Mỗi khi cậu xuất hiện ở sân bóng rổ luôn khiến các nữ sinh trầm trồ ngưỡng mộ, cậu chính là “nam thần” trong lòng phần lớn các nữ sinh. Còn Lý Hoa cũng là thành viên của hội sinh viên, tuy ngoại hình bình thường, cũng không cao, nhưng lại có tài, tác phẩm của cậu thường được đăng trên báo trường, còn từng đoạt giải thưởng viết văn.

Gần đây, cả hai đều cùng thích một nữ sinh khoa Văn tên là Lâm Phi. Cô ấy xinh đẹp, đáng yêu lại học giỏi. Khi mọi người biết tin này, đều cho rằng Vương Uy và Lâm Phi xứng đôi hơn, trai đẹp gái xinh, một đôi hoàn hảo, còn Lý Hoa, tuy rằng có tài nhưng lại kém về ngoại hình và chiều cao. Nếu đổi lại là ai thì cũng sẽ chọn Vương Uy.

Nhưng không ngờ, sau nửa năm, người thành đôi với Lâm Phi lại là Lý Hoa, không lâu sau đó, hai người đã công khai yêu đương. Điều này

khiến mọi người ngỡ ngác: một đóa hoa tươi thắm yêu kiều thế mà lại cắm vào chiếc bình không tương xứng thế kia.

Thì ra, Vương Uy cao ráo, đẹp trai, tuy trong lòng rất thích Lâm Phi, nhưng cậu cho rằng những cô gái xinh đẹp như Lâm Phi có rất nhiều người theo đuổi, nên cậu không chủ động theo đuổi đối phương, điều tốt đẹp để dành sau, cậu đã quen với một cô gái có dáng vẻ bình thường khác trong khoa Văn trước. Còn Lý Hoa, trong lúc theo đuổi Lâm Phi, tuy rằng cũng từng bỏ cuộc giữa chừng, nhưng cậu an ủi bản thân rằng dù cuối cùng họ không ở bên nhau cũng không sao, ít nhất cậu cũng đã từng cố gắng. Vì lẽ đó, lúc theo đuổi Lâm Phi, cậu rất nỗ lực, nghĩ đủ mọi cách, theo đuổi hơn nửa năm, cuối cùng cũng giành được trái tim của người đẹp.

Trong cuộc sống, chúng ta thường gặp trường hợp giống như vậy: bên cạnh cô gái xinh đẹp lại là một chàng trai có tướng mạo và năng lực bình thường; còn bên cạnh những cô gái có vẻ ngoài bình thường lại là những anh chàng có ngoại hình xuất sắc. Điều này khiến người ta không khỏi cảm khái: bây giờ những cặp yêu nhau đều theo tiêu chuẩn “người đẹp và ếch xanh, khủng long với

soái ca” hay sao? Mỗi khi thấy những trường hợp này, nhiều người khó tránh khỏi cảm thấy không được cân xứng cho lắm.

Trong phim “Một tâm hồn đẹp” có đoạn:

Trong một quán bar, có vài chàng trai vừa uống rượu vừa ngắm nhìn một cô gái đi lướt qua bên cạnh họ. Trong lúc họ đang tán gẫu thì thấy có bốn cô gái vẻ ngoài bình thường cùng một cô gái xinh đẹp ăn mặc quyến rũ bước vào, trong giây lát, họ đã bị các cô gái thu hút, nên bàn bạc với nhau xem phải làm sao để có thể cùng các cô ấy uống một ly hoặc nói vài câu.

Lúc này, nam chính Nash đưa ra lời khuyên làm thế nào để khiến các cô gái mà họ thích nhận lời. Anh cho rằng, các chàng trai đều “tấn công” cô gái xinh đẹp quyến rũ không phải là một sách lược tốt. Bởi mấy chàng trai cùng theo đuổi một cô gái thì sẽ kiềm hãm lẫn nhau, đến cuối cùng có thể sẽ thành công dã tràng, ai cũng không được như ý. Đồng thời, nếu các chàng trai sau khi bị người đẹp từ chối lại đi bắt chuyện với bốn cô gái, các cô ấy rất có thể sẽ không vui vì mình chỉ là kẻ dự bị, nên sẽ không quan tâm đến các anh.

Vì thế, Nash đề nghị rằng để tăng khả năng thành công thì các chàng trai không nên đi tìm cách bắt chuyện với cô gái xinh đẹp mà nên bắt chuyện trước với 4 cô gái bình thường kia.

Vì sao lại như vậy? Thật ra, có thể dùng lý luận nam nữ ABCD để giải thích cho điều này. Chúng ta dựa theo tiêu chuẩn thông thường để chia nam nữ thành bốn cấp ABCD. Xét từ góc độ tối ưu hóa tài nguyên, chắc chắn là nam A và nữ A, nam B và nữ B, nam C và nữ C, nam D và nữ D, bốn cặp này ở bên nhau mới đạt đến mạnh-mạnh liên hợp.

Nhưng có những người đàn ông thiếu sự tự tin, vì thế họ sẽ chọn bạn đời thấp hơn tiêu chuẩn một cấp. Trong thực tế, sự phối hợp điển hình sẽ là: nam A và nữ B, nam B và nữ C, nam C và nữ D. Lúc này, cặp đôi đua lệch sẽ đến với nhau, nữ A và nam D.

Điều này dẫn đến hai sự cân bằng khả thi nhất: trong trường hợp đặc biệt, nếu nữ A theo đuổi nam D, tất nhiên sẽ thành công; còn nếu nam D theo đuổi nữ A, tuy tỉ lệ thành công rất thấp nhưng nếu nam D kiên trì không từ bỏ, nỗ lực hết mình để theo đuổi thì có thể tăng tỉ lệ thành công. Bởi lẽ đối với nam D mà nói, dù sao cũng không ai muốn,

chi phí cơ hội¹ theo đuổi A cực kỳ nhỏ, nhưng một khi thành công thì lợi ích thu được cực kỳ lớn. Vì thế, nam D sẽ dùng mọi cách theo đuổi nữ A trong thời gian dài.

Nhưng trường hợp này rất khó xảy ra với nam A, bởi anh ta rất khó chấp nhận chi phí cơ hội thế này. Còn nữ A, trong trường hợp không có sự lựa chọn nào tốt hơn, khi tuổi tác ngày một lớn dần và nhiều áp lực khác, cùng với quan niệm “chỉ cần đối xử tốt với mình là được”, cuối cùng sẽ có khả năng lựa chọn nam D.

Nhưng những phân tích này không nghĩ tới một trường hợp cá biệt là sự tồn tại của nam “lãng nhăng”. Gọi nam “lãng nhăng” là nam A+, có rất nhiều cô gái theo đuổi anh ta, tuy anh ta đáp ứng tiêu chuẩn của người đàn ông xuất sắc, thế nhưng anh ta không có ý định gắn bó lâu dài với bất kỳ cô gái nào. Vì thế, kiểu đàn ông lãng nhăng nhiều kinh nghiệm lại hiểu tâm lý phụ nữ như thế này trên tình trường lại càng dễ bề tung hoành hơn.

¹ Bản gốc là 机会成本 (chi phí cơ hội): Chi phí cơ hội (opportunity cost) được định nghĩa như phần thu nhập mất đi do đã không lựa chọn một cơ hội đầu tư khác. Chi phí cơ hội là một khái niệm hữu ích được sử dụng trong lý thuyết lựa chọn. Nó được vận dụng rất thường xuyên và rộng rãi trong đời sống kinh tế.

Thông thường, cách làm diễn hình của kiểu đàn ông này là: Lúc đầu, họ sẽ giả vờ mang dáng vẻ của “tình thánh”, khiến cho phụ nữ chủ động tới, tưởng rằng đó là đối tượng lý tưởng của mình, đồng thời bày tỏ lòng ngưỡng mộ. Nhưng cuối cùng, họ sẽ lộ ra sự không đáng tin, khiến phụ nữ phải chấp nhận kết quả này và đau lòng rời đi. Do tình cảm của phái nữ khá yếu đuối nên sau khi bị vứt bỏ, họ sẽ chọn nam D không ai muốn, từ đó xuất hiện việc “đôi đũa lệch”.

Thường thì các cô gái xinh đẹp không theo đuổi người khác, họ sẽ luôn mất đi cơ hội được nam A xuất sắc, nam B, nam C theo đuổi, mà rất có thể sẽ được nam A+ và nam D theo đuổi, từ đó hạn chế phạm vi lựa chọn của mình, dẫn đến nảy sinh tâm lý lưỡng cực hóa: vui vẻ chấp nhận sự theo đuổi của nam A+, xuất hiện tâm lý “bên cạnh mình nên có kiểu người ưu tú thế này bầu bạn”, nhưng kết quả là bị nam A+ vứt bỏ, sau đó nảy sinh suy nghĩ “đàn ông chẳng ai tốt đẹp”. Cuối cùng, sẽ đau lòng mà lựa chọn một người không tương xứng.

Vậy nên có chuyên gia tâm lý cho rằng, chỉ khi các cô gái hiểu được nguyên lý này, xuất phát từ thực tế bản thân, cố gắng nắm được thật nhiều thông tin của đối phương mới có thể tiến hành tự mình phá giải, nếu không sẽ rất khó thoát khỏi khốn cảnh “đôi đũa lệch”.

LÝ LUẬN CẦU TREO¹

HIỂM CẢNH SINH ÁI TÌNH

Năm 1974, nhà tâm lý học nổi tiếng Arthur Aron làm một thí nghiệm như sau: Ông mời một nữ sinh xinh đẹp đến để làm trợ lý và cùng cô ấy đến cầu treo Capilano ở Vancouver. Chiếc cầu treo này dài 137m, rộng 1.5m, cách mặt đất 70m, chỉ dùng hai sợi dây thừng to treo vắt vẻo trên không trong thung lũng sông Capilano. Sau đó nhà tâm lý học bảo trợ lý đứng giữa cầu treo, đóng giả thành một người khảo sát, đứng trên chiếc cầu treo đung đưa, tìm những người đàn ông không có phụ nữ đi cùng để tham gia thí nghiệm.

Đầu tiên, cô trợ lý xinh đẹp sẽ đưa một phiếu khảo sát ngắn cho những người đàn ông độc thân đồng ý tham gia thí nghiệm, đồng thời giải thích với họ mục đích của thí nghiệm này là muốn biết cách nghĩ của họ về những vấn đề trên phiếu khảo sát. Nhưng thực ra nhà tâm lý học đang tung hỏa mù, để tránh cho có người đoán ra được mục đích thực sự của thí nghiệm này.

Sau đó, cô trợ lý và những người đàn ông tham gia khảo sát cùng trò chuyện theo một cách khác là

¹ Misattribution of arousal: hiệu ứng lẫn lộn kích thích.

để họ viết một câu chuyện cho một tấm ảnh. Cuối cùng, mỗi người đàn ông tham gia thí nghiệm đều có được số điện thoại của cô trợ lý xinh đẹp.

Sau khi hoàn thành thí nghiệm trên, họ lại đi đến một chiếc cầu đá khá thấp và kiên cố bắc ngang một dòng suối nhỏ để tiếp tục làm thí nghiệm. Nhà tâm lý học muốn biết trong những hoàn cảnh khác nhau thì những người đàn ông sẽ viết ra câu chuyện như thế nào, ai sẽ gọi điện cho cô trợ lý khi thí nghiệm kết thúc.

Kết quả cho thấy: hơn một nửa số đàn ông tham gia khảo sát trên cầu treo Capilano đã gọi điện cho cô trợ lý, còn trong 16 người tham gia khảo sát trên chiếc cầu đá kiên cố thì chỉ có 2 người liên hệ với cô ấy. Ngoài ra, câu chuyện của những người đàn ông trên cầu treo luôn mang màu sắc tình yêu đậm đà hơn so với những người trên cầu đá.

Vì sao lại xảy ra hiện tượng này? Qua phân tích, Arthur Aron chỉ ra rằng những người đàn ông trên cầu treo Capilano gọi điện cho cô trợ lý là bởi họ đã trải qua những cung bậc cảm xúc như căng thẳng, lo lắng, sợ hãi ... lúc ở trên cầu treo, những cảm xúc này giống hệt như lúc chúng ta đang yêu, mà những người đàn ông tham gia thí nghiệm lại lẫn lộn cảm xúc của hai trạng thái này thành một.

Vậy nên, trong hoàn cảnh kích thích, nguy hiểm, ngọn lửa tình càng dễ thấp lên.

Quan điểm này được gọi là lý luận cầu treo trong tình yêu, chỉ việc khi một người sợ hãi đi qua chiếc cầu treo thì tim sẽ đập nhanh, mà lúc này nếu vừa khéo gặp một người khác giới thì họ sẽ hiểu lầm rằng bản thân nảy sinh tình cảm với đối phương. Điều này là do cảm xúc chịu ảnh hưởng của hành vi, khi con người ở trong hiểm cảnh, nhịp tim sẽ không khống chế được mà tăng nhanh, nhưng chúng ta lại hiểu lầm rằng đó là phản ứng sinh lý do sự rung động với đối phương mang lại, từ đó bắn ra tia lửa tình yêu với đối phương.

Arthur Aron còn chỉ ra rằng, tình yêu thực chất là kết quả của hiệu ứng chung giữa cơ chế tâm lý và cơ chế sinh lý. Khi chúng ta đối diện với người mình ái mộ sẽ xuất hiện những tình trạng như thở gấp, tim đập nhanh..., đây là phản ứng sinh lý bình thường nảy sinh khi ta căng thẳng. Lâu dần, những phản ứng sinh lý này dần được chúng ta gọi là dấu hiệu cho sự xuất hiện của tình yêu, coi việc tim đập nhanh thành là thể hiện sự rung động.

Khi đó, lý luận này của Arthur Aron ảnh hưởng rất lớn đến cách yêu đương của người Mỹ, rất nhiều

đôi tình nhân cùng nhau đến cầu treo Capilano để tìm kiếm cảm giác rung động. Còn những đôi tình nhân không muốn đi xa thì sẽ chọn ngồi tàu lượn siêu tốc để có hiệu quả tương tự. Không chỉ thế, có những cặp đôi còn chọn đi xem phim kinh dị, công ty điện ảnh Hollywood rất thông minh khi chiếu những suất phim kinh dị vào ngày lễ tình nhân để thỏa mãn nhu cầu của khách hàng. Vì vậy, “lễ tình nhân đi xem phim kinh dị” từng được coi là trào lưu của các cặp đôi Mỹ thời đó.

Trong tác phẩm “Vòng đời vây bủa” của nhà văn Tiền Chung Thư có một tình tiết như sau: nam chính Phương Hồng Tiệm và vài người khác đi qua một cây cầu lắc lư chênh vênh lại không có tay vịn, anh ta vô cùng sợ hãi, đi bước nào cũng thật cẩn thận. Lúc đó, Tôn Nhu Gia đi cùng với họ thấy vậy, nhẹ nhàng nói với anh ta: “Anh Phương sợ sao? Tôi thì không. Hay để tôi đi phía trước anh nhé? Anh đi theo tôi, tránh cho lúc anh nhìn ra thấy trống vắng sẽ cảm thấy chiếc cầu này đi mãi không hết, gan càng nhỏ lại.” Nghe những lời này của đối phương, trong phút chốc Phương Hồng Tiệm đã có thiện cảm với cô ấy, Lý luận cầu treo không chỉ xuất hiện trong tiểu thuyết, trong phim ảnh cũng sử dụng chi tiết này.

Ví dụ, trong bộ phim “Tốc độ” (Speed, 1994), viên cảnh sát đã nghỉ hưu Payne do bất mãn với chính sách hưu trí của chính phủ mà nảy sinh ý định trả thù, sau khi giết chết cảnh sát tuần tra, ông ta đặt bom trong thang máy và bắt mười mấy người làm con tin để đòi 1 triệu đô tiền chuộc. Đặc cảnh Jack thông minh và dũng cảm đã vô hiệu hóa quả bom và cứu các con tin trong tình thế nghìn cân treo sợi tóc.

Nhưng Payne xảo quyệt nhân cơ hội trốn thoát. Vì có công trong lần hành động này nên Jack được phía cảnh sát thưởng, còn Payne thì tiếp tục triển khai kế hoạch trả thù của ông ta. Ông ta gài bom hẹn giờ trên một chiếc xe buýt rồi gọi báo với Jack chuyện này. Ngoài ra, ông ta còn nói với Jack rằng, chỉ cần vận tốc xe trên 80km/h thì không thể giảm tốc độ, nếu không sẽ khiến quả bom phát nổ.

Khi Jack biết chuyện này, anh nghĩ mọi cách để lên xe, nhưng lúc này, vận tốc xe đã vượt quá 80km/h. Trong lúc hỗn loạn, tài xế xe buýt bị thương nên không thể lái được, hành khách Annie đã dũng cảm đảm nhận việc lái xe. Họ trải qua nhiều tình huống nguy hiểm như kẹt xe, mất phương hướng, đến cuối cùng không hề

giảm tốc độ xe mà cho xe chạy vào con đường chưa được sử dụng.

Lúc này, thời gian phát nổ của quả bom ngày càng gần, Jack muốn mạo hiểm phá quả bom, tuy không thành công nhưng anh lại vô tình phát hiện ra thiết bị giám sát trên xe. Vì thế anh để một xe tin tức cắt tín hiệu, đồng thời không ngừng tạo ra các hình ảnh giả để tranh thủ được nhiều thời gian hơn di chuyển hành khách ra khỏi xe. Sau đó, Jack chuyển hành khách qua một chiếc xe buýt đang di chuyển song song cùng vận tốc một cách an toàn. Nhưng rất nhanh Payne phát hiện ra Jack dùng ảnh giả để đánh lừa nên đã cho phát nổ quả bom. May mắn là Jack và các hành khách đã thoát thân an toàn.

Sau đó, dưới sự bao vây của cảnh sát, Payne đã lấy tiền chuộc, còn bắt Annie làm con tin. Khi Jack đuổi theo Payne thì phát hiện Annie ở trong tay ông ta, nhưng toàn thân cô bị buộc đầy thuốc nổ. Payne chạy vào tàu điện ngầm, giết chết người lái tàu. Trên tàu điện, Jack và Payne đã có một trận đấu sinh tử, cuối cùng Jack đã đánh bại Payne. Jack cứu được Annie, nhưng lúc này tàu điện ngầm lại mất kiểm soát. Trong cái khó đã lộ cái khôn, Jack lái tàu điện

chệch ra khỏi đường ray, cuối cùng bị đâm sầm nên dừng lại.

Khi Jack và Annie trải qua muôn trùng nguy nan gian khổ để có thể thoát khỏi tay tử thần, họ từ xa lạ dần trở nên tâm đầu ý hợp, cuối cùng, họ ôm nhau và trao cho nhau nụ hôn say đắm.

Không thể phủ nhận rằng Jack và Annie bởi gặp phải tình thế nguy hiểm như trên cầu treo mà đã “cọ” ra lửa tình. Nếu chúng ta cảm mến ai đó, chi bằng hãy hẹn người đó cùng đi xem phim kinh dị hoặc đi những nơi như cầu treo chẳng hạn.

CHỨNG LUYẾN MẪU

TÌNH YÊU DO PHỨC CẢM OEDIPUS

Điều khiến mọi người hứng thú với câu chuyện tình yêu của Minh Hiến Tông Chu Kiến Thâm và Vạn Quý phi là ở sự cách biệt tuổi tác giữa hai người. Vạn Quý phi lớn hơn Minh Hiến Tông 17 tuổi, mà ở thời nhà Minh, tuổi của Vạn Quý phi có thể làm mẹ của Minh Hiến Tông rồi. Thế nhưng, dù cách nhau gần 20 tuổi nhưng Minh Hiến Tông vẫn rất say mê Vạn Quý phi.

Vạn Quý phi tên thật là Vạn Trinh Nhi, gia cảnh bần hàn, năm 4 tuổi bị đưa vào cung làm cung nữ. Lúc bà 19 tuổi, Minh Anh Tông bị người Ngõa Lạt bắt làm tù binh, vì thế Minh Đại Tông lên làm hoàng đế. Lúc này, tình cảnh đưa con trai 2 tuổi của Minh Anh Tông là hoàng thái tử Chu Kiến Thâm hết sức nguy khốn, bởi chú mình lên làm hoàng đế rồi, đương nhiên muốn lập con của ông ta làm thái tử, thế nên ông ta coi Chu Kiến Thâm như cái đinh trong mắt. Thái hậu cực kì lo lắng cho cuộc sống hằng ngày của cháu mình nên đã để cung nữ Vạn Trinh Nhi chăm sóc cho cậu. Cậu bé cô đơn

Chu Kiến Thâm đã coi Vạn Trinh Nhi là chỗ dựa của mình, làm gì cũng không rời xa bà ấy.

Về sau, Minh Anh Tông giành lại được ngai vàng. Sau khi Minh Anh Tông băng hà, thái tử 18 tuổi Chu Kiến Thâm lên làm hoàng đế, hiệu là Hiến Tông. Sau khi lên ngôi hoàng đế, chuyện đầu tiên mà ông làm là phong Vạn Trinh Nhi mà mình yêu thương làm hoàng hậu. Thế nhưng điều này vấp phải sự phản đối của rất nhiều đại thần, bởi Vạn Trinh Nhi thân phận thấp kém, tuổi tác lại lớn, lúc này bà đã 35 tuổi rồi. Do đó Minh Hiến Tông chỉ có thể phong bà làm quý phi. Tuy Vạn Trinh Nhi không còn trẻ trung, nhưng tình yêu của Minh Hiến Tông dành cho bà không hề suy giảm, hai người vẫn giống trước kia gắn bó keo sơn, như hình với bóng.

Tuy hậu cung có hoàng hậu, nhưng ai cũng biết người làm chủ thực sự là Vạn Trinh Nhi. Do Minh Hiến Tông hết mực sủng ái Vạn Trinh Nhi nên bà vô cùng ngang ngược, đến hoàng hậu cũng không được xem trọng. Điều này khiến hoàng hậu vô cùng tức giận, bèn dụng hình để trừng phạt Vạn Quý phi. Khi Minh Hiến Tông biết tin này đã không màng sự phản đối của thái hậu và quần thần mà phứt bỏ hoàng hậu.

Hai năm sau, cuối cùng Vạn Quý phi sinh hạ hoàng trưởng tử, khiến Minh Hiến Tông rất vui mừng, ông lập tức phong Vạn Trinh Nhi làm hoàng hậu và phong đứa trẻ làm thái tử. Nhưng không ngờ, 1 năm sau đứa trẻ này bị chết yểu. Lúc này Vạn Quý phi đã 37 tuổi, do lớn tuổi nên dù hoàng đế có sủng hạnh thế nào bà cũng không thể sinh thêm vị hoàng tử nào nữa. Điều này khiến tâm lý Vạn Quý phi trở nên biến thái, chính mình không thể sinh con nên bà ta không muốn thấy các phi tử khác sinh con. Vì thế bà ta bức hại và tàn sát trong hậu cung, khiến cho nhiều phi tử mang thai chết thảm trong tay mình.

Dù vậy, Vạn Quý phi ác độc vẫn được Minh Hiến Tông sủng ái như ngày nào, cho đến khi chết, bà ta vẫn là người phụ nữ mà Minh Hiến Tông sủng ái nhất. Lúc Vạn Quý phi qua đời ở tuổi 58, Minh Hiến Tông vô cùng đau khổ, ông đã khóc và nói rằng: “Vạn Quý phi đã đi xa, sao ta có thể sống lâu được!” Quả nhiên, không lâu sau đó, Minh Hiến Tông đã qua đời ở tuổi 41.

Vì sao Minh Hiến Tông không thích những phi tử trẻ trung xinh đẹp trong hậu cung mà lại cứ mê muội Vạn Quý phi lòng dạ độc ác, thủ đoạn tàn nhẫn,

tuổi già sắc suy? Điều này là do Minh Hiến Tông có chứng luyến mẫu rất sâu đậm. Chứng luyến mẫu hay còn được gọi là phức cảm Oedipus, nói theo cách đơn giản thì nó là một khuynh hướng tâm lý, cảm giác thích ở bên mẹ. Phức cảm Oedipus không phải là tình yêu, nó nảy sinh phần lớn là do sự yêu thích và kính ngưỡng với mẹ. Đây là một hiện tượng xã hội phổ biến, đàn ông hay phụ nữ đều có thể có phức cảm này. Đa số mọi người ở một giai đoạn nào đó ít hay nhiều đều có phức cảm Oedipus, nhất là khi còn bé, gần như mỗi người đều có phức cảm Oedipus.

Minh Hiến Tông có phức cảm Oedipus mãnh liệt, mê muội Vạn Quý phi đến như vậy là bởi thời niên thiếu của ông long đong trắc trở, lúc cần sự bảo vệ và bầu bạn nhất thì Vạn Trinh Nhi luôn ở bên cạnh cổ vũ và bảo vệ ông. Khi ông còn nằm trong tã, cha đã bị quân Ngõa Lạt bắt làm tù binh, từ hoàng thái tử bị phế thành Nghi vương, cha mẹ đều bị bắt, luôn không ở bên cạnh,... Những điều này đã khiến ông sống cuộc sống lo âu hoảng sợ, tối tăm trong suốt thời gian dài. Những lúc này đều do Vạn Trinh Nhi ở bên cạnh ông, nên sự quyến luyến của ông với Vạn Trinh Nhi đã bén rễ sâu trong lòng.

Tên gọi phức cảm Oedipus có nguồn gốc từ câu chuyện về hoàng tử Oedipus trong thần thoại Hy Lạp, trong lúc không hay biết ông đã giết chết cha ruột, sau đó lấy mẹ ruột của mình. Hiện tượng này được Freud phát hiện ở những người có bệnh thần kinh, người bệnh sẽ luôn có tâm lý ghen tỵ mãnh liệt với cha hoặc mẹ ruột của mình, từ đó biểu hiện ra lực phá hoại rất mạnh mẽ, đồng thời nảy sinh sự quấy nhiễu mang tính lâu dài cũng như ảnh hưởng lớn đến việc hình thành nhân cách và mối quan hệ giữa các cá nhân. Do Freud thường xuyên quan sát thấy hiện tượng này ở các bệnh nhân bị bệnh thần kinh, vì thế ông giả định rằng đây là một hiện tượng phổ biến.

Một số nhà tâm lý học chỉ ra rằng, bản chất của phức cảm Oedipus là tương tự và bổ sung. Ví dụ, bé trai và cha cùng giới, nên tương tự nhau, do tương tự sẽ dẫn đến sự đồng cảm, nên bé trai sẽ coi cha là hình mẫu và học theo, hấp thụ các đặc tính và phẩm chất tâm lý của cha, từ đó hình thành một phần đặc trưng tâm lý bản thân. Còn bé trai và mẹ khác giới, nên có thể bổ sung, bù trừ cho nhau, giống như đối tượng yêu đương. Vì thế, bé trai và mẹ hình thành nên mối quan hệ cơ bản nhất, mối quan hệ này có thể khái quát thành “yêu mẹ, bắt chước cha”. Cha yêu mẹ, nên bé sẽ bắt chước cha

càng lúc càng yêu mẹ hơn, mẹ yêu cha nên bé trai vì muốn có được sự yêu thích của mẹ mà sẽ khiến bản thân càng lúc càng giống cha.

Có thể nói, các mối quan hệ đều hình thành từ phức cảm Oedipus. Vì thế, có những nhà tâm lý học đã tiến hành mã hóa và phân chia phức cảm Oedipus và những thay đổi của nó như sau: Phức cảm Oedipus xuất hiện khi con người khoảng 3-6 tuổi được gọi là phức cảm Oedipus số 1, xuất hiện vào độ tuổi thiếu niên thì được gọi là phức cảm Oedipus số 2. Lúc ấy đối tượng không còn là cha mẹ nữa mà là người trưởng thành khác như bạn bè của cha mẹ, giáo viên, danh nhân..., biểu hiện của tính tương tự là đồng cảm, mô phỏng, sùng bái đối phương, còn biểu hiện của tính bổ sung là yêu người khác giới lớn hơn mình nhiều tuổi. Theo sự tăng lên của tuổi tác, đối tượng của phức cảm Oedipus dần trẻ hóa, bắt đầu nảy sinh tình bạn, tình yêu với người cùng tuổi, từ đó có được tình bạn, tình yêu đúng nghĩa, được gọi là phức cảm Oedipus số 3.

Trong thực tế, rất nhiều người đều phủ nhận mình có phức cảm Oedipus bởi họ không phát hiện ra phức cảm Oedipus của bản thân. Theo như Freud thì đây là kết quả của sự kiềm nén, không

phát hiện không có nghĩa là không tồn tại. Thông thường, phức cảm Oedipus sẽ có ảnh hưởng rất lớn đến con người.

1. Thiếu ý thức tự chủ

Nếu như nam giới có phức cảm Oedipus thì họ thường không có chủ kiến, không có chí tiến thủ, bởi họ sợ mất đi tình yêu của mẹ nên sẽ luôn ở bên cạnh quan sát sắc mặt của mẹ, khống chế cách nghĩ của bản thân, luôn muốn làm vui lòng mẹ. Sau khi bước chân vào xã hội, kiểu người này luôn nhu nhược, thiếu ý thức tự lập.

2. Mối quan hệ vợ chồng không hòa hợp

Nếu nam giới có phức cảm Oedipus thì mối quan hệ giữa anh ta và vợ vĩnh viễn sẽ không hòa hợp, bởi vì khi anh ta nghe thấy vợ mình nói mẹ mình không tốt thì sẽ không thể chịu nổi, thậm chí còn nảy sinh cảm giác tội lỗi. Từ đó, hai vợ chồng sẽ nảy sinh mâu thuẫn, dẫn đến rạn nứt tình cảm, cuối cùng có thể sẽ kết thúc bằng việc ly hôn.

3. Có thói quen được nhận từ người khác

Nếu nam giới có phức cảm Oedipus thì anh ta sẽ luôn quen với việc được nhận từ người khác, được người khác chăm sóc chứ không chủ động đi giúp đỡ người khác. Ví dụ, một anh chàng có

mẹ bị bệnh phải nằm viện, lúc anh ta đến thăm mẹ không chỉ không mua những đồ ăn dinh dưỡng mang đến mà ngược lại khi đến nơi còn ăn hết những thứ mà người khác mua biếu mẹ mình, sau đó nằm trên giường bệnh của mẹ ngủ ngon lành. Trong lòng những người này, nhận tình yêu thương từ mẹ chính là yêu thương mẹ.

Vì thế, chuyên gia tâm lý đề nghị, nếu như nam giới sau khi trưởng thành có phức cảm Oedipus thì đầu tiên nên thay đổi thái độ với mẹ, đừng coi mẹ là đối tượng để làm nũng mà hãy coi mẹ là đối tượng để chăm sóc. Tiếp theo là học cách săn sóc và quan tâm mẹ, đừng kể khổ với mẹ mà hãy nghe mẹ tâm sự, quan tâm cuộc sống hằng ngày của mẹ nhiều hơn, như thế mới có thể nhanh chóng trưởng thành, khắc phục phức cảm Oedipus.

CHỨNG SỢ HÃI NGƯỜI KHÁC GIỚI

CẦN PHẢI CHỮA TRỊ MỚI CÓ HẠNH PHÚC

Ngụy Thần là một học sinh cấp hai, tính cách khá hướng nội, ngày thường không thích chơi đùa cùng các bạn khác. Tuy thành tích không phải rất xuất sắc nhưng cô bé lại rất thích đọc sách, khi không có tiết học thì sẽ “ngâm mình” ở thư viện. Nhưng gần đây, giáo viên chủ nhiệm phát hiện Ngụy Thần thường trốn tiết. Lúc đầu, giáo viên chủ nhiệm nghĩ có lẽ cô bé quá thích đọc sách nên không đến lớp, nhưng sau đó giáo viên phát hiện ra cô bé không hề xuất hiện ở thư viện mà thường lấy lý do bị bệnh để xin nghỉ. Điều này khiến giáo viên chủ nhiệm nghi ngờ, bởi trông Ngụy Thần không có vấn đề gì lớn, mà chữ ký của phụ huynh trên đơn xin nghỉ cũng có thể nhìn ra là giả mạo. Vì thế, giáo viên chủ nhiệm đã liên hệ với phụ huynh của Ngụy Thần.

Khi mẹ của Ngụy Thần dọn dẹp phòng của cô bé thì phát hiện một quyển nhật ký, bên trong có ghi chép một đoạn tâm trạng gần đây của cô bé: “Bạn cùng bàn của mình là một nam sinh sáng sủa đẹp trai, mình rất muốn chủ động nói chuyện với cậu ấy, nhưng không biết vì sao mỗi

lần muốn nói chuyện cùng cậu ấy mình luôn cảm thấy cực kì căng thẳng, có khi còn đỏ mặt, đổ mồ hôi, tay chân run rẩy, không biết tay nên để đâu, mắt nên nhìn chỗ nào, bối rối đến mức nói không nên lời. Khi cậu ấy chủ động bắt chuyện với mình, trong lòng mình thực sự rất vui, rất muốn trò chuyện cùng cậu ấy, nhưng mình vẫn luôn che giấu sự căng thẳng của bản thân, từ chối trò chuyện. Thế nên trong lòng mình rất mâu thuẫn, không biết nên đối mặt với cậu ấy như thế nào, chỉ có thể mượn cớ không khỏe để tránh lên lớp, trốn tránh để không nhìn thấy cậu ấy.”

Sau khi xem xong nhật ký của con gái, mẹ Nguyễn Thần mới biết trong lòng cô bé khó chịu thế nào, liền trao đổi với giáo viên chủ nhiệm của con. Giáo viên chủ nhiệm biết chuyện này thì khuyên mẹ Nguyễn Thần nên đưa cô bé đến gặp chuyên gia tâm lý để được tư vấn. Với lời động viên của chuyên gia tâm lý, Nguyễn Thần nói ra suy nghĩ của bản thân, và được chuyên gia chẩn đoán cô bé mắc chứng sợ hãi người khác giới.

Chứng sợ hãi người khác giới là gì? Đó là một mặt trong tiềm thức người bệnh hi vọng được đến gần người khác giới, mặt khác lại vì điều này

mà nảy sinh tâm trạng lo lắng nghiêm trọng, vì vậy họ thường có biểu hiện cực kỳ căng thẳng, sợ hãi..., trước mặt người khác giới, thậm chí có người còn sinh ra những chứng bệnh tâm lý như ảo tưởng về mối quan hệ khác giới. Trong cuộc sống thường ngày, đặc biệt là đối tượng thanh thiếu niên, rất nhiều người giống như Ngụy Thần: không dám tiếp xúc ánh mắt với người khác giới, không dám trò chuyện, giao lưu với người khác giới, nếu như phải trò chuyện với người khác giới thì sẽ đỏ mặt, nói chuyện không rõ ràng, lúc nhìn thấy người khác giới đi về phía mình sẽ cảm thấy vô cùng căng thẳng, còn đổ mồ hôi. Chính vì lẽ đó mà nhiều người chọn trốn học để né tránh tình trạng này.

Qua nghiên cứu, các nhà tâm lý học phát hiện ra rằng chứng sợ hãi người khác giới phát sinh ở giai đoạn từ 14 đến 17 tuổi, đa số người mắc chứng này là nữ giới. Bởi vì giai đoạn này là lúc học tập căng thẳng nhất, vậy nên các bạn sợ hãi những ảo tưởng về người khác giới, sợ hãi những ảo tưởng này sẽ ảnh hưởng đến việc học, vì thế các bạn đè nén một cách cực đoan cũng như ngăn chặn sự trưởng thành về mặt giới tính của mình, những điều này khiến các bạn mang gánh nặng tinh thần rất lớn. Sự mâu thuẫn giữa lý trí và bản năng, sự

xung đột giữa ảo tưởng về giới và cấm kỵ về giới, dẫn đến những vòng xoáy tâm lý liên tục tái diễn, từ đó tiêu hao năng lượng tinh thần của các bạn, chỉ cần vượt qua giới hạn chịu đựng, cuối cùng sẽ kích phát chứng sợ hãi người khác giới.

Thông thường, biểu hiện của chứng sợ hãi người khác giới gồm có: căng thẳng khi giao tiếp với người khác giới, khi người khác giới muốn chủ động giao lưu với người bệnh, vì muốn che giấu sự căng thẳng của bản thân mà họ lựa chọn từ chối giao lưu; chỉ cần phải giao lưu trò chuyện với người khác giới, họ sẽ bối rối không biết nên đặt tay ở đâu, mắt nên nhìn về phía nào, vô cùng để ý hình tượng của bản thân; khi ở cùng với người khác giới, họ sợ đối phương sẽ làm gì đó với mình, cực kỳ thiếu cảm giác an toàn.

Vì sao lại xuất hiện hiện tượng này? Các nhà tâm lý học phân tích rằng nguyên nhân chủ yếu là do chứng rối loạn tự cường chế, khi người mắc chứng sợ hãi người khác giới nhìn thấy người khác giới, họ sẽ ép buộc bản thân không được nhìn đối phương, từ đó dẫn đến xung đột nội tâm hoặc bởi tự cường chế mà nảy sinh những ý nghĩ kỳ quái. Khi họ hết sức cố gắng để khống chế bản thân cũng rất khó.

Lúc còn bé và ở giai đoạn thanh thiếu niên, chúng sợ hãi người khác giới thường được coi là nhút nhát, hiền lành, nhưng có những đứa trẻ sẽ thoát khỏi sự nhút nhát đó do có sự trưởng thành về mặt tư duy và sự gia tăng kinh nghiệm xã hội, thế nên sẽ không xuất hiện tình trạng này; nhưng có những đứa trẻ càng lúc càng nhạy cảm, tự ti, cuối cùng phát triển thành chứng sợ hãi người khác giới. Các nhà tâm lý học cho rằng, hiện tượng này là một loại bóp méo tâm lý, đối với người bệnh, điều họ sợ hãi không phải đối tượng bên ngoài mà là những ảo tưởng của nội tâm con người. Thường thì sự bóp méo tâm lý này sẽ bộc lộ từ ánh mắt, không dám tiếp xúc ánh mắt người khác giới. Đối với các bạn gái trong độ tuổi thanh thiếu niên, sự hiểu lầm của các em về phái nam là một “sự thật tưởng tượng” chứ không phải là sự thật đúng nghĩa, điều này là sự bóp méo về cảm giác mà ảo tưởng của các em gây nên.

Theo lẽ thường thì mối quan hệ giữa những người khác giới là mối quan hệ hấp dẫn lẫn nhau, là một kiểu giao lưu bình thường. Vậy nếu như xuất hiện vấn đề và bệnh trạng thì làm sao để khắc phục và trị liệu? Về vấn đề này, các nhà tâm lý học có những kiến nghị sau:

1. Tiếp xúc với người khác giới nhiều hơn

Nếu như ít có cơ hội tiếp xúc với người khác giới thì sẽ thiếu kinh nghiệm, càng thiếu kinh nghiệm lại càng không biết phải làm thế nào, càng không biết làm thế nào thì càng sợ hãi. Nếu như cơ hội tiếp xúc với người khác giới quá ít thì nên tìm cách tiếp xúc với họ nhiều hơn, từ đó tránh khỏi vòng tuần hoàn ác tính. Ví dụ như trường hợp của Ngụy Thần, do cha mẹ quản giáo khá nghiêm, bình thường hầu như không tiếp xúc với người khác giới, vậy nên lâu dần sẽ xuất hiện tình trạng này.

2. Giải quyết thỏa đáng những trở ngại tâm lý gặp phải khi tiếp xúc với người khác giới

Một số người có thể gặp phải những trở ngại như bị chế giễu và bị coi thường khi tiếp xúc với người khác giới, điều này khiến họ nảy sinh tâm lý chán ghét, ngại tiếp xúc với người khác giới. Trong trường hợp này, chúng ta nên giúp họ hiểu rằng không thể vơ đũa cả nắm, không thể bởi vì từng bị cười nhạo thì cho rằng tất cả mọi người đều đang bàn tán về mình, càng không thể phủ nhận năng lực giao tiếp với người khác giới của bản thân.

3. Hướng dẫn một cách đúng đắn

Đối với các em gái ở độ tuổi thanh thiếu niên, có hứng thú với người khác giới là một chuyện rất bình thường, các em cũng sẽ vì điều này mà quan tâm và tìm hiểu những kiến thức về giới tính. Nhưng rất nhiều gia đình giáo dục con cái theo phương thức khá khép kín, dẫn đến việc các em ít được hướng dẫn một cách đúng đắn về vấn đề giới tính, dẫn đến rất nhiều sự lúng túng. Có người sẽ thoát khỏi sự bối rối này do tuổi tác tăng dần và sự tích lũy kiến thức, nhưng cũng có người bị mắc kẹt, không thể thoát khỏi chúng, lâu dần sẽ dẫn đến rối loạn tâm lý tình dục.

Về vấn đề này, chuyên gia cho rằng nam giới và nữ giới ở độ tuổi thanh thiếu niên nên được hướng dẫn một cách đúng đắn các kiến thức về giới tính, người lớn hãy trò chuyện về tình cảm, hướng dẫn trẻ cách giao tiếp bình thường với người khác giới chứ không phải vừa nhắc đến “tình dục”, “giới tính” là né tránh, e ngại. Ngoài ra, nếu chúng sợ hãi người khác giới của trẻ tương đối nghiêm trọng, người nhà có thể cho trẻ trị liệu bằng thuốc theo sự hướng dẫn của bác sĩ.

HỘI CHỨNG SỢ BỊ CHẠM (HAPHEPHOBIA)

CHỈ CÓ THỂ TRÌU MẾN NHÌN VỀ ANH

Trong bộ phim truyền hình nổi tiếng “Hoan lạc tụng”¹, nhân vật khiến phụ nữ ngưỡng mộ nhất hẳn là Andy, trên thương trường, cô ấy giỏi giang bản lĩnh, năng lực vượt trội, làm việc mạnh mẽ quyết đoán, dù có gặp vấn đề lớn đến đâu cô ấy cũng có thể giải quyết êm đẹp. Thế nhưng, điều duy nhất khiến mọi người thấy khó hiểu là trong cuộc sống, Andy rất sợ tiếp xúc cơ thể với người khác.

Khi Andy giúp người bạn thân Khúc Tiểu Tiêu giải quyết vấn đề khó khăn trong công việc, Khúc Tiểu Tiêu rất biết ơn Andy, không kìm chế được muốn chạy đến ôm cô một cái. Tuy nhiên, khi Tiểu Khúc mang đôi giày cao gót chạy qua muốn ôm mình, Andy đã né tránh theo bản năng khiến Khúc Tiểu Tiêu ngã xuống đất. Khi bạn trai cô là Ngụy Vị muốn ôm vai cô từ phía sau thì lại bị cô vật ngã. Không chỉ như thế, trước giờ cô chưa từng bắt tay với bất kỳ ai. Chỉ cần tiếp xúc với người khác, cô sẽ cảm thấy cả người khó chịu, cho dù là những cái ôm hay nụ hôn trai gái cũng khiến cô không khỏi sợ hãi.

¹ Còn có tên là “Khúc ca hạnh phúc”.

Vì sao Andy lại gặp tình trạng như vậy? Điều này liên quan đến những trải nghiệm thời thơ ấu của cô ấy. Tuổi thơ của Andy khá bất hạnh, mẹ cô mất vì căn bệnh tâm thần di truyền, sau đó cha và ông ngoại cũng lần lượt ra đi. Cô và em trai bị đưa đến trại mồ côi, điều này khiến Andy từ nhỏ đã mất đi sự quan tâm chăm sóc của người thân. Sau đó, có một gặp vợ chồng người Mỹ nhận nuôi và đưa cô sang Mỹ. Nhưng không ai dạy cô cách giao lưu với người khác một cách bình thường, trong mắt các bạn cùng lớp, cô là một kẻ lập dị. Vì thế, Andy luôn giữ khoảng cách khi tiếp xúc với người khác, đặc biệt là khoảng cách thân thể. Tuy cô ấy rất nhiệt tình giúp đỡ bạn bè giải quyết khó khăn, nhưng cô lại sợ nhận cái ôm từ họ.

Andy thiếu cảm giác an toàn nghiêm trọng, khiến cô ấy có bản năng phản ứng trước những tiếp xúc cơ thể với người khác. Trong tâm lý học, hiện tượng này được gọi là hội chứng sợ bị chạm (haphophobia). Hội chứng sợ bị chạm là gì? Đó là hội chứng mà người bệnh sợ hãi việc tiếp xúc cơ thể với người khác, khi tiếp xúc sẽ khiến họ cảm thấy vô cùng khó chịu.

Qua nghiên cứu, các nhà tâm lý học phát hiện ra rằng nguyên nhân chủ yếu của hội chứng haphophobia có thể chia thành bẩm sinh và mắc phải.

Hội chứng sợ bị chạm bầm sinh là do yếu tố di truyền gây nên, còn mắc phải là do phải chịu đựng một kích thích tinh thần cực kỳ lớn. Có những nguyên nhân mà người mắc không hề biết, có thể do khi còn bé bị tấn công tình dục hoặc nhìn thấy người khác bị tấn công tình dục, nhưng do còn quá nhỏ nên không còn nhớ rõ. Giống như trường hợp của Andy, cô từng nói với bạn trai mình rằng “Chuyện trước lúc 5 tuổi, em không còn nhớ nữa”. Do những trải nghiệm thời thơ ấu khiến cô ấy thiếu cảm giác an toàn, vậy nên cô ấy sẽ theo bản năng bài xích việc tiếp xúc cơ thể.

Ngoài ra, nguyên nhân tính cách cũng sẽ dẫn đến nảy sinh chứng bệnh này. Có một số người tính cách tương đối cẩn thận, nghiêm túc, tỉ mỉ, quá mức chú ý tiểu tiết, luôn theo đuổi sự hoàn mỹ, làm việc quá cứng nhắc..., sẽ xuất hiện nhân cách cưỡng chế ở mức độ nhất định, tiếp đó sẽ dẫn đến hội chứng sợ bị chạm.

Vậy làm sao để khắc phục nỗi sợ hãi quan hệ thân mật, chữa trị hội chứng sợ bị chạm? Về vấn đề này, chuyên gia đã đưa ra những khuyến nghị sau:

1. Từng bước xây dựng mối quan hệ thân mật

Đối với người mắc hội chứng sợ bị chạm, nếu họ khó chấp nhận những tiếp xúc thân mật như

ôm, hôn thì có thể bắt đầu bằng các hành động như bắt tay, vỗ vai,... để họ dần dần làm quen với kiểu tiếp xúc thân mật này. Lúc đầu, dù Andy kháng cự sự tiếp xúc của bạn trai, nhưng dưới sự hướng dẫn của anh ấy, cô đã dần mở lòng hơn. Tuy rằng cuối cùng Nguy Vị không thành công, nhưng trong phim có một nhân vật khác là Tiểu Bao đã dùng mọi cách cùng với sự trùng hợp đã giúp Andy khắc phục được hội chứng haphephobia này.

2. Có ý thức làm dịu tâm lý của mình

Đối với người mắc hội chứng haphephobia, tâm lý của họ chịu ảnh hưởng rất nhiều từ những chuyện mà họ đã trải qua, vì thế, chuyên gia đề nghị người bệnh có thể làm dịu tâm lý của mình một cách có ý thức. Ví dụ như nuôi một con thú cưng trong nhà, hưởng thụ sự thân mật này hay tự tay làm một số đồ thủ công để tặng cho người khác...

3. Kịp thời tham khảo ý kiến của chuyên gia

Nếu chứng ám ảnh sợ tiếp xúc ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống của chúng ta, khiến chúng ta luôn cảm thấy đau khổ, không thể tự điều chỉnh được thì chúng ta nên tìm đến chuyên gia để họ giúp chúng ta thoát khỏi sự đau khổ này bằng các biện pháp chuyên môn.

Phần 3

CHỨNG TÂM LÝ TÌNH DỤC KỲ LẠ NHỮNG CHỨNG BỆNH TÂM LÝ KHÔNG CÁCH NÀO TỎ BÀY



CHỨNG ÁI VẬT

PHÁT SINH CẢM XÚC ĐẶC BIỆT VỚI MỘT VẬT NÀO ĐÓ

Khi Lý Kiệt còn nhỏ, cha anh qua đời vì tai nạn giao thông nên mẹ và hai chị em anh nương tựa lẫn nhau. Trải qua biến cố, Lý Kiệt trở nên lặng lẽ, ít nói, không hay nói chuyện với gia đình, cũng ít tiếp xúc với người ngoài. Bên cạnh đó, mẹ anh vô cùng nghiêm khắc đối với anh nên Lý Kiệt ngày càng hướng nội.

Khi Lý Kiệt ở tuổi thiếu niên, một lần chị gái anh dẫn vài người bạn về nhà chơi. Ngay khi họ đang ở trong phòng thay quần áo, Lý Kiệt tình cờ đi ngang qua. Nhìn qua khe cửa, Lý Kiệt trông thấy một số đồ lót của phụ nữ. Lúc đó trong lòng anh sinh ra một cảm giác kỳ lạ không nói nên lời, anh không nhìn được mà nằm sấp trước cửa, không ngừng nhìn chăm chăm họ thay quần áo.

Từ đó trở về sau, Lý Kiệt thường lén lút vào phòng chị gái trộm đồ lót, cầm đồ lót của chị trên tay mà chơi đùa. Mỗi lần chơi đùa với đồ lót, anh đều cảm thấy thật thỏa mãn. Ban đầu anh không hề cảm thấy có điều gì bất thường,

nhưng về sau tình trạng này ngày càng trở nên nghiêm trọng, anh bắt đầu trộm đủ loại đồ lót phụ nữ. Một lần đến thăm nhà bạn học, anh phát hiện ngoài ban công có phơi đồ lót phụ nữ liền trộm mang về nhà. Không dừng lại ở đó, sau khi nhập học trường nội trú, anh thường lén vào chỗ phơi quần áo của ký túc xá nữ sinh để trộm đủ loại đồ lót.

Có lần Lý Kiệt đang trộm đồ lót thì bị một nữ sinh bắt gặp, điều này khiến Lý Kiệt vô cùng xấu hổ, hận không thể biến mất ngay lập tức. Kể từ đó mọi người đều biết anh là kẻ trộm đồ lót, mỗi lần gặp Lý Kiệt đều chỉ chỉ trỏ trỏ, khiến Lý Kiệt càng trở nên thu mình và kiêu lời. Sau cùng vì không chịu nổi những lời bàn ra tán vào, Lý Kiệt đành phải thôi học.

Khi đó, gia đình biết Lý Kiệt có vấn đề nghiêm trọng bèn lập tức đưa anh đi khám bác sĩ tâm thần. Sau khi tìm hiểu tình huống, bác sĩ nói với gia đình rằng anh mắc phải chứng ái vật, chứng bệnh này bắt nguồn từ dục vọng và khao khát đối với cơ thể của người khác phái, mà căn nguyên đến từ việc anh chung sống với phụ nữ từ nhỏ, từ đó sản sinh rối loạn nhận thức tình dục.

Trong cuộc sống thường ngày, chứng ái vật là một chứng bệnh tâm lý phổ biến, dùng để chỉ việc sử dụng những vật thể vô tri vô giác để kích thích ham muốn tình dục và thỏa mãn tình dục, đồng thời xem những vật thể này như phương pháp kích thích duy nhất hoặc ưa thích. Những vật thể kích thích này thường là đồ lót phụ nữ, tất, giày..., đặc biệt là những vật đã được sử dụng. Các nhà tâm lý học cho biết, dạng rối loạn này có liên hệ rất lớn với trải nghiệm thời thơ ấu. Trong những năm tháng tuổi thơ, nếu trẻ em mất đi cảm giác an toàn đồng thời có xu hướng tự kỷ và rụt rè, thời gian dài sẽ sinh ra khát vọng chiếm hữu và khống chế. Theo nghiên cứu, một số bệnh nhân mắc chứng ái vật thuở nhỏ đã quen ôm quần áo của mẹ đi ngủ, không ôm sẽ không thể vào giấc, tình huống này nếu không được kịp thời điều chỉnh về lâu về dài sẽ dẫn đến chứng ái vật.

Chứng ái vật thường gặp ở nam giới, họ thường khơi dậy ham muốn tình dục và thỏa mãn tình dục bằng cách tiếp xúc với phục sức của người khác phái. Những đồ vật này thường tiếp xúc với cơ thể phái nữ ví dụ như nội y, tất... Ngoài ra rất nhiều bệnh nhân mắc chứng ái vật có niềm ưa thích đặc biệt đối với những đồ vật được người khác phái sử

dụng qua, vì vậy họ sẽ không mua những món đồ này mà tìm cách ăn trộm chúng.

Nghiên cứu cho thấy chứng ái vật bắt nguồn từ bốn nguyên do sau:

1. Lệch lạc tâm lý

Rất nhiều bệnh nhân mắc chứng ái vật đều bắt nguồn từ lệch lạc tâm lý tình dục, trong tiềm thức họ vô cùng lo lắng về bộ phận sinh dục, điều này thúc đẩy họ tìm kiếm đối tượng tình dục an toàn và dễ dàng tiếp cận, ví dụ xem một bộ phận trên cơ thể người khác phái hay trang sức như một đối tượng tình dục, từ đó giảm bớt lo lắng ở trong lòng.

2. Ảnh hưởng của môi trường

Có một số người mắc phải chứng ái vật do sự ảnh hưởng của môi trường hay có liên quan đến trải nghiệm tình dục. Ban đầu khi cảm thấy kích thích tình dục, họ có thể vô tình tiếp xúc với một đồ vật nào đó, sau vài lần lặp lại thì phản xạ có điều kiện được hình thành. Đôi khi sự việc chỉ diễn ra một lần duy nhất nhưng lại để lại ấn tượng sâu sắc, từ đó sinh ra bóng ma tâm lý. Những tình huống này thường xảy ra trong thời kỳ dậy thì, ví dụ một bạn nam trong độ tuổi dậy thì đang nằm trên bãi cỏ, một bạn nữ xinh xắn gần đó vô ý đặt

chân lên người cậu, hành động vô tình này có thể kích thích ham muốn tình dục của bạn nam, từ đó khiến bạn nam hình thành chứng cuồng chân.

3. Thiếu hụt kiến thức giới tính

Có nhà tâm lý học đã phân tích, một số bệnh nhân mắc chứng ái vật do thiếu hụt kiến thức giới tính và tồn tại một số hiểu lầm về ý thức giới tính, từ đó hình thành nên chứng ái vật.

4. Ảnh hưởng của xã hội

Nghiên cứu cho thấy, rất nhiều bệnh nhân mắc chứng ái vật được phát hiện nằm trong độ tuổi dậy thì, phần lớn là nam thanh thiếu niên trong độ tuổi trung học cơ sở. Trong giai đoạn này, sự tiếp xúc giữa nam và nữ rất ít, nhất là cấp trung học cơ sở, nam sinh và nữ sinh thường không giao tiếp với nhau, điều này khiến họ chuyển hướng phát tiết ham muốn tình dục thông qua những đồ vật có điểm tương đồng với người khác phái. Ban đầu những hành vi này có thể vô tình phát sinh, sản sinh ham muốn tình dục cũng có thể là vô tình, nhưng sau vài lần lặp lại thì sẽ hình thành nên thói quen.

Các nhà tâm lý học cho biết, chứng ái vật ảnh hưởng rất lớn đến người bệnh, không chỉ ảnh

hưởng đến sức khỏe tâm lý còn ảnh hưởng đến đời sống của họ, vì vậy một khi người mắc chứng ái vật phát hiện mình mắc bệnh thì phải nhanh chóng tiến hành trị liệu. Làm sao có thể cải thiện và trị liệu chứng ái vật? Dưới đây là những phương pháp được các chuyên gia khuyến nghị:

① Khi tách ra khỏi con thì cần vỗ về con

Trẻ nhỏ thường sợ hãi bóng tối, tuy nhiên có một vài phụ huynh lại cứng rắn tách con ra, điều này khiến con khó tiếp nhận dẫn đến tình trạng trẻ nhỏ luôn trong trạng thái sợ hãi, bất an trước khi đi ngủ, kéo dài một thời gian có thể khiến trẻ mắc phải chứng ái vật, ví dụ phải ôm quần áo của mẹ mới có thể vào giấc. Trước khi cha mẹ và con cái tách ra, cha mẹ có thể ở bên vỗ về con, ví dụ dành thời gian với con trước khi con lên giường ngủ, đọc truyện cổ tích hay hát ru..., và rời đi sau khi con đã ngủ, trẻ có thể thoát khỏi nỗi ám ảnh với một đồ vật nào đó, từ đó bước ra khỏi vòng lặp kỳ lạ của “chứng ái vật”.

② Trị liệu tâm lý

Khi bệnh nhân phát hiện bản thân sinh ra ham muốn với một loại đồ vật nào đó, bệnh nhân có thể tự tạo cho mình một loại kích thích mãnh liệt,

ví dụ như đeo một cọng dây cao su trên cổ tay, khi sản sinh ham muốn liền dùng cọng dây búng vào cổ tay, dùng cảm giác đau đớn của mình để khống chế dục vọng cho đến khi hiện tượng này hoàn toàn biến mất. Ngoài ra, dưới sự hướng dẫn của bác sĩ tâm thần, bệnh nhân có cái nhìn toàn diện về chứng ái vật, nhận thức đúng đắn về tình trạng của mình, từ đó gia tăng sự tự tin và quyết tâm điều trị, cuối cùng đạt được mục tiêu chữa lành bệnh.

③ Điều trị bằng thuốc

Dưới sự tư vấn của bác sĩ, những bệnh nhân mắc chứng ái vật nghiêm trọng có thể dùng lượng thuốc phù hợp để ức chế ham muốn tình dục.

CHỨNG ĐẢO TRANG

MẶC TRANG PHỤC ĐỂ BIẾN THÀNH NGƯỜI KHÁC PHÁI

Diệp Tử và bạn trai quen biết nhau qua sự giới thiệu của bạn bè. Từ lần đầu gặp anh, Diệp Tử đã rung động vì ngoài vẻ ngoài cao ráo sáng láng, anh còn là một người vô cùng lịch sự và hết sức chu đáo, dịu dàng với Diệp Tử, vì thế nên sau vài lần hò hẹn, hai người đã chính thức thiết lập quan hệ yêu đương. Thế nhưng Diệp Tử không ngờ rằng, sau khi ở bên nhau một năm rưỡi, cô lại phát hiện bạn trai có niềm đam mê kỳ dị.

Có một lần, Diệp Tử đến nhà bạn trai dọn dẹp phòng ốc thì vô tình phát hiện trong phòng anh không chỉ có rất nhiều quần áo phụ nữ mà còn có cả mỹ phẩm nữ. Diệp Tử vô cùng tức giận, cô cho rằng bạn trai đang lén lút qua lại với một người phụ nữ khác, vì vậy, khi bạn trai về đến nhà, cô liền chất vấn anh tại sao trong nhà lại xuất hiện trang phục của phụ nữ. Không ai ngờ được rằng khi nhìn thấy những bộ trang phục đó, bạn trai cô lại không hề có dáng vẻ lo lắng của kẻ bị bắt thóp. Mắt sáng rực, anh dịu dàng nâng những bộ trang phục ấy lên:

“Đây là kho báu của anh, dĩ nhiên là chúng ở trong nhà anh rồi.”

Nói xong anh liền cởi bỏ quần áo nam trên người đổi sang quần áo nữ, vừa mặc vừa nói với Diệp Tử: “Đợi anh thay xong rồi, em sẽ thấy anh xinh đẹp thế nào”. Sau đó anh vô cùng vui vẻ đứng trước gương thay quần áo, trên khuôn mặt tràn đầy sự thỏa mãn mãn liệt. Diệp Tử hết sức kinh ngạc, hóa ra bạn trai cô lại có sở thích như vậy.

Về sau, bạn trai Diệp Tử còn mặc cả quần áo của cô, mặc dù trông rất lạc quẻ nhưng anh mặc mãi không chán, cảm thấy cực kỳ thỏa mãn. Không những như thế, bạn trai còn nhờ Diệp Tử đi cùng anh mua quần áo nữ size lớn, tuyên bố anh muốn mặc những bộ trang phục này để đi hẹn hò và xem phim với Diệp Tử. Chuyện này làm Diệp Tử hết sức bối rối và càng khó để cô chấp nhận, nhưng cô không biết nên làm gì, cũng không biết làm thế nào để giúp đỡ bạn trai mình.

Thực chất hành vi của bạn trai Diệp Tử là một loại hành vi thuộc chứng đảo trang. Chứng đảo trang còn được gọi là chứng cải trang khác phái, dùng để chỉ một dạng lệch lạc tình dục thông qua ăn mặc trang phục của người khác phái để đạt

được sự hưng phấn. Bệnh nhân thường là người dị tính nhưng cũng có trường hợp là người đồng tính và chủ yếu là nam giới. Các nhà tâm lý học cho biết, bệnh nhân mắc chứng đảo trang ngay từ độ tuổi dậy thì đã bắt đầu thích mặc trang phục của người khác phái, ban đầu họ chỉ mặc một hai bộ ở trong nhà và tự ngắm nhìn mình trước gương, nhưng về sau sẽ dần dần tiến đến việc nghênh ngang xuất hiện ở nơi công cộng với trang phục khác phái, có người mặc những bộ trang phục còn cầu kỳ hơn cả phái đẹp và sử dụng đồ trang điểm nữ..., từ đó đạt được niềm thỏa mãn hay xuất hiện ham muốn tình dục.

Dĩ nhiên chứng đảo trang cũng xuất hiện ở nữ giới, họ có thể cảm thấy việc mặc quần áo nam rất thoải mái và phù hợp với cá tính của bản thân, vì vậy họ thường thích mặc quần áo nam. Ban đầu họ thường mặc những bộ trang phục khá trung tính, nhưng về sau họ sẽ dần dần thử mặc quần áo nam. Trong quá trình này, họ có thể có những hành vi như bó ngực để mặc quần áo đẹp hơn, tương lai còn có thể cắt những kiểu tóc của nam giới, lúc này họ có thể rất ghét quần áo nữ.

Nhưng trong cuộc sống hằng ngày, một số phụ nữ thích mặc quần áo nam không đồng

nghĩa với việc họ mắc chứng đảo trang. Nếu họ đã đạt đến mức độ bó ngực, cắt tóc nam, có thái độ chống đối quần áo nữ thì chính là mắc phải chứng đảo trang.

Vậy tại sao hiện tượng này lại xuất hiện? Đối với vấn đề này, các nhà tâm lý học đã tổng kết một số nguyên nhân dưới đây:

1. Nguyên nhân về mặt sinh lý

Có những bệnh nhân mắc chứng đảo trang có khiếm khuyết sinh lý bẩm sinh hoặc loạn chức năng khi lớn lên, dẫn đến việc họ thử sắm vai thành người khác giới hoặc cảm thấy kích thích thông qua việc nhìn ngắm hay tiếp xúc với trang phục khác phái, từ đó lựa chọn khoác lên mình trang phục khác phái và thông qua đó để đạt được sự thỏa mãn và khoái cảm cả về thể xác lẫn tinh thần.

2. Nguyên nhân về mặt tâm lý

Một số bệnh nhân mắc chứng đảo trang có thái độ sợ hãi và lo lắng đối với mối quan hệ nam – nữ, vì vậy nếu họ không mặc trang phục khác phái thì họ sẽ gặp phải rào cản chức năng tình dục, việc cải trang thành người khác giới giúp làm giảm cảm xúc sợ hãi và lo âu đối với hành vi tình dục trong tiềm thức của bệnh nhân.

3. Nguyên nhân gia đình

Nếu cha mẹ bệnh nhân muốn sinh con gái nhưng lại sinh ra bé trai hoặc tình huống ngược lại muốn sinh con trai nhưng lại sinh ra bé gái, họ có thể cho con ăn mặc như người khác giới, đồng thời quan tâm và cưng chiều con nhiều hơn để bù đắp nỗi tiếc nuối về mặt tinh thần. Ngoài ra, có một số bậc phụ huynh chịu ảnh hưởng của thời phong kiến và mê tín dị đoan, vì mong muốn bảo vệ con và cầu an mà cố ý cho trẻ nhỏ ăn mặc như người khác giới, đặt tên trẻ theo tên khác giới. Ví dụ như trường hợp của Diệp Tử, sau này cô mới biết bạn trai cô như vậy là do cha mẹ anh thích con gái nhưng lại sinh ra ba người con trai, anh được cha mẹ nuôi dạy như một bé gái, thuở anh còn nhỏ cũng thường xuyên được mua quần áo nữ.

4. Định hướng không đúng đắn

Một số bậc cha mẹ cho rằng con gái dịu dàng và ngoan ngoãn vì vậy khi giáo dục con, họ thường lấy bé gái nhà hàng xóm làm gương và định hướng cho con trai, về lâu dài dẫn đến việc đưa trẻ ở thời kỳ thanh thiếu niên thiếu đi sự giao tiếp xã hội thông thường, khí chất và tích cách dần dần bộc lộ nét nữ tính hóa.

Những người mắc chứng đảo trang không gây hại đến xã hội và những người khác, nhưng hành vi của họ có thể gây tổn hại đến quy tắc đạo đức của xã hội, đồng thời gây nên ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý của bản thân. Vì thế, khi phát hiện chứng đảo trang ở trẻ em hoặc thanh thiếu niên, ta cần có phương án phòng ngừa và phương pháp điều trị để khống chế và chấn chỉnh những hành vi bất thường. Có những phương pháp cụ thể nào? Dưới đây là những khuyến nghị được các chuyên gia đưa ra:

① Tích cực cổ vũ, trị liệu kịp thời

Nếu bệnh nhân xuất hiện chứng đảo trang ở giai đoạn thơ ấu hoặc thanh thiếu niên, cha mẹ cần kịp thời cổ vũ con tích cực tham gia các hoạt động tập thể để bồi dưỡng sự tự tin, làm giảm đi áp lực về sự kỳ vọng giới của họ. Nếu tình trạng diễn biến nghiêm trọng, bệnh nhân cần được mang đi trị liệu tâm lý kịp thời để khống chế sự phát triển của bệnh lý, từ đó thay đổi những hành vi bất thường.

② Trị liệu thông qua hẹn hò và kết hôn

Chuyên gia khuyến nghị, nếu bệnh nhân mắc chứng đảo trang sau khi thành niên, người yêu và bạn đời có thể giúp đỡ để khống chế và điều

chỉnh những hành vi bất thường, ví dụ thông qua các phương pháp như động viên, vỗ về... để giúp người bệnh giảm bớt và loại bỏ cảm xúc lo âu, giảm bớt áp lực, từ đó từng bước khắc phục rối loạn chức năng tình dục.

③ Liệu pháp ác cảm

Khi bệnh nhân mặc những bộ trang phục của người khác phái, chuyên gia sẽ kích thích những đau đớn về giới của họ hoặc tấn công về mặt tâm lý để họ thay đổi những hành vi bất thường.

CHÚNG ẤU DÂM

LẦN RANH GIỮA BỆNH LÝ VÀ TỘI ÁC

Bộ phim “Viên kẹo khó xoi” được công chiếu tại Mỹ vào năm 2005 kể về một chuỗi phục thù của thiếu nữ thiên tài 14 tuổi Hailey do Elliot Page sắm vai với kẻ ấu dâm do Patrick Wilson thủ vai. Poster của bộ phim vô cùng bắt mắt, một cô bé mặc áo khoác đỏ một mình cô đơn đứng trong chiếc bẫy được tạo thành bởi những vật thể sắc nhọn, tựa như cô bé quảng khăn đỏ chờ đợi con sói xám to lớn tiến vào bẫy.

Hailey là một cô bé 14 tuổi đáng yêu, vẻ ngoài em vẫn mang nét hồn nhiên nhưng ngôn từ của em rất sắc bén. Qua Internet, em làm quen được với Jeff – một gã nhiếp ảnh gia ở độ tuổi trung niên. Hai người hẹn gặp nhau ở một tiệm cafe. Tuy rằng, đã ở tuổi trung niên, nhưng gã lại là một người khá chu đáo và dịu dàng, sau buổi gặp mặt, gã tiếp tục có những hành động mập mờ với Hailey. Tiếp đó Hailey chủ động đề nghị muốn đến thăm nhà Jeff và nhờ gã chụp hình cho em, gã hết sức vui mừng và lái xe đến đón em về nhà.

Nhà của Jeff chính là studio chụp ảnh của gã, thiết kế của căn phòng và những tấm ảnh treo trên tường làm cho bầu không khí càng trở nên hưng phấn. Khi Jeff đưa rượu cho Hailey, em liền nói người lớn bảo em không được uống đồ uống do người khác làm cho đồng thời muốn tự tay pha chế đồ uống. Hai người vừa uống rượu vừa nói chuyện một cách vui vẻ, trong lúc nói chuyện, Jeff ngất đi và chìm vào trong giấc ngủ.

Nhưng khi tỉnh dậy, Jeff phát hiện gã bị trói chặt trên ghế, còn Hailey đã chuẩn bị từ trước, em tới để báo thù cho người bạn Donna và trừng phạt kẻ ấu dâm dụ dỗ những thiếu nữ vị thành niên qua mạng Internet! Trong nhà Jeff có chứa rất nhiều ảnh của những cô gái vị thành niên, gã không biết làm thế nào để giải thích. Tiếp đó, Hailey tìm được vô số bằng chứng ấu dâm của gã, nhưng gã từ chối thẳng thừng, đồng thời liên tục phản kháng để che giấu đi tội ác của mình, nhưng cuối cùng gã vẫn bị Hailey khống chế.

Tỉnh lại lần hai, gã phát hiện mình bị trói ở trên bàn, một túi đá được đặt ở phần thân dưới của gã. Lúc này Jeff vô cùng sợ hãi, gã hiểu được ý đồ của Hailey bèn dùng hết sức để phản kháng. Trong quá trình phản kháng, cả hai

người cùng nhau đấu gan và đấu trí. Rốt cục Hailey từng bước từng bước phá hủy hàng rào tâm lý của Jeff.

Cuối cùng Hailey cho Jeff hai sự lựa chọn: một là sau khi rời đi em sẽ gọi điện cho cảnh sát tố giác gã, hai là gã tự sát, nhưng em sẽ đem toàn bộ chứng cứ hủy đi để bảo vệ thanh danh của gã. Điều này đẩy tinh thần của Jeff đến bờ vực sụp đổ, nhưng gã lại thoát được và chạy lên tầng thượng.

Hailey liền cầm súng của Jeff đuổi theo gã lên tầng thượng và ép gã đầu hàng. Hailey cũng ép gã từ trên tầng thượng nhảy xuống hoặc em sẽ kể lại toàn bộ câu chuyện với người bạn gái yêu dấu của gã, cho cô ấy thấy một mặt xấu xí của Jeff. Lúc này hàng rào tâm lý của Jeff hoàn toàn sụp đổ, gã không muốn lộ ra bộ mặt bản thủ và xấu xí trước mặt người yêu dấu vì vậy gã đành thỏa hiệp.

Bộ phim để lại những dấu chấm hỏi lớn, ví dụ vì sao Donna, bạn thân của Hailey, lại bị cưỡng hiếp và sát hại? Tại sao có thể khẳng định Jeff là hung thủ? Nhưng ta chỉ có thể khẳng định Jeff chính là một kẻ ấu dâm và tội lỗi của gã phải trả giá bằng cả sinh mạng.

Chứng ấu dâm là gì? Đây là một loại lệch lạc tình dục nhắm đến đối tượng trẻ em để đạt được thỏa mãn tình dục. Bệnh nhân của loại lệch lạc tình dục này thường là nam giới, nạn nhân phần lớn là bé trai và bé gái, cũng có những trẻ dưới 3 tuổi.

Chứng ấu dâm được sinh ra vào cuối thế kỷ 19 và xuất hiện tại phương Tây. Ở Trung Quốc, tội lạm dụng trẻ em để chỉ hành vi lạm dụng trẻ em chưa đủ 14 tuổi, hành vi này có thể mang tính cưỡng chế hoặc không cưỡng chế. Nhưng có rất nhiều phụ huynh Trung Quốc không có cái nhìn đầy đủ với mức độ nghiêm trọng của vấn đề ấu dâm, họ luôn cho rằng những hành vi yêu thích và quan tâm quá mức của người lớn với con trẻ là thân thiện và vô hại, từ đó tạo điều kiện cho kẻ ấu dâm làm việc ác.

Ở Trung Quốc thời cổ đại, ấu dâm là sự kết hợp của chứng ấu dâm và đồng tính, những kẻ ấu dâm cũng chủ yếu là nam giới. Đặc biệt là vào thời nhà Minh và nhà Thanh, “Tượng Cô Quán” vô cùng nổi tiếng. Đây là nơi những thiếu niên gia cảnh khốn khó mà phải đi làm “kỹ nam”, cung cấp thú chơi cho những kẻ ấu dâm. Thời cổ đại có rất nhiều văn nhân sở hữu chứng bệnh quái lạ này, ví dụ Trương Đại – một nhà viết tản văn cuối

nhà Minh đầu nhà Thanh – tự xưng mình là “Háo mỹ tì luyện đồng” (ham mê những nô tỳ xinh đẹp, thích ấu dâm), Kỷ Hiểu Lam trong tập “Duyệt Vi Thảo đường Bút ký” cũng ghi chép rất nhiều câu chuyện về ấu dâm.

Bệnh nhân chứng ấu dâm thường không hứng thú với những người trưởng thành về mặt sinh dục mà chỉ hứng thú với trẻ em, lấy việc thỏa mãn tình dục làm mục tiêu. Họ theo đuổi sự thỏa mãn tình dục và khoái cảm tình dục về mặt tâm lý, vì vậy, họ thường nhìn trộm hoặc chơi đùa với bộ phận sinh dục của trẻ em để đạt được khoái cảm. Nhưng những lần động chạm càng lúc càng nhiều, sự thỏa mãn tâm lý sẽ chuyển thành sự thỏa mãn sinh lý, đồng thời xuất hiện nhu cầu quan hệ tình dục, hành hạ trẻ em... Ngoài ra, bệnh nhân mắc chứng ấu dâm còn có khuynh hướng đồng tính luyến ái và dị tính luyến ái, nhưng hai khuynh hướng này tồn tại nhiều sự khác biệt. Nhìn chung, bệnh nhân có khuynh hướng đồng tính luyến ái phần đông đã kết hôn, họ thích những đối tượng lớn tuổi hơn như trẻ em từ 12 đến 14 tuổi, trong khi bệnh nhân có khuynh hướng dị tính luyến ái lại ưa thích trẻ từ 7 đến 10 tuổi.

Một nghiên cứu của các nhà tâm lý học đã phát hiện phần lớn bệnh nhân nam mắc chứng ấu dâm

đều từ 30 tuổi trở lên, họ không có hứng thú với người trưởng thành đồng thời có vấn đề về mặt hôn nhân và quan hệ tình dục như thường xuyên cảm thấy ỉu rũ và lo âu trong đời sống hằng ngày, không thể đạt được khoái cảm tình dục, đây có thể là động cơ chính gây nên hành vi ấu dâm. Khi giao cấu với trẻ em, họ luôn ở vị thế “chủ đạo” và “khống chế”, từ đó đạt được cảm giác an toàn và sự thỏa mãn.

Chứng ấu dâm hình thành như thế nào? Dưới đây là những nguyên nhân được các chuyên gia tổng kết:

1. Nguyên nhân về tâm lý

Lưu luyến thời thơ ấu, dành sự quan tâm và ưa thích cho trẻ em là những hành vi thông thường và phổ biến, dạng tâm lý này không hề đáng trách, tuy nhiên, nếu dạng hành vi và tâm lý này vượt qua mức độ kiểm soát, trở thành một loại tư tưởng ăn sâu vào não bộ và khống chế hành vi của người đó thì người này đã trở thành bệnh nhân mắc chứng ấu dâm.

2. Nguyên nhân về gia đình

Gia đình mâu thuẫn, tình cảm vợ chồng không hòa hợp khiến họ mất đi hứng thú với người

trưởng thành, chuyển sang nhận định trẻ em là đối tượng tình dục.

3. Nguyên nhân uế tích cách

Có những người nhát gan, nhu nhược, thiếu năng lực xử lý khủng hoảng. Mỗi khi gặp phải tình huống ngoài ý muốn hay gặp phải cú sốc ví dụ như phát hiện vợ ngoại tình, họ không dám đối mặt hiện thực mà hy vọng có thể trở về thời thơ ấu, từ đó ôm tâm tư với những bé gái, hoang tưởng những cô bé thành hai loại đối tượng là mẹ và người yêu.

4. Nguyên nhân ở xã hội

Trong đời sống hằng ngày hoặc công việc, có những người không giỏi duy trì các mối quan hệ hay gặp phải trở ngại khi giao tiếp với người lớn từ đó sinh ra cảm giác lo lắng và sợ hãi, họ cho rằng việc giao tiếp với người lớn là hao tâm tổn trí trong khi giao tiếp với trẻ em lại rất dễ dàng. Dần dà họ trở nên chán ghét các mối quan hệ với người lớn và chuyển sự hứng thú sang trẻ em.

Ngoài ra, có người nảy sinh cảm giác với người khác phái trong độ tuổi dậy thì nhưng gặp phải sự ngăn cấm và chèn ép từ phụ huynh và giáo viên, dẫn đến sau khi trưởng thành họ không thể giao

tiếp với người khác phái ở cùng độ tuổi, từ đó nảy sinh ham muốn tình dục với trẻ em.

Ngoài những nguyên nhân kể trên, có người không thể duy trì tiếp xúc thông thường với phụ nữ trưởng thành hoặc cơ hội tiếp xúc rất ít do thiếu năng trí tuệ, tàn tật,... từ đó chuyển hướng đối tượng thỏa mãn dục vọng sang trẻ em.

Mặc dù bản thân chứng ấu dâm không thuộc về phạm trù tội phạm tình dục, nhưng nếu những người này thực hiện hành vi xâm hại tình dục với trẻ em, pháp luật sẽ căn cứ theo độ tuổi và giới tính của đối tượng bị xâm hại để thi hành trừng phạt theo từng mức độ khác nhau để bảo vệ sức khỏe thể chất và tinh thần của trẻ em.

Bệnh nhân mắc chứng ấu dâm có thể tiến hành trị liệu có mục đích. Liệu pháp thường được sử dụng là liệu pháp ác cảm, khi bệnh nhân tiếp xúc với trẻ em hoặc mô hình trẻ em sẽ kích thích đau đớn về thể xác và tinh thần ví dụ như kích thích bằng dây cao su, kích thích điện xung trị liệu để phá vỡ phản xạ bệnh lý có điều kiện của họ, củng cố lặp đi lặp lại để thay đổi hình thái hành vi ấu dâm. Với những trường hợp nghiêm trọng hơn, cần điều trị bằng thuốc.

RỐI LOẠN THỊ DÂM

CON MẮT ẨN GIẤU SAU LƯNG NGƯỜI KHÁC

Tiểu La là một sinh viên chuyên ngành công nghệ thông tin, tính cách khá hướng nội, không thích chủ động giao tiếp với mọi người, nhưng nhờ nỗ lực học tập không ngừng nghỉ và ra sức làm việc sau khi tốt nghiệp, hiện tại Tiểu La đã là giám đốc của một công ty IT. Trong mắt của mọi người, Tiểu La là một người thành công trong sự nghiệp, không những trở thành giám đốc khi tuổi đời còn trẻ mà còn làm đúng chuyên ngành mình yêu thích. Nhưng mỗi khi bạn học muốn giới thiệu bạn gái cho hẳn, sau cùng họ đều phải tuyên bố thất bại. Điều này khiến người bạn học muốn giới thiệu bạn gái cho hẳn hết sức bối rối: chẳng lẽ nguyên nhân là do Tiểu La quá hướng nội hay sao?

Thực chất nhiều người không biết rằng Tiểu La có một niềm đam mê đặc biệt. Vì Tiểu La thành thạo máy vi tính, công ty giao việc lắp camera cho Tiểu La, không ngờ hẳn lại lợi dụng chuyện này để tiện tay lắp camera ẩn trong nhà vệ sinh nữ và phòng thay đồ, từ đó theo dõi mọi hành

động trong nhà vệ sinh nữ và phòng thay đồ qua máy tính của mình. Lúc đầu hắn chỉ dám lén lút quan sát khi tan ca, nhưng về sau hắn xem ngay cả khi đang làm việc. Mỗi lần xem, hắn sẽ đạt được cực độ thỏa mãn và khoái cảm.

Sau một khoảng thời gian, hiệu suất và thành tích công việc của Tiểu La bắt đầu lao dốc rõ rệt, tinh thần của hắn cũng ngày một kém. Thoạt đầu cấp trên chỉ cho rằng Tiểu La bị bệnh và bảo hắn đi bệnh viện kiểm tra. Nhưng về sau trong một lần xem video, hắn quá mải mê đến mức không phát hiện cấp trên đang tìm mình, lúc này cấp trên mới biết được sở thích kỳ lạ của hắn.

Chuyện của Tiểu La truyền ra bên ngoài, đồng nghiệp và người quen đều gọi hắn là “kẻ biến thái”, vì chuyện này mà hắn cũng bị công ty cho thôi việc. Khi cảnh sát tiến hành thẩm vấn Tiểu La, hắn nói rằng hắn căn bản không thể khống chế hành vi của bản thân, bao giờ cũng thích lén lút nhìn phụ nữ thay quần áo.

Thực chất hành vi của Tiểu La chính là rối loạn thị dâm. Rối loạn thị dâm là dùng để chỉ hành vi nhìn trộm hoặc trải nghiệm kích thích bởi việc nhìn trộm, nhìn trộm đời sống riêng tư của người khác ví dụ như thay quần áo, ngâm bồn, đời sống tình dục... để thỏa mãn dục vọng và đạt được hưng phấn

tình dục. Nghiên cứu cho biết, rất nhiều người thị dân không thể kết hôn, thiếu đi năng lực giao tiếp, rất khó để thiết lập một mối quan hệ bình thường với người khác phái. Thường có rất nhiều cách để họ nhìn trộm: khi người thị dân cách một khoảng rất xa, họ sẽ dùng kính viễn vọng, máy quay phim... để nhìn trộm; nếu khoảng cách gần, họ sẽ nhìn trộm lúc thay quần áo hoặc đi vệ sinh.

Chuyên gia cho biết, khi người thị dân theo dõi mục tiêu, họ sẽ sản sinh một loạt ảo tưởng hoặc tiến hành thủ dâm. Phần lớn những người thị dân ở độ tuổi thành niên sẽ có biểu hiện dưới đây:

1. Động cơ nhìn trộm xuất phát từ việc theo đuổi một loại kích thích tâm lý

Họ không có hứng thú với sự gợi cảm của người khác phái được bộc lộ một cách công khai ở nơi công cộng, họ lại ưa thích sự kích thích của việc nhìn trộm, áp lực nhìn trộm càng lớn càng làm họ dễ dàng đạt được cảm giác thỏa mãn và khoái cảm, đồng thời kết hợp với hành vi thủ dâm để phát tiết dục vọng của bản thân.

2. Thủ đoạn nhìn trộm bí ẩn

Có người thị dân sẽ nhìn trộm qua khe cửa, đục một lỗ nhỏ ở trên tường hoặc nhìn lén từ những

chỗ cao như ban công hay trên cây. Có người còn nhìn trộm bằng kính viễn vọng hay camera, thậm chí còn giả dạng thành phụ nữ để xâm nhập vào phòng tắm nữ và nhà vệ sinh nữ để nhìn trộm.

3. Năng lực tự khống chế hành vi của người thị dân rất kém

Rất nhiều người thị dân ý thức được hành vi của mình không đúng đắn, tuy nhiên họ không thể khống chế bản thân và luôn mắc kẹt trong tình trạng đau khổ muốn dừng mà không thể dừng.

4. Năng lực giao tiếp của người thị dân kém

Nhân cách của phần đông người thị dân không được hoàn chỉnh, tính cách lại hướng nội, lầm lì, thiếu đi năng lực giao tiếp với người khác phái hoặc hôn nhân không viên mãn, ví dụ như Tiểu La trong trường hợp trên chính là loại người này, tích cách hướng nội và lầm lì, năng lực giao tiếp kém.

Vậy nguyên nhân gì dẫn đến rối loạn thị dân? Dưới đây là những nguyên nhân được chuyên gia tổng kết:

① Thuở nhỏ chịu sự ảnh hưởng hay có trải nghiệm xấu

Những nghiên cứu của các chuyên gia phát hiện thuở nhỏ phần lớn người thị dân gặp phải

sự cảm dỗ tình dục xấu về mặt thị giác, chịu ảnh hưởng xấu hoặc có trải nghiệm tình dục tồi tệ, dẫn đến sự phát triển tâm lý tình dục của họ bị cản trở, ví dụ nhìn thấy mẹ mình lỏa thể lúc nhỏ hoặc nhìn thấy người khác phái khỏa thân, ăn phẩm khiêu dâm... ở độ tuổi dậy thì.

② Chịu sự ảnh hưởng của văn hóa đồi trụy

Văn hóa đồi trụy có sức ảnh hưởng rất lớn với người thị dâm, từ đó kích thích cảm quan của họ. Người có năng lực tự kiểm soát kém rất dễ rơi vào vũng bùn lệch lạc tình dục.

③ Do thói quen

Thói quen khó bỏ, đặc biệt là thói quen xấu, người thị dâm sau một hai lần thử sẽ dần dần trở nên nghiện, thói quen nhìn trộm sẽ tự nhiên được hình thành.

Tuy rối loạn thị dâm không mang tính chất nguy hiểm, nhưng người thị dâm sẽ dùng phương pháp cực đoan để đạt được mục đích, từ đó gây hại đến đối tượng bị xâm hại. Bên cạnh đó, việc họ luôn chìm đắm trong những hành vi xấu cũng gây ảnh hưởng cuộc sống và công việc bình thường của họ, làm hại đến bản thân. Vậy có những phương

pháp cụ thể nào để điều trị rối loạn thị âm? Dưới đây là những khuyến nghị của các chuyên gia:

① Liệu pháp sửa đổi hành vi

Đây là một liệu pháp mang tính cưỡng chế và thực tiễn, đặc biệt là với những người thị âm không thể khống chế bản thân, ví dụ như trị liệu ác cảm, cho họ cảm giác đau đớn hay sốc tâm lý để xóa bỏ hành vi bất thường của họ.

② Giáo dục giới tính và trị liệu tình dục

Khi nhìn vào những nguyên nhân gây nên rối loạn thị âm, hầu hết các bệnh nhân đều có liên hệ với trải nghiệm thời thơ ấu, ví dụ như thiếu kiến thức giới tính, chịu ảnh hưởng của văn hóa đồi trụy, vì vậy nên tiến hành giáo dục giới tính ở độ tuổi dậy thì để ngăn chặn và kịp thời khống chế sự hình thành của rối loạn thị âm hoặc rối loạn thị âm ở giai đoạn đầu.

③ Chuyên gia tư vấn kịp thời

Bệnh nhân nên kịp thời tìm đến sự tư vấn của chuyên gia và thiết lập mối quan hệ tốt đẹp giữa bác sĩ và bệnh nhân. Mặt khác, bác sĩ cần thấu hiểu và ủng hộ bệnh nhân về mặt tinh thần để giúp họ gây dựng lòng tin điều trị và có thêm động lực trị bệnh.

RỐI LOẠN PHÔ DÂM

THỎA MÃN BẢN THÂN BẰNG CÁCH “LỘ HÀNG”

Thứ Sáu, công việc bận rộn làm Tiêu Na tăng ca đến chín giờ tối mới rời khỏi công ty. Trên đường về nhà, cô phải băng qua một con hẻm vắng người và không có đèn đường. Lúc trước do tan làm sớm, Tiêu Na không hề sợ hãi khi băng qua con hẻm này, nhưng nay lại tan ca về trễ nên cô rất lo sợ. Để làm giảm cảm giác sợ hãi, cô vừa bước đi vừa mở nhạc trên điện thoại.

Khi tiến vào con hẻm, Tiêu Na thấp thoáng nghe thấy tiếng bước chân vọng ra từ phía đối diện, đồng thời còn có một chuỗi âm thanh “vù vù” trầm thấp. Ban đầu Tiêu Na tưởng rằng đó đơn thuần chỉ là một người qua đường, cô bất chợt không còn cảm thấy sợ hãi bèn tắt nhạc và chuẩn bị bước nhanh ra khỏi đoạn đường hẻo lánh này.

Nhưng khi đi đến đầu con hẻm, một gã đàn ông mặc áo khoác dài xuất hiện trước mặt cô, cô chỉ thấy gã đàn ông đó mở áo, nhanh chóng cởi quần để lộ ra phần thân dưới của gã.

Tiêu Na sợ đến mức hét lớn “á á”, vội dùng tay che mắt mình lại. Gã đàn ông vô cùng hưng phấn và thỏa mãn khi nhìn thấy phản ứng của Tiêu Na, vội vén quần chạy mất.

Tiêu Na sợ đến mất hồn mất vía, chân cô cũng không di chuyển được nữa, cô ngồi thụp xuống đất và bật khóc. Từ đó Tiêu Na không dám ra đường một mình vào buổi tối, cũng không dám đi lại ở những nơi vắng vẻ, tránh gặp phải những kẻ biến thái như ngày trước.

Thực chất hành vi của người đàn ông trong trường hợp trên chính là rối loạn phô dâm, còn được gọi là “rối loạn phô bày cơ quan sinh dục”, đây là một loại lệch lạc tình dục. Bệnh nhân mắc rối loạn phô dâm thường đã quen phô bày bộ phận sinh dục một cách công khai với người khác phái trong môi trường không thích hợp nhằm gây nên phản ứng mang cảm giác hoảng sợ cho đối phương, từ đó đạt được sự thỏa mãn hay khoái cảm, nhưng họ không tiến hành thêm bất kỳ hành vi tình dục nào với đối phương, đây là một dạng hành vi của hiện tượng lệch lạc tình dục. Rối loạn phô dâm chủ yếu xuất hiện ở nam giới, phần đông là nam giới chưa kết hôn, độ tuổi từ 25 đến 35. Nếu xuất hiện loại hành vi này ở người già thì

đây là dấu hiệu của bệnh tâm thần nặng hay tổn thương cơ thể.

Nghiên cứu cho thấy đối tượng phô diễn không quen biết người khác phái trẻ tuổi, mức độ phô bày cũng khác nhau, bệnh nhân nam sẽ phô dương vật, bệnh nhân nữ sẽ phô ngực, phô toàn thân rất hiếm thấy. Các nhà tâm lý học cho hay, người mắc phải rối loạn phô diễn khác biệt so với mắc bệnh tâm thần, họ biết rằng hành vi và triệu chứng của bản thân không hề bình thường nhưng không thể nào khắc phục. Rất nhiều bệnh nhân đạt được sự thỏa mãn về tâm lý khi phô diễn, nhưng sau khi kết thúc lại cảm thấy hối hận.

Ví dụ người đàn ông trong trường hợp trên, sau khi “phô diễn” ở một vài nơi khác hẳn liền bị những người đi đường còng tay lôi đến đồn cảnh sát. Khi cảnh sát tiến hành thẩm vấn, hắn vô cùng buồn phiền. Hắn nói rằng hắn rất hối hận khi bị xem là “đồ lưu manh” và bị bắt, hắn hối hận về việc mình đã làm, nhưng hắn không thể khống chế bản thân, ham muốn lúc nào cũng vượt lên trên lý trí.

Trong cuộc sống hằng ngày, ta không hề lạ lẫm với những vụ việc như trên: ở một trạm xe buýt gần một công viên ở thành phố Nam Xương,

tình trạng nam giới phô dâm thường xuyên xảy ra khiến nữ sinh không dám ra đường một mình; người đàn ông biến thái phô dâm xuất hiện trên một chiếc xe buýt ở tỉnh Thái Nguyên, tài xế nhắc nhở các hành khách nữ phải cẩn thận; gần một công viên ở Trùng Khánh, có một gã đàn ông phô dâm thường xuyên lái xe đuổi theo phụ nữ...

Chứng phô dâm được hình thành thế nào? Theo chuyên gia phân tích, chứng bệnh này có thể liên quan đến trải nghiệm tình dục thời thơ ấu. Thuở nhỏ, bệnh nhân có thể trải qua những trải nghiệm tình dục khó quên như vui đùa bằng cách cọ xát bộ phận sinh dục với người cùng giới hoặc khác giới hay thường lừa thể và khoe bộ phận sinh dục của mình trước mặt người lớn. Khi trưởng thành, bệnh nhân có thể gặp phải tổn thương tinh thần hay kìm nén tình dục hoặc tính cách hướng nội và thận trọng khiến họ không có biện pháp hợp lý để giải trừ phiền não, dẫn đến bệnh nhân vô thức phát tiết qua những cách thức của thời thơ ấu.

Bên cạnh đó, tư tưởng của một số phụ huynh và trường học rất cổ hủ, họ biến việc giáo dục giới tính trở thành một vùng cấm, luôn dùng cách “lướt lướt cho qua” để xử lý vấn đề giới tính của

thanh thiếu niên, dẫn đến mắc phải chứng lệch lạc tình dục này.

Rối loạn phô dâm không chỉ là một chứng bệnh tâm thần mà còn làm hại đến người khác, làm loạn xã hội, mà người mắc bệnh cũng sẽ bị chỉ trích và kỳ thị, khiến họ trở nên đau khổ, vì vậy đối với rối loạn phô dâm, phòng bệnh hơn chữa bệnh. Cụ thể chúng ta có những phương pháp nào? Dưới đây là những khuyến nghị của các chuyên gia:

1. Phòng bệnh từ thuở thơ ấu

Điều này đòi hỏi phụ huynh phải có phương pháp giáo dục con cái thích hợp, không nên cổ súy hay dung túng con có hành vi lỏa thể trước mặt người cùng giới hoặc khác giới, đồng thời giúp con nhận thức đúng đắn hành vi tình dục, để tâm lý tình dục của các em dần dần được hoàn thiện, từ đó từ từ uốn nắn các hành vi lệch lạc tình dục.

2. Đi tìm căn nguyên của rối loạn phô dâm

Có thể hướng dẫn bệnh nhân nhớ về những ký ức có liên quan từ thuở thơ ấu để tìm kiếm nguyên do sản sinh rối loạn phô dâm, đồng thời phân tích cận kề cho bệnh nhân những tác hại và cơ chế phát sinh của những hành vi đó làm bệnh nhân ý thức

được hành vi của bản thân là sự tái hiện của những trò chơi tình dục thời thơ ấu.

3. Trị liệu bằng liệu pháp ác cảm

Khi bệnh nhân nhớ về những hành vi phô diễn liên tục tạo ra những kích thích đau đớn, ví dụ dùng dòng điện hoặc dây cao su kích thích cổ tay, da hoặc bóp thịt, chính chất gây nôn gây buồn nôn để phá vỡ phản xạ có điều kiện của họ, tác động ức chế tiêu cực đến những hành vi này cho đến khi những phản xạ có điều kiện đã được hình thành dần biến mất.

CHỨNG KHỔ DÂM

CÀNG BỊ ĐÁNH CÀNG THẤY VUI

Đới Minh là một cậu ấm điển hình, bố anh là giám đốc một doanh nghiệp lớn, mỗi lần anh ra đường đều có xe sang đưa rước, nơi chốn lui tới đều là những nơi cao cấp. Tuy rằng mang trên mình cái danh cậu ấm, nhưng Đới Minh không phải là kiểu công tử bột. Anh là một sinh viên xuất sắc tốt nghiệp từ một trường đại học danh tiếng, làm việc có chính kiến riêng. Bố anh vì thế càng thêm ưu ái con, định giao công ty cho anh quản lý. Không chỉ như vậy, Đới Minh còn có một người bạn gái đầy đủ công dung ngôn hạnh, tốt nghiệp cùng trường với anh. Trong mắt người ngoài, cuộc sống của Đới Minh thật hoàn hảo, nhưng khi bạn gái dần tiếp xúc nhiều hơn với anh, cô phát hiện ra một góc khuất của anh mà không ai biết.

Có một lần, Đới Minh đón bạn gái về nhà ăn cơm với bố mẹ, ăn cơm xong, anh đưa bạn gái đi tham quan xung quanh nhà. Bỗng Đới Minh nhận được một cuộc điện thoại nên phải ra ngoài, anh ra hiệu cho bạn gái tự do thăm thú. Khi bạn gái bước vào phòng của anh, cô phát hiện phòng

ngủ có rất nhiều roi da, dây thừng, còng tay,... điều này làm cô hết sức kinh ngạc. Khi cơn sốc qua đi, cô mới ý thức được hóa ra bạn trai mình có một niềm đam mê kỳ lạ. Cô biết rằng lòng tự trọng của Đới Minh rất lớn nên không dò hỏi anh trước mặt mọi người.

Khi mối quan hệ giữa Đới Minh và bạn gái phát triển đến mức độ thân mật, anh nhờ bạn gái trói mình lại sau đó dùng roi da đánh mình. Nếu bạn gái đánh quá mạnh, Đới Minh sẽ hét to: “Làm ơn hãy đánh anh thỏa thích và tàn nhẫn đi!”. Chỉ khi bạn gái đánh thật mạnh, Đới Minh mới cảm thấy thỏa mãn và tận hưởng được khoái cảm.

Một thời gian sau, bạn gái Đới Minh cảm thấy quá mệt mỏi khi duy trì mối quan hệ với anh. Cô không muốn chia tay nhưng cũng không biết làm thế nào để giúp đỡ Đới Minh, chuyện này khiến cô cảm thấy tiến thoái lưỡng nan.

Hành vi của Đới Minh trong trường hợp trên thực chất chính là chứng khổ dâm, dùng để chi hành vi tự nguyện nhận lấy sự ngược đãi từ người khác như dùng roi đánh hay trói lại để đạt được hưng phấn và khoái cảm tình dục. Đây là một loại lệch lạc tình dục, thông qua hình thức tự ngược đãi

hoặc bị ngược đãi để đạt được sự thỏa mãn về mặt tâm lý. Đối với vấn đề này, các nhà tâm lý học cho hay, người khổ dâm có thể có nhu cầu tâm lý về việc chịu đau để thăng hoa hoặc đây có thể là một loại sở thích cá nhân.

Mở rộng hơn, cả nam giới và nữ giới đều có nhu cầu bị ngược đãi. Bị ngược đãi có thể xem như một dạng căng thẳng thể chất. Rất nhiều bệnh nhân mắc chứng khổ dâm thường dùng dây xích trói mình lại và dùng dây thừng quấn quanh cổ mới có thể đạt được khoái cảm và sự thỏa mãn vì họ luôn hoài nghi năng lực tình dục của mình, ở trong trạng thái chán ghét bản thân và tâm lý yếu ớt mới phải bắt buộc dĩ làm mình hưng phấn bằng các trợ lực từ phía bên ngoài. Bệnh nhân thường thông qua các hình thức hành hạ như bị đánh đập, bị nhục mạ... để kích thích hưng phấn tình dục nhiều lần.

Theo chuyên gia phân tích, phần lớn người khổ dâm không có yêu cầu đối với hoạt động tình dục bình thường thậm chí còn sản sinh cảm giác hoảng sợ, mà hành vi biến thái của họ có tính chất ép buộc và lặp đi lặp lại, năng lực tự khống chế và tự bảo vệ kém, nhưng hành vi này không phải lúc nào cũng phát tác. Vậy chứng khổ dâm được hình

thành như thế nào? Dưới đây là những nguyên nhân do các chuyên gia phân tích:

1. Nguyên nhân về mặt tâm lý

Đối với những bệnh nhân có rào cản tâm lý tình dục, họ thường có những khiếm khuyết về nhân cách ở các mức độ khác nhau, chẳng hạn như rối loạn nhân cách ám ảnh cưỡng chế hay còn gọi là rối loạn nhân cách cố chấp, họ làm việc một cách rập khuôn và cố chấp, luôn tuân thủ và khư khư giữ nề nếp; họ không tự tin với bất kỳ việc gì mình làm, làm việc lại quá sức cẩn thận. Những đặc điểm này có thể khiến họ trở nên lo âu, trầm cảm và các phản ứng khác, dẫn đến lệch lạc tình dục.

2. Ảnh hưởng của gene từ thế hệ trước

Các nghiên cứu y học cho thấy, nhiễm sắc thể Y có khả năng thúc đẩy sản sinh bạo lực, bạo lực chia làm bạo dân và khổ dân, điều này cũng chứng minh rằng xu hướng bạo dân hay khổ dân của nam giới cao hơn nữ giới.

Ngoài ra, rất nhiều nam giới phải chịu đựng áp lực như độc lập hay thành tựu cá nhân, dẫn đến họ phải gánh vác nhiều trọng trách, vì vậy hành vi khổ dân giúp họ thoát khỏi vai trò và trách nhiệm của mình, điều này giải thích tại sao nam giới dễ

dàng mắc chứng khổ dâm hơn nữ giới. Chuyên gia cho biết, cảm giác lo âu và hoảng sợ là nguyên nhân quan trọng hình thành nên chứng khổ dâm.

3. Nguyên nhân xã hội và môi trường

Hành vi lệch lạc tình dục bất thường là hậu quả của xung đột tâm lý tình dục do bị xã hội ép buộc và đàn áp một cách phi lý, nên đây là một vấn đề xã hội phức tạp.

Freud từng nói: “Hành vi lệch lạc tình dục là hành vi tình dục của trẻ nhỏ.” Khi trưởng thành, nếu không thể phát tiết một cách hợp lý vì ham muốn tình dục bị hạn chế bởi những ràng buộc xã hội và môi trường hay bị hạn chế do những khiếm khuyết về nhân cách cá nhân, họ sẽ lùi về thời thơ ấu và dùng những phương thức của trẻ nhỏ để giải tỏa dục vọng, từ đó hình thành nên lệch lạc tình dục.

Các nhà tâm lý học cho biết, rất nhiều bệnh nhân mắc chứng khổ dâm chịu sự chi phối của những hưng phấn tình dục méo mó, họ thay đổi hành động trong những môi trường đặc biệt. Họ không cách nào khống chế hành vi của mình, sau khi làm xong việc thì lại ân hận. Có bệnh nhân mạnh mẽ yêu cầu được điều trị để thoát khỏi trạng thái thống khổ của bản thân, có bệnh nhân lại cho

rằng hành vi của bản thân là bệnh. Vậy làm sao để điều trị chứng khổ tâm? Cụ thể có những phương pháp nào? Đối với vấn đề này, chuyên gia khuyến nghị có thể tiến hành trị liệu bằng liệu pháp giải mã cảm.

Căn nguyên tâm lý của nhiều bệnh nhân mắc chứng khổ tâm thường có liên hệ với vật kích thích hưng phấn tình dục đầu tiên thuở thơ ấu, vì thế nên việc tìm ra vật kích thích đầu tiên là rất quan trọng. Các chuyên gia tâm lý học cho hay, sự cực khoái của bệnh nhân mắc chứng khổ tâm xảy ra sau sự xuất hiện của vật kích thích đầu tiên trong trí nhớ, mà năng lượng kích thích quan hệ tình dục thực sự thường không đủ. Vì lẽ đó, nguyên nhân chính kích thích tình dục thường là những vật dùng để tưởng tượng mô phỏng.

Thay thế những vật kích thích sự khổ tâm bằng cách tưởng tượng, ví dụ ban đầu bệnh nhân mắc chứng khổ tâm yêu cầu đối tác cắn mình thì mới có thể đạt được khoái cảm, bây giờ có thể tưởng tượng cảm giác đau đớn khi bị đối tác cắn hay giảm dần năng lượng kích thích của hành vi khổ tâm, ví dụ như ban đầu bệnh nhân mắc chứng khổ tâm yêu cầu đối tác phải thít hay bóp cổ mới có thể sinh ra cảm giác thỏa mãn và khoái

cảm, bây giờ có thể dần dần giảm cường độ, tăng cường tưởng tượng để đạt được sự trải nghiệm tương đồng, từ đó loại bỏ loại kích thích này.

Ngoài ra, hãy biểu đạt những hành vi kích thích và bị kích thích bằng những ngôn từ cảm xúc. Nguyên tắc trị liệu tâm lý tình dục là trút hết những dục vọng ban đầu chứ không phải đè nén bản thân. Những bệnh nhân mắc chứng khổ dâm có thể chấp nhận cảm giác bị ngược đãi một cách thỏa thích, thể hiện bằng các phản ứng lời nói và âm thanh của bản thân trong trí tưởng tượng như rên rỉ. Nếu bệnh nhân đạt được hiệu quả hưng phấn như khi bị ngược đãi, như vậy là đã dần dần khắc phục chứng bệnh tâm lý này.

CHỨNG CỌ DÂM

KẺ BIẾN THÁI DI ĐỘNG Ở NƠI CÔNG CỘNG

Tiểu Kỳ là dân văn phòng. Đồng nghiệp rất thích cô vì cô vừa trẻ trung lại xinh xắn, cộng thêm việc ăn mặc thời trang khiến Tiểu Kỳ càng trở nên xinh đẹp. Điều khiến Tiểu Kỳ chán ghét nhất là mắc kẹt trên xe buýt và tàu điện ngầm, đặc biệt là vào mùa hè, thời tiết thì nóng nực, việc vai lưng đụng khi chạm chen chúc trong một toa xe chỉ càng khiến người ta cảm thấy nóng bức và khó chịu.

Một ngày nọ, Tiểu Kỳ tan làm liền chuẩn bị bắt xe buýt về nhà. Người người chen chúc trong toa xe vì đang trong giờ cao điểm, Tiểu Kỳ bèn lựa một chỗ bớt chật chội hơn. Để vượt qua khoảng thời gian chán ngắt và buồn tẻ này, cô bèn đứng trong góc lấy tai nghe và điện thoại ra xem phim.

Khi Tiểu Kỳ đang xem đến hăng say, cô cảm thấy có gì đó kỳ lạ, cô nhận thấy kẻ đứng bên tay phải đang đánh sát vào cô và cọ xát qua lại. Ban đầu cô chỉ nghĩ là do không thể tránh khỏi tình trạng cọ xát hay chen chúc vì toa xe quá chật chội nên không để tâm đến, nhưng về sau cô mới phát hiện ra sự bất thường. Gã đàn ông này từ lúc

lên xe đến giờ đều ở phía sau cô, hơn nữa hẳn không hề có ý định xuống trạm.

Tiểu Kỳ không muốn chọc giận gã, ngay lúc đó có người xuống trạm, cô liền đổi chỗ để tránh gã đàn ông đó. Nhưng không ngờ rằng một lát sau, gã đàn ông lại dính sát vào Tiểu Kỳ và bắt đầu cọ xát qua lại. Tiểu Kỳ không nhịn được nữa, cô lập tức nói lớn: “Mọi người mau tóm lấy kẻ biến thái này, hẳn dám quấy rối tình dục tôi ở nơi công cộng”. Có vài hành khách nam đứng gần chỗ Tiểu Kỳ, nghe Tiểu Kỳ nói xong họ liền túm lấy gã đàn ông đó.

Họ đem gã đàn ông đó đến đồn công an. Công an điều tra phát hiện hóa ra gã đàn ông này lại tái phạm, gã thường quấy rối người khác phái trên xe buýt. Mặc dù cảnh sát đã nhiều lần răn đe nhưng gã vẫn không khống chế được hành vi của mình.

Hành vi của người đàn ông trong tình huống trên thực chất chính là chứng cọ dâm, hay còn gọi là loạn dục cọ xát, dùng để chỉ một dạng lệch lạc tình dục cố ý cọ xát người khác phái ở nơi đông người, thậm chí dùng bộ phận sinh dục của mình để đụng chạm thân thể của phụ nữ kèm theo hành vi phóng tình hay thủ dâm để đạt được sự thỏa mãn tình

dục. Bệnh nhân mắc phải chứng bệnh lệch lạc tình dục này chủ yếu là nam giới, họ thường thực hiện hành vi ở những nơi đông đúc, vì thế còn được gọi là “tế luyện” (“yêu” chốn đông người).

Từ góc độ bệnh tâm thần, chứng cợ dâm là một dạng đảo ngược của rối loạn ham muốn tình dục, những bệnh nhân này rất khó tìm thấy sự thỏa mãn và khoái cảm trong hoạt động tình dục thông thường, vì vậy họ thường dùng cách cợ xát người khác phái ở nơi công cộng để đạt được sự thỏa mãn. Trong lúc khám lâm sàng, bệnh nhân khi thực hiện hành vi này đều xuất hiện sự đau khổ chủ quan, họ đã tiến hành sửa đổi nhưng rất khó để khắc phục. Ví dụ như người đàn ông quấy rối Tiểu Kỳ, sau khi bị đưa đến đồn cảnh sát, gã cảm thấy vô cùng hổ thẹn và ăn năn nhưng không cách nào khống chế hành vi của mình.

Chuyên gia phân tích phát hiện ra rằng, những bệnh nhân này có những triệu chứng như sau:

1. Có kế hoạch, có mục tiêu

Khi bệnh nhân thực hiện hành vi cợ dâm, họ đều có kế hoạch và mục tiêu cụ thể. Ví dụ trước khi hành động, họ sẽ chỉnh đốn trang phục và đầu tóc, họ chủ yếu nhắm vào những đối tượng trẻ tuổi

và có ngoại hình xinh xắn nhất là những cô gái họ không quen biết, phần đông lựa chọn những nơi đông người như xe bus, tàu điện ngầm, trung tâm thương mại...

2. Bộ phận bị bệnh nhân cạo xát thường là bộ phận sinh dục, tay, cánh tay hay các bộ phận khác

Trong hầu hết các trường hợp, bệnh nhân tiến hành cạo xát qua một lớp quần áo.

3. Khi đối tượng bị cạo xát có phản ứng rõ ràng, họ sẽ ngừng lại mọi hành vi có liên quan và giả vờ như không có chuyện gì xảy ra

Nếu đối phương ngầm chấp nhận hoặc tránh né, họ sẽ tiếp tục thực hiện hành vi. Bên cạnh đó, bệnh nhân khi thực hiện các hành vi này sẽ trải nghiệm cảm giác cực khoái và có biểu hiện phóng tinh.

4. Tình trạng của bệnh nhân phát tác lặp đi lặp lại

Tuy nhiên rất khó để họ rút ra bài học bởi họ khó mà khống chế hành vi của mình.

Chúng cạo xát được hình thành như thế nào? Nguyên nhân phát bệnh rất khó đoán, tuy nhiên các chuyên gia tổng kết được hai nguyên nhân dưới đây:

① Nguyên nhân từ phía gia đình

Thuở thơ ấu rất nhiều bệnh nhân sinh hoạt trong môi trường gia đình khép kín khiến họ có những trải nghiệm đè nén tình dục. Ví dụ như một bệnh nhân nam, anh có thể sinh sống từ nhỏ trong gia đình chỉ có mẹ đơn thân và nhận được sự giáo dục nghiêm khắc của mẹ. Cuộc hôn nhân không hạnh phúc của cha mẹ khiến tính cách anh trở nên kỳ dị và lầm lì, anh không muốn tiếp xúc với người khác phái và rất phản cảm với đời sống tình dục. Sau khi trưởng thành, trí tuệ phát triển hoàn chỉnh, anh vẫn không muốn tiếp xúc với người khác phái nhưng anh sẽ cọ xát những người phụ nữ không quen biết ở những nơi đông đúc để đạt được khoái cảm và thỏa mãn, từ đó hình thành nên chứng cọ dâm.

② Nguyên nhân vô tình

Đối với đa số bệnh nhân mắc chứng cọ dâm, sự phát dục của tâm lý tình dục thời ấu thơ và niên thiếu của họ bị cản trở, khi trải nghiệm khoái cảm tình dục vô tình kết hợp với sự tiếp xúc với thân thể người khác phái, mỗi liên kết cố định sẽ được hình thành dựa trên cơ chế phản xạ có điều kiện. Khi trưởng thành, họ vẫn sẽ thực hiện những hành

vi đó để đạt được sự thỏa mãn và khoái cảm, dẫn đến sự phát triển chứng cợ dâm.

Tuy nhiên, người mắc chứng cợ dâm khác biệt so với những kẻ “dê xồm” trong xã hội ngày nay. “Dê xồm” dùng để chỉ những kẻ đam mê việc lợi dụng sự đông đúc trên xe buýt hoặc tàu điện ngầm để tiến hành quấy rối tình dục. Hành vi của nhóm người này có thể khống chế, nhưng chúng lại khoe khoang “thành tích” trên mạng một cách tự mãn, thúc đẩy hành vi quấy rối tình dục ác ý. Đối với vấn đề này, chuyên gia cho hay đây không phải là chứng cợ dâm cần được uốn nắn mà là hành vi suy đồi đạo đức, vì thế cảnh sát ở khắp nơi đang mạnh tay tiến hành việc trừng phạt những gã “dê xồm” này.

Đối với bệnh nhân mắc chứng cợ dâm, căn bệnh tâm lý này khiến họ đau khổ, thậm chí khó mà khống chế hành vi của mình dẫn đến hành động phạm pháp. Vậy bệnh nhân tiến hành điều trị như thế nào? Đối với vấn đề này, chuyên gia khuyến nghị chủ yếu sử dụng các liệu pháp trị liệu tâm lý, cụ thể là hai liệu pháp dưới đây:

① Điều trị nâng đỡ

Khi tiến hành tham vấn tâm lý với bệnh nhân, chuyên gia sẽ thiết lập mối quan hệ tốt đẹp giữa

bác sĩ và bệnh nhân, quan tâm và ủng hộ bệnh nhân về mặt tinh thần để bệnh nhân xây dựng lòng tin chữa bệnh, từ đó tích cực và chủ động hợp tác điều trị. Trong quá trình điều trị, chuyên gia và bệnh nhân cùng thảo luận bản chất, đặc điểm và các liệu pháp điều trị chứng cọ dâm, từ đó hỗ trợ tốt hơn cho việc điều trị và để bệnh nhân hồi phục nhanh hơn.

② Liệu pháp nhận thức hành vi

Đối với bệnh nhân đang tiến hành điều trị, đầu tiên hướng dẫn họ hồi tưởng về quá trình trưởng thành, nhất là những trải nghiệm tình dục thời thơ ấu, từ đó tìm ra căn nguyên sản sinh hành vi chứng cọ dâm, đồng thời giải thích và phân tích cho bệnh nhân, bảo với họ rằng đây là một dạng hành vi của trẻ em, không thể dùng phương thức này để phát tiết dục vọng của người trưởng thành. Trong quá trình này, bệnh nhân cần nhận biết rõ ràng và chính xác tình trạng bệnh của mình từ đó nỗ lực khắc phục.

Ngoài ra còn sử dụng liệu pháp ác cảm, điều trị bằng thuốc,...

CHỨNG YÊU THÍCH SỰ KHUYẾT TẬT

TÌNH YÊU KHÁC BIỆT

Tiểu Viên là một cô gái xinh đẹp, không chỉ sở hữu một ngoại hình ưa nhìn mà cô cũng rất có năng lực, hiện nay là giám đốc bộ phận của một công ty. Về ngoài ngọt ngào của cô thu hút rất nhiều vệ tinh, bạn bè và đồng nghiệp đều giới thiệu bạn trai cho cô nhưng cô không vừa ý ai cả, điều này làm nhiều người nghĩ rằng tiêu chuẩn của Tiểu Viên rất cao. Thực ra không phải do tiêu chuẩn của Tiểu Viên mà do cô có một niềm đam mê đặc biệt – yêu thích người khuyết tật.

Từ tuổi thiếu niên cô đã có xu hướng này, năm ấy, cô nhìn thấy một người nam trẻ tuổi và đẹp trai – là họ hàng của hàng xóm cô – đang chống nạng tạm biệt họ, cô liền có một niềm yêu thích khó hiểu. Từ đó về sau, cô thích chú ý đến những tin tức liên quan đến người khuyết tật, thường tổng hợp từ trên mạng các hình ảnh, video... về người khuyết tật. Khi lớn hơn, Tiểu Viên bắt đầu viết các tiểu thuyết mạng về người tàn tật vì cô thích đọc tiểu thuyết.

Mặc dù những người bên cạnh không ngừng giới thiệu cho Tiểu Viên những người đàn ông

đẹp trai và giàu có, Tiểu Viên lại không thích ai mà lại thích một người khuyết tật cả hai chân và ngoại hình trung bình như Tiểu Đình. Lúc ấy Tiểu Viên cùng bạn đi thăm bệnh ở bệnh viện, khi cô nhìn thấy Tiểu Đình chống nạng trong phòng bệnh và trò chuyện với người khác một cách dí dỏm, cô đã yêu anh ngay lập tức. Từ đó về sau, cô thường đi thăm Tiểu Đình.

Một khoảng thời gian sau, Tiểu Viên tỏ tình với Tiểu Đình. Tiểu Đình vô cùng kinh ngạc, anh cho rằng cô chỉ đang đùa. Tuy nhiên, Tiểu Viên nhiều lần bày tỏ với anh một cách chân thành, anh mới tin đó là sự thật. Khi mối quan hệ của Tiểu Viên và Tiểu Đình bị cha mẹ Tiểu Viên phát hiện, cha mẹ cô cực lực phản đối, họ nghiêm nghị nói với Tiểu Viên: “Nếu con thực sự ở bên kẻ tàn tật đó thì chúng ta sẽ xem như không có đứa con gái như con”.

Dù vậy, Tiểu Viên vẫn lựa chọn ở bên cạnh Tiểu Đình và thuê một căn phòng gần bệnh viện để tiện chăm sóc Tiểu Đình. Chỉ có ở bên cạnh và hết lòng chăm sóc người yêu, Tiểu Viên mới cảm thấy hài lòng và hạnh phúc.

Tình huống của Tiểu Viên thực ra chính là chứng yêu thích sự khuyết tật, đây là một dạng

tâm lý yêu thích nảy sinh với hình mẫu người khuyết tật lý tưởng đồng thời là một dạng quan niệm thẩm mỹ đặc biệt với cơ thể của người khác phái. Trong xã hội hiện nay, quan niệm thẩm mỹ phổ biến là tứ chi vẹn toàn, người yêu thích sự khuyết tật lại cho rằng cơ thể tật nguyền cũng rất đẹp, có khi đẹp hơn nhiều lần.

Tuy nhiên, người yêu thích sự khuyết tật không nảy sinh ham muốn tình dục với tất cả người khuyết tật mà chỉ nảy sinh ham muốn với các hình mẫu họ ưa thích ví dụ như ngoại hình, nội tâm... Điều này rất quan trọng đối với người yêu thích sự khuyết tật, cũng giống như tiêu chí chọn bạn đời của người bình thường. Vì thế, người yêu thích sự khuyết tật có xu hướng ưa thích và theo đuổi một người khuyết tật cao ráo, đẹp trai và giàu có, còn dạng người thấp bé và không có điều kiện tài chính thì rất khó thu hút người khác.

Các nhà tâm lý học cho biết, tư duy và hành vi của người yêu thích sự khuyết tật không mấy khác biệt so với người bình thường, điểm khác biệt duy nhất là yêu thích người khuyết tật. Họ chăm sóc và yêu thương người khuyết tật có thể vì họ có thể thông qua đó thỏa mãn nhu cầu yêu thương và chăm sóc chưa được đáp ứng của họ.

Một cuộc khảo sát cho thấy, ở Trung Quốc có rất nhiều người yêu thích sự khuyết tật. Họ thường dùng thân phận giả để giao tiếp trên mạng, nhưng họ lại cố gắng đè nén tình cảm của mình ở ngoài đời. Đối với phần lớn người yêu thích sự khuyết tật, họ vô cùng căm ghét những người kỳ thị người khuyết tật. Tuy nhiên, một số người yêu thích sự khuyết tật lại bàn luận quá lộ liễu hay thể hiện sự yêu thích quá khích đối với người khuyết tật trên mạng khiến những người khuyết tật nảy sinh ác cảm với cộng đồng này hoặc gây nên sự sợ hãi và lo lắng cho người khuyết tật, vì thế một số người khuyết tật cho rằng người yêu thích sự khuyết tật là “đáng xấu hổ” và “biến thái”.

Người yêu thích sự khuyết tật có xu hướng yêu thích người khuyết tật từ thời niên thiếu. Họ thường tìm kiếm những hình ảnh và video liên quan đến người khuyết tật ở trên mạng. Bên cạnh đó, rất nhiều người yêu thích sự khuyết tật mở ra những nền tảng để những người yêu thích sự khuyết tật có thể thuận tiện giao lưu và đăng những tiểu thuyết mà họ sáng tác về sự yêu thích người khuyết tật.

Tuy nhiên, chứng yêu thích sự khuyết tật có sự khác biệt so với rối loạn cắt cụt chi. Năm 1977,

nhà tâm thần học John Mooney tại Đại học Johns Hopkins đã rất cẩn thận để tách bạch chứng yêu thích sự khuyết tật với rối loạn cắt cụt chi khi ông định nghĩa khái niệm rối loạn cắt cụt chi. Rối loạn cắt cụt chi là xu hướng muốn biến thành người khuyết tật, họ luôn cảm thấy bất mãn, muốn trở thành một người khuyết tật, còn chứng yêu thích sự khuyết tật là nảy sinh ham muốn tình dục với người khuyết tật họ thích, họ yêu thích những người có khiếm khuyết cơ thể.

Đối với người mắc chứng rối loạn cắt cụt chi, họ cho rằng “một cơ thể với đầy đủ tứ chi mới chính là một thân thể khiếm khuyết”. Có những bệnh nhân không hề có bệnh về mặt sinh lý, dưới góc độ y học cũng không cần tiến hành cắt chi, nhưng họ vẫn muốn cắt cụt chi của mình. Có những bệnh nhân tiếp nhận phỏng vấn sau khi cắt cụt chi nói rằng, “Cuối cùng đã cắt được chân rồi, hiện giờ tôi cảm thấy cực kỳ hạnh phúc.”

Người bình thường rất khó để tưởng tượng nhưng quả thực những câu chuyện đã từng xảy ra trong thực tế. Năm 1979, một người đàn ông 79 tuổi ở New York, vì muốn cắt chân mình mà đã chi mười ngàn đô la Mỹ đi đến chợ đen ở Mexico cắt chi, nhưng sau đó ông chết ở trong một khách

sạn vì vết thương hoại tử. Tháng 10 năm 1999, một người đàn ông có tâm lý bình thường ở Milwaukee (tiểu bang Wisconsin, Mỹ) đã dùng máy chém tự chế để cắt cánh tay của mình. Cùng tháng đó, một điều tra viên pháp lý ở California đến bệnh viện để yêu cầu cắt chi nhưng bị từ chối. Cô bèn dùng băng garô thắt chặt quanh hai chân sau đó nhúng vào nước để hai chân hoại tử nhưng chưa thành công vì ngắt xiu, sau đó cô tuyên bố có thể sẽ nằm trên đường ray hoặc dùng súng ngắn để cắt chân mình.

Đối với vấn đề này, những chuyên gia nghiên cứu cho biết bằng chứng này cho thấy bệnh nhân rối loạn cắt cụt chi có thể không có vấn đề về tâm thần mà là vấn đề về sinh học và sinh lý học thần kinh.

Tuy nhiên, có rất nhiều cuộc tranh luận xung quanh chứng yêu thích sự khuyết tật và rối loạn cắt cụt chi, có chuyên gia vạch rõ cả hai đều là hành vi tình dục bất thường và bệnh tâm thần tình dục, nhưng có chuyên gia lại nhận định chứng yêu thích sự khuyết tật là hành vi tình dục bất thường còn rối loạn cắt cụt chi thì không phải.

Trên mạng, người yêu thích sự khuyết tật được gọi là “người ham mê”, còn rối loạn cắt cụt chi được gọi là “người muốn đạt được mục tiêu”. Ngoài ra, còn có những người được gọi là “người

giả vờ", họ không bị tàn tật tuy nhiên họ sẽ chống gậy, ngồi xe lăn... ở những nơi công cộng để có cảm giác như người khuyết tật.

Đối với những nhóm được đề cập ở trên, chúng tôi khuyên bạn hãy gặp bác sĩ tâm thần hoặc chuyên gia tâm lý ngay để nhận được tư vấn tâm lý chuyên môn.

Phần 4

NHỮNG CHỨNG QUÁI LẠ TRONG CUỘC SỐNG

HÀNH VI KÌ LẠ NGOÀI SỨC TƯƠNG TƯỢNG



CHỨNG CUỒNG ĂN

ĂN CHO ĐẾN KHI BUỒN NÔN MỚI DỪNG LẠI

Trịnh Huệ và bạn trai yêu nhau được ba năm. Trong mắt người ngoài, tình cảm của hai người rất tốt, dù ở hai nơi khác nhau nhưng mỗi ngày đều gọi video ba, bốn tiếng. Nhưng chẳng bao lâu, thời gian nói chuyện của Trịnh Huệ và bạn trai ngày càng ngắn lại.

Bạn trai giải thích với cô ấy rằng công việc của anh ấy gần đây rất bận, mỗi ngày đều phải tăng ca, nhiều lúc vừa về đến nhà không kịp tắm rửa thì đã ngủ say rồi. Sau khi nghe lời giải thích, Trịnh Huệ vô cùng thương xót bạn trai, cô liền nói với bạn trai rằng: “Sau này ít gọi điện thoại hơn, anh nên nghỉ ngơi nhiều một chút.” Nhưng không ngờ rằng, những cuộc điện thoại của bạn trai chỉ còn một tuần một lần, có lúc thậm chí là một tháng một lần.

Ban đầu, Trịnh Huệ không mấy quan tâm, nhưng bạn bè xung quanh nhắc nhở cô ấy: “Bạn vẫn nên để ý một chút đi, dù công việc bận thế nào cũng không thể không có thời gian gọi điện thoại. Đúng lúc hai ngày này được nghỉ lễ, bạn có thể đi thăm anh ấy, xem rốt cuộc đã xảy ra

chuyện gì.” Trịnh Huệ không kiềm được sự kích động sau khi nghe lời nhắc nhở của bạn mình. Thế nên, cô đã đến thành phố nơi bạn trai cô làm việc mà không hề báo trước với anh.

Không ai ngờ rằng, khi Trịnh Huệ bất ngờ xuất hiện trước mặt bạn trai, cô ấy không thấy biểu cảm ngạc nhiên vui sướng, cũng không có lấy nửa lời thăm hỏi quan tâm mà chỉ thấy vẻ mặt đầy sốt ruột của bạn trai. Trong khi họ đang nói chuyện, một cô gái chạy đến, khoác tay bạn trai Trịnh Huệ và nói: “Tối nay chúng ta đi xem phim đi. O? Đây là bạn của anh à?” Lúc này Trịnh Huệ mới hiểu ra mọi chuyện, hóa ra bạn trai cô đã thay lòng đổi dạ. Cô ấy giả vờ bình tĩnh rồi nói: “Thực ra mục đích em đến lần này là để chia tay, chúc anh hạnh phúc.” Sau đó cô ấy giả vờ rất thoải mái và xoay người bỏ đi.

Khi đến nhà xe, nước mắt Trịnh Huệ không ngừng chảy xuống, trong lòng tràn đầy đau khổ, suốt đoạn đường về nhà cô ấy chìm đắm trong đau buồn, nếu không phải người khác nhắc nhở thì có lẽ cô ấy đã đi quá trạm xe. Khi cô về đến nơi ở của mình thì trời đã tối, nhưng cô lại không hề cảm thấy đói. Lúc này cô mới nhận ra cả ngày mình chưa ăn gì, nhưng lại không cảm thấy đói chút nào, trong lòng cô bị nỗi buồn và đau khổ quấn chặt lấy.

Sau khi thức dậy vào sáng hôm sau, Trịnh Huệ đột nhiên cảm thấy rất đói, bụng cô kêu “ùng ục”. Vì vậy, cô mặc quần áo và đi xuống siêu thị ở tầng dưới mua một túi lớn đồ ăn vặt: mì ăn liền, giấm bông, bánh mì... Sau khi về đến nhà, cô bắt đầu ăn uống không ngừng nghỉ. Nhưng lúc này, bụng cô như một hố sâu không đáy, không thể nào lấp đầy được. Mặc dù đã ăn một túi lớn đồ ăn, nhưng Trịnh Huệ vẫn còn hơi đói, vì vậy, cô lại xuống lầu mua thêm rất nhiều đồ ăn vặt.

Dần dần, Trịnh Huệ trở nên rất thích ăn, mặc dù biết như vậy là không đúng, nhưng cô không thể khống chế được hành vi của mình. Đôi khi cô cũng lo lắng mình sẽ béo lên nếu ăn như vậy nên sau khi ăn xong, cô dùng tay tự móc cổ họng của chính mình, liều mạng để nôn đồ ăn ra. Nhưng không được bao lâu, cô không kiềm chế được mà lại tiếp tục ăn, nếu không ăn cô sẽ trở nên lo lắng bất thường, chỉ có ăn cô mới có thể bình tĩnh lại một chút.

Thực ra, hành vi của Trịnh Huệ thuộc về chứng cuồng ăn, cũng có thể gọi là chứng ăn vô độ tâm thần, đây không phải là chứng háu ăn bình thường mà là sự thay đổi bất thường trong hành vi ăn uống. Nói chung, ham muốn ăn uống và hành

vi của những người mắc chứng cuồng ăn sẽ xuất hiện theo từng đợt, một khi đã thèm ăn thì rất khó kiểm soát và lượng thức ăn mỗi lần ăn cũng tương đối lớn. Bệnh nhân lo lắng về việc tăng cân nên sau khi ăn họ thường tự mình gây nôn hoặc uống thuốc gây nôn, hoặc tập thể dục để loại bỏ chứng béo phì do ăn quá nhiều. Các hiện tượng này xảy ra hơn hai lần trong một tuần và kéo dài ít nhất trên ba tháng. Bệnh nhân còn thường xuyên lo lắng về vóc dáng và cân nặng của mình.

Theo khảo sát, chứng cuồng ăn thường xuất hiện ở lứa tuổi thanh thiếu niên hoặc độ tuổi vừa mới trưởng thành, bệnh nhân nữ chiếm đa số, trong khi số bệnh nhân nam chỉ khoảng 1/10 so với bệnh nhân nữ.

Công nương Diana của Vương quốc Anh cũng từng mắc chứng cuồng ăn. Năm 1977, Hoàng tử Anh Charles theo đuổi chị gái của Diana là Sarah, nhưng Sarah lúc đó đang mắc chứng cuồng ăn nên đã giới thiệu cô em gái 16 tuổi Diana của mình cho Charles. Tuy nhiên, khi bị truyền thông phanh phui mối quan hệ tình cảm yêu đương này, Diana cảm thấy áp lực rất lớn. Bởi vì luôn phải đối mặt với hoàng gia, truyền thông và công chúng nên cô phải luôn duy trì một hình ảnh hoàn hảo và cao

quý, điều này khiến cô không biết nên làm như thế nào và cô thường khóc trong âm thầm.

Sau này, cô dần dần có những biểu hiện của chứng cuồng ăn. Đôi khi cô có thể ăn hết một miếng bít tết, một bát custard lớn, một pound kẹo trong một bữa ăn. Nhưng sau khi ăn xong, cô liền nôn hết tất cả.

Vào đêm trước đám cưới của cô với Hoàng tử Charles, Diana phát hiện mối quan hệ ái muội giữa vị hôn thê và Camilla, và cô cũng phát hiện những bức ảnh của Camilla trong nhật kí của Charles. Kể từ đó, chứng cuồng ăn của cô ngày càng trở nên tồi tệ hơn và cô đã phải nôn mửa ba hoặc bốn lần mỗi ngày. Khi Diana và Charles đi hưởng tuần trăng mật, vì một câu nói “Em yêu, em hơi béo đấy” của Charles mà tuần trăng mật của cô đã trôi qua cùng với mùi nôn mửa.

Các nhà tâm lý học phân tích rằng chứng cuồng ăn thường do một số yếu tố nhất định gây ra, chẳng hạn như mối quan hệ giữa các cá nhân không tốt hoặc đau buồn về tình cảm, kiềm chế cảm xúc trong thời gian dài hoặc không hài lòng về cơ thể béo mập của bản thân. Do đó, bệnh nhân sẽ sử dụng nhiều biện pháp quá mức để trốn tránh vấn đề thực tế, nhưng khi không thể chịu được cơn đói nữa thì sẽ

ăn một cách mất kiểm soát. Đôi khi, bệnh nhân có thể giảm bớt sự buồn bực, uất ức trong nội tâm sau khi ăn uống vô độ. Nhưng một khi sự lo lắng và cảm giác ngột ngạt xuất hiện, họ sẽ lại ăn uống vô độ để giải tỏa những cảm xúc tồi tệ.

Nhiều người mắc chứng cuồng ăn ban đầu thường xấu hổ về hành vi ăn uống vô độ của mình, vì vậy họ sẽ trốn tránh người khác khi cơn cuồng ăn bộc phát và cố gắng kiểm soát bản thân ở những nơi công cộng. Nhưng ở giai đoạn sau, họ thường không kiểm soát được hành vi của mình. Gây nôn là phương pháp được sử dụng phổ biến nhất để kiểm soát cân nặng của họ, nghĩa là dùng tay hoặc các vật khác kích thích cổ họng ngay sau khi ăn để tổng thức ăn trong dạ dày ra ngoài.

Các chuyên gia tâm lý cho biết, nếu sử dụng một số phương pháp tiêu hóa thức ăn không đúng cách trong thời gian dài, axit và thức ăn trong dạ dày sẽ trào ngược lên thực quản và khoang miệng, từ đó gây tổn thương lớn đến dạ dày, thực quản và răng miệng, lâu dần dẫn đến tình trạng viêm dạ dày mãn tính, xuất huyết dạ dày, hư răng,... Ngoài ra, việc gây nôn cũng sẽ khiến áp lực nội sọ tăng đột ngột, dẫn đến tình trạng xuất huyết não, thậm chí vỡ mạch máu não ở một số người, điều này khá nguy hiểm.

Các nhà tâm lý học cho rằng chứng cuồng ăn không chỉ là một thói quen sinh hoạt xấu mà còn là một bệnh tâm lý, thường nằm ngoài khả năng kiểm soát của cá nhân, vì vậy người mắc chứng cuồng ăn cần phải nhận được sự trợ giúp và điều trị từ người có chuyên môn. Vậy, các phương pháp điều trị cụ thể là gì? Về vấn đề này, các chuyên gia khuyến nghị một số phương pháp sau:

1. Xây dựng thói quen ăn uống tốt, không bị ảnh hưởng bởi cân nặng

Các chuyên gia khuyên rằng, khi ăn uống nên chú ý cân bằng dinh dưỡng, tránh ăn đồ ăn vặt và các thực phẩm giàu chất béo, lượng đường cao trước bữa ăn. Bạn có thể ăn thêm thực phẩm giàu chất xơ để hệ tiêu hóa hấp thu tốt hơn, giảm phụ thuộc vào thuốc. Ngoài ra, đừng để bị ảnh hưởng bởi cân nặng, đừng nên lấy thân hình gầy guộc của mình làm tiêu chuẩn, hãy cùng người khác ăn uống một cách vui vẻ, như vậy mới có thể tránh được chứng cuồng ăn.

2. Xác định nguồn gốc của những cảm xúc tồi tệ

Nếu chứng cuồng ăn là do các cảm xúc không tốt gây ra, bạn nên chủ động tìm đến sự giúp đỡ của các chuyên gia, tìm ra nguồn gốc của những cảm xúc không tốt, điều chỉnh thói quen ăn uống kịp thời. Ví dụ như trường hợp của Trịnh Huệ, trắc

trở trong tình cảm khiến cô ấy vô cùng chán nản và đau khổ, sau đó bạn của cô ấy đã đưa cô đến gặp chuyên gia tâm lý. Với sự giúp đỡ của các chuyên gia, sau khi tìm ra nguồn gốc của những cảm xúc tồi tệ, chứng cuồng ăn của cô dần dần được cải thiện.

3. Liệu pháp nhận thức

Liệu pháp này chỉ việc thông qua những hành vi hợp lý tiến hành khen thưởng hoặc mô phỏng để giáo dục bệnh nhân, từ đó thay đổi lối suy nghĩ méo mó và cứng nhắc của họ. Nếu chứng cuồng ăn tương đối nghiêm trọng, cần phải sử dụng một số loại thuốc nhất định dưới sự tư vấn của bác sĩ, ví dụ như thuốc chống trầm cảm hoặc thuốc chống cường chế.

4. Sự quan tâm, động viên của người thân và bạn bè

Đối với người thân, bạn bè của những bệnh nhân mắc chứng cuồng ăn, khi phát hiện bệnh nhân có những dấu hiệu của rối loạn ăn uống, thay vì bàn luận về cơ thể, diện mạo của người bệnh thì hãy quan tâm, động viên họ kịp thời. Cũng giống như Hoàng tử Charles ở trên, khi Công nương Diana mắc chứng chán ăn, ông không những không quan tâm mà còn nói “Em yêu, em hơi béo đấy”, điều này đã khiến cho chứng cuồng ăn của Diana càng thêm trầm trọng.

CHỨNG CHÁM ĂN

NHÌN THẤY THỨC ĂN LIỀN CẢM THẤY ĐAU KHỔ

Uông Miếu là một sinh viên của Học viện Mỹ thuật, cô mập mạp, dễ thương, ngày thường cô luôn thích đeo kính tròn, tính cách tương đối hướng nội và rất thích ăn vặt. Về hội họa, Uông Miếu tuy không có nhiều thiên phú nhưng cô rất chăm chỉ, thường xuyên luyện tập ở phòng vẽ tranh. Tuy nhiên, gần đây Uông Miếu không tập trung vào việc vẽ tranh mà tập trung vào việc giảm cân.

Điều này bắt nguồn từ một buổi biểu diễn văn nghệ do trường tổ chức. Khi đó, các sinh viên khoa múa biểu diễn một điệu múa ba lê đẹp mắt trên sân khấu, các bạn học trên khán đài xem một cách vô cùng thích thú, họ vừa xem vừa bàn luận: “Bạn nhìn các nữ sinh khoa múa xem, họ không những nhảy đẹp, mà thân hình còn mảnh mai, cân đối, ai cũng xinh đẹp, tỏa sáng như những ngôi sao! Nhìn lại tụi mình, đúng là cao lớn thô kệch.” Sau khi nghe được cuộc nói chuyện của bạn học, Uông Miếu không nhin được mà nhìn xuống cái bụng ngấn mỡ và

cái đùi to của mình, bất giác buông đồ ăn vật trên tay xuống, không dám tiếp tục cho thức ăn vào miệng, cô ấy cảm thấy dường như các bạn học đang bàn tán về mình. Điều này khiến cô chợt nhận ra rằng thân hình hơi mập của mình rất xấu, vóc dáng thon gầy và mảnh mai mới quyến rũ và xinh đẹp. Vì vậy, cô âm thầm hạ quyết tâm: mình phải gầy đi và phải có thân hình mảnh mai.

Đầu tiên, Uông Miếu cự tuyệt các món ăn vặt yêu thích của mình, nhưng sau một thời gian thì hiệu quả còn rất ít. Để giảm cân nhanh chóng, cô bắt đầu bỏ bữa tối, bữa sáng và trưa ăn rất ít, thậm chí có khi một ngày ba bữa cô đều không ăn. Theo thời gian, Uông Miếu đã trở nên rất chú trọng đến chế độ ăn uống và cân nặng, mỗi ngày cô đều cân rất nhiều lần, dường như cân nặng đã trở thành tâm điểm trong cuộc sống của cô. Mỗi khi ăn chút gì đó, cô đều lo lắng về việc phát phì và tăng cân, nên sau khi ăn xong cô sẽ nghĩ đủ mọi cách để nôn ra.

Về sau, mặc dù Uông Miếu đã gầy đi nhưng cô trở nên không thích ăn, cứ nhìn thấy thức ăn lại cảm thấy buồn nôn, điều này khiến cơ thể cô trở nên rất yếu ớt, thậm chí không có sức để đi

bộ, tóc rụng rất nhiều, mái tóc dày dần trở nên thưa thớt. Bởi vì không ăn gì trong thời gian dài nên Uông Miếu thậm chí còn ngất xỉu vài lần trong một ngày. Gia đình biết chuyện liền vội đưa cô đến bệnh viện. Sau đó, qua kiểm tra thì cô được chẩn đoán mắc chứng chán ăn.

Thế nào là chứng chán ăn? Đó là một loại chứng ngại trong việc ăn uống, thông qua việc ăn kiêng và cố ý duy trì cân nặng của mình dẫn đến cân nặng thấp hơn rõ rệt so với mức tiêu chuẩn bình thường, đây là một rối loạn tâm sinh lý. Hầu hết các bệnh nhân đều kiểm soát việc ăn uống trong thời gian dài và dùng tay kích thích cổ họng liên tục để nôn thức ăn ra ngoài, điều này làm rối loạn phản xạ sinh lý thần kinh bình thường của con người, cuối cùng khiến não bộ khi “nhìn thấy” thức ăn thì không còn hưng phấn nữa, việc bài tiết dịch tiêu hóa cũng theo đó mà giảm đi, nhu động của dạ dày và ruột cũng chậm lại, do đó khi cơ thể đối mặt với thức ăn sẽ không cảm thấy đói nữa mà chỉ cảm thấy buồn nôn và đau khổ. Cuối cùng, các phản ứng sinh lý và tâm lý có xu hướng nhất quán, từ đó hình thành bệnh về phản xạ thần kinh. Bệnh chủ yếu xảy ở lứa tuổi thanh thiếu niên, độ tuổi phát bệnh khoảng 13 đến 25 tuổi, chủ yếu xảy ra ở nữ, tỷ lệ bệnh nhân nữ so với bệnh nhân nam là 9.5:1.

Chúng chán thường ăn được chia thành ba loại: chán ăn tâm thần, chán ăn ở trẻ nhỏ và chán ăn ở tuổi vị thành niên. Chúng chán ăn tâm thần là một loại rối loạn tâm lý và sinh lý, bệnh nhân cố ý giảm cân, thậm chí giảm thấp hơn tiêu chuẩn sinh lý bình thường và cố gắng duy trì tình trạng này. Chúng chán ăn ở trẻ nhỏ thường gặp ở trẻ từ 3 đến 6 tuổi, do học ở trường một thời gian dài mà xuất hiện các triệu chứng như giảm cảm giác ngon miệng hoặc thiếu cảm giác thèm ăn, ngoài ra còn xuất hiện các triệu chứng khác như nôn mửa, tiêu chảy, đau bụng... đây thuộc nhóm rối loạn tiêu hóa. Chúng chán ăn ở tuổi vị thành niên thường gặp ở những bạn gái tuổi vị thành niên, các cô gái này luôn kiểm soát chặt chẽ chế độ ăn uống của mình vì sợ béo phì. Cũng bởi vì kiểm soát ăn uống quá mức mà cân nặng của họ giảm đi, điều này rất dễ dẫn đến hiện tượng kén ăn, chán ăn... Trường hợp của Uông Miểu trong câu chuyện trên thuộc chứng chán ăn tâm thần.

Các chuyên gia tâm lý học cho biết, những người mắc chứng chán ăn có nỗi sợ mãnh liệt với việc tăng cân và béo phì, họ cực kì quan tâm đến cân nặng và thể hình, họ theo đuổi vóc dáng mảnh mai một cách mù quáng. Mặc dù cân nặng có giảm đi nhưng họ thường gặp phải tình trạng thiếu dinh dưỡng và rối loạn nội tiết. Thậm chí bệnh nhân sẽ

suy nhược cơ thể do suy dinh dưỡng cực độ, từ đó gây nguy hiểm đến tính mạng. Khảo sát cho thấy rằng có 5 đến 15% người mắc chứng chán ăn tử vong do các biến chứng liên quan đến tim mạch và suy đa tạng...

Ở nước ngoài đã có một trường hợp thực tế như vậy: có một cô gái tên là Julie ở thành phố Zurich, Thụy Sĩ. Cô 24 tuổi nhưng vì mắc chứng chán ăn nên cô chỉ nặng 35.7kg và trông rất gầy gò, ốm yếu. Khi bệnh tình ở giai đoạn nghiêm trọng nhất, để tránh ăn thức ăn, cô đã lén lút nhét thức ăn vào lỗ tai, thậm chí còn không dám uống nước. Do mắc chứng chán ăn trầm trọng, cô trở nên cực kỳ yếu ớt, chỉ cần cử động nhẹ một chút cũng khiến cô cảm thấy kiệt sức.

Nguyên nhân của chứng chán ăn là gì? Các chuyên gia đã tổng kết như sau:

1. Nhân tố sinh lý

Nghiên cứu y học đã chỉ ra rằng, chứng chán ăn có liên quan đến sự mất cân bằng bài tiết hormone trong cơ thể, chẳng hạn như giảm tiết estrogen và hormone tuyến giáp.

2. Nhân tố xã hội

Nhiều người có tâm lý theo đuổi thân hình mảnh mai quá mức, luôn cho rằng béo không

tốt cho sức khỏe và không đẹp, gầy mới là biểu hiện của sức hút và xinh đẹp, do đó họ đòi hỏi khắt khe về hình thể, rất chú trọng đến chế độ ăn uống và cân nặng, thế nên họ luôn cố gắng ăn ít, không ăn hoặc tìm cách nhổ thức ăn ra sau khi ăn. Nói chung, những bệnh nhân như vậy thường tương đối thận trọng, sống nội tâm, nhạy cảm và khả năng tự kiểm soát của họ tương đối mạnh mẽ.

3. Nhân tố hoàn cảnh gia đình

Ví dụ như cha mẹ quá nghiêm khắc với con cái, con cái bị bạo hành ngay từ khi còn nhỏ hoặc sinh sống trong các gia đình đơn thân, con cái quá phụ thuộc vào cha mẹ. Những đứa trẻ lớn lên trong môi trường gia đình như vậy thường rất nhạy cảm, cực đoan và sức chịu đựng tâm lý kém.

4. Nhân tố cảm xúc

Một số cha mẹ khi cho trẻ ăn thường ép buộc chúng, điều này khiến trẻ cảm thấy phản cảm, từ đó ảnh hưởng đến cảm xúc của trẻ và dẫn đến tình trạng chán ăn. Ngoài ra, nếu trẻ có thói quen ăn uống không tốt như ăn cơm không theo giờ giấc, ăn vặt trước bữa ăn,... cũng sẽ dẫn đến tình trạng chán ăn.

5. Nhân tố bệnh tật

Các chuyên gia tâm lý cho biết, một số bệnh cấp tính hoặc mãn tính cũng có thể gây suy yếu đường tiêu hóa khiến trẻ chán ăn. Nếu sử dụng kháng sinh trong thời gian dài, hệ vi khuẩn đường ruột sẽ bị rối loạn dẫn đến đầy bụng, buồn nôn, chán ăn...

Chứng chán ăn không chỉ gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, làm suy giảm chức năng miễn dịch của cơ thể, khiến cơ thể trở nên yếu ớt, mà còn ảnh hưởng rất nhiều đến cuộc sống và công việc. Vì vậy, bệnh nhân mắc chứng chán ăn cần được điều dưỡng và chữa trị kịp thời. Vậy, các phương pháp cụ thể là gì? Về vấn đề này, một số chuyên gia đưa ra các khuyến nghị sau:

① Ăn uống hợp lý, thời gian làm việc và nghỉ ngơi có quy luật

Vì để theo đuổi thân hình mảnh mai mà có nhiều phụ nữ ăn kiêng hoặc nhịn ăn, điều này không chỉ gây hại cho cơ thể mà họ còn có thể mắc chứng chán ăn. Vì vậy, muốn phòng tránh chứng chán ăn một cách có hiệu quả, bạn phải sắp xếp chế độ ăn uống hợp lý và xây dựng chế độ làm việc, nghỉ ngơi điều độ để bảo vệ và thúc đẩy sự thèm ăn.

② Tiếp nhận điều trị tâm lý

Ví dụ, tiến hành khai thông giảm bớt áp lực tâm lý cho bệnh nhân, giúp bệnh nhân có những hiểu biết khách quan về môi trường và bản thân. Ngoài ra, tiến hành điều chỉnh hành vi cho bệnh nhân cũng là một loại trị liệu tâm lý, chủ yếu giúp bệnh nhân lấy lại cân nặng, khi cân nặng tăng dần thì hãy cho đối phương những phản hồi tích cực mang tính động viên.

Ví dụ, khi Uông Miếu ở trường hợp trên đang được điều trị trong bệnh viện, một bác sĩ tâm thần đã tiến hành điều trị tâm lý cho cô ấy và làm cho cô ấy nhận ra rằng gầy không phải tiêu chuẩn của cái đẹp, và béo cũng có thể được mọi người yêu mến. Đồng thời, tiến hành điều chỉnh hành vi cho cô ấy, dần dần cân nặng của Uông Miếu tăng lên và thần sắc của cô trở nên tốt hơn nhiều.

③ Thuốc và phẫu thuật trị liệu

Nếu chứng chán ăn của bệnh nhân rất nghiêm trọng thì phải dùng thuốc và phẫu thuật trị liệu. Thường thì người bệnh sẽ được uống bổ sung kali, natri,... Nếu bệnh nhân thiếu máu thì sẽ bổ sung sắt, vitamin,... Nếu hiệu quả của việc điều trị bằng thuốc không cao thì sẽ sử dụng phương pháp phẫu thuật.

NGHIỆP PHẪU THUẬT THẨM MỸ

KHIẾN NGƯỜI TA VÌ NÓ MÀ THẦN HỒN ĐIÊN ĐẢO

Dương Nhụy vốn là một sinh viên đại học rất năng động và sôi nổi, tuy không xinh đẹp nhưng lại tràn đầy sức sống của tuổi xuân. Sau khi tốt nghiệp, cô tìm được vài công việc nhưng đều không hài lòng. Sau đó, được bạn bè giới thiệu làm việc trong một thẩm mỹ viện và bảo cô đến đó làm thử vài ngày.

Lúc đầu, Dương Nhụy có chút không quen với nơi này, bởi cô trước giờ luôn để mặt mộc, nhưng những người làm việc ở đây đều thích trang điểm và rất chú trọng đến ngoại hình. Nhưng về sau, Dương Nhụy dần thích ứng, vì cô cảm thấy sau khi trang điểm, cô quả thực trông có sức sống hơn, xinh đẹp hơn và tự tin hơn trước. Do đó, mỗi ngày cô luôn dành một hoặc hai tiếng đồng hồ để trang điểm tỉ mỉ trước khi đi làm mỗi ngày.

Sau khi làm việc ở thẩm mỹ viện được một hai năm, Dương Nhụy không chỉ yêu thích trang điểm mà còn mê phẫu thuật thẩm mỹ. Cứ cách

một khoảng thời gian cô lại đi mở rộng khoe mắt, nâng mũi,... tại thẩm mỹ viện nơi mình làm việc hoặc các thẩm mỹ viện khác. Sau mỗi lần chỉnh sửa cô đều rất hài lòng, do đó cô ngày càng trầm mê với việc trang điểm và phẫu thuật thẩm mỹ. Chỉ cần đi ra ngoài, dù là đi chợ mua ít rau, cô đều sẽ dành một hai tiếng đồng hồ trang điểm rồi mới đi. Nếu không trang điểm, cô sẽ cảm thấy như thể mình không mặc quần áo vậy.

Gần đây, khi Dương Nhụy nhìn vào gương, cô thấy đùi và cánh tay của mình hơi to, điều này khiến cô rất không hài lòng với vóc dáng của mình. Mỗi khi ra ngoài hay tham gia một hoạt động nào đó, cô đều rất quan tâm đến ngoại hình và luôn nghĩ rằng người khác sẽ cười nhạo mình. Điều này khiến cô cảm thấy rất khó chịu và đau khổ, cô luôn cảm thấy sợ hãi và bồn chồn, bứt rứt.

Lúc đầu, Dương Nhụy giảm cân bằng cách tập thể dục, nhưng hiệu quả thu được rất ít. Sau đó, cô thực hiện chế độ ăn kiêng để giảm cân, nhưng dù vậy cô vẫn không đạt được cân nặng lý tưởng. Vì thế, cô chuẩn bị đi làm phẫu thuật hút mỡ.

Thực ra, Dương Nhụy có thể đã mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế thẩm mỹ, còn có thể gọi là chứng nghiện thẩm mỹ hay ám ảnh cưỡng chế về sắc đẹp, tức là luôn không hài lòng với làn da, ngoại hình, vóc dáng của mình và mỗi ngày dành mấy tiếng đồng hồ để bảo dưỡng sắc đẹp, cách một khoảng thời gian liền đi tiêm “botulinum toxin”, “tiêm thẩm mỹ”,...

Về mặt tâm lý, loại tình huống này thuộc về chứng trở ngại hình thể, tức là khi nhìn một cách khách quan thì không có một khiếm khuyết nào trên cơ thể, nhưng lại chủ quan cho rằng bản thân rất xấu xí, dẫn đến tâm lý buồn bã, đau khổ. Kết quả là, điều này thường khiến bệnh nhân bồn chồn, trở nên đa nghi, buồn bã và luôn cho rằng người khác đang chỉ trỏ vào mình. Khi gặp phải trường hợp này, họ sẽ không tìm đến sự giúp đỡ của các chuyên gia tâm lý mà tìm đến các bác sĩ phẫu thuật thẩm mỹ để chỉnh sửa những “thiếu sót về ngoại hình” của bản thân.

Hầu hết những người nghiện phẫu thuật thẩm mỹ đều rất quan tâm đến ngoại hình, và họ “ôm” một cách quá mức so với những người bình thường, họ luôn nghĩ rằng mình không đủ gầy, không đủ mảnh mai, chỉ cần cân nặng tăng lên một chút đã

khiến họ cảm thấy tự ti. Họ yêu thích việc trang điểm quá mức, chỉ cần đi ra ngoài đều sẽ trang điểm; cách một thời gian liền đi tiệm thẩm mỹ để xóa các vết nhăn và vết nám, nếu không thì sẽ cảm thấy lo sợ và luôn nghĩ rằng người khác đang nhìn mình bằng một ánh mắt kì lạ. Bất kể trong trường hợp nào cũng đều không thể kiểm soát được bản thân khi nhìn gương và luôn hỏi người khác “Hôm nay tôi trông có ổn không?”

Một số chuyên gia tâm lý cho biết, mặc dù phẫu thuật thẩm mỹ ở mức độ thích hợp có thể nâng cao sự tự tin và thiện cảm, nhưng phẫu thuật thẩm mỹ thường xuyên có thể là một hành vi gây nghiện, bởi vì đối với những người nghiện thẩm mỹ mà nói “không có tốt nhất, chỉ có tốt hơn”. Vì vậy, họ thường mất lý trí và không thể dừng lại. Rối loạn ám ảnh cưỡng chế sắc đẹp là một dạng tâm lý phổ biến trong xã hội ngày nay, chứ không phải là một chứng bệnh tâm lý thực sự. Tuy nhiên, nếu bệnh nhân phẫu thuật thẩm mỹ thường xuyên, họ có thể rơi vào tình trạng rối loạn ám ảnh cưỡng chế tâm lý cực đoan, từ đó ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần.

Những tác hại của việc làm đẹp thường xuyên và quá đà là gì? Một số chuyên gia đã kết luận những điểm sau:

1. Bề mặt da quá mỏng, dễ bị dị ứng

Ngày nay, nhiều người cho rằng nguyên nhân khiến da có nhiều vấn đề là do không được làm sạch tận gốc, vì vậy họ sẽ sử dụng các sản phẩm tẩy rửa khác nhau để dưỡng da. Tuy nhiên, nếu làm sạch da quá mức có thể dẫn đến tình trạng lớp da mỏng đi và dễ bị dị ứng vào một số mùa.

2. Da dễ bị chảy xệ và lão hóa

Nếu bổ sung quá nhiều nước sẽ khiến da trở nên chảy xệ và thiếu căng bóng. Nếu chưa xuất hiện vấn đề gì về da thì hãy lưu ý dưỡng da, nếu không da sẽ bắt đầu lão hóa sớm.

3. Xuất hiện các vấn đề về mụn thịt

Nếu bạn sử dụng quá nhiều kem dưỡng thì sẽ xuất hiện những vấn đề về mụn thịt. Ban đầu, nhiều người có thể không quan tâm lắm, nhưng theo thời gian, vùng da quanh mắt sẽ tích tụ những mụn thịt và việc loại bỏ chúng không dễ dàng tí nào.

Việc sửa sắc đẹp không chỉ hại cho da mà đôi khi còn gây nguy hiểm đến tính mạng. Vào ngày 15 tháng 11 năm 2010, “Super Girl” Vương Bối qua đời trong một bệnh viện phẫu thuật thẩm mỹ. Vào thời điểm đó, báo chí Anh, Pháp và các phương tiện truyền thông nước ngoài khác đổ xô đưa tin

về vụ việc này, cho rằng nó phản ánh thực trạng “ham muốn cái đẹp” của xã hội Trung Quốc, và truyền thông Pháp nhận xét rằng Vương Bối qua đời vì “rối loạn ám ảnh cưỡng chế sắc đẹp”.

Đối với phụ nữ mà nói, đam mê làm đẹp là điều dễ hiểu, hơn nữa ngày nay phẫu thuật thẩm mỹ đã trở thành một một thời thượng, nhưng mấu chốt vẫn là phải duy trì sự lý trí khi theo đuổi cái đẹp. Tốt nhất, người mắc chứng nghiện mỹ phẩm nên trao đổi kịp thời với các chuyên gia tâm lý, học cách kiềm chế và điều chỉnh. Vậy, cụ thể phải làm như thế nào? Về vấn đề này, các nhà tâm lý học đã đưa ra hai khuyến nghị sau:

① Nhận ra những tác hại của việc phẫu thuật thẩm mỹ thường xuyên, sau đó tiến hành điều chỉnh hành vi

Điều này đòi hỏi người nghiện thẩm mỹ phải chủ động tìm đến sự giúp đỡ của các chuyên gia tâm lý. Dưới sự hướng dẫn của các chuyên gia, họ nhận ra được những tác hại của việc phẫu thuật thẩm mỹ thường xuyên cũng như hiểu rằng nguyên nhân sâu xa là ở chính nội tâm họ chứ không phải từ bên ngoài, sau đó dựa vào ý chí của bản thân và điều chỉnh để thoát khỏi chứng rối loạn này.

② Buộc phải làm gián đoạn quan niệm cường chế của bản thân

Ví dụ, bạn có thể đặt đồng hồ báo thức ba phút đổ chuông một lần, khi đồng hồ báo thức đổ chuông, bạn có thể hét to “dừng lại” để xua tan ám ảnh trong não. Hoặc khi có nỗi ám ảnh trong não, hãy đứng dậy ngay lập tức và làm một số động tác mạnh khác, đồng thời hét to lên “dừng lại”, rồi dùng giọng nói bình thường hơn, cho đến khi trong lòng chỉ cần nói “dừng lại” là có thể xua tan đi nỗi ám ảnh.

CHỨNG NGHIỆM MUA SẴM

TRỞ THÀNH VẬT HI SINH CỦA VẬT CHẤT

Hạ Phương là một nhân viên văn phòng, năm nay cô 33 tuổi nhưng vẫn độc thân. Thực tế, điều kiện bản thân của cô rất tốt, đáng người cao ráo, mảnh khảnh và năng lực làm việc cũng rất tốt. Nhưng đối với việc chọn bạn trai thì cô ấy luôn kén chọn, dù được gia đình, bạn bè giới thiệu rất nhiều nhưng cô luôn tìm nhiều lý do, nói rằng mình chưa hài lòng với đối phương nên đến hiện tại cô vẫn lẻ bóng. Cuộc sống độc thân của Hạ Phương dường như không hề trống rỗng, mỗi ngày cô đều dành thời gian để mua sắm.

Khi mua đồ, cô không bao giờ chọn những sản phẩm khuyến mãi hoặc giảm giá như những người khác, mà ngược lại cô luôn mua những món đồ có giá tương đối cao hoặc những sản phẩm xa xỉ. Đối với cô ấy, chỉ có những món đồ như vậy mới phù hợp với thân phận và lý tưởng sống của chính mình.

Nếu một ngày nào đó Hạ Phương không mua sắm, cô ấy sẽ cảm thấy rất lạc lõng, không thể làm được gì và luôn cảm thấy trống trải không thể giải thích được. Một lần, vì yêu cầu công

việc, công ty cử cô đến một nơi khác để khảo sát, nhưng nơi đó không có Internet cũng như các trung tâm thương mại lớn nên Hạ Phương không thể mua sắm, điều này khiến cô không có tinh thần làm việc, cứ như người mất hồn vậy. Hai ngày sau, cô trở về thành phố, việc đầu tiên cô làm là đi mua sắm ở trung tâm thương mại. Sau khi bước vào trung tâm thương mại, Hạ Phương trở nên vô cùng hào hứng, sôi nổi, bất chấp khả năng kinh tế của mình, cô nhiệt tình mua hết món hàng đắt tiền này đến món hàng đắt tiền khác.

Tuy nhiên, sự nhiệt tình và hào hứng của Hạ Phương không được lâu dài, sau khi cô mang đồ về nhà thì phát hiện những món đồ mình vừa mua rất giống kiểu dáng trước đó, hơn nữa những món đồ đó vẫn để trên kệ, chưa dùng được mấy lần và đó không phải là thứ cô thực sự cần. Điều này khiến tâm trạng cô lại trở nên tồi tệ.

Mặc dù thu nhập của Hạ Phương tương đối cao, nhưng vì cô luôn thích mua sắm những sản phẩm cao cấp, vì vậy lương tháng không đủ tiêu nên cô đã mở vài thẻ tín dụng hạn mức cao. Cũng chính vì vậy mà cô thường không đủ

kinh phí để trang trải cuộc sống, đôi khi phải vay mượn bạn bè để trả nợ dẫn đến giờ đây cô ấy đã nợ nần chồng chất.

Thực ra, hành vi của Hạ Phương là chứng nghiện mua sắm hay còn gọi là cuồng mua sắm, là một dạng rối loạn kiểm soát xung động, có hành vi tiêu dùng quá mức và không hợp lý. Nói chung, nếu hành vi mua sắm không gây hậu quả xấu cho xã hội và hành vi mua sắm của cá nhân phù hợp với hoàn cảnh kinh tế của bản thân thì không bị coi là nghiện mua sắm. Nếu hành vi mua sắm không chỉ gây đau khổ cho cá nhân mà còn dẫn đến nợ nần và các vấn đề gia đình thì được coi là nghiện mua sắm.

Qua nghiên cứu, các nhà tâm lý học đã phát hiện ra rằng hầu hết những người mắc chứng nghiện mua sắm sẽ tỏ ra hoàn toàn thiếu sức sống, không thấy vui vẻ và luôn có cảm giác trống trải khó tả khi họ không mua sắm. Khi cơn nghiện mua sắm “phát tác”, họ trở nên lo lắng; nhưng một khi bước vào trung tâm thương mại hoặc khi đang ở trong một môi trường mua sắm, họ sẽ trở nên vô cùng thích thú và cuồng nhiệt, họ nhiệt tình với mọi mặt hàng, thậm chí không quan tâm đến khả năng tài chính của bản thân.

Một số chuyên gia cho rằng, đối với những người mắc chứng nghiện mua sắm, quá trình mua sắm thường ngăn ngui nên sự hưng phấn của họ cũng chỉ mang tính nhất thời, nhiều món đồ mua trong sự kích thích nhưng lại không phải là thứ mà họ cần. Vì vậy, họ không thể cảm nhận được niềm vui thực sự sau khi trở về nhà, và sau khi mua sắm điên cuồng, cảm xúc của họ sẽ rơi vào trạng thái “thoái trào”. Cũng từ đó mà gây nên gánh nặng kinh tế nhất định, kéo theo mối quan hệ gia đình căng thẳng. Điều này khiến những “con nghiện mua sắm” càng cảm thấy đau khổ hơn.

Các phương tiện truyền thông đưa tin, có một cô gái họ Lâm ở Tứ Xuyên rất thích mua sắm trực tuyến và mua sắm ở trung tâm thương mại. Mỗi tháng, cô ấy tiêu hàng chục nghìn tệ cho việc mua sắm, nhưng nhiều thứ cô ấy mua không phải thứ cô ấy cần và những món đồ đó chất đầy ở nhà. Không những vậy, cô ấy còn lén vay tiền để mua sắm. Điều này khiến chồng cô ấy ngày càng không hài lòng với cô, họ thường xuyên cãi vã về chuyện này, thậm chí có vài lần hai người còn đánh nhau ở trung tâm mua sắm.

Vậy, những ai dễ mắc chứng nghiện mua sắm nhất? Qua nghiên cứu, một số nhà tâm lý học đã kết luận hai nhóm người sau đây:

1. Những người có ý thức bản thân tương đối cao

Nói chung, những người như vậy có yêu cầu về bản thân tương đối cao và luôn nghĩ rằng họ còn cách xa với cuộc sống lý tưởng của mình. Do đó, họ sẽ thông qua việc mua sắm để thỏa mãn tâm lý và “tu sửa bản thân”. Trên thực tế, hầu hết những người này đều không giàu lắm nhưng họ luôn mong mình có được những thứ mà người giàu mới có thể mua được, chỉ có như vậy họ mới có thể thỏa mãn tâm lý muốn được làm “người giàu”, ví dụ như trường hợp của Hạ Phương.

2. Những người theo đuổi cuộc sống hưởng thụ vật chất

Những người như vậy thường coi việc có được những điều kiện vật chất nhất định là mục tiêu phấn đấu của họ. Đối với họ, dường như chỉ có hưởng thụ vật chất thì mọi vấn đề trong cuộc sống mới có thể giải quyết được.

Theo khảo sát, 90% những người mắc chứng nghiện mua sắm là phụ nữ và khát vọng mua sắm quần áo của họ đặc biệt mạnh mẽ. Điều này cho thấy phụ nữ mắc chứng nghiện mua sắm thích sử dụng ngoại hình để “sửa sang” bản thân. Ngoài ra, vai trò mua sắm truyền thống của phụ nữ cũng

góp phần khiến cho họ dễ mắc phải chứng nghiện mua sắm.

Ngày nay, ngày càng có nhiều người trẻ mắc chứng nghiện mua sắm. Điều đó đã trở thành một vấn nạn của toàn thế giới và ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự cân bằng tâm lý của người bệnh, khiến họ chỉ cảm thấy hạnh phúc và có động lực khi đạt được sự thỏa mãn về vật chất. Nếu không có sự kích thích về vật chất, họ sẽ mất hứng thú trong học tập cũng như công việc, và tâm trạng của họ sẽ rơi vào trạng thái sa sút. Vì vậy, làm thế nào mới có thể thoát khỏi trạng thái này? Về vấn đề này, một số chuyên gia đưa ra các đề xuất sau:

① Phải nhận thức về bản thân một cách khách quan

Nếu không muốn biến mình thành nạn nhân của chứng nghiện mua sắm, trước hết bạn phải học cách đối mặt với con người thật của mình, nhận thức bản thân một cách khách quan, phân tích và đánh giá đúng về con người thật và con người lý tưởng của mình, làm những việc trong khả năng của bản thân thay vì mù quáng để theo đuổi sự hưởng thụ vật chất xa rời thực tế. Ngoài ra, trong những ngày lễ, phải biết tiêu dùng hợp lý và hạn

chế ham muốn mua sắm không hợp lý, từ đó ngăn chặn tình trạng nghiện mua sắm.

② Hãy suy nghĩ và phân tích một cách lý trí trước khi mua một thứ gì đó, từ đó giảm bớt sự kích thích khi mua sắm

Hãy suy nghĩ lí tính và phân tích khách quan trước khi mua đồ, phải biết đâu là thứ bản thân cần và hữu dụng, đâu là thứ không cần thiết và không thiết thực, đồng thời tính toán kinh phí cần thiết để mua những thứ không thiết thực đó, từ đó có thể kiềm chế cảm giác muốn mua sắm một cách hiệu quả. Ngoài ra, hãy cố gắng mang theo ít tiền nhất có thể, hãy cố gắng không sử dụng thẻ tín dụng để ngăn chặn việc chi tiêu bốc đồng.

③ Làm phong phú cuộc sống của bản thân

Nếu muốn ngăn chặn sự kích thích của vật chất, bạn hãy làm cho cuộc sống của mình ngày càng phong phú hơn, chuyển việc mua sắm thành những hành vi khác, ví dụ như rủ bạn bè đi leo núi, xem phim, tập thể dục...

HỘI CHỨNG BÀN TAY LẠI¹

TẠI SAO TAY LUÔN KHÔNG CHỊU SỰ ĐIỀU KHIỂN CỦA BẢN THÂN?

Dì Tào là giáo viên tiểu học đã nghỉ hưu. Sau khi nghỉ hưu bà vẫn không nhàn hạ, bà bắt đầu tìm lại sở thích của bản thân – âm nhạc. Bà không chỉ thường xuyên tham gia vào đoàn ca hát người cao tuổi của cộng đồng mà còn tự học đàn tại nhà. Bà bắt đầu học từ cái đơn giản nhất là khuông nhạc năm dòng kẻ, sau một vài tháng, dì Tào đã có thể chơi một, hai tác phẩm. Dì Tào còn hát rất hay, thường là người hát chính của đội. Điều này khiến những người già khác rất hâm mộ, họ đều nói rằng dì Tào rất có thiên phú về âm nhạc và sống một cuộc đời đầy màu sắc. Nhưng gần đây, một vài chuyện kỳ lạ đã xảy ra với dì Tào.

Một hôm, dì Tào chuẩn bị xuống lầu tham gia tập hát cộng đồng, sau khi đưa tay phải ra mở cửa thì tay trái lại không tự chủ mà đóng cửa lại. Lúc đầu, dì Tào không quan tâm, nhưng sau nhiều lần lặp lại mà cánh cửa vẫn chưa

¹ Alien Hand Syndrome (AHS) hay còn gọi là hội chứng bàn tay người ngoài hành tinh.

mở được, bà mới nhận ra rằng bàn tay dường như không tuân theo mệnh lệnh của mình. Cuối cùng, dì Tào nhờ chồng giúp mình mở cửa.

Một lần khác, bà mời những người già khác đến thăm nhà mình nên đã chuẩn bị rửa một ít hoa quả để chiêu đãi họ. Nhưng khi bà đang rửa hoa quả trong bếp, sau khi vặn vòi nước bằng tay phải thì tay trái sẽ không tự chủ mà tắt đi, cứ như vậy lặp đi lặp lại vài lần. Cuối cùng, chính chồng là người giúp bà rửa trái cây.

Lúc này, dì Tào mới nhận ra rằng cơ thể mình có điều gì đó không ổn. Vì trước đó, bà cũng từng trải qua trường hợp tương tự: một lần, bà lấy một tờ giấy ra để chép một bản nhạc, khi bà đang ghi chép bằng tay phải thì tay trái lại không tự chủ mà vo nát tờ giấy, cứ lặp đi lặp lại nhiều lần và rồi bà cũng không ghi chép được gì. Đúng lúc đó điện thoại reo lên, bà bận nghe máy mà quên mất chuyện này. Bây giờ, điều tương tự lại xảy ra với cơ thể bà lần nữa.

Vì vậy, dì Tào đã cùng con gái và chồng của mình đến bệnh viện kiểm tra. Sau khi kiểm tra thì phát hiện ra rằng dì Tào có thể đã mắc hội chứng bàn tay lạ.

Thế nào là hội chứng bàn tay lạ? Đó là một loại bệnh thần kinh không bình thường, bàn tay của người mắc chứng bệnh này dường như chịu sự điều khiển của người khác. Sở dĩ hội chứng bàn tay lạ được phát hiện và được cả thế giới biết đến là do một bộ phim, đó là bộ phim “Bác sĩ Strangelove” phát hành năm 1964 của đạo diễn Stanley Kubrick. Bác sĩ Strangelove mắc chứng bệnh này, tay phải của ông luôn không kiểm chế được mà thực hiện nghi thức chào kiểu phát xít. Do đó, chứng bàn tay lạ còn được gọi là hội chứng Bác sĩ Strangelove.

Bàn tay của những người mắc chứng bàn tay lạ rất khác so với hành vi bình thường của họ, họ thường không thể kiểm soát động tác tay của mình. Ví dụ như khi bạn muốn cởi áo, lúc cởi cúc áo, tay trái của bạn không thể phối hợp với tay phải để hoàn thành động tác này, luôn cần sự trợ giúp của người khác. Một ví dụ khác là tình huống của dì Tào trong trường hợp trên: khi tay phải mở cửa, tay trái lại mất kiểm soát mà đóng cửa lại.

Hiện tại, các chuyên gia vẫn chưa rõ nguyên nhân gây ra chứng bàn tay lạ là gì, nhưng có thể suy đoán rằng nó có thể liên quan đến việc điều khiển đồng thời các chi của não trái và não phải. Như chúng ta đã biết, não được cấu tạo bởi hai

bán cầu trái và phải. Kết nối hai bán cầu là thể chai (corpus callosum), đóng vai trò là cầu nối để phối hợp trao đổi thông tin giữa não trái và não phải. Nếu thể chai bị tổn thương sẽ xảy ra tình trạng não phải không đọc được thông tin của não trái dẫn đến chi trái do não phải điều khiển luôn mất kiểm soát mà tự thực hiện một số hành động. Ví dụ, não đã trải qua một cuộc phẫu thuật, một con đột quy hoặc mắc một bệnh truyền nhiễm..., các trường hợp này đều có thể khiến con người mắc phải chứng bàn tay lạ. Dì Tào trong trường hợp trên đã từng trải qua cuộc phẫu thuật não.

Các chuyên gia tâm lý học cho biết, cho đến hiện tại vẫn chưa có phương pháp điều trị hiệu quả nào cho chứng bàn tay lạ. Giải pháp tốt nhất là cung cấp một vật thể để chơi với bàn tay không nghe lời sai bảo của bệnh nhân mắc chứng bàn tay lạ, để nó trở nên “bận rộn”, từ đó ngăn chặn nó làm những việc gây hại cho người bệnh.

Tuy nhiên, chứng bàn tay lạ hoàn toàn khác với từ “bàn tay phá hoại” đang phổ biến trên mạng hiện nay. Nhiều cư dân mạng thường đăng tải những câu hỏi trên mạng, chẳng hạn như “Tại sao tôi không thể điều khiển đôi tay của mình?”, “Tại sao tay của tôi lại phá hoại như vậy?”, “Tại sao tôi

luôn làm những điều khiến mọi người không nói nên lời!”,...

Trên một trang web, một số cư dân mạng còn lập hẳn một nhóm tên là “Nhóm bàn tay phá hoại” kèm theo “lời thuyết minh”, định nghĩa như sau: “Bàn tay phá hoại, tức là đã biết trước kết cục như thế nào rồi, nhưng vẫn không nhận được mà làm một việc gì đó. Bàn tay phá hoại, tức là rõ ràng tự khinh bỉ bản thân, nhưng lại không nhận được. Tại sao bàn tay luôn phá hoại? Đã vô số lần thề rằng không được để bàn tay phá hoại nữa, nhưng nó lại luôn đi phá hoại. Thực sự không thể để tay phá hoại thêm lần nào nữa. Hôm nay, tay bạn đã phá hoại chưa?”

Trong nhóm này, cư dân mạng thường xuyên đăng tải những điều đáng xấu hổ về bàn tay phá hoại của mình:

Cư dân mạng A: Khi nhàn rỗi buồn chán, tôi xem các cài đặt chức năng khác nhau trong điện thoại của mình. Khi thấy phím chức năng “Khôi phục về cài đặt gốc”, bàn tay phá hoại của tôi bấm vào, kết quả là tất cả dữ liệu và hình ảnh trong điện thoại đều mất sạch, dù cố gắng thế nào tôi cũng không lấy lại được. Tôi thực sự tức giận bản thân mình.

Cư dân mạng B: Khi đang trên xe buýt, tôi thấy một tấm quảng cáo dán phía sau ghế xe buýt, ngồi ở đó nhàn rỗi không biết làm gì nên bàn tay phá hoại của tôi đã gỡ tờ quảng cáo đó ra. Kết quả là tờ quảng cáo không được gỡ hết và chỉ còn lại một nửa nhỏ, trông thật xấu xí, muốn khôi phục lại hiện trạng ban đầu thì cũng không được nữa rồi.

Cư dân mạng C: Tôi có một vết sẹo ở chân và mỗi lần nhìn thấy nó thì bàn tay phá hoại của tôi sẽ bóc nó ra. Kết quả là mỗi lần sẹo vừa lành thì tôi lại bóc bỏ đi, và lần gần đây nhất tôi đã bóc đến nổi chảy máu.

Cư dân mạng D: Mỗi khi mở vòi nước rửa tay, sau khi rửa xong, tôi dùng tay khóa lại, nhưng bàn tay phá hoại của tôi lại rửa thêm một lần nữa. Có lúc thậm chí đã rửa rất nhiều lần, nhưng luôn cho rằng tay tiếp xúc với vòi nước nên vẫn muốn rửa sạch thêm lần nữa.

...

Các chuyên gia tâm lý học cho rằng, những hành vi phá hoại do bàn tay gây ra trong cuộc sống không phải là hội chứng bàn tay lạ, nó hoàn toàn khác với chứng bàn tay lạ, ví dụ như hành vi gỡ quảng cáo trên xe buýt hay dùng tay bóc vết sẹo chỉ là biểu hiện của sự lo lắng, từ đó khiến con

người có những hành vi phá hoại. Điều này là do nhiều người không biết đặt tay ở đâu khi họ buồn chán, đây cũng là một hành động trong tiềm thức. Liên tục rửa tay sau khi tắt vòi nước cũng giống như việc kiểm tra lại xem đã tắt gas hay khóa cửa trước khi ra ngoài hay không, đó là một chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế.

Mấu chốt để phân biệt hiện tượng bàn tay phá hoại và chứng bàn tay lạ là phải xem hành động đó có chịu sự kiểm soát của thần kinh hay không. Mặc dù đôi khi bàn tay phá hoại dường như hành động không tuân theo mệnh lệnh của bộ não, nhưng tư duy vẫn tự chủ, đôi tay không bị mất kiểm soát, tinh thần vẫn có thể điều khiển đôi tay. Vì vậy, những hành động mà bàn tay phá hoại làm ra không được xem là hội chứng bàn tay lạ.

BỆNH ĐỎ MẶT

MỖI NGÀY ĐỀU GIỐNG NHƯ CHIM SỢ CÀNH CONG

Trình Duyệt là một học sinh trung học có thành tích học tập rất tốt và luôn đứng trong top đầu của lớp. Tuy nhiên, tính cách cô tương đối hướng nội, nhạy cảm, không thích chủ động tiếp xúc với mọi người. Vì vậy, trong trường, cô luôn cô đơn một mình. Nhưng gần đây, không biết vì lý do gì mà thành tích của Trình Duyệt ngày càng giảm sút. Sau khi họp phụ huynh, bố mẹ cô biết chuyện và vô cùng lo lắng cho cô, họ hỏi con gái đã xảy ra chuyện gì nhưng cô ngập ngừng không trả lời.

Thế nên, theo gợi ý của giáo viên, bố mẹ đã đưa Trình Duyệt đến gặp chuyên gia tâm lý để tư vấn. Khi chuyên gia tâm lý nói chuyện với Trình Duyệt thì phát hiện ánh mắt của cô đang né tránh, trông có vẻ rất căng thẳng, khuôn mặt đỏ bừng. Sau đó, dưới sự hướng dẫn của chuyên gia tâm lý, Trình Duyệt dần tiết lộ lý do thành tích sa sút.

Hóa ra, một điều đáng xấu hổ đã xảy ra với Trình Duyệt trong tiết tự học: Lúc đó, mọi người

đều đang tự học một cách nghiêm túc, còn Trình Duyệt lại đau bụng, nhưng cô đã nhịn cơn đau mà không chịu đi vệ sinh. Ngay khi tiếng chuông báo hết tiết vừa vang lên, cô liền lập tức chạy ra ngoài. Không ngờ rằng, do chạy vội nên cô đã va phải một nam sinh ngay khi vừa ra khỏi cửa, hơn nữa còn va ngay vào ngực của cậu ấy. Điều này làm cho Trình Duyệt đang ở tuổi vị thành niên cảm thấy xấu hổ, khi nghe các bạn trong lớp cười “ha ha” cô lại hận không thể tìm một vết nứt trên mặt đất để chui vào.

Thực ra chuyện này chẳng có gì, nhưng đối với người sống nội tâm và nhạy cảm như Trình Duyệt mà nói thì lại khiến chịu áp lực tâm lý rất lớn. Cô luôn cảm thấy rằng các bạn cùng lớp đang bàn luận và cười nhạo mình khi họ nói chuyện hoặc đùa giỡn. Mặc dù trong lòng cô cũng tự nhủ: Đây chỉ là một sự cố vô tình, có thể xảy ra với bất kỳ ai, không cần quan tâm đến nó và đừng cảm thấy bất an về điều đó. Nhưng khi bước vào lớp, cô không thể không nghĩ đến cảnh tượng đó, khi giao tiếp với các bạn trong lớp, cô cũng lo lắng rằng các bạn sẽ cười nhạo mình vì chuyện này.

Kể từ đó, cô càng ngại giao tiếp với các bạn trong lớp, trong lòng cũng trở nên sợ hãi, một

khi nói vài câu với các bạn trong lớp, cô liền cảm thấy “hồi hộp”, tim đập nhanh hơn, mặt đỏ bừng, điều này khiến người khác cảm thấy kỳ lạ, cũng khiến Trình Duyệt xấu hổ hơn. Vì vậy, Trình Duyệt đã rơi vào trạng thái lo lắng và đau khổ, dù là đi học, ăn cơm hay đi ngủ cô đều sẽ nghĩ về chuyện này.

Theo thời gian, do thiếu tập trung trong lúc nghe giảng nên thành tích học tập của Trình Duyệt bắt đầu sa sút dần, thậm chí điều này còn khiến cô nghĩ đến việc bỏ học.

Thực ra, những gì xảy ra với Trình Duyệt thuộc chứng đỏ mặt do sợ hãi, còn được gọi là bệnh đỏ mặt. Nó chỉ việc người mắc chứng này luôn đỏ mặt khi nói chuyện với người lạ hoặc người khác giới. Trên thực tế, khi chúng ta ở những nơi không quen thuộc hoặc trong những dịp quan trọng, việc căng thẳng, tim đập nhanh, đỏ bừng mặt,... là điều bình thường. Nhưng nếu luôn cảm thấy áp lực tâm lý bởi những chuyện xấu hổ đã xảy ra và luôn cho rằng người khác đang bàn luận về mình thì đó chính là một loại trở ngại tâm lý, cũng tức là chứng đỏ mặt do sợ hãi.

Đối với những người mắc chứng đỏ mặt, họ rất dễ đỏ mặt khi nói chuyện với mọi người.

Trên thực tế, họ cũng tự nhủ rằng điều đó không có gì ghê gớm và họ cũng muốn thay đổi để có thể tiếp xúc với người khác một cách bình thường, nhưng kết quả lại không được như ý. Khi nói chuyện với người khác, tim họ đập nhanh đột ngột, một luồng máu nóng dồn lên mặt khiến mặt đỏ bừng. Điều này không chỉ khiến bản thân cảm thấy xấu hổ mà còn khiến đối phương cảm thấy kì lạ không thể giải thích được, từ đó bị người khác chê cười, khiến người bệnh càng ngại giao tiếp với mọi người, luôn cảm thấy lo lắng, sợ hãi khi giao tiếp, giống như một chú chim sợ cành cong dù trong lòng họ cũng mong muốn được kết giao với những người khác.

Vì vậy, trong cơ thể họ thường tồn tại hai cái “tôi” khác nhau: một cái là xấu hổ và hèn nhát, cái còn lại luôn buộc bản thân phải thay đổi. Hai cái “tôi” này thường đấu tranh nội tâm khiến tinh thần người bệnh cảm thấy nặng nề và mệt mỏi, từ đó sinh ra chứng bệnh đỏ mặt. Về vấn đề này, các nhà tâm lý học cho rằng, chứng bệnh này không chỉ là chứng ngại tâm lý của chứng ám ảnh cưỡng chế mà còn là chứng ám ảnh xã hội.

Bệnh đỏ mặt hình thành như thế nào? Một số chuyên gia phân tích rằng, khi giao tiếp với những

người không quen hoặc những người quan trọng, chúng ta thường cảm thấy căng thẳng và kích động. Cơ thể con người sẽ theo phản xạ mà kích thích thần kinh giao cảm và tăng tiết catecholamine như norepinephrine, làm cho nhịp tim của con người tăng nhanh, mao mạch giãn ra, do đó mặt sẽ đỏ lên. Trên thực tế, đây là một phản ứng bình thường trong giao tiếp. Theo thời gian, nhiều người sẽ quen dần và xem nó là chuyện bình thường.

Tuy nhiên, nếu là người sống nội tâm, nhạy cảm và thiếu tự tin, họ sẽ đặc biệt chú ý đến đánh giá của người khác về mình, rất chú ý đến biểu hiện của mình trước mặt người khác, do đó họ cũng đặc biệt chú ý đến việc đỏ mặt và lo lắng rằng người khác sẽ bàn luận về mình vì điều này. Vốn dĩ không muốn bản thân đỏ mặt nhưng lại không thể khống chế được, do đó việc nhìn thấy người khác là mặt đỏ lên đã trở thành một căn bệnh liên quan đến tim mạch. Khi tiếp xúc với mọi người, họ sẽ lo lắng về việc mình bị đỏ mặt, trong suốt quá trình giao tiếp họ sẽ luôn chú ý xem mình có bị đỏ mặt hay không. Theo thời gian, sự hưng phấn sẽ hình thành ở các vùng tương ứng của não bộ. Khi bước vào môi trường giao tiếp, họ sẽ cảm thấy nóng mặt, lo lắng trong lòng, cộng với sự bàn tán, chế giễu của người khác, người

bệnh sẽ cảm thấy lo lắng, sợ hãi hơn, từ đó hình thành nên bệnh đỏ mặt.

Mắc bệnh đỏ mặt thường khiến người bệnh rơi vào trạng thái lo lắng, trầm cảm, đồng thời dẫn đến suy giảm trí nhớ, mất ngủ, tâm lý lo sợ,... khiến người bệnh không thể tập trung tinh thần và sức lực để học tập và làm việc. Về vấn đề này, các chuyên gia cho rằng việc điều chỉnh tâm lý thích hợp có tác dụng xoa dịu nỗi lo lắng. Vậy, cụ thể chúng ta cần phải làm những gì? Có thể thông qua các bước sau để điều chỉnh tâm lý:

Bước một, tìm ra nguyên nhân gây đỏ mặt và viết chúng ra giấy. Hãy suy nghĩ về những lý do và tình huống khiến bạn dễ đỏ mặt, viết chúng ra những tấm thẻ và sắp xếp theo thứ tự từ nhẹ đến nặng, nhẹ nhất xếp trước, nặng nhất xếp sau.

Bước hai, tiến hành luyện tập thư giãn. Phương pháp cụ thể là ở một không gian yên tĩnh và thoải mái, ngồi ở chỗ có thể thả lỏng toàn bộ cơ thể, hít thở sâu và chậm để thư giãn. Sau khi toàn bộ cơ thể được thả lỏng, hãy lấy những tấm thẻ vừa chuẩn bị ra và tưởng tượng ra nhiều tình huống đỏ mặt khác nhau từ nhẹ đến nặng. Tưởng tượng càng chân thật, càng sinh động thì càng có hiệu quả.

Bước ba, luyện tập cho đến khi sự tưởng tượng không còn làm bản thân đỏ mặt thì mới dừng lại. Trong quá trình tưởng tượng, nếu bạn cảm thấy mặt đỏ bừng hoặc hơi bất an thì hãy dừng lại và ngừng tưởng tượng, hãy hít thở sâu để cơ thể từ từ thư giãn. Sau khi bạn đã hoàn toàn thư giãn, hãy tưởng tượng tình huống vừa rồi lần nữa, nếu đỏ mặt và bất an tái diễn thì hãy dừng lại và thư giãn thêm lần nữa. Làm điều này nhiều lần cho đến khi tình huống trên thẻ không còn khiến bạn đỏ mặt hay bất an thì mới dừng lại.

Bước bốn, với phương pháp tương tự, hãy tưởng tượng lần lượt các tình huống trên thẻ. Cần phải lưu ý rằng mỗi khi bước vào tưởng tượng tình huống của tấm thẻ tiếp theo, bản thân phải không còn cảm thấy đỏ mặt và bất an khó chịu khi tưởng tượng ra tình huống được mô tả trong lá bài trước, nếu không thì đừng tiếp tục giai đoạn tiếp theo.

Ngoài việc điều chỉnh tâm lý theo các bước trên, bạn cũng có thể tìm tâm lý thoải mái bằng cách trò chuyện với người thân, bạn bè; rèn luyện sự tự tin của bản thân để vượt qua mặc cảm, trau dồi sự tự tin; khi lo lắng có thể cầm một số đồ vật nhỏ trong tay để giúp bản thân cảm thấy an toàn.

HỘI CHỨNG NGỦ RŨ¹ (HYPERSONMIA)

SẢN SINH RA MỐI NGUY HẠI “NGƯỜI ĐẸP NGỦ TRONG RỪNG” ĐỐI VỚI CƠ THỂ

Dương Khải làm trong ngành bán hàng đã được vài năm, vì công việc hằng ngày của anh ấy luôn có các chỉ tiêu và nhiệm vụ, nếu không hoàn thành thì hiệu suất làm việc của anh ấy sẽ bị ảnh hưởng, mà hiệu suất làm việc liên quan đến tiền lương nên anh ấy không thể không liều mạng làm việc. Mỗi khi kết thúc một ngày, anh ấy luôn cảm thấy kiệt sức, thậm chí đôi khi còn không muốn ăn. Không chỉ như vậy, vì khối lượng công việc tương đối nhiều, ngày nào Dương Khải cũng phải tăng ca đến khuya, có lúc không giải quyết hết công việc anh còn phải đem về nhà làm và thường một, hai giờ khuya mới đi ngủ. Cứ như vậy, anh ấy đi ngủ muộn và dậy sớm trong một thời gian dài.

Dần dần, Dương Khải trở nên rất thèm ngủ, cảm giác buồn ngủ này rất khó cưỡng lại, có khi ban ngày anh ấy gục trên bàn ngủ khi đang làm việc, có khi anh ấy còn ngủ gật trong khi ăn,

¹ Hay còn gọi là “hội chứng ngủ nhiều”.

mỗi lần ngủ là vài tiếng đồng hồ. Lúc đầu anh ấy không quan tâm, nghĩ rằng đó là do dạo gần đây anh nghỉ ngơi không tốt. Nhưng về sau, kiểu giấc ngủ không thể cưỡng lại này càng ngày càng nhiều, có khi ban ngày anh ngủ đến bảy, tám tiếng đồng hồ, nhưng sau khi ngủ dậy anh không lấy lại được tinh thần mà cảm thấy thần trí bối rối, toàn thân mệt mỏi.

Không chỉ như vậy, Dương Khải phát hiện trí nhớ của mình cũng ngày càng giảm sút, lúc nào cũng hay quên đồ đạc. Khi đang họp với đồng nghiệp, một giây trước đó anh ấy đã suy nghĩ xem nên nói gì nhưng một giây sau anh lại không thể nhớ ra được. Khi đi công tác ở nơi khác, một đồng nghiệp nhờ anh mang giúp một số đặc sản địa phương, mặc dù anh đã đồng ý nhưng khi quay về lại quên sạch.

Về khả năng học hỏi những điều mới mẻ, anh ấy không còn thấy dễ dàng như trước mà luôn vụng về, chậm chạp. Khi lãnh đạo giao cho Dương Khải nhiệm vụ mới, một người vốn làm việc nhanh nhẹn như anh lại tìm không ra manh mối và cũng không biết nên bắt đầu như thế nào. Điều này khiến Dương Khải cảm thấy rất phiền não và buồn bã, anh ấy không biết chuyện gì đã xảy ra với mình.

Có một lần, khi tỉnh dậy ở nhà, Dương Khải phát hiện cơ thể mình dường như không cử động được, anh ấy không còn sức để nhặt chiếc kính bên cạnh, sau vài phút thì tay anh mới có cảm giác trở lại. Điều này khiến anh cảm thấy sợ hãi, vội vàng đến bệnh viện kiểm tra. Sau khi kiểm tra cẩn thận, bác sĩ đã phát hiện ra rằng Dương Khải đã mắc phải chứng ngủ rũ.

Thế nào là chứng ngủ rũ? Chứng ngủ rũ tức là tình trạng ngủ quá mức vào ban ngày nhưng không phải do việc thiếu ngủ gây ra, hoặc là thời gian chuyển sang trạng thái hoàn toàn tỉnh táo sau khi ngủ dậy tương đối dài. Quá trình khởi phát của chứng ngủ rũ là hiện tượng xáo trộn giấc ngủ hằng ngày và kéo dài hơn ba tháng hoặc là tái phát thường xuyên, từ đó khiến người bệnh đau khổ và chịu những ảnh hưởng tiêu cực. Chứng ngủ rũ là một bệnh thần kinh, tỷ lệ mắc bệnh này là 6/10.000, có thể gặp ở mọi lứa tuổi, tỉ lệ nam giới mắc bệnh cao hơn nữ giới.

Về mặt y học, các chuyên gia chia triệu chứng của ngủ rũ thành các loại khác nhau:

1. Buồn ngủ quá mức vào ban ngày

Đây là triệu chứng rõ ràng nhất và luôn hiện hữu trong suốt quá trình từ đầu đến cuối.

2. Đột ngột mất trương lực cơ (cataplexy)

Tình trạng này xảy ra khi chức năng của các cơ biến mất đột ngột hoặc tạm thời, gây tê liệt đầu hoặc cơ thể trong trạng thái không mất ý thức, kéo dài trong vài giây hoặc vài phút. Thông thường, các triệu chứng nhẹ có biểu hiện như nói lắp hoặc nói không rõ ràng, các ngón tay không có sức, không thể cầm được đồ,... Trong trường hợp nặng, đầu gối sẽ khuỵu xuống khiến người bệnh cảm thấy như muốn gục xuống. Thông thường, trong lúc hưng phấn hoặc cảm xúc bị kích thích mãnh liệt sẽ dẫn đến mất trương lực cơ.

3. Tê liệt khi ngủ¹ (sleep paralysis)

Chỉ tình trạng mất khả năng vận động tạm thời sau khi người bệnh thức dậy, thường kéo dài trong vài phút và tương tự như triệu chứng mất trương lực cơ.

4. Ảo giác mang tính thôi miên

Triệu chứng này thường xuất hiện khi vừa vào giấc ngủ hoặc trước khi xảy ra tình trạng tê liệt giấc ngủ. Lúc này trong đầu sẽ xuất hiện những hình ảnh như mơ, thường rất đáng sợ.

Vậy, nguyên nhân gây ra chứng ngủ rũ là gì? Trong y học hiện đại, nguyên nhân gây ra chứng

¹ Hay còn gọi là “bóng đè”.

ngủ rũ vẫn chưa hoàn toàn rõ ràng, theo một cuộc khảo sát của nước ngoài, giấc ngủ không đều đặn trong thời gian dài có thể dẫn đến chứng ngủ rũ. 85% bệnh nhân có một số yếu tố tác động trước khi bắt đầu chứng ngủ rũ, chẳng hạn như thiếu ngủ trầm trọng, làm việc luân phiên ca ngày và ca đêm trong thời gian dài, phần đầu bị tổn thương (chấn thương bên ngoài, u não),... Ngoài ra, chứng ngủ rũ còn liên quan đến gen, yếu tố môi trường và các bệnh về hệ thần kinh trung ương.

Vì vậy, việc điều trị chứng ngủ rũ phải được chẩn đoán chính xác, phải tìm ra nguyên nhân và điều trị thì mới có thể cải thiện hiệu quả các triệu chứng ngủ rũ của người bệnh. Vậy các phương pháp điều trị cụ thể là gì? Về vấn đề này, một số chuyên gia đề xuất các phương pháp sau:

① Trị liệu bằng thuốc

Các chuyên gia y tế khuyến cáo những người mắc chứng ngủ rũ nên dùng chất kích thích để cải thiện tình trạng buồn ngủ vào ban ngày. Ngoài ra, hãy ngủ trưa đều đặn trong ngày. Nếu bệnh nhân xuất hiện các triệu chứng mất trương lực cơ và bóng đèn thì có thể dùng thuốc chống trầm cảm điều trị để loại bỏ các triệu chứng này.

Tuy nhiên, bất kể là sử dụng loại thuốc nào thì cũng phải dùng dưới sự hướng dẫn của bác sĩ vì một số loại thuốc có tác dụng phụ.

② Trị liệu tâm lý

Các nhà tâm lý học cho rằng, việc điều chỉnh tâm lý có thể đóng vai trò rất quan trọng đối với lòng tự trọng và hỗ trợ tinh thần của người mắc chứng ngủ rũ. Bởi vì không thể phát huy tiềm năng của bản thân mà một số người mắc chứng ngủ rũ bị người khác hoặc người thân bạn bè cười nhạo và cho rằng người bệnh lười biếng. Trong trường hợp này, nên áp dụng phương pháp trị liệu tâm lý, giúp loại bỏ các yếu tố tâm lý gây phát bệnh, tránh để tinh thần chịu sự kích thích và giúp người bệnh thiết lập quy luật cuộc sống bình thường.

Ngoài ra, trong quá trình tâm lý trị liệu cũng có thể đồng thời áp dụng phương pháp trị liệu bằng thuốc, sử dụng chất kích thích tinh thần với liều lượng ít.

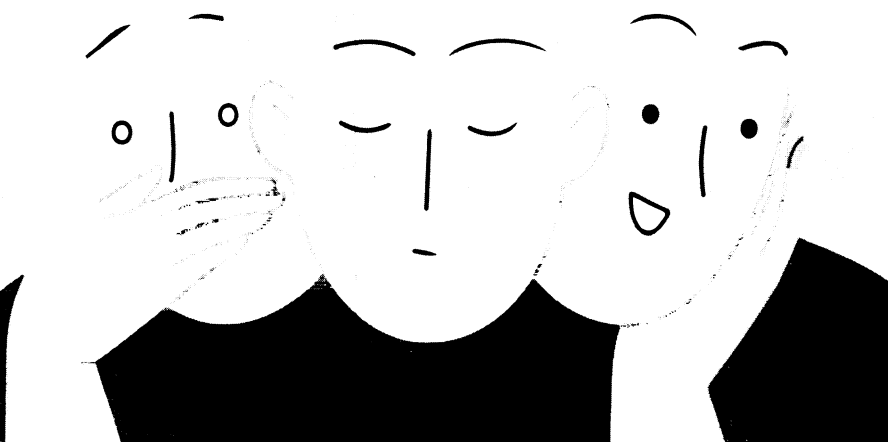
③ Tích cực tham gia các hoạt động có ích cho sức khỏe

Các chuyên gia cho rằng bệnh nhân mắc chứng ngủ rũ nên tham gia các hoạt động có ích cho thể

chất và tinh thần nhiều hơn. Ví dụ như hoạt động thể dục thể thao không ít hơn một giờ đồng hồ mỗi ngày để khiến cơ thể và tinh thần trở nên phấn chấn; tham gia nhiều hoạt động giải trí tập thể như thi hát để yêu việc giao tiếp hơn; trau dồi sở thích cá nhân để có thái độ sống tích cực hơn.

Phần 5

NHÂN CÁCH LỆCH LẠC NHỮNG HÀNH VI KÌ LẠ KHÁC THƯỜNG



NHÂN CÁCH HOANG TƯỚNG¹

THẾ GIỚI NÀY ĐẦY RẦY “ÂM MƯU”

Hiếu Quân và Vu Lạc là một đôi tình nhân. Trong mắt người ngoài, Vu Lạc là một người đàn ông xuất sắc, làm việc cho một công ty lớn và rất chu đáo, quan tâm đến Hiếu Quân. Vì vậy, nhiều người quen biết họ đều nói rằng Hiếu Quân thật may mắn khi tìm được một người bạn trai như ý. Không bao lâu, Hiếu Quân đã kết hôn với Vu Lạc trong sự chúc phúc của mọi người. Vốn dĩ Hiếu Quân vẫn luôn mong mỗi cuộc sống hạnh phúc sau hôn nhân, nhưng giấc mơ hôn nhân mỹ mãn của cô rất nhanh đã tan tành.

Một lần, công ty của Hiếu Quân tổ chức cho nhân viên đi du lịch hai ngày một đêm. Nhưng sau khi hoạt động du lịch của công ty kết thúc, có vài đồng nghiệp vẫn muốn đi đến những địa điểm khác chơi trong hai ngày, đúng lúc cũng là kỳ nghỉ, mà Hiếu Quân cũng thích đi du lịch nên cô đã ở lại với họ thêm hai ngày. Chuyến du lịch kết thúc, khi Hiếu Quân về đến nhà lại thấy vẻ mặt không vui của Vu Lạc, cô chưa kịp đặt hành

¹ Rối loạn nhân cách hoang tưởng (Paranoid personality disorder).

lý xuống thì Vu Lạc đã mắng: “Không phải công ty tổ chức du lịch hai ngày một đêm sao? Tại sao em ở ngoài bốn ngày mới trở về?”

Hiếu Quân giải thích với Vu Lạc nhưng Vu Lạc vẫn không hài lòng nói: “Anh đã hỏi đồng nghiệp của em rồi, những đồng nghiệp đi chơi với em phần lớn đều là nam, hơn nữa còn chưa kết hôn, mấy ngày nay mọi người ăn ở như thế nào?” Hiếu Quân lại tiếp tục giải thích với anh, nhưng Vu Lạc vẫn không tin. Cuối cùng, cả hai vì chuyện này mà đã cãi nhau đến nửa đêm. Từ đó về sau, Vu Lạc luôn nghi ngờ Hiếu Quân có mối quan hệ mập mờ với các nam đồng nghiệp khác nên anh thường xuyên gọi điện hỏi cô đang ở đâu và ở cùng ai.

Không chỉ vậy, khi Hiếu Quân về nhà muộn vì liên hoan công ty hoặc bị Vu Lạc bắt gặp đi quá gần đồng nghiệp nam, anh sẽ mất bình tĩnh và giận dữ, mặc cho Hiếu Quân có giải thích như thế nào anh đều không chịu nghe. Sau đó, trong lúc tranh cãi, anh bắt đầu động tay đánh Hiếu Quân, cơ thể của Hiếu Quân thường xuyên có những mảng xanh tím. Nhưng sau khi sự việc xảy ra, Vu Lạc sẽ khóc lóc thảm thiết cầu xin Hiếu Quân tha thứ.

Điều này khiến Hiếu Quân ngày càng không thể chịu đựng được cuộc sống hôn nhân như vậy, cô đã đề nghị ly hôn nhưng Vu Lạc sống chết cũng không đồng ý, còn nói rằng nếu Hiếu Quân ly hôn với anh ta thì anh ta sẽ báo thù người nhà cô và sẽ mãi quấy rầy cô.

Hành vi của Vu Lạc trong câu chuyện trên là biểu hiện của nhân cách hoang tưởng hay còn gọi là nhân cách vọng tưởng. Các đặc điểm hành vi của nhân cách hoang tưởng là: rất nhạy cảm và đa nghi; có hành vi và tư tưởng rất cố chấp, cứng đầu; hẹp hòi, hay ghen tuông, oán hận, không thể khoan dung lỗi lầm của người khác; nghi ngờ vô cớ về lòng chung thủy của bạn đời, coi những sự vô ý hoặc ý tốt của người khác là ác ý; quá nhạy cảm với thất bại và sự từ chối; luôn coi một số chuyện thành những “âm mưu” không phù hợp với thực tế; đánh giá bản thân quá cao và tự cho mình là trung tâm.

Đối với những người có nhân cách hoang tưởng, vấn đề mấu chốt của họ là mất lòng tin vào người khác. Trong một số trường hợp đặc biệt, mọi người đều có thể nghi ngờ, cảnh giác hoặc không tin tưởng vào người khác, điều này có thể hiểu và chấp nhận được, nhưng những người có nhân cách hoang tưởng trong hầu hết các trường hợp đều như thế, kể cả với những người được coi là

trung thành và đáng tin cậy. Vì vậy, những người như vậy luôn ở trong trạng thái cảnh giác cao độ, luôn đề phòng trước sự tấn công từ người khác, từ đó thể hiện thái độ thù địch, phản nộ,...

Các nhà tâm lý học nghiên cứu và phát hiện ra rằng, những người có nhân cách hoang tưởng hầu như không có nhận thức về bản thân và họ luôn giữ thái độ phủ nhận hành vi hoang tưởng của chính mình. Theo khảo sát, phần lớn bệnh nhân có nhân cách hoang tưởng là nam giới, dù là người hướng nội hay hướng ngoại thì đặc điểm nhân cách này đều có thể xuất hiện. Một số chuyên gia cho rằng, hầu hết những người có nhân cách này đều không thể sống hòa thuận với người nhà, bạn bè, đồng nghiệp, vì vậy tốt nhất nên tránh xa những người như vậy.

Nhân cách hoang tưởng hình thành như thế nào? Các chuyên gia đã tổng kết các điểm sau:

1. Do quá trình trưởng thành gây nên

Người bệnh sống trong gia đình thiếu thốn tình phụ tử hoặc mẫu tử từ khi còn nhỏ, thường xuyên bị chỉ trích và chối bỏ, dẫn đến tính cách của họ trở nên lầm lì, không muốn giao tiếp với người khác. Có nghiên cứu phát hiện ra rằng, những đứa trẻ lớn lên trong các gia đình có bố hoặc mẹ đơn thân

dễ có nhân cách hoang tưởng. Ngoài ra, thường xuyên chịu sự đả kích và gặp thất bại trong quá trình trưởng thành cũng sẽ khiến họ hình thành tính đa nghi và không tin tưởng người khác.

Ví dụ, Vu Lạc sống trong gia đình có cha mẹ ly hôn từ khi anh còn nhỏ, anh sống với bố, bố rất nghiêm khắc với anh, một khi anh làm không tốt việc gì đó thì bố liền chỉ trích và phủ định anh.

2. Yêu cầu uể bản thân quá cao

Bởi vì bệnh nhân luôn bị vây quanh bởi cảm giác cô đơn, họ luôn không thích nhờ vả người khác, có những tiêu chuẩn và yêu cầu cao đối với bản thân. Những yêu cầu này cùng với những khiếm khuyết của bản thân thường tạo thành những mâu thuẫn và xung đột lớn, nhưng họ lại không muốn công khai thừa nhận những khiếm khuyết của bản thân mình. Chẳng hạn, tài năng của bản thân không mấy nổi bật nhưng luôn đòi hỏi bản thân phải đạt được thành tựu nhất định trong một lĩnh vực nào đó.

3. Ảnh hưởng của môi trường xã hội

Một số người có nhân cách hoang tưởng là do chịu ảnh hưởng bởi môi trường, chẳng hạn như những người có điều kiện kinh tế kém thường có

xu hướng né tránh thảo luận các vấn đề kinh tế của bản thân, những người có trình độ học vấn thấp thường có xu hướng ghét người khác bàn luận về vấn đề học vấn,...

Đối với những người có nhân cách hoang tưởng, môi trường xung quanh họ luôn tràn đầy sự thù địch và mất lòng tin đối với người khác, dù là một việc nhỏ nhưng cũng có thể gây sóng to gió lớn bởi nội tâm họ rất nhạy cảm. Vậy, làm thế nào để có thể giải quyết những nguy hiểm do chứng hoang tưởng gây ra? Một số chuyên gia khuyến nghị các phương pháp sau:

① Học cách nhẫn nại và nhắc nhở bản thân

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta rất dễ gặp phải những mâu thuẫn và xích mích, đó là điều khó tránh khỏi, lúc này chúng ta phải học cách nhường nhịn và kiềm chế, tránh để cơn nóng giận làm hỏng lý trí. Ngoài ra, phải học cách thường xuyên nhắc nhở bản thân, đừng để tâm những việc nhỏ nhặt không đáng, chuyện lớn hóa nhỏ chuyện nhỏ hóa không, khi làm việc đừng nên quá tính toán, đừng nên vì cái nhỏ mà đánh mất cái lớn, những điều này có thể làm giảm bớt sự thù địch của bạn đối với người khác và phản ứng mạnh mẽ của bản thân.

② Phải biết tôn trọng người khác

Thay vì ngoảnh mặt làm ngo và thờ ơ trước sự giúp đỡ của người khác, hãy học cách nói những điều như cảm ơn những người đã từng giúp đỡ chúng ta. Đồng thời, hãy thử cố gắng duy trì nụ cười với người khác, lúc đầu có thể hơi ngượng nhưng khi đã quen rồi sẽ cảm thấy tự nhiên và ngày càng làm tốt hơn.

③ Tự ám thị tâm lý cho bản thân

Khi gặp những điều không vui hoặc không vừa ý, đừng ngại tự đưa ra những ám thị tâm lý cho bản thân. Hãy cố gắng loại bỏ cảm giác không tin tưởng người khác và thái độ thù địch vô cớ với môi trường xung quanh, từ đó có thể giảm bớt đi tâm lý và những hành vi đối đầu.

RỐI LOẠN NHÂN CÁCH CHỐNG ĐỐI XÃ HỘI

NHƯ NHỮNG MÃNH THÚ HUNG DỮ

Trong mắt người ngoài, từ nhỏ Tiểu Hồ đã là một đứa trẻ luôn khiến mọi người lo lắng, chỉ cần cha mẹ chỉ trích vài câu, cậu sẽ lập tức cãi lại và hay bỏ nhà ra đi. Không chỉ vậy, cậu còn thường vì những chuyện nhỏ nhặt mà đánh nhau với các bạn đồng trang lứa, cậu luôn đánh cho đối phương khóc, thậm chí là đánh đến bị thương, điều này khiến nhiều phụ huynh phải đến nhà Tiểu Hồ tìm bố mẹ để nói phải trái. Cũng chính vì điều này mà cha của Tiểu Hồ thường xuyên khiển trách và đánh mắng cậu. Về sau, mối quan hệ của cha mẹ trở nên không tốt, họ thường xuyên cãi nhau ở nhà và cha sẽ lôi Tiểu Hồ ra đánh đập để trút giận.

Trong thời gian đi học Tiểu Hồ cũng vậy, không những không chăm chỉ học hành mà còn thường xuyên gây gổ đánh nhau với các bạn cùng lớp. Một lần, khi bị thầy dạy dỗ, cậu đã đấm vỡ kính của thầy. Mặc dù nhà trường đã đưa ra những lời cảnh cáo và trừng phạt nghiêm khắc nhưng cậu vẫn không ăn năn và tuyên bố sẽ trả thù thầy giáo. Sau khi tan học, cậu đã đi theo và biết

được chỗ ở của thầy. Nhân lúc thầy không có nhà cậu đã dùng keo đa năng dán ổ khóa của nhà thầy lại và còn dùng đá đập hỏng cửa nhà.

Cậu không chỉ làm vậy với thầy giáo mà còn rất quá đáng với cô giáo. Khi đang học trung học, có một nữ sinh viên đến thực tập tại trường của họ. Bởi vì cô giáo này không chỉ xinh đẹp mà còn rất dịu dàng với học sinh, thế nên Tiểu Hồ đã đem lòng yêu cô giáo và tỏ tình với cô, nhưng lại bị cô giáo từ chối. Kể từ đó, Tiểu Hồ liên tục quấy rối cô: viết những lời khó nghe và kẹp chúng vào sách của cô giáo; cố tình làm loạn trong tiết học của cô khiến cô không thể dạy học bình thường; thường xuyên lén lút theo dõi cô giáo vào buổi tối.

Điều này khiến cho giáo viên thực tập cảm thấy rất sợ hãi và cô đã báo cáo sự việc này với lãnh đạo nhà trường. Lãnh đạo nhà trường yêu cầu cậu xin lỗi và viết thư hối lỗi, nhưng không lâu sau cậu lại *chứng nào tật nấy*. Cuối cùng, giáo viên thực tập đã rời khỏi trường khi chưa kết thúc kì thực tập của mình.

Sau đó, Tiểu Hồ bước vào xã hội khi chưa học hết cấp hai. Trong xã hội, cậu càng tỏ ra không tôn trọng phép tắc: thường xuyên thay đổi công việc, nếu không phải do thái độ làm việc vô trách nhiệm

của cậu thì cũng là cãi vã và gây rắc rối trong lúc làm việc. Cũng chính vì vậy, cậu trở thành “khách quen” của đồn cảnh sát.

Tiểu Hồ trong trường hợp trên mắc chứng rối loạn nhân cách chống đối xã hội, hay còn được gọi là nhân cách tàn nhẫn. Những người này thường gây ảnh hưởng nghiêm trọng đối với xã hội. Thông thường, những người như vậy có tính công kích rất mạnh, họ không thể rút kinh nghiệm từ những chuyện đã trải qua, luôn làm việc một cách bốc đồng và thiếu trách nhiệm, khả năng chịu đựng khi gặp khó khăn rất kém, không có nhận thức về những hậu quả tiêu cực của việc mình đã làm, thất bại trong công việc, đã từng ngồi tù...

Các nhà tâm lý học cho rằng, rối loạn nhân cách chống đối xã hội là một bệnh tâm lý. Theo một cuộc khảo sát ở Mỹ, khoảng 7.6 triệu người Mỹ rối loạn nhân cách chống đối xã hội và tỉ lệ nam giới cao hơn nữ giới.

Ví dụ, nhiều người cho rằng nhân vật Lý Quỳ trong “Thủy hử” là một dũng sĩ có ân báo ân, có oán báo oán, nhưng cũng có người cho rằng anh ta có tính cách chống đối xã hội. Anh ta xuất hiện trong tiểu thuyết trong vai một kẻ giết người đào tẩu, không những không tuân theo pháp luật mà

còn không tôn trọng luật lệ giang hồ, thậm chí có lần suýt giết chết đại ca Tống Giang.

Làm thế nào để phán đoán một người nào đó có mắc chứng rối loạn nhân cách chống đối xã hội hay không? Các chuyên gia đã tóm tắt những đặc điểm sau đây, chỉ cần đáp ứng ba điều trong số chúng thì có thể được chẩn đoán lâm sàng là mắc chứng “rối loạn nhân cách chống đối xã hội”:

- 1) Không thể tuân thủ trật tự và khuôn phép của xã hội;
- 2) Luôn làm việc bốc đồng và không có kế hoạch;
- 3) Rất dễ nổi giận và có tính công kích mạnh với người khác;
- 4) Quen lừa dối và khống chế người khác;
- 5) Không có tinh thần trách nhiệm;
- 6) Luôn không quan tâm đến an nguy của bản thân và người khác;
- 7) Không cảm thấy hối lỗi sau khi làm tổn thương người khác.

Vậy, rối loạn nhân cách chống đối xã hội được hình thành như thế nào? Các chuyên gia đã tóm tắt những nguyên nhân sau:

1. Nhân tố di truyền

Nghiên cứu y học cho rằng, quan hệ huyết thống càng gần thì tỉ lệ di truyền rối loạn nhân cách chống đối xã hội càng cao. Ví dụ như bố mẹ người bệnh có tần số sóng điện não cao bất thường; các cặp song sinh cùng trứng có tỉ lệ nhân cách giống nhau tương đối cao thì sẽ có điện não đồ tương tự nhau và tỉ lệ phạm tội của họ sẽ cao hơn so với các cặp song sinh khác trứng.

2. Nhân tố gia đình

Thông thường, trong môi trường gia đình, những đứa trẻ rối loạn nhân cách chống đối xã hội khó có thể thiết lập mối quan hệ hòa thuận với người nhà. Điều này không chỉ liên quan đến phương pháp giáo dục của bố mẹ, mà còn liên quan đến trình độ văn hóa, điều kiện kinh tế, tình trạng hôn nhân,... của họ.

Ví dụ, nếu quan hệ của bố mẹ hòa hợp thì đứa trẻ sẽ chịu những ảnh hưởng tốt, ngược lại nếu bố mẹ ly hôn hoặc quan hệ của họ không tốt sẽ gây tổn thương đến tuổi thơ của con trẻ. Giống như Tiểu Hồ nói đến ở trên, trong thời thơ ấu, bởi vì khi bố mẹ không hòa thuận với nhau, bố liền lôi cậu ra trút giận, điều này là một trong những nguyên nhân khiến cậu hình thành nên rối loạn nhân cách chống đối xã hội.

3. Nhân tố văn hóa

So với văn hóa phương Đông, văn hóa phương Tây dễ sản sinh ra một số người theo kiểu bạo lực, vì vậy những người có nhân cách chống đối xã hội thường xuất hiện ở nước ngoài nhiều hơn. Điều này là do văn hóa phương Tây đề cao chủ nghĩa cá nhân, trong khi văn hóa phương Đông lại chú trọng đến gia đình và tránh cho những người bình thường làm ra những việc quá đáng.

Do những người rối loạn nhân cách chống đối xã hội không chỉ gây nguy hại cho người khác mà còn ảnh hưởng lớn đến sự ổn định của xã hội, vì vậy những người như vậy cần được phòng ngừa và điều trị hiệu quả. Vậy, các phương pháp cụ thể là gì? Các chuyên gia đề xuất hai phương pháp sau:

① Trị liệu tâm lý

Phương pháp này có thể có tác dụng tích cực đối với những người rối loạn nhân cách chống đối xã hội và có thể giúp họ xây dựng những mối quan hệ tốt đẹp. Đầu tiên, hãy đối xử với họ bằng một thái độ quan tâm, để họ nhận ra những khiếm khuyết trong tính cách của mình; tiếp theo, hãy cho họ biết rằng họ có thể tự thay đổi tính cách của mình, cổ vũ động viên họ xây dựng sự tự tin và

thay đổi tính cách; cuối cùng, khuyến khích họ tích cực tham gia các hoạt động cộng đồng mang tính trị liệu để cải thiện những hành vi lệch lạc của họ, để họ bỏ đi những thói hư tật xấu đã hình thành trước đó, định hình và xây dựng lại nhân cách, hướng họ phát triển theo hướng tích cực.

② Trị liệu bằng thuốc

Mặc dù thuốc không thể cải thiện nhân cách của con người nhưng chúng có hiệu quả nhất định đối với một số biểu hiện. Khi cảm xúc của bệnh nhân không ổn định, tùy theo tình trạng cụ thể mà có thể áp dụng phương pháp điều trị bằng thuốc thích hợp.

PHÂN CÁCH BỐC ĐỒNG

ĐÓA HOA PHỤNG TIÊN ĐANG NỞ¹

Ngụy Nguyên là giáo viên lịch sử của một trường trung học. Có rất nhiều học sinh thích nghe thầy giảng bài, vì thầy luôn có thể biến những kiến thức lịch sử nhàm chán trở nên sinh động và thú vị, đôi khi ngay cả không có sách giáo khoa thầy cũng có thể giảng bài một cách trôi chảy, hấp dẫn và chính xác. Vì vậy, Ngụy Nguyên không chỉ nhận được sự yêu mến từ học sinh mà còn nhận được sự ưu ái từ lãnh đạo nhà trường. Tuy nhiên, khi xử lý một vài vấn đề nhỏ, Ngụy Nguyên lại có những phản ứng khiến người khác không thể hiểu được.

Một lần, khi thầy vừa bước vào lớp để chuẩn bị dạy, hai học sinh đang đánh nhau ở một góc lớp. Ngụy Nguyên muốn kéo họ ra. Tuy nhiên, trong quá trình này, do một học sinh dùng lực quá mạnh nên đã đánh trúng Ngụy Nguyên, điều này khiến thầy tức giận và đã phê bình em

¹ Khi hoa phụng tiên đang nở, nếu không cẩn thận chạm vào hoa thì sẽ có rất nhiều hạt búng ra, vì vậy cụm từ “đóa hoa phụng tiên đang nở” có thể hiểu là “Đừng động chạm đến tôi!”

này mấy câu. Nhưng cậu học sinh không chấp nhận, thậm chí còn cãi lại Ngụy Nguyên.

Điều này làm cho Ngụy Nguyên cảm thấy xấu hổ, dù sao cũng có rất nhiều học sinh đang xem. Thầy dùng cuốn sách trên tay gõ vào đầu cậu học sinh, vốn định giáo huấn thêm vài câu. Nhưng cậu học sinh giơ tay chặn lại khiến Ngụy Nguyên tức giận, ném cuốn sách sang một bên, dùng chân đá cậu học sinh lảo đảo lùi về phía sau rồi tức giận đóng sầm cửa lại và bỏ đi.

Mặc dù sau khi sự việc xảy ra thầy cảm thấy có chút hối hận nhưng mỗi khi gặp phải những chuyện tương tự, thầy đều không thể kiềm chế được cảm xúc của mình. Trên thực tế, nhiều đồng nghiệp cũng phản ánh rằng, tính tình của Ngụy Nguyên lúc bình thường có hơi nóng nảy, thường gây gổ với người khác vì những chuyện nhỏ nhặt.

Một ngày kia vào buổi trưa, vài đồng nghiệp của Ngụy Nguyên đang dùng bữa tại một nhà hàng, trong lúc họ đang ăn thì vị khách ở bàn bên cạnh chuẩn bị rời đi nhưng lại không cẩn thận va phải Ngụy Nguyên. Vốn dĩ đây chỉ là chuyện nhỏ, đối phương xin lỗi thì mọi chuyện có thể bỏ qua, nhưng Ngụy Nguyên đã tranh cãi với

đối phương, lại còn ra tay đánh người. Sau đó, một vài đồng nghiệp khó khăn lắm mới kéo họ ra được.

Ngụy Nguyên trong trường hợp trên có nhân cách bốc đồng. Nhân cách bốc đồng, còn được gọi là nhân cách bùng nổ hoặc nhân cách hung hăng, là sự bùng phát đột ngột, mạnh mẽ và không thể kiểm soát của cơn tức giận do những kích thích tinh thần nhỏ nhất, đồng thời còn có những hành vi bốc đồng đi kèm.

Thông thường, cảm xúc của những người này rất không ổn định, thiếu khả năng kiểm soát sự bốc đồng, thường có các hành vi bạo lực hoặc đe dọa bộc phát đột ngột. Khi có điều gì đó xảy ra, họ sẽ cảm thấy trong đầu trống rỗng, cơ bắp căng thẳng, dẫn đến những hành vi bốc đồng, giống như bông hoa phụng tiên, chỉ cần một cái chạm nhẹ sẽ làm nổ tung ra rất nhiều hạt.

Nhân cách bốc đồng khác với rối loạn nhân cách chống đối xã hội đã nói ở phần trước: mặc dù nhân cách bốc đồng sẽ sinh ra hành vi bốc đồng, nhưng sau đó họ thường cảm thấy hối hận. Người có nhân cách bốc đồng hay phát tác theo đợt, khi không lên cơn họ là người bình thường, còn có thể thiết lập mối quan hệ tốt với mọi người; ngược

lại, những người rối loạn nhân cách chống đối xã hội luôn làm bất cứ điều gì họ muốn, sau khi làm họ không có một chút hối lỗi, hổ thẹn và tự trách, trong giao tiếp họ chỉ có thể duy trì tình bạn một cách hời hợt và ngắn ngủi.

Nhân cách bốc đồng hình thành như thế nào? Các chuyên gia đã tổng kết những nguyên nhân sau:

1. Nguyên nhân tâm lý

Nguyên nhân tâm lý chủ yếu bao gồm ba khía cạnh: Thứ nhất, lòng tự trọng bị đá kích. Đặc biệt là đối với những người trẻ tuổi, lòng tự trọng của họ thường tương đối cao, nếu thường xuyên bị thất bại, phản ứng của họ sẽ trở nên vô cùng nhạy cảm và mạnh mẽ. Lý luận thất bại cũng chỉ ra rằng: Trong cuộc sống hằng ngày, ai cũng gặp phải những thất bại dù ít hay nhiều nên ai cũng có tính công kích nhất định; gặp phải những thất bại càng lớn thì càng dễ có những hành vi công kích, thậm chí sử dụng bạo lực.

2. Nhận thức vai trò

Đặc biệt là các chàng trai bước vào tuổi mới lớn, họ luôn nghĩ mình đã trưởng thành và là một người đàn ông thực thụ, họ rất quan tâm đến việc xác định vai trò và hiểu một cách phiến diện về người đàn ông, luôn nhấn mạnh các đặc điểm của

người đàn ông chân chính như nghĩa khí, lòng dũng cảm, sức mạnh và khả năng tấn công,... Vì vậy, trước mặt người đồng trang lứa, đặc biệt là khi có mặt người khác giới, họ sẽ tỏ ra mạnh mẽ quyết liệt để chứng tỏ mình là một nam tử hán “đội trời đạp đất”.

3. Bù đắp cho sự tự ti

Ai cũng đều có thể có tâm lý tự ti vì hoàn cảnh gia đình, điều kiện kinh tế, tình trạng công việc,... Những người tự ti sẽ tìm kiếm mọi cách để bù đắp cho sự tự ti của mình, nếu như bốc đồng và đánh nhau được xem là sự bù đắp thì họ sẽ có những hành vi mang tính công kích.

Ví dụ như Ngụy Nguyên trong trường hợp trên. Khi học đại học anh ấy khá tự ti, bởi vì trường đại học của anh ở một thành phố lớn, mà anh lại đến từ một ngôi làng nhỏ trên núi, điều này khiến anh cảm thấy mình thua kém người khác về mọi mặt. Do sự tự ti quá lớn, anh thường tìm cách bù đắp thông qua các hành vi bốc đồng. Lâu dần, anh thường nảy sinh những hành vi mang tính công kích vì những điều nhỏ nhặt.

4. Nguyên nhân sinh lý

Nghiên cứu y học chỉ ra rằng những hành vi công kích là có cơ sở sinh lý. Các chuyên gia tâm

lý học nói rằng do sự trưởng thành chậm của tiểu não, sự phát triển của các con đường thần kinh dẫn truyền khoái cảm bị cản trở, khiến chúng ta khó cảm nhận và trải nghiệm niềm vui và sự an toàn, đây có thể là một trong những lý do dẫn đến hành vi hung hăng. Một báo cáo điều tra y tế cũng cho thấy nhiều tội phạm bạo lực có sóng điện não bất thường.

5. Nguyên nhân gia đình và xã hội

Có chuyên gia cho rằng, hành vi có tính công kích thường liên quan nhiều đến cách giáo dục của gia đình. Nếu cha mẹ chiều chuộng con quá mức, trẻ sẽ có ý thức cá nhân quá mạnh, do đó khi chịu sự hạn chế, trẻ sẽ dùng những hành vi công kích để chống trả. Nếu cha mẹ quá độc đoán, thường xuyên đánh đập, mắng mỏ con cái, khiến nội tâm trẻ bị ức chế trong thời gian dài, cứ như vậy, một khi sự bất mãn trong lòng bộc phát, trẻ sẽ chọn những hành vi hung hăng dữ dội để phát tiết, một số trẻ cũng sẽ bắt chước hành vi hung hăng của cha mẹ.

Ngoài ra, trong xã hội ngày nay có rất nhiều tiểu thuyết và phim ảnh nói về giết người, đánh đấm, điều này khiến những người trẻ tuổi thiếu khả năng phân biệt dễ bị ảnh hưởng và bắt chước.

Đồng thời, một số quan niệm xã hội phổ biến cũng ảnh hưởng đến giới trẻ, chẳng hạn “người lương thiện dễ chịu thiệt”..., khiến họ có những hành vi quá khích.

Một số chuyên gia cho rằng, những người có nhân cách bốc đồng sẽ có nhiều thay đổi theo tuổi tác, tuy sẽ dần giảm bớt nhưng họ vẫn gặp trở ngại trong các mối quan hệ với người khác, luôn thể hiện thái độ thù địch với người thân, bạn bè. Vậy, làm thế nào để đối phó với nhân cách bốc đồng? Các chuyên gia đưa ra những khuyến nghị sau:

① Nuôi dưỡng năng lực chịu đựng sự thất bại

Các nhà tâm lý học cho rằng có thể tiến hành phân tích tâm lý chi tiết và giao tiếp với bệnh nhân, để họ có thể đối phó một cách chính xác với những thất bại, tức là đối mặt với khó khăn và vấp ngã, từ đó đúc kết kinh nghiệm và bài học, tìm ra lý do thất bại và phân tích chúng thay vì có những hành vi hung hăng sau mỗi lần gặp phải. Ngoài ra, thông qua các phương tiện khác nhau để trau dồi tâm lý bền bỉ và khả năng chịu đựng.

② Thực hiện giáo dục tuổi vị thành niên

Đối với những đứa trẻ đang trong độ tuổi vị thành niên, cần giáo dục nhiều hơn về kiến thức

tâm sinh lý của tuổi mới lớn, để các em hiểu đúng về bản thân và những thay đổi bên trong cũng như bên ngoài của mình. Đặc biệt đối với các em bước vào tuổi mới lớn, phải để các em nhận thức không thể chỉ dừng lại ở một số đặc điểm bên ngoài và sự thay đổi hành vi của cơ thể mà còn phải khuyến khích các em tự suy ngẫm để các em không ngừng hoàn thiện tâm lý và nhân cách. Ngoài ra, hãy thực hiện nhiều hoạt động văn hóa giải trí hơn để các em có thể tìm được kênh giải tỏa cảm xúc đúng đắn và hợp lý, đồng thời trau dồi những sở thích khác nhau từ đó vun đắp tình cảm và để các em phát triển cả về thể chất lẫn tinh thần.

③ Dùng thuốc trị liệu

Nghiên cứu y học đã chỉ ra rằng nhiều người mắc chứng rối loạn nhân cách bốc đồng có liên quan mật thiết đến chứng rối loạn tinh thần, tình cảm. Vì vậy, trong điều trị bằng thuốc, có thể lựa chọn và sử dụng một số loại thuốc như thuốc ổn định cảm xúc cho người bệnh.

RỐI LOẠN NHÂN CÁCH KỊCH TÍNH

CUỘC SỐNG NHƯ VỞ KỊCH

Trần Giai và Trần Dĩnh là hai chị em. Trần Giai là chị, không chỉ có thành tích học tập xuất sắc mà vẻ ngoài còn xinh đẹp ngọt ngào, vì vậy cô luôn nhận được khen ngợi từ cha mẹ và người thân bạn bè. Còn cô em gái Trần Dĩnh không có vẻ đẹp xuất chúng như chị gái, không chỉ học lực bình thường mà ngoại hình còn hơi xấu, vì vậy cô rất ít khi được bố mẹ tán dương. Ở trước mặt chị gái, cô giống như một con vịt xấu xí, điều này khiến nội tâm cô ngày càng mất cân bằng. Dần dần, Trần Dĩnh càng trở nên “quái dị” hơn.

Một lần, có người thân và bạn bè đến nhà chơi, khi người lớn đang nói chuyện, Trần Dĩnh luôn chen ngang vào cuộc trò chuyện của người khác và chuyển chủ đề cuộc nói chuyện sang bản thân mình, nói rằng mình đã đạt thành tích tốt trong hội thể thao lần này, hơn nữa còn nhận được giải thưởng, mục đích của cô chính là muốn mọi người khen mình. Vì vậy, những người khác chỉ có thể khen ngợi cô ấy. Nhưng khi mọi người bắt đầu các chủ đề mới, cô lại ngồi một bên bật

ti vi lên, vừa xem vừa phát ra những tiếng gọi khác nhau để thu hút sự chú ý của mọi người.

Sau đó, khi thấy mọi người vẫn chưa chú ý đến mình, cô chạy vào phòng một lúc, trang điểm thật xinh đẹp, lộng lẫy rồi đi ra ngoài và nói rằng sẽ biểu diễn một tiết mục cho mọi người xem. Tuy ngôn ngữ và hành động của cô quá khoa trương, nhưng khóc cười lại rất chân thật, ai nấy đều khen cô là một “diễn viên” giỏi, sau này có thể trở thành một minh tinh. Điều này khiến Trần Đình vô cùng vui sướng, sau đó cô lại tiếp tục biểu diễn cho mọi người xem.

Không chỉ như vậy, tính tình của cô ngày càng tệ và ích kỷ. Có lần, cha mẹ cô mua cho hai chị em một bộ sách để đọc vào cuối tuần hoặc trong kỳ nghỉ của họ, nhưng Trần Đình lại đem bộ sách này để trong phòng ngủ của mình, ngay cả khi không đọc, cô cũng chiếm chúng lấy làm của riêng. Mỗi lần người chị Trần Giai muốn xem, cô đều nói là “em đang xem”.

Sau đó, khi Trần Đình tham gia trại hè, chị gái vào phòng cô và lấy bộ sách ra đọc. Khi Trần Đình quay lại và không thấy sách đâu, cô ấy làm ầm ĩ lên. Khi biết chị gái đã lấy bộ sách đi, cô chỉ vào chị gái và quát: “Ai cho chị đụng vào sách của em?” Chị gái liền đáp lại: “Đây là sách cha mẹ mua cho chúng ta để chúng ta cùng nhau đọc.”

Nhưng Trần Dĩnh lại không quan tâm và giật lại quyển sách, suýt nữa thì đẩy chị gái ngã xuống đất, sau đó lại tức giận dùng dùng bỏ về phòng. Kể từ đó, chỉ cần ra khỏi nhà, Trần Dĩnh liền khóa cửa phòng mình lại. Cuối cùng thì bộ sách đó vẫn luôn để trong phòng của cô, cô không hề muốn chia sẻ chúng với chị gái.

Những hành vi “kỳ quặc” của Trần Dĩnh thuộc chứng rối loạn nhân cách kịch tính, hay còn gọi là rối loạn nhân cách tìm kiếm sự chú ý hoặc rối loạn nhân cách cuồng loạn. Thông thường, loại rối loạn nhân cách này chủ yếu xảy ra ở phụ nữ dưới 25 tuổi với tỷ lệ từ 2.1% đến 3%. Những người mắc chứng rối loạn nhân cách này có xu hướng xúc động thái quá, luôn dùng những lời nói và việc làm khoa trương để thu hút sự chú ý của người khác.

Các chuyên gia tâm lý học cho rằng, rối loạn nhân cách kịch tính là một chứng rối loạn tâm lý nan giải, nó có những biểu hiện ở những phương diện sau:

1. Luôn tự cho mình là trung tâm

Những người này rất thích được người khác khen ngợi và muốn được mọi người chú ý đến mọi việc họ làm. Chỉ khi mọi người tập trung vào họ

thì họ mới hài lòng và vui vẻ, nếu không thì sẽ dồn hết tâm sức để công kích người khác. Ngoài ra, những người mắc chứng rối loạn nhân cách kịch tính thường chưa trưởng thành về mặt tâm lý, họ sẽ có những biểu hiện như quá lãnh cảm hoặc quá nhạy cảm.

2. Thể hiện bản thân quá nhiều để thu hút sự chú ý của người khác

Những người có nhân cách kịch tính thích thể hiện bản thân quá mức, thậm chí đôi khi còn cố làm ra vẻ để thu hút sự chú ý của người khác. Tuy nhiên, họ thực sự có một tài năng nghệ thuật nhất định, khóc cười rất chân thật và rất có năng lực truyền tải.

3. Cảm xúc dễ bị xúc động và biến hóa bất thường

Những người rối loạn nhân cách kịch tính chỉ cần bị kích động nhẹ cũng có thể phản ứng rất mạnh, thường chuyện bé xé ra to. Vì phản ứng cảm xúc hơi thái quá nên sẽ tạo cho người khác ấn tượng nông cạn và không chân thật. Ngoài ra, cảm xúc của họ rất phong phú, biến hóa bất thường, rất dễ bị mất cân bằng cảm xúc.

4. Quen giở mánh khoe với người khác

Những người này thường sử dụng các mánh khoe để khiến người khác phục tùng. Chẳng hạn

như nói dối, tùy hứng, nịnh hót,... thậm chí là sử dụng những thủ đoạn uy hiếp. Vì vậy, những người này có mối quan hệ xã hội tương đối kém, nhìn bề ngoài họ có vẻ rất ấm áp nhưng thực chất lại không hề để ý đến nhu cầu của người khác.

5. Tiếp nhận ám thị rất tốt

Các chuyên gia tâm lý học cho rằng, những người rối loạn nhân cách kịch tính không chỉ có năng lực tự ám thị tốt mà khả năng bị ám thị cũng rất cao. Họ có xu hướng thích ảo tưởng và luôn coi ảo tưởng là thực tế, nếu thực tế không đủ kích thích, họ sẽ sử dụng ảo tưởng để kích thích trải nghiệm cảm xúc của bản thân.

Rối loạn nhân cách kịch tính hình thành như thế nào? Các chuyên gia phân tích rằng điều này liên quan rất nhiều đến gen và hoàn cảnh gia đình. Có nghiên cứu phát hiện ra rằng khi trẻ lớn lên trong một môi trường thiếu vắng tình yêu thương, sự kỳ vọng,... sẽ dẫn đến việc trẻ mắc chứng rối loạn nhân cách kịch tính. Ví dụ như trường hợp của Trần Đình, từ nhỏ cô đã thiếu sự quan tâm, yêu thương của cha mẹ và người thân bạn bè, thậm chí còn bị phớt lờ khiến cô thiếu đi tình cảm ấm áp, dần dần thoát ly thực tế và dùng những hành vi “quái lạ” để trốn tránh những điều không như ý trong cuộc sống.

Ngoài ra, cách nuôi dạy con không đúng của cha mẹ cũng là một nhân tố quan trọng. Có nhiều bậc cha mẹ kỳ vọng con cái có thể thể hiện bản thân theo kỳ vọng của họ, đây là một trong những nguyên nhân quan trọng dẫn đến nhân cách kịch tính. Chẳng hạn, cha mẹ để con cái phô bày vẻ ngoài xinh đẹp, tác phong sân khấu,... với người khác khiến trẻ đánh mất con người thật của mình, thiếu tự tin, lâu dần hình thành cái tôi giả tạo và lúc nào cũng diễn.

Ngoài ra, rối loạn nhân cách kịch tính liên hệ mật thiết đến rối loạn nhân cách chống đối xã hội. Một nghiên cứu ở Mỹ cho thấy, 2/3 số người mắc chứng rối loạn nhân cách kịch tính đều đáp ứng các tiêu chuẩn về chứng rối loạn nhân cách chống đối xã hội. Trên thực tế, hai loại rối loạn nhân cách tiềm tàng những điểm tương đồng, chỉ là hình thức biểu hiện của nam và nữ khác nhau. Phụ nữ sẽ phản ánh thông qua việc “diễn kịch”, trong khi nam giới sẽ thể hiện mình bằng những nhân cách bạo lực như “chống đối xã hội”.

Các chuyên gia tâm lý học cho biết, rối loạn nhân cách kịch tính là một chứng rối loạn tâm lý khó chữa, người mắc chứng rối loạn tâm lý này cũng có thể tự tử. Vậy, làm thế nào để điều chỉnh

chúng rối loạn nhân cách này? Có các phương pháp nào? Về vấn đề này, các chuyên gia khuyến nghị như sau:

① Tự điều chỉnh

Bởi vì người bệnh thể hiện quá đà, khiến người khác khó chấp nhận được, vì vậy họ cần thay đổi những tình trạng này. Đầu tiên, hãy khảo sát những người xung quanh và lắng nghe ý kiến của họ về những biểu hiện cảm xúc của mình. Sau khi biết họ nghĩ gì, không nên phản bác lại mà hãy suy nghĩ thật kỹ xem bản thân có những biểu hiện cảm xúc nào khiến người khác thích và những biểu hiện nào khiến người khác ghét. Phải cải thiện những biểu hiện người khác không thích và thể hiện một cách thích hợp những biểu hiện người khác thích.

Tiếp theo, hãy để người thân, bạn bè nhắc nhở và đánh giá, để bản thân hiểu được những biểu hiện cảm xúc thái quá của mình, để về sau có thể biểu đạt một cách tự nhiên và phù hợp hơn.

② Đối mặt với bản thân

Nếu không thể đối mặt với khuyết điểm của bản thân sẽ chỉ khiến bản thân tiếp tục bành trướng, dẫn đến những bất thường về tâm lý ngày càng nghiêm trọng. Vì vậy, chỉ có học cách đối

mặt với chính mình, mới có thể phát huy hết điểm mạnh, tránh điểm yếu và thích nghi tốt hơn với môi trường xung quanh.

③ Tương kế tựu kế, làm cho nghệ thuật thăng hoa

Hầu hết những người có nhân cách kịch tính đều có tài năng biểu diễn nghệ thuật nhất định, vì vậy đừng ngại tương kế tựu kế để họ thăng hoa về nghệ thuật, nghĩa là chuyển sự quan tâm của họ sang việc biểu diễn. Như chúng ta đã biết, biểu diễn nghệ thuật đều có tính phóng đại, diễn viên thường sử dụng cách diễn đạt và lời nói của mình để gây ấn tượng với khán giả, vì vậy để người bệnh tập trung cống hiến hết mình vào biểu diễn nghệ thuật cũng là một cách cải thiện bản thân có hiệu quả.

④ Dùng thuốc trị liệu

Mặc dù thuốc không thể làm thay đổi nhân cách con người nhưng chúng có thể cải thiện một số triệu chứng nhất định và do đó chúng có tác dụng hỗ trợ điều trị.

RỐI LOẠN NHÂN CÁCH RANH GIỚI

CẢM XÚC KHÔNG CHỊU SỰ KHỔNG CHẾ

Cuối tuần, Lương Khiết đến chỗ bạn thân của mình để khóc lóc, cô than vói bạn thân của mình rằng: “Tớ thực sự chịu không nổi bạn trai của mình rồi, lần này tớ phải chia tay với anh ta, anh ta luôn vô cớ phát điên vói tớ, hơn nữa anh ta đối xử vói tớ lúc nóng lúc lạnh, có lúc anh ta không liên lạc vói tớ trong mấy ngày liền, có khi thì gọi liên tục làm điện thoại của tớ muốn nổ tung. Vốn dĩ đã hẹn hôm nay cùng nhau ra ngoài ăn cơm, nhưng trong bữa ăn, chỉ vì một câu nói mà anh ta nổi giận vói tớ, hơn nữa còn cãi vã vói tớ không ngừng như kẻ điên vậy, tớ thật sự không thể ở bên vói anh ta nữa rồi.”

Bạn thân Lương Khiết nghe những lời oán trách của cô thì cũng không nói gì, bởi vì cô ấy đã quá quen thuộc vói những tình huống như vậy, Lương Khiết và bạn trai đã trải qua vô số lần cãi vã, chia tay và quay lại. Bạn trai thường xuyên cãi nhau vói Lương Khiết vì những chuyện vặt vãnh, lần nào Lương Khiết cũng tức giận tìm đến bạn thân của mình để phàn nàn. Nhưng sau đó, bạn trai của cô nếu không phải xin lỗi thì là

dùng những thủ đoạn đe dọa để được Lương Khiết tha thứ. Một thời gian trước, họ vì một chuyện nhỏ mà cãi nhau, khi Lương Khiết đề nghị chia tay thì đối phương lại nói rằng nếu chia tay anh ta sẽ tuyệt thực đến chết.

Ngay lúc người bạn thân đang chìm trong ký ức thì điện thoại của Lương Khiết vang lên, giọng điệu của cô trở nên rất lo lắng ngay khi nghe điện thoại: “Anh sao rồi? Anh có sao không? Bây giờ anh đang ở đâu?” Sau khi cúp máy, Lương Khiết nói với bạn thân rằng: “Bạn trai tớ bị tai nạn xe rồi, hiện đang ở bệnh viện, cậu cùng tớ đến đó xem sao nhé! Tớ thực sự không thể bỏ rơi anh ấy, anh ấy nói hiện tại anh ấy rất cần tớ.” Bạn thân chỉ đành cùng Lương Khiết đến bệnh viện.

Nhưng sau khi đến bệnh viện, họ phát hiện anh ta chẳng gặp vấn đề gì lớn cả, trên cánh tay chỉ có mấy vết thương. Bạn trai của Lương Khiết sau khi nhìn thấy cô ấy thì quỳ xuống đất nói rằng: “Tiểu Khiết, xin em đừng rời xa anh, anh không thể không có em, đều là lỗi của anh, anh không nên chuyện bé xé ra to. Nếu em muốn rời bỏ anh, anh thà bị xe tông chết.” Lương Khiết nghe xong liền hỏi anh có chỗ nào khó chịu

không. Sau khi xác nhận bạn trai không sao cả hai người liền dắt tay nhau ra về.

Sau này, cô bạn thân mới biết được rằng, để cứu vãn mối quan hệ với Lương Khiết, người bạn trai đã dùng dao gọt trái cây cắt lên cánh tay mình, nhưng anh ta lại nói dối rằng mình bị tai nạn xe.

Bạn trai của Lương Khiết trong trường hợp trên mắc chứng rối loạn nhân cách ranh giới, hay còn gọi là nhân cách không ổn định về mặt cảm xúc. Đặc điểm lớn nhất của nó là tính không ổn định, chủ yếu được biểu hiện trong cảm xúc, mối quan hệ giữa các cá nhân và hình tượng bản thân. Về mặt tình cảm, cảm xúc của những người có nhân cách ranh giới có thể lên xuống dữ dội, lặp đi lặp lại và cảm xúc của họ giống như những cơn lốc xoáy đột ngột, thay đổi rất nhanh. Về các mối quan hệ của cá nhân, những người như vậy thường khó xây dựng hoặc duy trì các mối quan hệ ổn định, thân mật, họ đối xử với người khác lúc nóng lúc lạnh, một giây trước nhiệt tình như lửa, một giây sau lại lạnh nhạt khiến người khác không thể chấp nhận được. Về mặt hình tượng và nhận thức bản thân, những người rối loạn nhân cách ranh giới luôn bị ảnh hưởng bởi sự thân mật

giữa họ với người khác, họ thường rơi vào trạng thái lý tưởng hóa cực đoan và tự hạ thấp bản thân: Khi ở cạnh những người thân thiết, sự tự đánh giá bản thân của họ là chuyện bình thường, nhưng một khi tách khỏi những người thân thiết, họ lại chìm vào sự ghê tởm bản thân và cho rằng bản thân mình rất vô dụng.

Nghiên cứu tâm lý học phát hiện, những người rối loạn nhân cách ranh giới ở thời thơ ấu hoặc thanh thiếu niên đã có những đặc điểm của loại nhân cách này, thường có những biểu hiện sau:

1) Các mối quan hệ cá nhân không ổn định, liên tục thay đổi giữa sự lý tưởng hóa cực đoan và tự hạ thấp bản thân;

2) Cảm thấy tinh thần trống rỗng trong thời gian dài;

3) Luôn nỗ lực điên cuồng để tránh bị người khác bỏ rơi hoặc tưởng tượng bị bỏ rơi;

4) Nảy sinh các khả năng tự hủy hoại tiềm ẩn như lái xe điên cuồng, lạm dụng thuốc,...;

5) Có những cơn thịnh nộ không kiểm soát được như thường xuyên giận dữ cáu gắt,...;

6) Lặp đi lặp lại những hành vi đe dọa, tự hại bản thân, tự sát;

8) Tâm tình thay đổi dẫn đến cảm xúc không ổn định như bởi vì cảm xúc không tốt mà xuất hiện những nỗi lo âu, nhưng chỉ kéo dài vài giờ, hiếm khi kéo dài vài ngày;

9) Hình tượng bản thân hoặc nhận thức về bản thân không ổn định.

Trên lâm sàng, các chuyên gia tâm lý học kết luận rằng những người rối loạn nhân cách ranh giới sẽ có các biểu hiện sau:

1. Có khả năng “phân tách”

Phân tách nghĩa là khi người bệnh phán đoán và phân loại chỉ dựa vào hai mặt trắng đen để nhìn nhận mọi thứ. Thế giới của họ giống như thế giới của một đứa trẻ, chia đôi tất cả mọi người hoặc mọi vật, không thể hòa nhập những cảm xúc khác nhau. Đặc biệt là đối với người thân và người yêu của họ, đôi khi họ xem đối phương là hoàn hảo nhưng đôi khi họ lại xem đối phương là người vô dụng. Do đó, trạng thái cảm xúc của người rối loạn nhân cách ranh giới là đơn nhất và phân tách thường là phản ứng phòng vệ của họ để chống lại sự lo lắng.

2. Không có khả năng duy trì ranh giới

Ranh giới ở đây có thể là ranh giới trên thực tế hoặc cũng có thể là ranh giới của tâm lý. Tuy nhiên, đối với những người mắc chứng rối loạn nhân cách ranh giới mà nói, họ thường cho rằng những ranh giới này không tồn tại và sẽ xâm phạm ranh giới của người khác. Vì vậy, khi tiếp xúc với kiểu người này, người khác sẽ cảm thấy đối phương luôn cố tình chọc tức mình.

3. Không có khả năng kiểm chế cảm xúc

Đối với người rối loạn nhân cách ranh giới, nếu không khiến cảm xúc của mình ảnh hưởng tới người khác hoặc nếu không dùng những hành vi bốc đồng để phóng thích cảm xúc thì rất khó phát tiết tâm trạng của bản thân. Vì vậy, khi gặp chuyện buồn, họ có thể sẽ đi uống rượu hoặc ăn uống quá độ.

Vậy, rối loạn nhân cách ranh giới hình thành như thế nào? Các chuyên gia tâm lý học cho biết, mặc dù nguyên nhân của chứng rối loạn nhân cách này liên quan đến gen và các bất thường vùng não, nhưng căn bệnh này không phải bẩm sinh mà nguyên nhân có thể do:

① Thời thơ ấu bị tổn thương

Có nghiên cứu phát hiện ra rằng, một số người hình thành chứng rối loạn nhân cách ranh giới có thể là do thời thơ ấu bị cha mẹ bạo hành hoặc bị người lạ xâm hại tình dục,... Ví dụ như trường hợp của bạn trai Lương Khiết, thời thơ ấu anh đã phải chịu nhiều tổn thương, bố mẹ ly hôn khi anh còn nhỏ, anh sống cùng với bố, mỗi lần người bố nghiện rượu uống say lại bạo lực với anh.

② Sống xa gia đình hoặc người nuôi dưỡng mình

Thông qua nghiên cứu, các nhà tâm lý học phát hiện ra rằng, hầu hết những người rối loạn nhân cách ranh giới đều trải qua sự xa cách với người nhà hoặc người nuôi dưỡng chính trong thời thơ ấu. Họ phải trải qua sự cô đơn và bị bỏ rơi ở thời điểm mà lẽ ra họ phải được gắn bó với cha mẹ của mình, vì vậy điều đó khiến họ vô cùng sợ hãi. Khi trưởng thành, họ sẽ làm bất cứ điều gì để không bị bỏ rơi.

Có nhà tâm lý học từng miêu tả rối loạn nhân cách ranh giới như sau: “Bệnh nhân rối loạn nhân cách ranh giới giống như một người bị bỏng nặng 90% cơ thể. Cảm xúc của họ không được da thịt bảo vệ, chỉ cần một va chạm nhẹ cũng sẽ gây ra đau đớn cùng cực”. Vì thế, nếu những người này

muốn được thuyền giảm và điều trị, họ cần phải xây dựng lại “lớp da” của mình, học cách điều khiển cảm xúc của bản thân. Vậy, cụ thể nên làm như thế nào? Về vấn đề này, các chuyên gia đưa ra những khuyến nghị sau:

① Mang lại cảm giác ổn định cho người rối loạn nhân cách ranh giới

Người mắc chứng rối loạn nhân cách ranh giới rất khao khát một mối quan hệ ổn định. Do những tổn thương ở thời thơ ấu nên họ không thể hình thành các mối quan hệ ổn định, sau khi trưởng thành, họ vô cùng khao khát cảm giác ổn định nhưng lại không biết làm thế nào. Vì vậy, đối với họ, việc ai đó sẵn sàng đồng hành và đối mặt với những cảm xúc bất ổn cùng họ, biết cách bảo vệ ranh giới mà không bỏ rơi họ là điều vô cùng quan trọng.

Đừng ngại gọi ý họ tiếp nhận tư vấn tâm lý chuyên nghiệp, vì so với bạn bè thì các viên tư vấn được đào tạo chuyên nghiệp càng có thể duy trì mối quan hệ ổn định hơn, giúp người bệnh điều chỉnh các chứng rối loạn nhân cách.

② Không nên trách móc họ

Đối với người rối loạn nhân cách ranh giới, họ rất hay tự trách về nhân cách của mình, điều này

khác hẳn với sự tự trách thông thường, họ luôn cho rằng mình sinh ra là một “sai lầm”. Vì sự tự trách bản thân đã trở nên quá khó để sửa chữa, vì vậy đừng trách móc họ thêm nữa, họ luôn mong muốn mình nhanh khỏi bệnh hơn ai hết.

③ Duy trì ranh giới của bản thân

Duy trì ranh giới của bản thân là một trong những điều kiện tiên quyết để giúp đỡ những người rối loạn nhân cách ranh giới. Vì họ sẽ luôn thách thức và cố gắng vượt qua ranh giới của người khác theo nhiều cách khác nhau, đồng thời còn muốn thao túng người khác. Vì vậy, lúc này chúng ta phải giữ vững ranh giới của mình và gửi thông điệp cho họ một cách nhẹ nhàng: Mặc dù tôi không thể chấp nhận yêu cầu của bạn, nhưng tôi sẽ không bỏ rơi bạn.

Phần 6

NHỮNG CÓN NGHIỆN

SỰ DỰA DẪM

KHÔNG CÁCH NÀO KHỔNG CHẾ



NGHIỆN INTERNET

THỨ “HEROIN ĐIỆN TỬ” KHÔNG THỂ COI THƯỜNG

Vương Minh là một học sinh cấp hai học hành xuất sắc, đạo đức tốt, trước giờ cha mẹ luôn yên tâm về cậu, không cần cha mẹ nhắc nhở, cậu luôn hoàn thành bài tập đúng giờ đồng thời chuẩn bị trước cho bài học ngày hôm sau. Vì thế, giáo viên thường khen ngợi cậu không ngớt. Không ngờ, từ sau khi Vương Minh lên lớp 9, cậu thay đổi đến mức khiến mọi người kinh ngạc.

Mỗi ngày trông cậu chẳng có tinh thần, còn hay ngủ gật trên lớp, không thể trả lời đúng câu hỏi của thầy cô, không đúng hạn hoàn thành bài tập thầy cô giao; thi cử cũng bắt đầu có môn không đạt; chỉ cần chuông tan học vừa vang lên, cậu sẽ nhanh chóng chạy ra khỏi lớp; trước đây cậu rất tích cực vận động các bạn tham gia đội bóng đá, còn cùng nhau luyện tập, nhưng bây giờ cậu gần như không luyện tập nữa; cậu còn thường tranh chấp với bạn học vì những chuyện nhỏ nhặt, có lúc còn đánh nhau.

Khi giáo viên phát hiện tình trạng bất thường của cậu đã gặp cậu nói chuyện nhiều lần, nhưng cậu không hề để tâm đến những lời dạy bảo ân cần của thầy, còn tỏ ra thờ ơ, mặc kệ, điều này khiến thầy giáo không còn cách nào đành phải liên hệ với phụ huynh của cậu, muốn cùng phụ huynh tìm hiểu xem cậu gặp chuyện gì. Lúc này cha mẹ của Vương Minh mới nhớ ra, cả mùa hè, ngày nào Vương Minh cũng ra tiệm net, cha mẹ tưởng cậu đi tra cứu tài liệu nên không hỏi. Lúc này, thầy giáo mới biết có thể Vương Minh đã nghiện game online.

Có một lần sau khi tan học, thầy phát hiện sau khi Vương Minh ra khỏi cổng trường bèn đi thẳng đến một tiệm net gần đó. Vì thế, thầy đi theo cậu, thầy muốn xem rốt cuộc game gì mà khiến cậu mê muội đến mức đó. Lúc thầy đi vào tiệm net thì nhận ra Vương Minh đang chơi một game rất bạo lực máu me, vừa chơi vừa buông lời thô tục. Điều này khiến thầy rất sốc, nhìn cậu thiếu niên văng tục chửi thề trước mắt, khó mà liên tưởng đến một học sinh giỏi lại ngoan ngoãn của trước kia.

Sau đó, thầy cô và cha mẹ đã khuyên bảo cậu hết mực, nhưng cậu vẫn không để tâm, không nghe lời ai cả. Cuối cùng, Vương Minh đã thôi

học khi chưa học xong lớp 9, mỗi ngày đều lẩn lộn ở tiệm net, thậm chí có khi còn vì chơi game mà bỏ ăn. Cha mẹ cậu vô cùng lo lắng, nhưng lại không biết phải làm sao.

Tình trạng của Vương Minh là biểu hiện của chứng nghiện Internet, chứng này còn có tên là chứng sử dụng internet quá mức, chỉ những người chìm đắm trong việc sử dụng internet trong thời gian dài, không có hứng thú với việc gì khác, từ đó gây tổn hại cho sức khỏe tâm lý. Theo khảo sát, thanh thiếu niên trong độ tuổi từ 12 đến 18 là nhóm có nguy cơ cao mắc chứng này, các bạn nam mắc nhiều hơn các bạn nữ, tỉ lệ mắc của nam và nữ là 2:1.

Các chuyên gia tâm lý phát hiện, đối với thanh thiếu niên ở độ tuổi này, vỏ não của họ chưa phát triển hoàn thiện, năng lực phán đoán và khả năng tự khống chế tương đối kém, thêm nữa họ đang trong tuổi dậy thì, có tâm lý nổi loạn mạnh mẽ, rất tò mò với những điều mới mẻ, thích theo đuổi sự kích thích để thỏa mãn nhu cầu tâm lý của bản thân. Mà sự xuất hiện của Internet, ví dụ như game online, chat,... vừa hay làm thỏa mãn nhu cầu tâm lý của thanh thiếu niên, nên sẽ dẫn đến nghiện Internet, vì thế, rất nhiều người đã gọi game online là “heroin điện tử”.

Ngày nay, với sự phổ biến của Internet, lượng người lên mạng càng ngày càng nhiều, có những người do sử dụng các sản phẩm điện tử trong thời gian dài dẫn đến sự thay đổi âm thầm về tâm lý và sinh lý: đau mỏi mắt, vàng đầu chóng mặt, suy giảm chất lượng giấc ngủ, trí nhớ kém,... Còn có những người chỉ cần phát hiện mạng yếu hoặc rớt mạng thì sẽ thấy lo lắng bất an, bối rối không biết phải làm sao,... Các chuyên gia tâm lý cho rằng, những người nghiện Internet sẽ có những biểu hiện sau:

(1) Chất lượng giấc ngủ kém, không có tính chu kỳ, thường xuyên bị mất ngủ, đau đầu;

(2) Không có hứng thú với bất kỳ điều gì, ánh mắt lơ đãng, nhưng khi thấy máy vi tính thì hai mắt như phát sáng;

(3) Thường cảm thấy buồn nôn, không muốn ăn uống, tiêu hóa kém,... từ đó dẫn đến cân nặng giảm nhanh hoặc tăng nhanh;

(4) Lạnh nhạt với mọi người, tâm trạng sa sút, không có khái niệm về thời gian;

(5) Không thể khống chế ham muốn lên mạng của mình, trong đầu thường xuất hiện những chuyện liên quan đến internet;

(6) Thời gian lên mạng thực tế luôn dài hơn dự tính, chỉ khi bỏ nhiều thời gian lên mạng mới khiến tâm lý của họ được thỏa mãn;

(7) Ảnh hưởng đến học tập, cuộc sống và các mối quan hệ xã hội;

(8) Không thể tập trung, có hiện tượng suy giảm trí nhớ;

(9) Mục đích lên mạng là để trốn tránh hiện thực, xoa dịu nỗi lo lắng trong nội tâm.

Chúng nghiện Internet hình thành như thế nào? Qua nghiên cứu, các nhà tâm lý học phát hiện ra rằng, đa số những người nghiện Internet có điểm chung là trốn tránh hiện thực, thiếu mục tiêu và nghị lực sống. Thực ra có nhiều nguyên nhân dẫn đến chứng nghiện Internet, chủ yếu gồm những phương diện sau đây:

1. Nguyên nhân tâm sinh lý

Các nhà tâm lý học phát hiện ra rằng, nhóm đối tượng có nguy cơ cao là nhóm thanh thiếu niên, đây là giai đoạn dậy thì của trẻ, có tâm lý nổi loạn mạnh mẽ, năng lực tự khống chế kém, có lòng hiếu kỳ mãnh liệt với những thứ mới mẻ. Ngoài ra, có một số trẻ do gặp khó khăn trong học tập hoặc thiếu sự tự tin, nội tâm trống rỗng, vì muốn thỏa

mãn nhu cầu tâm lý mà trốn tránh hiện thực, chọn lựa thế giới ảo để tìm lại cảm giác thỏa mãn đã mất đi, lâu dần sẽ dẫn đến chứng nghiện Internet.

2. Nguyên nhân từ gia đình

Giáo dục gia đình kém là yếu tố quan trọng dẫn đến chứng nghiện Internet ở thanh thiếu niên. Một mặt là do cha mẹ bận rộn công việc, không có thời gian quan tâm con cái hoặc chính cha mẹ cũng là người nghiện Internet, dẫn đến việc trẻ nảy sinh ham muốn lên mạng. Mặt khác, sau khi cha mẹ phát hiện trẻ mắc chứng nghiện Internet thì sẽ đánh mắng hoặc từ bỏ việc giáo dục trẻ, cuối cùng dẫn đến việc bỏ lỡ giai đoạn tốt nhất để cai nghiện internet, từ đó hủy hoại việc học của trẻ.

3. Nguyên nhân từ môi trường xã hội

Theo đà phát triển và phổ biến của Internet, sự xuất hiện của các tiệm net, game online và các công cụ chat thú vị khác đã thỏa mãn nhu cầu tâm lý của thanh thiếu niên, mà ý chí của các em tương đối yếu, thích hoạt động theo nhóm, thấy người khác chơi game thì sẽ bắt chước theo. Vì thế, môi trường xã hội cũng có mối liên hệ mật thiết trong việc gây nên chứng nghiện Internet của thanh thiếu niên.

Các nhà tâm lý học cho rằng, nghiện Internet là một dạng trở ngại tâm lý kiểu mới, là một biểu hiện sâu hơn của trở ngại tâm lý. Đa số những người nghiện Internet chịu sự phụ thuộc mạnh mẽ, coi Internet là một phần không thể thiếu trong cuộc sống. Nếu không thể lên mạng, họ sẽ cảm thấy lo lắng bất an, thậm chí mất khống chế cảm xúc, không chỉ ảnh hưởng đến học tập mà còn gây hại cho sức khỏe tâm sinh lý, dẫn đến các chứng bệnh khác. Vì vậy, chứng nghiện Internet phải được chẩn đoán và chữa trị kịp thời. Vậy làm cách nào để cai nghiện Internet? Các nhà tâm lý học đã đưa ra những khuyến nghị sau:

① Trò chuyện với con, phát triển các sở thích khác của con

Đối với những thanh thiếu niên nghiện internet, cha mẹ không nên la mắng hay thuyết giáo mà nên trò chuyện với con như một người bạn, khiến trẻ hiểu được nhiệm vụ chủ yếu là việc học. Đồng thời, cha mẹ hãy chỉ ra những tác hại của việc nghiện Internet, ví dụ như bỏ bê việc học, lãng phí thời gian, tình thân và tình bạn phai nhạt... Thêm vào đó, phụ huynh cũng nên tích cực phối hợp với giáo viên để giúp đỡ trẻ.

Ngoài ra, cha mẹ cũng nên cho con phát triển sở thích khác, làm phong phú các hoạt động tinh thần của con, dùng những sở thích khác để thay thế Internet, ví dụ như đưa con đi du lịch, cùng chơi bóng,...

② Lên kế hoạch

Sau khi trò chuyện với con, cha mẹ có thể lên kế hoạch hai tháng để trẻ giảm thời gian lên mạng, từ đó đạt đến mục tiêu thỉnh thoảng mới lên mạng hoặc không lên mạng. Ví dụ, từ mỗi ngày chìm đắm trong việc lên mạng 8 tiếng đồng hồ, trong tuần đầu giảm xuống còn 6 tiếng, tuần thứ hai giảm xuống còn 4 tiếng, cứ tiếp tục như thế. Nếu người nghiện internet có thể thực hiện đúng như kế hoạch thì cho phần thưởng, không làm theo được sẽ bị trừng phạt, nhưng hình phạt không thể là sự trách mắng hay trừng phạt thể xác mà có thể giảm lượng thức ăn yêu thích hoặc hoạt động yêu thích của người nghiện, ví dụ như không cho trẻ ăn loại sô cô la yêu thích hoặc không cho trẻ xem chương trình mà trẻ thích. Như thế, trong vòng hai tháng sẽ có thể giảm dần thời gian lên mạng.

③ Sử dụng liệu pháp ác cảm

Có thể đeo một sợi dây thun lên cổ tay trẻ, khi trẻ muốn lên mạng thì kéo thả sợi dây thun, từ đó

tạo cảm giác đau nhằm chuyển sự chú ý và khắc chế ham muốn lên mạng của trẻ. Lúc kéo thả sợi dây thun, cho trẻ tự nhắc nhở những tác hại của việc lên mạng. Ngoài ra, cha mẹ cũng nên rèn luyện ý chí cho con để chúng dùng ý chí của mình khắc chế ham muốn sử dụng Internet.

NGHIỆN HÚT THUỐC

BỊ NICOTINE “BẮT CỐC”

Gia đình ba người của Lý Yến vốn hạnh phúc mỹ mãn. Chồng bà là doanh nhân, bà là nhân viên ngân hàng, con gái thì đang học đại học. Nhưng không lâu sau, niềm hạnh phúc này đã tan vỡ mà nguyên nhân là do chồng bà thích hút thuốc.

Do chồng bà là người làm kinh doanh nên khó tránh khỏi những dịp tiệc tùng xã giao, mà trong các bữa tiệc lại không thiếu những người thích mời hút thuốc. Dần dần, chồng bà từ một người thỉnh thoảng mới hút một điếu thuốc trở thành mỗi ngày vài điếu, mười mấy điếu, ông không chỉ hút bên ngoài mà ở nhà cũng hút. Mỗi ngày trong nhà đều là cảnh khói thuốc lượn lờ, mùi thuốc nồng nặc. Trong giai đoạn này, tuy Lý Yến không ngừng khuyên chồng cai thuốc, nhưng chồng bà dù nói đồng ý nhưng vẫn không bỏ được, chứng nghiện thuốc lá còn càng ngày càng nặng, có lúc một ngày hút tận hai gói.

Khi chồng bà hút thuốc được 5 năm, trong một lần kiểm tra sức khỏe thì phát hiện đã mắc ung thư phổi tế bào vảy thời kỳ cuối, tuy đã chữa trị ở nhiều bệnh viện nhưng vẫn không khỏi.

Sau nửa năm, chồng bà qua đời, khiến bà đau khổ, tuyệt vọng. Sau khi sắp xếp xong hậu sự, Lý Yến luôn cảm thấy mệt mỏi vô lực, còn thường bị ho, mỗi lần ho đều có rất nhiều đờm, còn có máu. Lúc đầu, bà nghĩ hẳn là do thời gian này quá gắng sức và đau lòng nên không để ý lắm.

Nhưng không lâu sau, bà trở nên ốm yếu, con gái phát hiện ra chuyện này nên đã lập tức đưa bà đi bệnh viện, sau khi kiểm tra phát hiện bà cũng mắc ung thư phổi tế bào vảy, nhưng may mắn là bệnh của bà ở thời kỳ đầu, chỉ cần chữa trị kịp thời thì có thể khống chế sự khuếch tán của tế bào ung thư. Vì thế, Lý Yến đã trị liệu và uống thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Vốn cho rằng sau cơn mưa trời lại sáng, nhưng điều không may lại xảy ra lần nữa. Trong một lần kiểm tra sức khỏe, con gái bà cũng có bất thường ở phổi, sau khi kiểm tra mấy lần thì cho ra kết quả con gái bà mắc ung thư phổi tế bào nhỏ, loại ung thư này lan rất nhanh và nguy hiểm. Sau đó, con gái bà cũng phải tiến hành chữa trị.

Vì sao Lý Yến và con gái đều mắc ung thư? Thì ra do chồng của Lý Yến yêu thuốc như mạng sống, nghiện thuốc lá rất nặng, mỗi ngày hút hai

gói thuốc dẫn đến bà và con gái đều hút thuốc bị động. Nghiên cứu y học cho thấy, hút thuốc và hút thuốc bị động có liên hệ mật thiết với ung thư phổi tế bào vảy và ung thư phổi tế bào nhỏ. Theo khảo sát, một bệnh viện mỗi năm có hơn 700 ca ung thư phổi thì tỉ lệ ung thư phổi tế bào vảy và ung thư phổi tế bào nhỏ chiếm 75%, trong những đối tượng này thì có 93% số người hút thuốc trong thời gian dài và hút thuốc bị động.

Các chuyên gia chỉ ra rằng, hút thuốc không chỉ làm ô nhiễm không khí trong phòng mà còn sinh ra khói thuốc thụ động, hay còn gọi là “cưỡng áp hút thuốc”, “hút thuốc gián tiếp”. Tính nguy hiểm của bệnh ung thư ở những người hút thuốc bị động cũng dần tăng lên. Vì thế, hút thuốc thụ động là hành vi bị nhiều người chán ghét nhất, những người không màng tất cả hút thuốc ở nơi công cộng vẫn luôn gây phản cảm cho mọi người.

Chúng ta đều biết, hút thuốc gây hại cho sức khỏe, cho dù là thế vẫn có rất nhiều người mê hút thuốc. Do hút thuốc trong thời gian dài nên sẽ nghiện chất nicotine trong thuốc, dẫn đến phụ thuộc vào thuốc lá, khiến người nghiện hút thuốc mắc các chứng bệnh khác nhau trong đó có ung thư phổi. Vì thế, nghiện hút thuốc lá còn được gọi

là chứng nghiện nicotine hoặc chứng phụ thuộc vào nicotine, các nhà tâm lý học còn gọi nó một cách sinh động là bị nicotine “bắt cóc”.

Nicotine quả thực là một chất gây nghiện, cũng giống như heroin. Các chuyên gia chỉ ra rằng, việc hút thuốc như cỗ máy gia tốc tử vong. Không chỉ chồng của Lý Yển trong câu chuyện trên vì ham thích hút thuốc mà mắc ung thư phổi rồi qua đời, nhà văn nổi tiếng Lỗ Tấn cũng mất sớm vì hút thuốc trong thời gian dài. Lỗ Tấn nghiện thuốc lá rất nặng, mỗi ngày hút từ 30 đến 40 điếu. Những người từng tiếp xúc với ông đều cho biết gần như điếu thuốc không rời miệng ông. Phu nhân của ông, bà Hứa Quảng Bình từng nói: “Ông ấy không lúc nào dừng lại, hết điếu này đến điếu khác, chẳng cần dùng đến quẹt diêm, lúc hút còn không tới nửa tắc thì ông ấy lấy điếu khác để vào dẫn lửa rồi tiếp tục hút. Vì thế mỗi ngày chỉ cần nhìn lượng tàn thuốc và đầu thuốc dưới sàn là có thể đoán được hôm đó ông ấy ở nhà hay ở ngoài lâu hơn.”

Lỗ Tấn hút thuốc trong thời gian dài dẫn đến mắc nhiều chứng bệnh về phổi, tuy bác sĩ đã nhiều lần khuyên ông cai thuốc nhưng chưa từng thành công. Cuối cùng, ông mất vì bệnh lao phổi ở tuổi 56.

Rốt cuộc thuốc lá có sức hấp dẫn đến mức nào mà khiến người ta bất chấp tính mạng để hút nó? Các nhà tâm lý học phân tích rằng, bởi trong thuốc lá có chứa chất nicotine, sau khi hút thuốc, nicotine sẽ đi vào cơ thể, phổi sẽ hấp thu 90% nicotine, 1/4 lượng nicotine còn lại sẽ nhanh chóng đi đến đại não trong vài giây ngắn ngủi, từ đó khiến cơ thể người hút thuốc giải phóng dopamine, làm họ cảm thấy vui vẻ. Vì thế, rất nhiều người sau khi hút thuốc sẽ cảm thấy tiêu tan mệt mỏi, tinh thần phấn chấn.

Thế nhưng, nếu hút thuốc trong thời gian dài, cơ thể sẽ lờn nicotine, sau khi nồng độ nicotine trong cơ thể hạ xuống ở một mức độ nhất định thì người hút thuốc sẽ không còn cảm thấy vui vẻ nữa. Lúc này, họ sẽ nảy sinh khát vọng mãnh liệt với thuốc lá. Nếu như đột ngột dừng hoặc giảm lượng thuốc hút vào, trong vòng 24 giờ sẽ xuất hiện các biểu hiện của chứng nghiện thuốc như lo lắng bất an, khó tập trung tinh thần, chóng mặt, mất ngủ, rối loạn tiêu hóa,...

Ngoài ra, có rất nhiều người hút thuốc lá nảy sinh sự phụ thuộc vào thuốc, họ cho rằng hút thuốc có thể giúp tỉnh táo tinh thần, xóa tan mệt mỏi, vì thế khiến chứng nghiện thuốc càng lúc càng nghiêm trọng, muốn cai mà không được.

Theo khảo sát, những nguyên nhân chủ yếu dẫn đến việc hút thuốc là: nhu cầu khi giao tiếp, ví dụ như chồng của Lý Yến trong câu chuyện trên do nhu cầu giao tiếp trong các bữa tiệc nên mới hút thuốc, cuối cùng thành nghiện; công việc quá mệt mỏi, thường phải thức khuya làm việc, cho rằng hút thuốc sẽ giúp cơ thể thả lỏng, tỉnh táo hơn; chịu ảnh hưởng từ người thân, bạn bè, sau khi thấy người khác hút thuốc, dưới sự thôi thúc của lòng hiếu kỳ, bản thân cũng sẽ đi hút, càng lúc càng nghiện.

Thế nhưng nghiện thuốc lá và nghiện ma túy không giống nhau. Nghiện thuốc lá có thể cai được hoàn toàn, quan trọng là phải xóa bỏ được sự phụ thuộc thuốc lá từ trong tâm lý, sự phụ thuộc tâm lý sẽ dẫn đến sự phụ thuộc hành vi, khiến người nghiện thuốc cảm thấy cai thuốc rất khó khăn, cuối cùng vô hình trung đã tăng thêm độ khó cho việc cai thuốc.

Vậy làm sao để cai thuốc? Các chuyên gia đã tổng kết những phương pháp sau:

1. Có nhận thức đúng đắn về cái lợi và hại của việc hút thuốc lá

Các nhà tâm lý học cho rằng, nhiều người hút thuốc không thể cai thuốc thành công là bởi họ luôn

coi việc cai thuốc là chuyện khó nhất trên đời. Thực ra, chỉ cần có nhận thức đúng đắn về cái lợi và hại của việc hút thuốc lá thì có thể cai thuốc dần.

Ví dụ, với những người hút thuốc lá, họ cho rằng hút thuốc có thể giảm bớt mệt mỏi, áp lực, xoa dịu những cảm xúc lo lắng, đạt được niềm vui sướng. Chính vì những lý do trên mà những người nghiện hút thuốc không thể cai được. Vì thế, chúng ta nên khiến họ hiểu sự nguy hại của việc hút thuốc, bao gồm cả ảnh hưởng và tổn hại to lớn mà nó gây ra cho cơ thể.

2. Chuẩn bị thật kỹ cho những phản ứng cai thuốc

Dừng hút thuốc sẽ dẫn đến việc cơ thể và tâm lý xảy ra phản ứng cai thuốc, phản ứng này sẽ khiến người nghiện thuốc cảm thấy cực kỳ khổ sở, từ đó hút thuốc trở lại. Vì vậy, chuyên gia tâm lý khuyên rằng trước khi cai thuốc nên làm tốt công tác chuẩn bị cho những phản ứng này. Ví dụ như lên kế hoạch và tuân theo kế hoạch để giảm lượng thuốc hút, trong 3 tuần có thể đánh bại phản ứng cai thuốc, trong 3 tháng có thể vượt qua thời kỳ phụ thuộc tâm lý, cuối cùng nói lời vĩnh biệt triệt để với thuốc lá. Vì vậy, cai thuốc không thể vội vàng gấp gáp mà phải có kế hoạch và thời gian rõ ràng để dần dần dứt bỏ.

3. Tránh xa sự mê hoặc của thuốc lá

Sau khi cai thuốc thành công, điều quan trọng là có thể kiên trì tránh xa sự mê hoặc của thuốc lá hay không. Qua nghiên cứu, các chuyên gia đã phát hiện ra rằng, tuy có rất nhiều người cai thuốc thành công, nhưng khi nhìn thấy người khác hút thuốc trong lòng sẽ ngứa ngáy, người khác mời thuốc thì họ sẽ không kìm lòng được mà nhận lấy, công sức trước kia coi như đổ sông đổ biển. Vì thế, tránh xa và từ chối sự mê hoặc của thuốc lá mới có thể khắc phục thành công phản ứng cai thuốc.

Về vấn đề này, chuyên gia khuyến nghị, nếu người nghiện thuốc lá muốn cai thuốc thì khi người khác mời, họ nên khéo léo từ chối, cũng không nên để người khác hút trước mặt mình. Hãy ghi lý do mình muốn cai thuốc lên mảnh giấy nhỏ, ví dụ như vì sức khỏe của bản thân và gia đình, vì tiết kiệm tiền..., đồng thời luôn mang theo bên mình, khi con nghiện thuốc lá ập đến, hãy lấy mảnh giấy ra xem để nhắc nhở bản thân; chơi các môn thể thao có ích như chạy bộ, bơi lội,... để bớt tốn tâm tư vào việc hút thuốc.

NGHIỆN RƯỢU

NÂNG CHÉN TIÊU SẦU CÀNG SÂU THÊM

Vương Bản là một nhân viên tiếp thị, mỗi ngày đều giao tiếp với rất nhiều người nên khó tránh khỏi các bữa tiệc tùng rượu chè. Lúc đầu, anh chỉ uống một ít rượu, một hai chai bia hoặc một hai ly rượu trắng là không uống được nữa, bản thân anh cũng không thích uống rượu. Nhưng về sau, anh phát hiện ra rằng nếu trong lúc ăn tiệc anh không uống được thì công việc khó mà bàn tiếp, còn có khách hàng cho rằng không uống nghĩa là không nể mặt họ. Sau này, tửu lượng của Vương Bản càng lúc càng lớn, một bữa tiệc mà anh có thể uống hai mươi, ba mươi chai bia hoặc một bình rượu trắng.

Dần dần, Vương Bản coi việc uống rượu thành một thói quen, nếu một ngày không uống thì anh sẽ cảm thấy khó chịu trong người. Trừ các bữa tiệc ra, khi Vương Bản ăn cơm một mình, rượu cũng đã trở thành một phần không thể thiếu trong bữa cơm của anh, không uống trong lòng anh sẽ thấy thiếu đi chút gì đó. May là sau khi uống say, anh không mượn rượu làm càn, khi say rồi anh đều gục xuống ngủ. Dù vậy, vợ anh vẫn luôn lo lắng việc anh uống rượu quá

nhều sẽ gây hại cho sức khỏe, vì thế cô thường khuyên anh uống ít đi, thế nhưng Vương Bân không nghe, vẫn uống rượu không ngừng.

Qua vài năm, vợ anh phát hiện tính khí Vương Bân trở nên càng ngày càng kì lạ, không vừa ý một chút là sẽ nổi giận đùng đùng, thường xuyên cãi nhau với vợ. Không chỉ vậy, trong một lần kiểm tra sức khỏe gần đây, kết quả cho thấy Vương Bân bị suy gan. Sau khi bác sĩ biết anh mê rượu thì đã khuyên anh nhanh chóng cai rượu, nếu không cơ thể sẽ bị tổn hại rất lớn. Thế nhưng Vương Bân chẳng nghe, vẫn chứng nào tật nấy.

Có một lần, Vương Bân uống rượu với khách hàng, uống đến say bí tỉ, về đến nhà là lăn ra ngủ. Nhưng đến sau nửa đêm, anh đột nhiên bị xuất huyết đường tiêu hóa, vợ anh sợ hãi gọi cấp cứu đưa chồng vào bệnh viện. Sau khi bác sĩ kiểm tra thì phát hiện ra rằng do Vương Bân uống rượu quá nhiều trong thời gian dài nên hệ thống trung khu thần kinh đã bị trúng độc, vì thế xuất hiện những chứng ngại tinh thần. Ngoài ra, uống rượu quá nhiều trong thời gian dài cũng khiến tính tình anh thay đổi, thường hay cáu giận, bất an, cố chấp...

Nghiện rượu hay còn gọi là phụ thuộc vào rượu, sở thích yêu rượu như mạng sống này nảy sinh do kết quả của sự kết hợp giữa nhân tố di truyền và nhân tố hoàn cảnh. Đối với người nghiện rượu, các công năng nội tạng gặp trở ngại và tổn thương trí lực là điều khó tránh khỏi. Trong cuộc sống thường ngày, chúng ta sẽ phát hiện có người chỉ cần ăn cơm là sẽ uống rượu, thậm chí có người còn đến mức “cơm có thể không ăn, rượu không thể không uống”. Cuối cùng, những người này tửu lượng càng ngày càng lớn, sức khỏe càng ngày càng kém, nếu có ngày nào đó không uống rượu, họ sẽ cảm thấy bứt rứt khó chịu, chỉ khi uống rượu mới khiến họ yên tâm. Thật ra, đây chính là biểu hiện của nghiện rượu.

Các nhà tâm lý học đã nghiên cứu và phát hiện ra rằng, khi người ta nghiện rượu thì mỗi lúc uống rượu đều khó mà khống chế cảm xúc của mình, cơ thể cũng xảy ra những biến đổi rất lớn như tổn thương chức năng gan, tay dễ run khi uống rượu, xuất hiện ảo giác, ảo thính... Nếu nghiện rượu trong thời gian dài, còn có thể bị gan nhiễm mỡ, sau đó còn có thể tiến triển thành viêm gan do rượu, nghiêm trọng hơn nữa là xơ gan.

Ngoài ra, người nghiện rượu còn mắc phải nhiều bệnh về hệ tiêu hóa như xuất huyết thực

quản, ung thư dạ dày,... không những vậy, nghiện rượu còn dẫn đến chức năng tạo máu bất thường, hệ miễn dịch suy giảm, làm nặng thêm các bệnh nhiễm trùng phổi, thậm chí là nhiễm trùng máu, nếu uống rượu quá nhiều trong thời gian dài còn có thể gây tổn thương não bộ, để lại di chứng nghiêm trọng, thanh thiếu niên đang trong giai đoạn phát triển não bộ nếu nghiện rượu sẽ ảnh hưởng đến khả năng ghi nhớ và các công năng của não.

Ngoài ra, việc uống rượu bia quá độ trong thời gian dài cũng sẽ làm giảm chức năng của tuyến sinh dục nam, không chỉ gây khó khăn cho quá trình thụ tinh mà còn gây ra bất thường nhiễm sắc thể trong tinh trùng, khiến thai nhi kém phát triển, dị dạng hoặc ảnh hưởng đến não bộ của thai nhi. Sau khi trẻ được sinh ra, sẽ trẻ kém thông minh hơn bình thường, hay quấy khóc, đây đều là những yếu tố di truyền do nghiện rượu. Vì vậy, những người đàn ông đang muốn có con thì phải cai rượu. Rượu cũng rất có hại cho phụ nữ. Nếu phụ nữ uống rượu quá mức trong thời kỳ kinh nguyệt sẽ khiến gan bị tổn thương, phụ nữ sẽ say lâu hơn do cơ thể thiếu hụt các enzym trong thời kỳ kinh nguyệt.

Vậy chứng nghiện rượu do đâu mà có? Qua nghiên cứu, các chuyên gia đã tổng kết những nguyên nhân sau:

1. Do di truyền

Nghiên cứu y học chỉ ra rằng, thói nghiện rượu có mối liên hệ quan trọng với khiếm khuyết di truyền mã hóa serotonin. Thông qua các thí nghiệm trên động vật, các nhà khoa học phát hiện ra rằng, uống quá nhiều rượu trong thời gian dài sẽ khiến cơ thể hình thành một kiểu phản ứng, khi ngừng uống thì nó sẽ bị gián đoạn, dẫn đến hội chứng rối loạn điều hòa, hội chứng này chỉ biến mất sau khi uống rượu trở lại. Ngoài ra, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng con của những người nghiện rượu có nguy cơ ngộ độc rượu cao gấp 4 đến 5 lần so với con của những người không nghiện rượu.

2. Do tuổi tác

Các nhà khoa học Mỹ phát hiện ra rằng, uống rượu càng sớm, tức là lúc càng trẻ thì sau này khả năng bị phụ thuộc vào rượu càng cao.

3. Do tâm lý

Qua nghiên cứu, các nhà tâm lý học phát hiện ra rằng, tâm trạng u uất là một trong những nguyên

nhân quan trọng dẫn đến chứng nghiện rượu. Bởi rượu có thể xoa dịu những nỗi buồn do khó khăn trong thực tế hay mâu thuẫn tâm lý mang lại nên nhiều người chọn cách mượn rượu giải sầu. Thông thường, đặc trưng tâm lý của người nghiện rượu là: dễ giận dỗi, coi mình là trung tâm, thiếu lòng tự trọng, có khuynh hướng chống đối xã hội,...

Ví dụ như có những người khi phải đối mặt với khó khăn, trắc trở thì lựa chọn cách “mượn rượu giải sầu” để xua đi những buồn phiền, đau khổ trong lòng. Họ luôn cho rằng, trước mắt không cách nào giải quyết khó khăn, chỉ có uống rượu mới xua tan nỗi sầu một cách nhanh chóng. Nhưng không ngờ, mượn chén tiêu sầu càng sầu thêm.

4. Do xã hội

Các nhà tâm lý học phát hiện ra rằng, nghiện rượu có mối liên hệ rất lớn đến môi trường xã hội. Theo một khảo sát cho thấy, những người sống ở vùng có khí hậu lạnh trong thời gian dài hoặc người lao động nặng nhọc có khả năng nghiện rượu cao nhất. Nguyên nhân uống rượu thường là phải cùng uống với người nhà, đồng nghiệp hoặc xoa dịu mệt mỏi, uống rượu để dễ ngủ,... Nếu trong môi trường làm việc, chức vụ của bản thân tương đối thấp hoặc do yêu cầu công việc mà phải uống

rượu thì sẽ dẫn đến nghiện rượu. Như trường hợp của Vương Bân, do nhu cầu công việc, anh không thể không uống, lâu dần dẫn đến nghiện rượu.

Vậy làm sao để cai rượu? Về vấn đề này, các nhà tâm lý học có những khuyến nghị sau:

① Tìm ra căn nguyên của việc nghiện rượu

Có những người nghiện rượu uống vì xã giao, như Vương Bân trong câu chuyện trên, có người uống vì muốn xoa dịu nỗi buồn, có người uống vì muốn trị chứng mất ngủ. Do nguyên nhân nghiện rượu khác nhau, nên nếu muốn giúp họ cai rượu thì phải tìm ra căn nguyên dẫn đến nghiện rượu, từ đó tìm được điểm mấu chốt giúp họ giải quyết vấn đề.

② Thay đổi thói quen uống rượu và giảm lượng rượu uống vào

Những người nghiện rượu do uống rượu trong thời gian dài nên thể chất và tâm lý đều phụ thuộc vào rượu, nếu cai rượu thì họ sẽ cảm thấy cực kỳ khó chịu. Do đó, phải giúp họ thay đổi thói quen uống rượu và lượng rượu uống vào.

Ví dụ như khi gặp gỡ bạn bè, thay vì đi quán bar thì có thể đổi thành đi quán cà phê, ít tiếp xúc với các bạn nhậu trước đây để tránh sự cám dỗ, giảm lượng

rượu uống vào, nếu trước đây mỗi ngày uống rất nhiều rượu thì bây giờ chỉ uống một ly nhỏ, nếu có thể kiên trì thì có thể tiếp tục thử kế hoạch mỗi tuần có hai đến ba ngày không uống rượu.

③ Chú ý nhiều hơn đến tác hại của việc uống rượu

Khi cai rượu, người nghiện rượu nên chú ý nhiều hơn đến những kiến thức về tác hại mà rượu gây ra cho thể chất và tinh thần. Ví dụ như xem các bài báo, các video về việc uống rượu quá mức, chú ý đến tác hại của việc uống rượu để từ đó điều chỉnh thái độ của bản thân, giúp việc cai rượu thành công. Nếu muốn uống rượu, người nghiện rượu hãy bình tĩnh nhớ lại những tác hại của việc uống rượu quá mức như: cơ thể chịu sự giày vò của bệnh tật, người thân lo lắng đủ điều,... để ham muốn uống rượu của bản thân giảm đi.

④ Tham gia các hoạt động giải trí có ích cho thể chất và tinh thần

Có thể thông qua việc chơi thể thao, đi du lịch,... để phân tán sự chú ý của người nghiện rượu, điều này không chỉ giúp người nghiện không đi tìm rượu uống mà còn giúp họ trau dồi thêm những sở thích khác.

⑤ Người nhà nên ở bên cạnh và quan tâm nhiều hơn

Có nhiều người nghiện rượu đã cai được rượu nhưng cai rồi lại uống, do đó thường bị người thân chế giễu rằng họ không có nghị lực. Người nghiện rượu muốn cai được rượu rất cần sự đồng hành và quan tâm của người thân, chỉ có không ngừng cố vũ, động viên họ mới có thể giúp họ có lòng tin và quyết tâm cai rượu.

⑥ Uống rượu đúng cách

Một số chuyên gia cho rằng muốn uống rượu mà không nghiện thì cần phải uống đúng cách. Ví dụ, không uống khi bụng đói, ăn gì đó trước khi uống để không gây kích thích niêm mạc dạ dày. Khi uống nên uống từ từ để cơ thể có thời gian phân hủy chất ethanol chứ không nên uống hết trong một ngụm. Nếu uống rượu trắng thì nên uống thêm nước đun sôi để cồn nhanh chóng được đào thải qua nước tiểu, nếu uống bia thì nên đi vệ sinh nhiều hơn, nếu uống rượu mạnh thì cho thêm đá lạnh vào. Khi uống rượu nên ăn nhiều rau lá xanh vì trong các loại rau này có chứa vitamin và chất chống oxy hóa có tác dụng bảo vệ gan, hoặc ăn thêm gan động vật như gan lợn để nâng cao khả năng phân hủy ethanol của cơ thể.

NGHIỆN CỜ BẠC

KHÔNG CÁCH NÀO THOÁT KHỎI THÓI XẤU CỜ BẠC

Lý Mặc đã hơn 40 tuổi, là chủ của một công ty do một tay anh lập nên. Những năm gần đây, do thị trường không khởi sắc nên tình hình công ty ngày càng đi xuống. Nhưng Lý Mặc không muốn từ bỏ, anh không muốn công ty mình khổ công gầy dựng cứ thế mà mất đi, vì thế anh vay mượn khắp nơi với mong muốn cho công ty tiếp tục vận hành. Cuối cùng công ty vẫn phá sản, điều này khiến anh vô cùng chán nản, sa sút tinh thần, cả ngày đều ở nhà không muốn ra ngoài.

Vợ của Lý Mặc đang kinh doanh một nhà hàng, sau khi công ty của chồng phá sản, chị vừa cố vũ chồng làm lại từ đầu, vừa nỗ lực kinh doanh nhà hàng để trả món nợ mà chồng đã vay mượn. Cuối cùng, dưới sự nỗ lực của chị, những món nợ của chồng đã được trả sạch. Vì thế, rất nhiều người khen ngợi vợ Lý Mặc, nói chị là một người tài giỏi, một mình giúp chồng vượt qua khó khăn. Mỗi lần Lý Mặc nghe thấy những

lời này đều cảm thấy lòng tự tôn của mình bị đá kích, trong lòng cũng dần mất cân bằng.

Vì vậy, Lý Mặc bắt đầu thích cò bạc. Lúc đầu, anh chỉ cá cược nhỏ với những người gần tiểu khu, dần dần, số tiền cược càng lúc càng lớn, anh càng lúc càng nghiện, động một cái là mấy nghìn mấy vạn tệ, điều này khiến cho cuộc sống gia đình chỉ mới tốt lên một chút lại lâm vào khó khăn. Mỗi lần vợ khuyên anh đừng cò bạc nữa, anh đều trả lời rằng “lần sau nhất định thắng lại gấp đôi”, anh ta còn cho rằng chỉ cần cò bạc thắng được tiền thì người khác sẽ nể anh ta, anh ta không cần phải dựa vào vợ nữa. Nhưng cuối cùng, anh luôn thua nhiều hơn thắng.

Để có thể gom góp được nhiều tiền cá cược, anh ta bắt đầu để mắt đến nhà hàng của vợ. Có một lần vợ anh phải đi ra ngoài nhập hàng, anh ta đã lén chuyển nhượng nhà hàng. Khi người vợ quay về phát hiện nhà hàng mà mình vất vả kinh doanh đã vào tay người khác, lòng chị vô cùng đau khổ, tuyệt vọng. Còn Lý Mặc thì lấy toàn bộ tiền chuyển nhượng đổ vào việc cá cược. Kết cuộc ai cũng có thể đoán được, anh ta đã thua toàn bộ. Về sau, anh ta lại tiếp tục vay tiền để cò bạc.

Vợ của Lý Mặc đã hoàn toàn thất vọng về anh, chị đề nghị ly hôn. Dù vậy, máu cò bạc của Lý Mặc vẫn như cũ không hề thay đổi, mỗi ngày đều mượn tiền đánh bạc. Sau này, Lý Mặc và vợ đã ly hôn, vì trốn nợ nên anh ta không dám về nhà, ngay cả dịp lễ tết cũng vậy, mẹ già ở nhà ngày ngày vì anh ta mà lo lắng không thôi.

Các chuyên gia cho rằng, nghiện cò bạc cũng là một loại bệnh tâm lý, nghiện cò bạc đến mức nghiêm trọng còn xuất hiện chứng nghiện cò bạc bệnh lý, biểu hiện của nó là không thể ngừng việc đánh bạc. Nó giống như nghiện ma túy, khiến người ta khó cai. Báo chí thường đưa tin một số con bạc vì muốn cai cò bạc mà chặt tay mình, thể hiện quyết tâm cai nghiện, kết quả là vết thương chưa lành đã xuất hiện nơi sòng bạc, có thể thấy được nghiện cò bạc khó bỏ đến mức nào.

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng hầu hết những người nghiện cò bạc đều chưa trưởng thành về mặt tâm lý, thiếu sót về mặt tinh thần, dễ bị nghiện một số chất hoặc hoạt động nhất định. Thường thì họ sẽ gặp các vấn đề nghiêm trọng về tài chính, gia đình...

Một nghiên cứu ở Mỹ cho thấy tỷ lệ mắc cò bạc bệnh lý ở người trưởng thành dao động từ 0,4%

đến 3,4%, nam giới có nhiều khả năng mắc chứng này hơn nữ giới.

Ngạn ngữ Pháp có một câu nói rất hay: “Ví của con bạc không có khóa”. Quả thực có nhiều con bạc ôm tâm lý may mắn “đánh một ván, xe đạp thành xe máy; cược một lần, xe máy thành xe jeep” bước vào sòng bạc, nhưng họ sẽ luôn gặp cảnh 10 lần cược 9 lần thua, cược lâu ắt thua. Cuối cùng, lúc ra khỏi sòng bạc thì chẳng còn gì cả.

Các nhà tâm lý học qua nghiên cứu đã phát hiện ra rằng khi đánh bạc, não sẽ sản sinh endorphin, chất này có thể tạo cho con người cảm giác vui sướng, đồng thời sẽ dần khiến người ta có cảm giác lệ thuộc vào cờ bạc, từ đó bị nghiện. Khi tình trạng nghiện cờ bạc của một người ngày càng trở nên nghiêm trọng, thì càng ngày càng có nhiều endorphin được tiết ra trong não, giống như khi hít ma túy. Vì vậy, nhiều người chơi cờ bạc sau khi thua tiền tâm trạng rất tệ, nhưng khi bắt đầu đánh bạc, họ lại vô cùng phấn khích. Nếu ngừng đánh bạc hoặc không đánh bạc trong một khoảng thời gian, họ sẽ xuất hiện các triệu chứng như lo lắng, bồn chồn, suy nhược cơ thể và mất ngủ.

Không chỉ như vậy, người nghiện cờ bạc còn dễ mắc chứng tâm thần phân liệt, các bệnh về tim

và mạch máu não. Dưới sự cám dỗ của tiền bạc và sự vui sướng, họ không thể nhìn rõ bản chất của sự việc, trong lòng đã hoàn toàn bị ham muốn đánh bạc chiếm lấy. Trong sòng bạc, họ cực kỳ hưng phấn, nhưng trong cuộc sống, họ lại khá lầm lì, cô độc, lâu dần sẽ dễ bị tâm thần phân liệt hoặc hai nhân cách. Ngoài ra, do lúc đánh bạc họ khẩn trương và tập trung cao độ, mà việc đánh bạc cũng mang đến những cảm xúc như lo lắng, xung đột,... nên sẽ dẫn đến bệnh cao huyết áp, rối loạn nhịp tim. Nếu để trong thời gian dài sẽ gây ra bệnh tim và bệnh mạch máu não.

Một số chuyên gia tâm lý cho rằng, nghiện cờ bạc cũng là một trong những bệnh rối loạn kiểm soát xung động, những người nghiện cờ bạc bệnh lý luôn tràn đầy lòng ham mê và sự thôi thúc muốn đánh bạc. Người nghiện cờ bạc không chỉ từ bỏ các hoạt động giải trí thông thường mà còn thờ ơ với người thân trong gia đình, dẫn đến gia đình bất hòa, cờ bạc cũng dễ khiến người ta nảy sinh lòng tham, hình thành tâm lý thích nhàn hạ, ham ăn biếng làm, cầu may,...

Một số người nghiện vì muốn kiếm tiền đánh bạc mà đi trộm cướp, từ đó lao vào con đường phạm pháp. Thông thường, người nghiện cờ bạc

không có hành vi tự sát, nhưng nợ nần chồng chất và mâu thuẫn gia đình ngày càng gay gắt có thể đẩy họ vào đường cùng.

Vì sao con người ta lại nghiện cờ bạc? Qua nghiên cứu, các nhà tâm lý học đã tổng kết những nguyên nhân sau:

1. Trốn tránh hiện thực

Đối với những con bạc, lúc đầu họ bước vào con đường này vì muốn trốn tránh những thất bại trong quá khứ hoặc áp lực từ gia đình, xã hội..., đánh bạc là cách họ làm tê liệt bản thân. Ví dụ như Lý Mặc trong câu chuyện trên tìm đến cờ bạc vì muốn trốn tránh hiện thực, từ đó càng lúc càng nghiện.

2. Tâm lý nổi loạn

Các nhà tâm lý học cho rằng, một trong những nguyên nhân đa số thanh thiếu niên nghiện cờ bạc là bởi tâm lý nổi loạn, chuyện người lớn khuyên làm thì họ không muốn làm, chuyện người lớn không cho làm thì họ lại muốn làm. Chính vì loại tâm lý nổi loạn này nên khi người lớn càng cấm đoán không cho họ đánh bạc, họ sẽ càng đánh, dần dần sẽ trở nên nghiện cờ bạc.

3. Tìm cảm giác kích thích

Trong cuộc sống thường ngày, luôn có một số người thích theo đuổi cảm giác kích thích ở

mức độ nhất định mới có được sự cân bằng tâm lý, mà kích thích lớn nhỏ luôn có liên quan đến tổ chất và tính cách của người đó. Đối với những con bạc theo đuổi sự kích thích thì tiền cược càng lớn càng mang đến cho họ nhiều cảm giác kích thích và mạo hiểm.

4. Tâm lý muốn gỡ vốn hoặc tiếp tục thắng

Đối với những người chơi cờ bạc, khi họ thua hết tiền cược thì sẽ luôn muốn gỡ lại, hòng lấy lại số tiền đã thua mất. Nhưng họ càng chơi càng thua, từ đó chìm sâu vào không cách nào thoát ra được. Có người thắng rồi thì cảm thấy tiền rất dễ kiếm, cho rằng mình sẽ càng lúc càng thắng được nhiều tiền, càng ngày càng đắc ý, vì thế họ sẽ tụ tập mọi người lại để đánh bạc, dần dần sẽ đánh thành nghiện.

Ma lực đặc biệt của trò cờ bạc khiến nhiều người mất đi lý trí, khiến họ mất khả năng khống chế hành vi, thậm chí sẽ nảy sinh các vấn đề như gia đình bất hòa, nợ nần quẩn thân,... Do nghiện cờ bạc là một chứng bệnh tâm lý nên nó không phải là bệnh hết thuốc chữa, quan trọng là phải kịp thời chữa trị. Vì thế, các chuyên gia tâm lý đã tổng kết những phương pháp sau đây:

① Có nhận thức đúng đắn về chứng nghiện cờ bạc

Do nghiện cờ bạc là một chứng bệnh không khống chế được nên chúng ta phải khiến người nghiện cờ bạc hiểu một điều, đó là họ không thể cai nghiện trong thoáng chốc mà phải nỗ lực trong thời gian dài. Các nhà tâm lý học đề nghị nên để người nghiện giảm dần số tiền cược, giảm dần thời gian đánh bạc, đến cuối cùng thì chỉ chơi cho vui mà không để ý chuyện thắng thua.

② Lập một kế hoạch trả nợ cho người nghiện cờ bạc

Nếu thực sự muốn giúp người nghiện cờ bạc thì hãy để họ biết rõ số nợ của bản thân và lập ra kế hoạch trả nợ. Tiếp theo để họ biết rằng số tiền thua bạc đủ để mua nhà, mua xe. Bởi rất nhiều người đánh bạc thiếu ý thức về chuyện tiền bạc, lúc họ đang phóng khoáng đặt cược thì chẳng để ý đến bao nhiêu tiền, đối diện với nợ nần và lúc phải trả nợ, họ mới có ý thức về chuyện tiền bạc. Vậy nên sau khi thay đổi quan niệm của họ thì phải khuyên răn họ nỗ lực kiếm tiền, có vậy họ mới ý thức được sự nguy hại của cờ bạc, từ đó cai bỏ.

③ Kiên nhẫn với người nghiện cờ bạc và quan tâm hơn đến họ

Nếu chúng ta luôn oán trách hay nói những lời ác ý với người nghiện cờ bạc thì họ sẽ nảy sinh tâm

lý “vò mé không sợ nứt”, từ đó dẫn đến cách nghĩ sai càng thêm sai. Vì thế, các chuyên gia tâm lý đề nghị, lúc nói chuyện chúng ta nên chú ý cách dùng từ, đừng châm biếm cười cợt họ. Nhất là người nhà, hãy dùng sự ấm áp và quan tâm để làm tan khối băng trong lòng họ. Khi họ mới bắt đầu cai bài bạc và khôi phục cuộc sống, công việc bình thường thì người thân càng phải dành cho họ sự động viên đúng lúc. Ngoài ra, người thân cũng nên cổ vũ họ tham gia những hoạt động có ích cho thể chất và tinh thần như cùng đi du lịch, leo núi,...

④ Tạo nên một môi trường không có cờ bạc

Sau khi con bạc cai nghiện, nên kết bạn với những người tốt, tránh xa những người thích cá cược, cố gắng tạo cho bản thân một môi trường không có cờ bạc. Trong lúc cai nghiện cờ bạc thì cố gắng không mang tiền theo bên mình, tránh cho bản thân lại lấy tiền đi đánh bạc. Tìm cách di chuyển sự chú ý, giết thời gian bằng những hoạt động có ích như luyện chữ, vẽ tranh, chơi thể thao,...

NGHIỆN CHỨNG KHOÁN¹

VỪNG LẦY CÀNG LÚN CÀNG SÂU

Hiếu Quang là một nhân viên ngân hàng có trách nhiệm và nghiêm túc trong công việc. Gần đây anh thấy đồng nghiệp mua vé số nên cũng tò mò mua theo, không ngờ anh trúng được mười nghìn tệ, điều này khiến anh vô cùng vui vẻ. Vì thế, anh chuẩn bị dùng số tiền này làm vốn để đầu tư chứng khoán. Lúc mới chơi, anh còn khá thận trọng, vì bản thân học ngành tài chính, anh cũng biết rằng thị trường chứng khoán nhiều rủi ro, khi đầu tư phải cực kì cẩn thận. Do đó, lúc chơi anh luôn nhắc nhở bản thân mình đừng lún sâu quá.

Qua lời giới thiệu của đồng nghiệp, anh cũng có một số hiểu biết về cổ phiếu, anh đã nắm chắc một mã cổ phiếu, chỉ chờ đợi kết quả. Quả nhiên, Hiếu Quang lại lần nữa “thu hoạch” được một món hời. Thế nên anh đã mời vài đồng nghiệp có quan hệ tốt với mình ăn bữa cơm. Trên bàn

¹ Chứng khoán là khái niệm được dùng khi đề cập đến các sản phẩm tài chính xác nhận sở hữu hợp pháp đối với tài sản hoặc phần vốn của công ty hay tổ chức đã phát hành. Khái niệm chứng khoán bao gồm cổ phiếu, trái phiếu và chứng chỉ quỹ, chứng quyền...

com, khi đồng nghiệp biết được Hiếu Quang chỉ có hiểu biết sơ lược về cổ phiếu mà đã kiếm được không ít tiền thì đều liên tục khen ngợi anh: “Anh lợi hại quá, chẳng lẽ anh có thiên phú trong việc chơi cổ phiếu ư? Xem ra anh chính là Warren Buffett Trung Quốc rồi.” Hiếu Quang nghe những lời tâng bốc của đối phương xong thì lòng vui như nở hoa, anh còn cho rằng bản thân thực sự có thiên phú chơi cổ phiếu.

Do đó, Hiếu Quang đã lấy một phần tiền tích lũy ra để mua một mã cổ phiếu, bắt đầu con đường đầu tư cổ phiếu của mình. Bạn bè của Hiếu Quang nghe tin anh kiếm tiền được tiền trong lúc đầu tư cổ phiếu thì đều thi nhau “thỉnh giáo” anh. Vì thế, anh cảm thấy mình như một chuyên gia cổ phiếu, bèn kể cho bạn bè nghe những điều tâm đắc của bản thân. Trong sự tán dương của mọi người, nội tâm Hiếu Quang đạt được sự thỏa mãn to lớn. Anh đã sớm quên sự cẩn thận ngày trước, bắt đầu trở nên phấn khích và nhiệt huyết hơn. Khi bạn bè nhờ anh mua giúp cổ phiếu, anh tự tin vỗ ngực nói với họ: “Yên tâm đi, tôi đảm bảo sẽ kiếm một khoản tiền lớn cho mọi người.”

Sau khi Hiếu Quang cầm hai trăm nghìn tệ của bạn đi mua cổ phiếu, lòng anh ngập tràn mong

đội, anh đã tưởng tượng ra cảnh mình và bạn bè kiếm được tiền rồi cùng nhau đi du lịch. Nhưng mọi chuyện không xảy ra như anh dự liệu, mã cổ phiếu anh mua rớt giá, hai trăm nghìn tệ đã mất hơn một nửa. Điều này khiến anh ta rất sốc, nhưng anh ta không dám nói chuyện này với bạn mình, chỉ có thể lấy tiền tích lũy của mình ra tiếp tục đầu tư, mong rằng sau khi kiếm lại tiền thì trả cho bạn.

Sau này, Hiếu Quang trở nên lơ đãng trong công việc, không còn nghiêm túc làm việc như trước nữa, luôn dành phần lớn thời gian để xem điện thoại, máy tính, chú ý tình hình cổ phiếu từng giây từng phút, khi ăn cơm, đi vệ sinh đều dán mắt vào cổ phiếu, trở nên lạnh lùng với người khác, cũng chẳng giao lưu với ai. Khi cổ phiếu lên giá một chút, anh hưng phấn như trúng số mấy triệu tệ, khi cổ phiếu rớt giá, anh sẽ không tìm được mà lo lắng hoảng hốt, đổ mồ hôi lạnh, có lúc buổi tối còn gặp ác mộng, mơ thấy cổ phiếu mình mua rớt giá thảm hại mà bưng tỉnh.

Kết quả là số cổ phiếu mà Hiếu Quang mua thực sự rớt giá thảm hại, toàn bộ tiền tích lũy của anh cũng bỏ vào đó. Nhưng lúc này anh ta không hề muốn dừng lại, anh ta cho rằng mình

có thể gỡ lại được, vì thế đã chạy khắp nơi vay tiền tiếp tục mua cổ phiếu. Nhưng cuối cùng anh chẳng những không gỡ được vốn mà còn càng lúc càng lún sâu trong vũng lầy cổ phiếu, chẳng những hết sạch tiền tích lũy, mà còn bị sa thải do gây ra sai sót trong công việc. Thậm chí anh ta còn đi vay nặng lãi.

Lúc này, Hiếu Quang hối hận không thôi, anh ta mất đi niềm tin vào cuộc sống. Một buổi tối nọ, anh ta lén uống một lượng lớn thuốc ngủ, may là người nhà phát hiện kịp thời đưa vào bệnh viện nên mới cứu được.

Các chuyên gia chỉ ra rằng, nghiện chứng khoán là một loại trở ngại tâm lý, nguyên nhân nảy sinh ra loại ham mê này là trong quá trình chơi cổ phiếu, người chơi được trải nghiệm cảm giác vui sướng. Năm 1980, Hội Tâm lý học Mỹ phát hiện ra rằng nghiện chứng khoán là một loại rối loạn kiểm soát xung động, nó có nhiều phương diện giống với tiêu chuẩn định nghĩa về nghiện rượu hoặc nghiện ma túy.

Người nghiện chứng khoán sẽ bỏ tất cả thời gian, tinh thần và sức lực vào thị trường chứng khoán, có lúc đi vệ sinh cũng phải xem một chút. Khi cổ phiếu lên giá, họ phấn khích như trúng

5 triệu tệ. Khi cổ phiếu rớt giá, tâm trạng có họ sẽ theo đó mà xuống dốc, không kiềm được lo lắng, đổ mồ hôi lạnh, còn nảy sinh cảm giác tiêu cực mãnh liệt, thường sẽ bùng phát bởi ác mộng cổ phiếu mình nắm giữ bị rớt giá thảm hại.

Nếu là người nghiện cổ phiếu nghiêm trọng thì trong mắt họ chỉ có cổ phiếu, không có hứng thú với bất kì chuyện gì, đối xử với người thân cũng lạnh nhạt, càng không sẵn lòng duy trì các mối quan hệ, cũng không muốn giao tiếp với người khác. Nếu là người đi làm, họ sẽ mạo hiểm bị phạt hay bị sa thải để nghiên cứu cổ phiếu trong thời gian làm việc. Nếu là học sinh sinh viên, họ sẽ dùng tiền sinh hoạt của bản thân để chơi cổ phiếu, khi thua hết sẽ lừa gạt để xin tiền người nhà. Nếu là người già thì sẽ dùng tiền tích lũy của bản thân, đủ loại cảm xúc tiêu cực sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của họ.

Rất nhiều người nghiện chứng khoán có thu nhập không cao, muốn thông qua đường tắt để kiếm tiền, tiền họ dùng để chơi cổ phiếu không phải tiền nhàn rỗi, một khi cổ phiếu rớt giá, nội tâm của họ rất khó tiếp nhận, xuất hiện các vấn đề, họ lại không cam tâm vứt hết tiền tích lũy của mình vào nên sẽ mượn tiền hoặc bán nhà hòng gỡ lại. Kết quả là tiền bỏ vào càng nhiều thì thua càng

nhều, rất khó dứt ra, cuối cùng càng lúc càng lún sâu vào vũng lầy cổ phiếu.

Qua nghiên cứu, các nhà tâm lý học Mỹ đã phát hiện và đặt ra 8 tiêu chuẩn để chẩn đoán người nghiện chứng khoán, nếu có từ 5 điều trở lên phù hợp với bộ tiêu chuẩn này thì có thể coi là người nghiện chứng khoán:

1) Bỏ tiền vào cổ phiếu càng lúc càng nhiều để theo đuổi cảm giác hưng phấn.

2) Khi khống chế việc chơi cổ phiếu thì bản thân sẽ cảm thấy bất an, bức bối, dễ nổi nóng.

3) Thường coi việc chơi cổ phiếu là cách để trốn tránh vấn đề hoặc làm dịu lo lắng, trầm cảm.

4) Thường nghĩ mọi cách để kiếm tiền chơi cổ phiếu, thậm chí chọn cách phi pháp, ví dụ như trộm cắp.

5) Tuy đã từng thử khống chế bản thân không chơi cổ phiếu nhưng không thành.

6) Dùng đủ mọi cách để lừa gạt tiền tài nhằm giải quyết vấn đề túng quẫn kinh tế phát sinh do chơi cổ phiếu.

7) Vì chơi cổ phiếu mà dẫn đến mối quan hệ với người khác khá tệ, thậm chí mất việc, mất đi cơ hội học tập.

8) Sau khi thua tiền thì gấp gáp mong muốn gỡ lại.

Các chuyên gia tâm lý phát hiện ra rằng nguyên nhân nghiện chứng khoán khá phức tạp, chủ yếu từ hai mặt:

1. Không biết tiết chế

Rất nhiều người thích chơi cổ phiếu một khi thấy nó rớt giá sẽ tiếp tục đổ tiền vào, hòng gỡ lại, tuy vẫn có người có thể kiểm lại, nhưng đa số thì đều thua khá thảm, nguyên nhân chủ yếu là do không biết tiết chế, số tiền bỏ vào không ngừng tăng lên, cuối cùng bị thua sạch.

2. Một lòng muốn thắng

Thông thường, đối với người một lòng muốn thắng thì họ thắng được càng nhiều tiền lại càng nghiện nặng hơn. Vừa có tiền là sẽ không ngừng bán ra mua vào, cho đến khi bị kẹt lại.

Vì vậy, có nhà tâm lý học cho rằng, người có trạng thái tâm lý không tốt không nên chơi cổ phiếu, bởi vì họ rất dễ có những cảm xúc lo lắng bất an, trầm cảm..., không chỉ dễ bị nghiện mà còn dễ gây ra các chứng bệnh tâm lý khác. Theo một cuộc khảo sát thì vài năm trở lại đây, số người chơi cổ phiếu mắc trầm cảm và rối loạn ám ảnh cưỡng

chế ngày một gia tăng. Có rất nhiều người không hiểu rõ cổ phiếu nhưng đã vội chơi, cuối cùng không chỉ mất rất nhiều tiền mà còn gây hại cho sức khỏe thể chất cũng như tinh thần.

Vậy, làm cách nào để bỏ chứng nghiện cổ phiếu? Về vấn đề này, chuyên gia có những đề xuất sau:

① Bỏ đi hứng thú với cổ phiếu

Các nhà tâm lý học cho rằng, chơi cổ phiếu vốn là một loại hình đầu tư nhưng nhiều người lại coi nó thành một cách đầu cơ, chính vì động cơ này mà dẫn đến nhiều người chơi lún sâu vào. Vì vậy, người nghiện chứng khoán muốn cai thì phải bỏ đi sự ham thích với cổ phiếu, chấn chỉnh tư tưởng của bản thân, đừng nằm mơ chuyện phát tài trong một đêm, càng đừng ảo tưởng bản thân là Warren Buffett, không thể chỉ trông chờ vào việc chơi cổ phiếu rồi phát tài mà phải dựa vào sức lao động của bản thân thì mới có được lợi ích lâu dài, đáng tin. Nghĩ như thế mới có thể cai nghiện chứng khoán một cách hiệu quả.

② Không chế hợp lý số tiền chơi cổ phiếu

Chơi cổ phiếu là dùng số tiền nhàn rỗi của mình đi đầu tư, nếu lấy tiền mua nhà, dưỡng lão

ra để chơi rồi ôm tâm lý “không thành công cũng thành nhân” thì chắc chắn sẽ thất bại. Vì thế, các nhà tâm lý học đề nghị khống chế số tiền đầu tư là một bước quan trọng trong việc cai nghiện chứng khoán. Khi phát hiện ra bản thân trở nên nghiện, không khống chế được mà muốn bỏ thêm tiền vào chứng khoán thì phải kịp thời đưa tiền cho người thân quản lý giúp, đồng thời để họ giám sát mình mới có thể khắc phục. Không có tiền để bỏ vào cổ phiếu thì cơn nghiện cổ phiếu sẽ giảm bớt.

③ Nắm rõ về thị trường chứng khoán, đầu tư phù hợp với điều kiện kinh tế của bản thân

Nếu chọn cổ phiếu làm phương thức đầu tư thì bản thân nên có hiểu biết nhất định về thị trường chứng khoán, đồng thời xem xét điều kiện kinh tế cũng như khả năng chịu rủi ro của bản thân rồi mới chơi cổ phiếu. Cần phải hiểu rõ một điều rằng chơi chứng khoán không phải chỉ có lời mà không lỗ, phải giữ được một tâm thái bình thản. Ngoài ra, phải hiểu rằng dù cổ phiếu có tốt thế nào thì cũng có lúc rớt giá, luôn nhớ kỹ “thị trường chứng khoán luôn tồn tại rủi ro”, đối mặt với sự lên xuống giá cổ phiếu một cách lý trí thì mới không bị chi phối bởi ham muốn kiếm lời.

④ Tránh xa thị trường chứng khoán

Cách trực tiếp nhất để cai nghiện chứng khoán là bỏ chơi cổ phiếu, tức là tránh xa thị trường chứng khoán, cố gắng hết sức giảm số lần xem bảng giá chứng khoán, không chú ý đến tình hình hoặc tin tức có liên quan đến thị trường chứng khoán, đặt tinh thần và sức lực vào công việc và cuộc sống. Nếu như trong lúc cai mà vẫn nghĩ đến thị trường chứng khoán thì nên tự mình điều tiết, có thể thông qua cách trau dồi các sở thích để chuyển dịch sự chú ý, ví dụ như ra ngoài du lịch cùng người thân bạn bè, chơi thể thao,... Ngoài ra, người thân của người nghiện cổ phiếu hãy giúp đỡ và quan tâm họ, giúp họ tránh xa thị trường chứng khoán, quay về cuộc sống học tập và làm việc bình thường.

Phần 7

NHỮNG CHÚNG QUÁI LẠ VỀ TÂM LÝ TRẺ EM TÂM TƯ TRẺ CON THẬT KHÓ ĐOÁN



HỘI CHỨNG LO LẮNG VÌ XA CÁCH¹

TÁCH RA TỰA NHƯ SINH LY TỬ BIỆT

Đóa Đóa năm nay 1 tuổi, bình thường rất lanh lợi, hiểu chuyện, dù là lúc ăn cơm hay đi ngủ đều rất yên lặng, trước giờ chưa từng cáu gắt, cũng chẳng khóc quấy. Nhưng gần đây, mẹ của Đóa Đóa phát hiện con mình có hơi “nổi loạn”, trở nên càng lúc càng không nghe lời, còn cực kỳ bám người. Chỉ cần mẹ ở bên cạnh, bé sẽ luôn bắt giác trèo lên người mẹ, muốn mẹ ôm mình, hai tay vòng lấy cổ mẹ, dường như lo lắng mẹ sẽ để bé xuống. Tuy rằng có lúc mẹ ở nhà, bà nội bế bé, nhưng chỉ cần mẹ bước ra khỏi tầm mắt bé thì bé sẽ khóc quấy không thôi.

Một ngày kia, sau khi Đóa Đóa uống sữa xong thì mẹ để bé lên chiếc giường nhỏ cho bé chơi đồ chơi còn mình thì chuẩn bị dọn dẹp nhà cửa. Thế nhưng khi mẹ vừa rời khỏi giường nhỏ thì Đóa Đóa lại khóc thật to, vừa khóc quấy vừa đập giường. Mẹ thấy vậy nên chỉ có thể quay lại vỗ về bé. Sau khi dỗ bé xong, mẹ vừa quay người

¹ Hội chứng lo lắng vì xa cách (Separation anxiety – SA), bản gốc dùng từ 黏人癖 tạm dịch là “chứng bám người” hoặc “chứng dính người”.

đi thì Đóa Đóa lại tiếp tục khóc, khóc càng lúc càng to. Sau mấy lần như thế, mẹ chỉ có thể vừa bế bé vừa làm việc khác.

Còn có một lần khác, mẹ đang chuẩn bị đi làm, lúc sắp ra cửa thì Đóa Đóa khóc xé ruột xé gan, kêu to “mẹ ơi, mẹ ơi”, hai tay đưa về phía mẹ. Dù cho bà nội bế bé vào phòng dỗ dành bằng mọi cách thì Đóa Đóa vẫn khóc không ngừng, nước mắt rơi như thể sinh ly tử biệt với mẹ. Nghe tiếng khóc đau lòng của con gái, mẹ bé chỉ đành quay lại và xin nghỉ một ngày.

“Chứng bám người” của Đóa Đóa còn được gọi là hội chứng lo lắng vì xa cách hoặc rối loạn lo âu chia ly, chỉ những phản ứng cảm xúc như lo lắng bất an, tâm tình không vui của trẻ khi phải cách xa người thân. Các nhà tâm lý học chỉ ra rằng đây là một hiện tượng bình thường, là một vấn đề về mặt cảm xúc thường thấy ở trẻ nhỏ, hay xuất hiện khi trẻ trước 1 tuổi và đạt đỉnh điểm ở giai đoạn từ 1 đến 3 tuổi. Đối với đứa trẻ 8 tháng tuổi, bé đã có thể ý thức được mình và người khác là những cá thể độc lập, khi hỏi trẻ cha mẹ chúng ở đâu, chúng sẽ dùng tay chỉ về phía cha mẹ mình, loại khả năng nhận thức mới này sẽ khiến trẻ cảm thấy lo lắng.

Khi trẻ có khả năng phân biệt người quen và người lạ thì lúc gặp người lạ bé sẽ có những phản ứng như sợ hãi hoặc chạy trốn, còn lúc gặp người quen thì bé sẽ nảy sinh cảm giác thân thiết và ý lại. Ví dụ như rất nhiều trẻ lúc đang chơi đùa đều sẽ dùng ánh mắt tìm kiếm bóng dáng mẹ, sau khi nhìn thấy mẹ thì chúng sẽ rất vui, nhưng nếu phát hiện mẹ không ở trong phạm vi tầm nhìn của chúng thì trẻ sẽ ngạc nhiên, lúc tìm không thấy hình bóng mẹ thì trẻ sẽ thông qua việc khóc quấy, kêu gào để thể hiện cảm xúc lo lắng của mình.

Đối với những bé sắp đi nhà trẻ, chỉ cần rời xa mẹ thì chúng sẽ không ngừng khóc, không muốn đi đến trường. Lúc vào nhà trẻ rồi, dù cho trẻ có không khóc nữa thì cũng sẽ không chủ động giao lưu với các bạn khác, thậm chí còn xuất hiện tình trạng đau bụng, buồn nôn,...

Vậy vì sao trẻ lại “dính” mẹ như vậy? Về vấn đề này, các chuyên gia tâm lý đã tổng kết những nguyên nhân sau:

1. Nguyên nhân gia đình

Nghiên cứu chỉ ra rằng, nếu ngày thường phụ huynh không nuông chiều trẻ, chú ý bồi dưỡng năng lực độc lập và cổ vũ trẻ khám phá môi trường mới, quen bạn mới thì trẻ sẽ ít gặp vấn đề

về mặt cảm xúc. Điều này sẽ thể hiện rõ lúc các bé đi nhà trẻ, có thể nhanh chóng thích nghi với môi trường trong nhà trẻ. Thế nhưng nếu cha mẹ quá mức cưng chiều bé thì thời kỳ thích nghi của bé sẽ rất dài, thậm chí có những bé xuất hiện những vấn đề về cảm xúc khi thay đổi môi trường, ví dụ như thường xuyên quấy khóc, mơ thấy ác mộng, tiêu chảy,...

2. Tính cách và trải nghiệm

Qua nghiên cứu, các nhà tâm lý học chỉ ra rằng, những trẻ có tính cách hoạt bát, hướng ngoại luôn nhanh chóng thích nghi với cuộc sống ở nhà trẻ nhanh hơn những bé có tính cách nhút nhát, hướng nội. Những trẻ trước đó từng có trải nghiệm tách khỏi cha mẹ cũng sẽ thích nghi với sinh hoạt ở nhà trẻ nhanh hơn.

3. Nguyên nhân môi trường

Các nhà tâm lý học chỉ ra rằng, rất nhiều trẻ sau khi chuyển từ cuộc sống ở nhà qua cuộc sống ở nhà trẻ cảm thấy rất khó thích nghi do hoàn cảnh có sự thay đổi quá lớn, hiện tượng này được gọi là “thời kỳ cai sữa tâm lý”.

Ví dụ như quan hệ giữa trẻ và người lớn có sự thay đổi, lúc mới vào nhà trẻ, thầy cô và các

bạn đều là người lạ, điều này khiến trẻ nảy sinh cảm giác bất an. Ngoài ra, rất nhiều trẻ khi ở nhà luôn được người lớn quan tâm, bầu bạn, nhưng khi đến nhà trẻ chúng phải tự chơi một mình do thầy cô phải trông chừng nhiều bé, điều này khiến trẻ cảm thấy mờ mịt và buồn bã. Lại thêm những thói quen trong cuộc sống cũng thay đổi, ở nhà trẻ luôn có thời gian cố định cho việc ăn cơm, chơi đùa, đi ngủ, còn khi ở nhà luôn khá tùy ý. Ngoài ra, việc ăn uống ở nhà trẻ cũng khác so với ở nhà, có những bé ở nhà có thói quen kén ăn, chỉ ăn một vài loại thức ăn..., khi đến nhà trẻ cũng sẽ không muốn ăn một số loại thức ăn. Còn có sự thay đổi về mặt yêu cầu, thầy cô sẽ yêu cầu trẻ tự mình làm một số việc như tự ăn cơm, tự mặc quần áo, điều này khiến một số trẻ cảm thấy áp lực, trong lòng thấy không thoải mái.

Tuy hội chứng lo lắng vì xa cách là một hiện tượng bình thường với trẻ, nhưng nếu cảm xúc dao động quá lớn thì sẽ ảnh hưởng không tốt đến quá trình trưởng thành của trẻ, cũng sẽ ảnh hưởng đến tâm trạng của người lớn. Vì thế, cha mẹ phải học cách xoa dịu nỗi lo lắng vì xa cách của trẻ. Vậy cụ thể phải làm thế nào? Các chuyên gia đã đề xuất những phương pháp sau:

① **Cha mẹ chủ động khắc phục nỗi lo lắng của bản thân**

Nếu muốn giúp trẻ thoát khỏi tâm trạng lo lắng thì đầu tiên cha mẹ phải khắc phục được nỗi lo của chính mình. Rất nhiều bậc cha mẹ khi nói đến “chúng tám người” của con mình thì đều phàn nàn không dứt, nghe tiếng con khóc thì tâm phiền ý loạn. Thực ra, cha mẹ nên thử điều tiết tâm trạng của bản thân, trẻ quyến luyến cha mẹ bởi chúng sợ phải xa cách, đây là một việc buộc phải trải qua trong quá trình trưởng thành, điều này đánh dấu sự phát triển bình thường về tâm lý và tình cảm của trẻ.

② **Làm tốt công tác chuẩn bị xoa dịu xung đột khi xa cách**

Khi tách ra khỏi con, cha mẹ nên nói cho trẻ biết thời gian và lý do phải tách khỏi để trong lòng trẻ có sự chuẩn bị, trẻ cũng sẽ không cảm thấy thời gian tách khỏi cha mẹ quá dài. Đồng thời, khi tách khỏi trẻ, cha mẹ cũng hãy nói với trẻ rằng những người trông nom khác như ông bà, thầy cô trong nhà trẻ đều rất yêu thương bé, sẽ chăm sóc tốt cho bé. Lúc này, những người chăm sóc khác cũng phải phối hợp với cha mẹ của trẻ, khiến trẻ tin tưởng lời của cha mẹ, từ đó xoa dịu dao động cảm xúc của trẻ.

Ngoài ra, lúc cha mẹ tách khỏi trẻ tuyệt đối đừng thể hiện cảm xúc quyến luyến, cũng đừng luôn quay đầu lại nhìn trẻ. Nếu không trẻ sẽ phát hiện ra điểm này, hiểu được mong muốn của cha mẹ, từ đó sẽ khiến trẻ nhận được sự “cổ vũ”, cảm xúc sẽ dao động lớn hơn.

Ví dụ như mẹ của Đóa Đóa trong câu chuyện trên, sau khi được sự hướng dẫn của chuyên gia tâm lý, hiểu rõ tâm lý của bé, mỗi lần trước khi ra ngoài đều nói với bé rằng “bây giờ mẹ phải đi làm kiếm tiền, nếu bé cưng không để mẹ đi làm thì mẹ sẽ không có tiền mua đồ chơi đẹp cho con, cũng không có tiền mua sữa”, “lát nữa bà nội sẽ dẫn cục cưng xuống lầu tìm các bạn nhỏ khác chơi, chị gái mà con thích cũng chơi ở đó đấy”,... Sau khi mẹ nói với Đóa Đóa những lời này, bà nội cũng đúng lúc bế bé lên đưa xuống lầu tìm các bạn nhỏ khác, đồng thời nói với bé rằng “mẹ rất yêu cục cưng, sau khi mẹ tan làm sẽ về nhà ngay để chơi với cục cưng đó”. Dần dần, Đóa Đóa không còn khóc lóc dữ dội khi phải tách khỏi mẹ nữa.

③ Cha mẹ và thầy cô cùng phối hợp để giúp bé ổn định cảm xúc khi vào nhà trẻ

Do rất nhiều bé mới vào nhà trẻ cảm thấy lạ lẫm, thầy cô và môi trường ở nhà trẻ ảnh hưởng

rất lớn đến tâm lý của bé, quan trọng nhất là thầy cô. Vì vậy, khi bé mới vào nhà trẻ, cha mẹ nên dẫn bé vào trong nhà trẻ để bé làm quen với thầy cô cũng như môi trường mới. Đồng thời, cha mẹ cũng hãy cố vũ bé chơi với các bạn khác, để cho thầy cô bế bé nhiều hơn, để bé quen với giọng nói của thầy cô. Cha mẹ và thầy cô nên phối hợp để dần ổn định cảm xúc của trẻ, để trẻ dần thích nghi với cuộc sống và môi trường mới.

④ Nhà trẻ có thể tổ chức nhiều hoạt động trò chơi có nội dung phong phú

Có nhiều trẻ bẩm sinh đã thích chơi đùa, như một nhà giáo dục từng nói: “Trẻ em luôn rất hiếu động, coi việc vui chơi là sinh mệnh của mình”. Trò chơi có thể xoa dịu nội tâm căng thẳng của bé, cũng mang đến cho bé niềm vui to lớn. Vì thế, khi bé đi nhà trẻ, nhà trường và giáo viên nên tổ chức thêm nhiều trò chơi mới mẻ thú vị để xua tan cảm giác sợ hãi và lạ lẫm của trẻ với thầy cô, đồng thời cũng xoa dịu cảm giác lo lắng khi phải xa cách của trẻ.

CHỨNG TỰ KỶ¹

CỬA LÒNG ĐÓNG CHẶT

Hiếu Kiệt là một đứa trẻ 3 tuổi, do cha mẹ bận rộn nên bình thường bà nội là người chăm sóc cậu bé cũng như đưa đón bé đi nhà trẻ. Thế nhưng từ khi cậu bé biết nói đến nay thì cậu bé rất ít trò chuyện với người khác. Tuy hơn 2 tuổi cậu bé mới biết nói chuyện, cũng chỉ nói những từ và câu đơn giản nhưng người nhà lại không để ý chuyện này, chỉ cho rằng bé phát triển hơi chậm hoặc tính cách khá hướng nội mà thôi.

Gần đây, cô giáo ở nhà trẻ phản ánh rằng cậu bé luôn thích ngồi ngây người một mình ở một góc, cũng không chủ động, khi cô giáo hỏi han bé cũng không để ý tới. Bà nội của bé nghe xong không để tâm, nói rằng: “Ở nhà thằng bé cũng như thế, không để ý đến ai, luôn ở trong phòng một mình chơi mấy thứ kỳ quái. Chỉ khi cần gì thì bé mới nói một hai câu, có thể tính cháu tôi hướng nội quá, người trong nhà đều bảo thằng bé giống con gái, chắc do nó ngại ngùng quá.”

Thế nhưng qua một học kỳ, cô giáo phát hiện Hiếu Kiệt không hề ngại ngùng, khi các bạn khác

¹ Rối loạn phổ tự kỷ (Autism Spectrum Disorder-ASD)

cười nhạo bé là người câm, bé không hề tỏ ra không vui mà mặt không hề có biểu cảm gì, chỉ yên lặng ngồi trong góc làm chuyện của mình. Khi bé học tốt, cô giáo khen ngợi bé cũng chẳng có biểu cảm gì. Dù là trò chơi trên lớp mà các bạn nhỏ khác cực kỳ thích thú thì bé cũng không nói tiếng nào, cũng chẳng hề tỏ ra mình có hứng thú, bé luôn thích nhìn chăm chăm vào một đồ vật nào đó trong lớp thật lâu, có lúc lại ngồi chơi với cái nắp chai. Vì thế, cô giáo đã lần nữa báo chuyện này cho cha mẹ của Hiếu Kiệt.

Lúc này, cha mẹ của Hiếu Kiệt cũng chú ý đến vấn đề của con mình: Khi bé cần món đồ nào đó, cách thể hiện mong muốn của bé với cha mẹ đều rất gấp gáp, nhưng lại nói không rõ. Bé thường hay cầm đồ vật gì đó trong tay, nhưng cầm lên rồi lại bỏ xuống, lặp đi lặp lại nhiều lần như vậy. Thế nhưng cha mẹ bận rộn không có thời gian đưa bé đi gặp bác sĩ, đồng thời, họ cũng cảm thấy những hành vi của bé khiến họ bối rối và mất mặt nên bèn để cậu bé ở nhà một khoảng thời gian.

Thế nhưng khi Hiếu Kiệt dần lớn lên, cậu bé thường thông qua việc khóc quấy hoặc đánh đập người khác để trút ra sự bất mãn của mình. Có một lần, cậu bé không vui nên đã xô ngã bà nội, cũng

may bà ngã không nặng lắm. Lúc này cha mẹ cậu mới coi trọng việc này, nhanh chóng mang cậu đi khám. Sau khi kiểm tra, cha mẹ cậu mới biết con mình bị tự kỷ.

Chứng tự kỷ còn được gọi là chứng “cô độc”. Loại trở ngại tâm lý này sẽ ảnh hưởng đến khả năng giao tiếp cũng như các mối quan hệ của người bệnh. Trong trường hợp nhẹ, các chức năng xã hội sẽ bị tổn thương ở các mức độ khác nhau, còn trường hợp nặng sẽ khó chăm sóc chính bản thân mình. Ví dụ như không thể ra ngoài một mình, thường có các hành vi công kích hoặc tự gây thương tích cho bản thân. Đối với trẻ tự kỷ, hầu hết các em không thể sinh hoạt bình thường ở trường mẫu giáo mà cần được giáo dục đặc biệt. Tuy nhiên, một số chuyên gia tâm lý chỉ ra rằng với sự phát triển của xã hội hiện nay, nên cố gắng thực hiện giáo dục hòa nhập.

Theo khảo sát, ở trẻ nhỏ, tỷ lệ mắc chứng tự kỷ đã vượt quá tổng số các bệnh ung thư, tiểu đường, AIDS và tác hại của nó không ít hơn ba căn bệnh này. Cứ 110 trẻ em thì có 1 trẻ mắc chứng tự kỷ, cứ 70 bé trai thì có 1 bé mắc chứng tự kỷ. Ngoài ra, bệnh tự kỷ thường gây ra áp lực lớn cho gia đình và xã hội.

Rất nhiều bậc cha mẹ có nhận thức sai về chứng tự kỷ, có người cho rằng bệnh tự kỷ không chữa được, còn có người lại cho rằng bệnh tự kỷ không cần phải chữa. Thực ra, những suy nghĩ trên là sai lầm. Người bệnh tự kỷ cần được giáo dục và rèn luyện một cách thích hợp để xoa dịu bệnh tình và giúp họ có thể giao tiếp với người khác. Vì thế, người mắc bệnh tự kỷ rất cần được điều trị. Vậy, ngoài những vấn đề trên, còn có những vấn đề nào về chứng tự kỷ thường bị hiểu sai nữa?

1. Người bị tự kỷ không có bất kỳ tình cảm nào

Bởi vì nhiều người tự kỷ không thể hiện cảm xúc của họ, thường mang bộ mặt vô cảm, tạo cho người ta cảm giác lạnh lùng nên nhiều người nghĩ rằng họ không có bất kỳ cảm xúc nào. Trên thực tế, họ cũng có những sở thích và thú vui riêng, chỉ là họ không biết cách thể hiện ra mà thôi.

2. Người bị tự kỷ có thể có tài năng đặc biệt nào đó

Chắc hẳn nhiều người đã từng xem bộ phim “Rain man” (1988), trong phim, anh trai của Charlie bị mắc chứng tự kỷ nhưng anh lại có trí nhớ siêu phàm và khả năng “nhìn qua là nhớ”, có thể nói chính xác về số chuyến bay, thời gian, địa điểm, nguyên nhân gặp nạn của những chuyến bay đã gặp tai nạn lớn trong lịch sử hàng không. Anh ta

còn có thể nhớ được bất kỳ số điện thoại nào đã từng đọc qua trong danh bạ, khả năng tính nhẩm của anh ta còn nhanh hơn cả máy tính.

Vì vậy, nhiều người cho rằng người tự kỷ có khả năng đặc biệt và tài năng siêu phàm. Tuy nhiên, các nhà tâm lý học chỉ ra rằng dù một số người tự kỷ thực sự có tài năng như trong phim, nhưng chỉ chiếm khoảng 10% trong tổng số những người tự kỷ.

3. Người bị tự kỷ đều kém thông minh

Các nhà tâm lý học chỉ ra rằng, mặc dù nhiều người tự kỷ phát triển hơi chậm nhưng không có nghĩa là họ kém thông minh hay thiếu năng. Nhiều bệnh nhi có năng lực học tập rất mạnh, thậm chí hơn hẳn những đứa trẻ bình thường ở một số phương diện. Người tự kỷ chỉ không biết cách giao tiếp với người khác và không biết làm thế nào để thể hiện cảm xúc của mình. Ví dụ như Hiếu Kiệt trong câu chuyện trên, cậu bé có khả năng học tập rất tốt nên đã được cô giáo khen ngợi.

Nhằm nâng cao nhận thức về chứng tự kỷ, Đại hội đồng Liên Hợp Quốc đã thông qua nghị quyết vào tháng 12 năm 2007. Từ năm 2008, ngày 2 tháng 4 hằng năm được chọn là “Ngày Thế giới nâng cao nhận thức về chứng tự kỷ” để nhiều người có thể

quan tâm đến việc nghiên cứu và chẩn đoán bệnh tự kỷ và những người mắc chứng tự kỷ.

Các nhà tâm lý học phát hiện ra rằng, mặc dù trẻ tự kỷ có nhiều biểu hiện khác nhau, nhưng chúng đều có 3 triệu chứng chính: rào cản ngôn ngữ, gặp khó khăn trong giao tiếp và hành vi lặp đi lặp lại một cách cứng nhắc. Thường thì khi trẻ khoảng một tuổi rưỡi, cha mẹ sẽ dần nhận ra rằng chúng khác với những đứa trẻ khác.

① Rào cản ngôn ngữ

Các nhà tâm lý học phát hiện ra rằng, rào cản ngôn ngữ là lý do chủ yếu khiến hầu hết những người mắc chứng tự kỷ đến gặp bác sĩ. Chứng rối loạn này có nhiều biểu hiện như: trẻ hai hoặc ba tuổi vẫn không biết nói hoặc sau khi phát triển ngôn ngữ bình thường rồi lại có dấu hiệu thụt lùi. Mặc dù có những trẻ có kỹ năng ngôn ngữ tương đối mạnh, nhưng lại thiếu các chức năng giao tiếp, chẳng hạn như lặp lại một cách cứng nhắc, tự nói chuyện với chính mình, không thể sử dụng chính xác các đại từ nhân xưng như “bạn”, “tôi” và “anh ấy”.

② Gặp khó khăn trong giao tiếp

Nhiều trẻ tự kỷ luôn thích chơi một mình hơn là với những đứa trẻ khác và chúng cũng không

thích tham gia các trò chơi nhóm; các bé cũng phớt lờ cha mẹ nhưng rất vui vẻ làm một số chuyện chúng thích, chẳng hạn như ăn vặt, vứt rác; các bé tương đối sợ người lạ, khi cần gì thì dắt tay cha mẹ đến chỗ đó nhưng không chỉ vào đồ mình muốn; thường không chủ động tìm kiếm sự quan tâm từ cha mẹ,...

③ Hành vi lặp đi lặp lại một cách cứng nhắc

Trẻ tự kỷ không có hứng thú với các hoạt động và những thứ mà hầu hết những đứa trẻ bình thường yêu thích, nhưng chúng thể hiện sự quan tâm bất thường đối với một số thứ nhất định và lặp lại các hành vi hoặc động tác một cách cứng nhắc, chẳng hạn như chơi với công tắc, chạy tới chạy lui, thích những thứ hình tròn như bánh xe, quạt,...

Ngoài ra, trẻ tự kỷ còn có những biểu hiện khác như: có những bệnh nhân thường bộc lộ khả năng phi thường về một số phương diện như âm nhạc, trí nhớ,... đặc biệt là trí nhớ máy móc về con số, thời gian, lộ trình,...; một số người bệnh lại thích dùng cách đặc biệt để chú ý một chuyện gì đó; người tự kỷ không thích bị người khác ôm; họ hiếu động và mất tập trung, có thể bị nhầm với chứng rối loạn

tăng động giảm chú ý¹; hay cáu kỉnh và có những hành vi công kích.

Vậy, cha mẹ nên làm gì khi phát hiện con mình mắc chứng tự kỷ? Về vấn đề này, các chuyên gia nhắc nhở rằng chúng ta phải đưa trẻ đến bệnh viện có chuyên môn để được chẩn đoán và điều trị kịp thời, không để tình trạng của trẻ bị trì hoãn. Có rất nhiều cách để điều trị chứng tự kỷ, quan trọng là phải tìm đúng cách, một số chuyên gia đưa ra những đề xuất sau:

① Liệu pháp trò chơi

Các nhà tâm lý học cho biết, phương pháp này là một hình thức tâm lý trị liệu và cũng là một phương pháp được sử dụng phổ biến, nó cho phép trẻ tự kỷ thông qua các trò chơi thay thế ngôn ngữ, sử dụng các cử động của cơ thể để bày tỏ lòng mình và giao tiếp với người khác.

Hiện tại, được sử dụng nhiều nhất là trò chơi sa bàn, trò chơi này có thể trau dồi kỹ năng giao tiếp của trẻ. Phương pháp cụ thể là: khuyến khích trẻ tự kỷ chơi trong sa bàn lớn và đóng cát, cho vài trẻ chơi cùng nhau, để mỗi trẻ tham gia chơi đều chào hỏi mọi người, sau đó lần lượt chơi. Tuy hiệu

¹ Rối loạn tăng động giảm chú ý (attention deficit hyperactivity disorder, viết tắt là ADHD).

quả không cao nhưng cũng có tác dụng nhất định, trò này có thể thúc đẩy giao tiếp giữa trẻ với trẻ khác tốt hơn.

② Huấn luyện khép kín

Đây là phương pháp giáo dục trẻ tự kỷ một cách có hệ thống, chẳng hạn như chiếu một số hình ảnh về các con vật trên máy chiếu, vừa cho trẻ xem những hình ảnh này vừa nói cho trẻ biết đó là con gì, cũng có thể cho trẻ xem phim hoạt hình, nghe âm thanh phim hoạt hình. Huấn luyện kích thích thị giác đóng một vai trò quan trọng trong việc điều trị cho trẻ tự kỷ.

③ Trị liệu bằng thuốc

Mặc dù không có loại thuốc nào có thể điều trị dứt điểm chứng tự kỷ, nhưng một số loại thuốc có thể cải thiện tâm trạng và các triệu chứng của một số bệnh nhân, chẳng hạn như cảm xúc bất ổn, tăng động, hành vi bốc đồng,... từ đó giúp họ có thể thuận lợi tiếp nhận giáo dục và điều trị tâm lý.

HỘI CHỨNG SỢ HỌC¹

SỢ TRƯỜNG HỌC TỪ TẬN ĐÁY LÒNG

Phong Phong là một cậu bé 8 tuổi, do cha mẹ làm kinh doanh, trước giờ chưa từng học đại học nên họ có kỳ vọng rất cao với Phong Phong, hy vọng cậu bé thi vào một trường đại học danh tiếng. Lúc Phong Phong 5, 6 tuổi, mẹ cậu bé đăng ký cho cậu một loạt các lớp năng khiếu, lớp sở trường với mong muốn con mình có thể học trước thật nhiều kiến thức, tìm ra được thiên phú của cậu bé. Vì thế, khi Phong Phong mới 6, 7 tuổi đã học thuộc được rất nhiều Đường thi, Tống từ. Khi có người thân, bạn bè đến thăm nhà, cha mẹ đều để Phong Phong lên biểu diễn tiết mục đọc thuộc thơ cổ để nhận được sự tán dương và những tràng pháo tay từ mọi người. Nhưng gần đây, biểu hiện của Phong Phong khiến cha mẹ thấy thật khó hiểu.

Khi mẹ thức dậy sớm để đưa cậu đi học thì cậu lại vệ sinh cá nhân một cách chậm chạp, đánh răng, rửa mặt mất tận nửa tiếng. Lúc ăn cơm cậu bé cũng rề rà, khi bị mẹ hỏi thúc thì cậu kiểm đủ lý do, nếu không phải là cơm quá nóng

¹Sophophobia.

thì là ăn không nổi. Đến khi thu dọn xong ra khỏi nhà, cậu lại nói với mẹ rằng: “Hôm nay con quên mang túi đựng bút theo rồi”. Nói xong cậu vội vàng chạy về phòng tìm, một lúc sau lại nói quên mang bài tập hôm qua theo rồi. Nhưng sau đó, mẹ cậu phát hiện ra rằng những thứ bị cậu “quên mang” thực ra nằm ngay gần trong cặp. Khi sắp đến gần trường, cậu bé luôn tìm cách đi đường vòng. Cho dù là cuối tuần, lúc đi ngang trường học cậu bé cũng lo sợ bất an.

Không chỉ vậy, các thầy cô ở trường và ở lớp phụ đạo đều phản ánh rằng gần đây Phong Phong luôn mất tập trung, suy giảm trí nhớ, học một bài thơ cổ cũng mất rất nhiều thời gian, cậu bé cũng không tích cực học tập như trước nữa, bình thường cậu rất hay phát biểu trên lớp, gần đây lại trở nên lặng lẽ ít nói. Ngoài ra, cậu còn thường vô cớ nổi cáu, hay vì chút chuyện nhỏ mà cãi nhau với các bạn khác.

Phong Phong trong câu chuyện trên đã mắc hội chứng sợ học. Chứng sợ học còn được gọi là hội chứng sợ hãi trường lớp, là một trở ngại tâm lý ở trẻ em tương đối nghiêm trọng. Trở ngại tâm lý này thường xảy ra ở trẻ từ 7 đến 12 tuổi. Do trong lòng các em luôn tồn tại nhiều yếu tố tâm lý không

tốt nên các em sợ học, sợ đến trường. Các nhà tâm lý học cho rằng chứng sợ học tập này không phải là một nỗi sợ thực sự, mà là sự căng thẳng và sợ hãi đến trường một cách phi lý, biểu hiện thông qua sự kết hợp của tâm lý lo lắng và các triệu chứng soma¹. Khi không có áp lực phải đến trường, các triệu chứng mà trẻ biểu hiện sẽ biến mất, hầu hết trẻ em hoặc thanh thiếu niên mắc hội chứng sợ học đều có một số đặc điểm rối loạn thần kinh.

Thông thường, trẻ em mắc hội chứng sợ học có những đặc điểm rõ ràng sau: sợ đến trường, thậm chí công khai bày tỏ thái độ không muốn đến trường; sẽ có các biểu hiện lo lắng rõ ràng như tái mặt, bất an, đổ mồ hôi lạnh, thở gấp, thậm chí là đau bụng, nôn mửa, tinh thần sa sút, cáu gắt vô cớ, mất khả năng tập trung, suy giảm trí nhớ,... Trong thời gian bị bệnh, nếu cha mẹ ép buộc trẻ đi học, cảm xúc lo lắng của trẻ sẽ càng thêm nghiêm trọng, nếu cha mẹ đồng ý tạm thời không đi học, thì các triệu chứng sẽ thuyên giảm ngay, thậm chí biến mất.

¹ Rối loạn triệu chứng soma (SSD) xảy ra khi một người cảm thấy lo lắng tột độ. Người đó có những suy nghĩ, cảm xúc và hành vi dữ dội, đến mức họ cảm thấy họ không thể thực hiện một số hoạt động của cuộc sống hằng ngày. Còn được gọi là “rối loạn triệu chứng cơ thể”.

Thực ra, không chỉ các em học sinh tiểu học mới bắt đầu đi học mà ngay cả các em sắp tốt nghiệp cũng có tâm lý sợ đến trường, đặc biệt là các em học sinh lớp 9, lớp 12, do phải đối mặt với áp lực của kỳ thi tuyển sinh cấp 3 và thi đại học, nên khi các em vừa nghĩ đến việc đi học thì sẽ cảm thấy khẩn trương và sợ hãi. Một số học sinh sắp tốt nghiệp cho biết, mỗi khi được nghỉ lễ, giáo viên sẽ giao rất nhiều bài tập khiến các em không còn thời gian vui chơi, đến lúc sắp khai giảng, các em sẽ bất giác cảm thấy lo lắng và hoảng sợ.

Một số nhà tâm lý học cho rằng mặc dù những người mắc chứng sợ học ở các độ tuổi khác nhau, nhưng họ đều có một điểm chung là thiếu sự chuẩn bị tâm lý cần thiết cho cuộc sống và việc học sắp tới, từ đó nảy sinh cảm xúc lo lắng, sợ hãi. Điều này chủ yếu là do có sự tương phản rõ rệt giữa sự nhàn nhã trong kỳ nghỉ và việc học tập căng thẳng sau khi quay lại trường, từ đó khiến trẻ nảy sinh ám ảnh với việc đi học.

Nguyên nhân nào dẫn đến hội chứng sợ học? Các nhà tâm lý học đã tổng kết 3 nguyên nhân từ các phương diện sau:

1. Do tính cách

Những trẻ mắc hội chứng sợ học thường có tính cách nhút nhát, nhạy cảm, đa nghi, sĩ diện...

2. Do gia đình

Một số phụ huynh của trẻ mắc hội chứng sợ học có kỳ vọng quá cao với trẻ, dẫn đến tâm lý trẻ bị mất cân bằng, ví dụ như cha mẹ của Phong Phong trong câu chuyện trên.

3. Do xã hội

Trong xã hội ngày nay, có rất nhiều quảng cáo cường điệu một cách phiến diện về việc giáo dục trẻ từ sớm, các “lớp năng khiếu”, “lớp sở trường” cũng theo đó ra đời, thậm chí có những bài viết còn điên cuồng cổ súy rằng “thành công của một người được quyết định bởi việc giáo dục từ sớm”. Thế nhưng các chuyên gia giáo dục cho rằng, tiến hành giáo dục đốt cháy giai đoạn với trẻ chỉ khiến trẻ có thêm gánh nặng tâm lý, thậm chí gây nguy hại cho tâm lý của trẻ.

Hội chứng sợ học không chỉ là một loại trở ngại tâm lý mà còn là một loại trở ngại cảm xúc, vì thế cần phải tiến hành điều chỉnh và trị liệu tâm lý cho người bệnh. Vậy, làm thế nào để tránh cho trẻ mắc phải hội chứng sợ học? Làm thế nào để tiến hành điều chỉnh và trị liệu tâm lý? Các chuyên gia đã đề xuất như sau:

① Giáo dục một cách thích hợp

Các chuyên gia giáo dục chỉ ra rằng mặc dù không thể bỏ qua giáo dục sớm nhưng cần chú ý

đến đặc điểm và sự khác biệt của trẻ ở các độ tuổi khác nhau, xuất phát từ việc tôn trọng cá tính của trẻ để thực hiện giáo dục phù hợp chứ không nên mù quáng thực hiện các phương pháp giáo dục thần đồng.

Ngoài ra, nếu trẻ có những năng khiếu nhất định thì cha mẹ có thể khơi dậy những năng khiếu đó ở trẻ. Ví dụ, nếu trẻ thích nói và viết, có thể khuyến khích trẻ nghe nhiều hơn, đọc nhiều hơn, viết nhiều hơn,...; nếu trẻ có khả năng tư duy trừu tượng mạnh, hãy cho trẻ chơi các trò chơi mang tính logic, kể cho trẻ nghe những câu chuyện suy luận,...; Nếu trẻ có năng khiếu về âm nhạc, hãy để trẻ tham gia một số lớp học âm nhạc mà trẻ yêu thích hay tham gia vào các hoạt động âm nhạc...

② Tìm ra nguyên nhân khiến trẻ sợ học

Khi phát hiện con không muốn đi học, cha mẹ không nên một mực trách móc, phê bình con, cũng đừng nói đến việc ép con đi học để không làm tăng thêm gánh nặng tâm lý cho con. Lúc này cha mẹ hãy bình tĩnh trò chuyện và tìm hiểu lý do thực sự khiến trẻ sợ học.

Ví dụ, nếu trẻ cảm thấy áp lực từ việc học, vậy cha mẹ không nên tạo áp lực quá lớn cho trẻ, cũng

không nên đặt ra yêu cầu quá cao mà hãy cho trẻ không gian để trẻ tự do phát triển, bắt đầu từ việc bồi dưỡng những sở thích của trẻ. Đồng thời, hãy ủng hộ trẻ về mặt tâm lý, khơi thông, động viên, kiên nhẫn giải thích và hướng dẫn để trẻ dần thoát khỏi những ám ảnh tâm lý.

③ Gia đình và nhà trường tích cực phối hợp lập ra kế hoạch cho trẻ mắc hội chứng sợ học

Nếu những biểu hiện lo lắng không muốn đến trường của trẻ quá rõ ràng thì cha mẹ cũng không nên quá sốt ruột về điều này mà nên liên hệ với giáo viên của trường, hợp tác với nhau lập kế hoạch cho trẻ, xoa dịu tâm lý sợ học của trẻ.

Ví dụ, khi mới bắt đầu, cha mẹ có thể cho con đến trường trong một giờ, nếu bước này thành công, họ có thể kéo dài thời gian thành hai giờ, sau đó là nửa ngày. Để trẻ có thời gian quá độ cho đến khi trẻ dần muốn ở lại trường. Khi trẻ có tiến bộ, cha mẹ và thầy cô nên khen ngợi, động viên đúng lúc. Trong quá trình điều trị, cha mẹ và thầy cô cũng nên kiên nhẫn và dành cho trẻ sự quan tâm, ủng hộ phù hợp.

CHỨNG CUỒNG LOẠN

CƠN HYSTERIA ĐIÊN CUỒNG PHÁT TÁC

Vy Vy là một cô bé 10 tuổi, do cha mẹ quanh năm làm việc bên ngoài nên từ nhỏ cô bé đã sống cùng ông bà nội, ông bà hết mực yêu thương và luôn chiều theo ý cô bé. Lâu dần, cô bé trở nên rất ương bướng, chỉ cần có chút không hài lòng thì cô bé sẽ quấy khóc không thôi.

Có một lần ở trường, Vy Vy nhìn thấy bạn học mang một đôi giày mới rất đẹp, khi về nhà cô bé xin bà mua cho mình. Lúc đó, bà đang bận làm việc nhà nên dỗ dành cô bé rằng: “Đợi bà làm xong việc rồi dẫn cháu đi mua nhé.” Thế nhưng Vy Vy không nghe, lập tức ngồi xuống đất khóc ầm lên, cô bé thở hổn hển, mặt tái mét, hai chân đạp loạn xạ. Bà nội thấy thế thì cực kỳ lo lắng, lập tức dừng công việc, nói với Vy Vy: “Bé con à, mau đứng lên đi, bây giờ bà dẫn cháu đi mua.” Vy Vy nghe xong, liền đứng dậy như chưa có gì xảy ra.

Còn có một lần khác, Vy Vy thi không tốt, ông nội xem bài thi thì thấy cô bé luôn bị mất điểm do làm ẩu. Vì thế, ông cầm bài thi phê bình cô bé mấy câu: “Vy Vy, những câu này đều không nên sai, sao cháu lại làm sai hết vậy? Cháu không

nghiêm túc làm rồi, lần sau làm bài thi phải xem cho kỹ đấy.” Lúc đó, xung quanh còn có mấy người hàng xóm, họ cũng phụ họa theo: “Nhất định phải sửa thói cầu thả đấy!”

Vy Vy nghe xong lập tức không vui, giật bài thi từ tay ông nội rồi xé nát. Ngay sau đó, cô bé bắt đầu khóc ầm lên. Ông nội khuyên bảo nửa ngày cô bé cũng không nghe, vẫn khóc quấy không thôi, hàng xóm thấy thế cũng lắc đầu. Lát sau, ông nội phát hiện tay chân cô bé co giật, hai mắt đờ đẫn nên đã nhanh chóng đưa cô bé đến bệnh viện.

Sau khi đến bệnh viện, bác sĩ truyền nước cho cô bé và nói với cô bé rằng đây là một loại thuốc đặc hiệu mạnh mẽ. Vy Vy nghe xong lập tức ngừng co giật, lát sau đã vừa nói vừa cười với các nhân viên y tế. Điều này khiến ông nội của bé thấy rất khó hiểu, rốt cuộc cháu mình làm sao vậy?

Vy Vy đã mắc chứng cuồng loạn ở trẻ nhỏ, còn được gọi là chứng hysteria, là một chứng rối loạn tâm thần phát sinh do các sự kiện trong cuộc sống, xung đột nội tâm, tự kỷ ám thị,... Thông thường, rối loạn tâm thần này có hai hình thức biểu hiện: rối loạn phân ly và rối loạn chuyển đổi.

Rối loạn phân ly thường có các biểu hiện sau: mất kiểm soát cảm xúc, lúc nhỏ thì thường có các biểu hiện như quấy khóc, ngạt thở, mặt tái xanh hoặc bầm tím, đại tiểu tiện không tự chủ; trẻ lớn thì có biểu hiện cáu gắt, quấy khóc, phá phách đồ vật xung quanh, xé quần áo, co giật chân tay... Thường thì độ dài của cơn cuồng loạn có liên quan đến sự chú ý của những người xung quanh, một số nội dung sẽ bị quên sau khi cơn cuồng loạn phát tác.

Rối loạn chuyển đổi có các triệu chứng sau: dáng đi bất thường, không thể nói hoặc giọng nói khàn, liệt không thể đi lại hoặc không thể cử động tay... Các triệu chứng này hiếm khi xảy ra ở trẻ em, nếu có sự phát tác tương tự như trên thì đa phần là do chịu ám thị bởi một người mắc chứng cuồng loạn khác ở xung quanh.

Thông thường, các biểu hiện của chứng cuồng loạn có một số đặc điểm chung: các triệu chứng không có cơ sở biến đổi bệnh lý hữu cơ, không thể giải thích bằng phương pháp phẫu thuật thần kinh; các triệu chứng thay đổi rất nhanh và lặp đi lặp lại, không tuân theo quy luật của các bệnh hữu cơ; người bệnh coi mình là trung tâm thường phát tác tại địa điểm và thời gian mà người khác chú ý, các triệu chứng được phóng đại và có tính biểu diễn; bệnh nhân dễ phát tác do ám thị của bản

thân hoặc môi trường xung quanh, bệnh tình có thể trầm trọng hơn hoặc cải thiện bởi các ám thị.

Theo khảo sát, tỷ lệ mắc bệnh trong dân số chung là từ 3% đến 10%, chứng cuồng loạn này chủ yếu xảy ra ở trẻ em trong độ tuổi đi học, đặc biệt là ở các bé gái. Tỷ lệ mắc bệnh ở nông thôn thường cao hơn thành phố, những vùng có nền kinh tế, văn hóa tương đối lạc hậu thì tỷ lệ mắc bệnh thường khá cao.

Các chứng rối loạn tâm thần này xảy ra như thế nào? Các chuyên gia đã tổng kết những nguyên nhân sau:

1. Do di truyền

Các nghiên cứu khoa học chứng minh rằng, nếu trong gia đình có người mắc chứng cuồng loạn thì tỉ lệ di truyền cho trẻ tương đối lớn.

2. Do cơ thể

Nếu một người có cơ thể yếu ớt, dễ mệt mỏi, mắc bệnh,... cũng sẽ dễ gây ra chứng cuồng loạn.

3. Do tính cách

Nghiên cứu y học phát hiện ra rằng, hầu hết những bệnh nhân cuồng loạn đều thích coi mình là trung tâm, thích thể hiện mình và mong rằng mình sẽ trở thành tâm điểm chú ý của mọi người.

Cảm xúc của họ tương đối phong phú, hay ảo tưởng, khi có những phản ứng cảm xúc kịch liệt thì thường không phân rõ được lý tưởng và hiện thực,... Rất nhiều trẻ em phát tác chứng cuồng loạn là do các nguyên nhân cảm xúc gây nên, ví dụ như ảm ức, căng thẳng, phẫn nộ, sợ hãi, những sự kiện xảy ra đột ngột... đều có thể dẫn đến phát tác cơn cuồng loạn.

4. Do gia đình

Các chuyên gia tâm lý cho biết, nếu cách nuôi dạy con cái không phù hợp thì sẽ rất dễ dẫn đến chứng cuồng loạn ở trẻ. Ví dụ như Vy Vy trong câu chuyện trên đã được ông bà cưng chiều từ nhỏ, điều này khiến tính cách của cô bé trở nên ương bướng.

Vậy, làm cách nào để chữa trị chứng rối loạn tâm thần này? Các nhà tâm lý học cho rằng phải tiến hành trị liệu dựa trên tính cách, đặc điểm tâm lý và nguyên nhân mắc phải của người bệnh, phương pháp cụ thể như sau:

① Trị liệu tâm lý

Trước hết, bác sĩ tâm thần hoặc chuyên gia tâm lý phải có được sự tin tưởng hoàn toàn của trẻ và sự hợp tác tích cực của cha mẹ, thầy cô; sau đó, tách cha mẹ và trẻ ra để hỏi bệnh sử và tìm hiểu cụ

thể về nguyên nhân thực sự; cố gắng loại bỏ cảm xúc căng thẳng của trẻ khi trò chuyện với chúng, cố vũ chúng nói ra sự đau khổ và mâu thuẫn trong lòng, nói với trẻ rằng những rối loạn tâm thần như vậy có thể chữa khỏi, đừng lo lắng và hoảng sợ, đồng thời khuyên cha mẹ không nên nói những lời tiêu cực hoặc có các hành vi ám thị, từ đó loại bỏ dần các yếu tố tinh thần tiêu cực dẫn đến sự phát tác các cơn cuồng loạn.

② Liệu pháp ám thị

Các chuyên gia tâm lý cho rằng, sau khi chẩn đoán bệnh cho trẻ thì có thể dùng liệu pháp ám thị để tiến hành điều trị, đây là một trong những phương pháp hiệu quả nhất để chữa chứng cuồng loạn. Cách làm chủ yếu là đưa ra những ám thị bằng lời nói cho trẻ, tức là nói với chúng rằng đây là loại thuốc tốt nhất, nó có công năng đặc hiệu, sau khi uống xong thì các triệu chứng sẽ không xuất hiện nữa.

③ Trị liệu bằng thuốc

Đối với những trẻ mắc chứng cuồng loạn, trẻ có biểu hiện rõ ràng về các triệu chứng tâm thần hoặc co giật,... bác sĩ có thể cho trẻ dùng các loại thuốc tương ứng để điều trị. Tuy nhiên, không thể cho trẻ dùng thuốc trong thời gian dài, tránh cho tăng cường ám thị khiến bệnh tình nặng hơn.

CHỨNG ĐÁI DÀM

CỨ LUÔN “VẼ BẢN ĐỒ” TRÊN GIƯỜNG

Lạc Lạc 9 tuổi đã vào tiểu học, có một điều khiến người thân cảm thấy khó hiểu là dù Lạc Lạc đã sớm qua cái tuổi đái dầm nhưng mỗi sáng thức dậy vẫn thấy cậu bé “vẽ bản đồ” trên giường. Mẹ cậu cảm thấy thật bế tắc, mỗi lần cậu bé đái dầm, mẹ đều quở trách: “Con đã lớn rồi mà còn đái dầm hả? Con không thấy xấu hổ chút nào ư?” Nghe thấy lời trách mắng của mẹ, Lạc Lạc cúi đầu không nói một câu.

Thật ra, từ rất nhỏ Lạc Lạc đã mắc chứng đái dầm. Lúc đó là do bà nội chăm sóc cậu bé. Khi bà thấy cậu đái dầm thì chỉ nghĩ trẻ nhỏ đái dầm là chuyện bình thường, đợi khi lớn lên sẽ không như thế nữa. Vì thế người nhà cũng không để ý đến chuyện này. Thế nhưng Lạc Lạc đến tuổi đi học mà mỗi ngày vẫn đái dầm, điều này khiến mẹ cậu mất kiên nhẫn, mỗi khi nhìn thấy “bản đồ” trên giường thì đều quở mắng Lạc Lạc. Có lúc trong nhà có người thân bạn bè, mẹ cậu cũng chẳng cố kị gì mà trách mắng cậu.

Để tránh cho Lạc Lạc lại vẽ “bản đồ” trên ga giường, mẹ bắt cậu mặc tã. Dù không muốn

nhưng Lạc Lạc sợ mẹ trách mắng nên đành nghe theo. Dần dần, Lạc Lạc hoạt bát và năng động trở nên lắm lì ít nói, dù ở nhà hay ở trường học, cậu đều không thích nói chuyện với người khác, cậu bé thường ngồi im lặng trong một góc đọc sách. Đặc biệt khi ở trường, để tránh cho các bạn trong lớp biết mình đã lớn mà vẫn còn mặc tã nên khi đi vệ sinh, cậu bé thường lén lút chạy một mình như làm chuyện xấu.

Theo thời gian, thành tích của Lạc Lạc ngày càng sa sút, càng lúc càng tự ti hơn, chứng đái dầm cũng càng thêm nghiêm trọng. Chỉ đến khi phát hiện tình trạng này, người mẹ mới để ý, cảm thấy có thể con mình có vấn đề nên vội vàng đưa con đến bệnh viện khám. Sau khi kiểm tra, bác sĩ nói với mẹ của Lạc Lạc rằng cậu bé đang mắc chứng đái dầm và cần được điều trị kịp thời.

Đái dầm chỉ tình trạng trẻ em trên 3 tuổi đi tiểu không tự chủ khi ngủ vào ban đêm mà không mắc các bệnh hữu cơ về thần kinh hoặc sinh dục. Thông thường, trẻ sơ sinh không thể kiểm soát được việc đi tiểu của mình là điều bình thường. Đái dầm được chia thành đái dầm ban đêm và đái dầm ban ngày, trong đó đa số là đái dầm ban đêm.

Theo khảo sát, tỷ lệ trẻ đái dầm ban đêm rất cao, khoảng 16% trẻ 5 tuổi và 10% trẻ 7 tuổi mắc chứng đái dầm. Ngoài ra, khoảng 3% trẻ em có các triệu chứng kéo dài đến tuổi trưởng thành. Các chuyên gia tâm lý chỉ ra rằng, trẻ liên tục đái dầm ban đêm sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến lòng tự trọng, sự tự tin, đồng thời cũng ảnh hưởng lớn đến cuộc sống của trẻ.

Vậy, chứng đái dầm nảy sinh như thế nào? Qua nghiên cứu, một số chuyên gia đã tổng kết những nguyên nhân sau:

1. Do di truyền

Nghiên cứu y học đã phát hiện ra rằng, tỷ lệ mắc chứng đái dầm trong gia đình là tương đối cao. Nếu cha hoặc mẹ mắc chứng đái dầm thì trẻ có 50% khả năng mắc bệnh này, nếu cả bố và mẹ đều mắc chứng đái dầm thì khả năng mắc bệnh của trẻ lên đến 75%.

2. Do gia đình

Do cha mẹ không rèn luyện thói quen tiểu tiện đúng cách cho trẻ, không để trẻ hình thành thói quen tiểu tiện bình thường, chế độ sinh hoạt của trẻ không đều đặn, gánh nặng bài tập về nhà,... đều có thể gây ra hiện tượng đái dầm do không thể đi tiểu đúng lúc vào ban đêm.

Ví dụ như Lạc Lạc trong câu chuyện trên, từ nhỏ cậu được bà nội nuôi dưỡng, những người già luôn cho rằng giấc ngủ của trẻ quan trọng hơn chúng đái dầm nên không rèn luyện thói quen đi tiểu cho cậu. Khi Lạc Lạc đái dầm, người nhà không để ý lắm, cho rằng khi lớn hơn cậu bé sẽ không đái dầm nữa, điều này dẫn đến việc đêm nào Lạc Lạc cũng làm ướt giường.

3. Do giấc ngủ

Trẻ mắc chứng đái dầm thường ngủ rất sâu vào ban đêm, không dễ đánh thức trẻ, ngay cả khi đánh thức, trẻ vẫn ở trạng thái mơ màng, nửa mê nửa tỉnh, không nhận được tín hiệu muốn đi tiểu từ bàng quang, đi tiểu theo phản xạ, do đó dẫn đến tình trạng đái dầm vào ban đêm.

4. Do tâm lý

Nhiều bậc cha mẹ không hiểu về bệnh lý đái dầm nên khi thấy con làm ướt ga giường sẽ nghiêm khắc chỉ trích, đánh mắng, điều này khiến trẻ căng thẳng và ngày càng trở nên tự ti.

Ví dụ như trong câu chuyện trên, sau khi phát hiện Lạc Lạc làm ướt giường nhiều lần, mẹ cậu bé không chỉ mắng mỏ nặng lời mà còn chỉ trích cậu trước mặt người khác khiến cậu bé ngày càng trở

nên căng thẳng, sợ hãi và tự ti, dẫn đến chứng đái dầm càng trở nên nghiêm trọng hơn.

Cha mẹ nên làm gì khi con mắc chứng đái dầm? Các chuyên gia chỉ ra rằng, điều trị đái dầm là một quá trình có hệ thống, đòi hỏi sự hợp tác toàn diện giữa bác sĩ với trẻ và cha mẹ, thông qua liệu pháp tâm lý, điều trị bằng thuốc và các phương pháp khác mới có thể có hiệu quả. Các phương pháp cụ thể chủ yếu bao gồm:

1. Xây dựng thói quen tốt

Các chuyên gia đề nghị rằng nên sắp xếp các hoạt động ban ngày cho trẻ, thiết lập một chế độ sinh hoạt hợp lý để trẻ không bị căng thẳng, mệt mỏi về tinh thần; xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh, bữa cơm tối nên ăn thức ăn khô, thanh đạm, từ 3 đến 5 tiếng trước khi đi ngủ chỉ nên uống ít nước, không nên ăn dưa hấu, lê,... và sữa để tránh làm giảm khả năng chứa nước tiểu của bàng quang; xây dựng thói quen ngủ tốt, trước khi trẻ đi ngủ cha mẹ không nên đùa giỡn với trẻ quá nhiều, tránh để trẻ vận động mạnh, không xem những bộ phim gay cấn, kích thích để tránh cho trẻ rơi vào trạng thái hưng phấn quá mức; hình thành thói quen đi tiểu trước khi ngủ, mỗi ngày cho trẻ đi vệ

sinh trước khi đi ngủ để thải hết nước tiểu trong bàng quang.

2. Sự thấu hiểu và bao dung từ phụ huynh

Đối với các bậc cha mẹ, khi phát hiện con mình bị đái dầm, đừng la rầy hay đánh mắng trẻ, điều này sẽ chỉ khiến trẻ thêm lo lắng, căng thẳng, sợ hãi, tự ti,... không chỉ làm tăng gánh nặng tâm lý cho trẻ mà còn khiến bệnh nặng thêm. Vì vậy, cha mẹ nên thấu hiểu, quan tâm và an ủi trẻ nhiều hơn để giảm bớt sự căng thẳng, sợ hãi của trẻ.

3. Điều trị bằng thuốc

Phương pháp điều trị này phải tiến hành dưới sự chỉ định của bác sĩ.

BỆNH KHOÁC LÁC

THÍCH BỊA CHUYỆN VÀ HƯ CẤU

Thiên Thiên là một cậu bé hoạt bát, đáng yêu, hiện đang học lớp Lá ở trường mầm non. Cậu bé rất thích chơi đùa với các bạn nhỏ khác, do lượng từ vựng của cậu bé tương đối phong phú nên khi chơi cùng các bạn thì thường sẽ nghe thấy cậu nói chuyện không ngừng, còn các bạn thì ngồi cạnh yên lặng lắng nghe. Có một lần, mẹ dẫn cậu về quê thăm ông bà nội, đến trưa, mẹ phát hiện cậu đang khoác lác gì đó với các bạn nhỏ khác.

Mẹ cậu nghe thấy cậu kể chuyện sinh động thế này: “Nhà tớ có hai chiếc ô tô, bố tớ lái chiếc BMW, mẹ tớ lái chiếc Audi. Mỗi ngày đi học và tan học, bố mẹ lái xe khác nhau để đưa đón tớ. Các bạn ở trường mầm non đều rất hâm mộ tớ, thế nên vào cuối tuần, có lúc tớ cũng xin bố mẹ chở các bạn khác đi chơi.” Các bạn nhỏ nghe xong, nhìn Thiên Thiên với ánh mắt ngưỡng mộ và không ngừng khen ngợi: “Tuyệt quá, bố mẹ bạn tớ đều đi xe đạp để đưa đón bạn tớ thôi. Cậu hay ngồi xe của ai hơn?”

Thiên Thiên mặt mày hớn hở tiếp tục kể: “Tớ thường hay ngồi chiếc xe BMW của bố hơn, xe của bố vừa rộng rãi vừa thoải mái, ngồi lên nhìn

còn rất óách nữa.” Các bạn nhỏ nghe xong lại hỏi tiếp: “Lần này cậu ngồi xe của ai về vậy? Cho bọn tớ xem với.” Thiên Thiên trả lời ngay: “Lần này tớ không ngồi ô tô về, do đường quê khó đi nên xe đều để lại trong hầm xe nhà tớ rồi.”

Sau khi nghe những lời khoác lác của cậu, mẹ cậu cảm thấy rất kinh ngạc, bởi vì trong nhà không hề có ô tô, chưa nói đến hầm để xe gì đó. Điều này khiến mẹ không khỏi lo lắng, từ lúc nào mà Thiên Thiên trở nên thích nói dối như vậy chứ.

Thực ra trước đây mẹ cậu cũng đã phát hiện cậu thích thối phồng rồi. Có một lần, khi đang chơi với các bạn trong trường mầm non, Thiên Thiên khoe với các bạn rằng cuối tuần trước bố mẹ đã đưa cậu bé đi công viên hải dương, cậu bé đã nhìn thấy cá heo, báo biển, cá mập..., bản thân cậu còn ở bên bờ chơi đùa với cá heo, cá heo còn mời cậu lần sau tới chơi với nó nữa. Thế nhưng thực tế là cuối tuần trước bố mẹ không hề đưa cậu bé đi công viên hải dương.

Các chuyên gia giáo dục cho rằng, trẻ trước tuổi đi học và giai đoạn đầu của tuổi đi học có trí tưởng tượng khá phong phú, các em rất giỏi cải biên một số chuyện mà trước đây các em đã từng nghe, từng thấy, đây thực ra là một điều hết sức bình thường. Hư cấu luôn có thể cho phép trẻ xây dựng cái tôi, đặc biệt là khi trẻ bảy hoặc tám tuổi,

chúng đã nắm được rất nhiều từ vựng và sự khác biệt giữa thực tế và tưởng tượng, vì vậy trẻ rất thích những câu chuyện thần kỳ, chẳng hạn như phù thủy, ông già Noel,...

Đồng thời, các chuyên gia cũng nhắc nhở các bậc phụ huynh rằng không cần hoảng sợ khi phát hiện con mình có bệnh khoác lác, càng không nên một mực trách mắng chúng. Đối với nhiều đứa trẻ mà nói, chúng có tâm lý ganh đua mạnh mẽ, đặc biệt là các bé trai, chúng càng thích thể hiện bản thân hơn. Vì vậy, khi ở cùng với những đứa trẻ khác, chúng sẽ dựa vào trí tưởng tượng để bịa ra những câu chuyện ly kỳ mạo hiểm. Có một chuyên gia giáo dục từng nói rằng: “Cha mẹ đừng coi thường những hoạt động tò mò khám phá hay suy nghĩ ngốc nghếch của trẻ, bởi đây chính là giai đoạn phôi thai của sự sáng tạo.”

Vậy, vì sao trẻ lại có hành vi khoác lác? Một số chuyên gia đã tổng kết những nguyên nhân sau:

1. Thể hiện sự mạnh mẽ của bản thân

Nếu trẻ thường xuyên được nghe người khác khen ngợi thì dần dần trẻ sẽ nghĩ mình rất ưu tú. Để thể hiện mình “mạnh mẽ” đến mức nào, trẻ thường thông qua việc khoe khoang, phô trương để bản thân chiếm thể thượng phong, từ đó có được sự cân bằng tâm lý. Một số em có lòng tự trọng và lòng

hiếu thặng rất lớn nên thích khoa trương lẫn át đối phương nhằm bảo vệ tự tôn của bản thân.

Ngoài ra, khi trẻ 3, 4 tuổi muốn thu hút sự chú ý của người khác thì chúng thường sẽ khoe một số “chiến công” của mình, đồng thời kể về việc đó một cách phóng đại.

2. Trí tưởng tượng phong phú

Do trẻ còn nhỏ và ít kinh nghiệm sống, tư duy của các em khá bay bổng, thường trộn lẫn thực tế, tưởng tượng và mong muốn, từ đó đi khoe khoang với người khác. Ví dụ, Thiên Thiên trong câu chuyện trên, cậu bé luôn muốn đến công viên hải dương nhưng bố mẹ không có thời gian đưa cậu đi, vì vậy cậu luôn tưởng tượng đến cảnh mình ở công viên hải dương chơi với cá heo, thế nên cậu bé đã “bốc phét” với những bạn nhỏ khác rằng cậu đã cùng bố mẹ đi chỗ đó rồi.

3. Nhớ “nhầm”

Một số trẻ còn khá nhỏ nên khả năng tập trung còn rất hạn chế, khi nghe người lớn nói thường chỉ tập trung vào những điều mình hứng thú mà bỏ qua những nội dung khác. Nếu yêu cầu trẻ viết lại những lời của cha mẹ chúng một cách đầy đủ và chính xác sau khi nghe qua một lần sẽ khá khó khăn. Chính vì sự “nhầm lẫn” của trí nhớ này mà

khi trẻ nhớ lại những gì cha mẹ đã nói, chúng sẽ dựa trên mong muốn của bản thân để bổ sung vào nội dung còn thiếu trong ký ức, nên lúc nói ra sẽ tự nhiên chèn thêm những phần được phóng đại. Tuy nhiên, khi lớn dần thì tình trạng này sẽ thay đổi.

4. Lòng đố kỵ.

Một số trẻ thường được người khác khen ngợi, dần dần, chúng cho rằng mình là người ưu tú nhất. Khi thấy các bạn nhỏ khác được khen, trẻ sẽ sinh lòng đố kỵ, muốn dùng những lời khoác lác để so sánh với đối phương, thể hiện sự xuất sắc của mình, hạ thấp những đứa trẻ khác.

Vậy, khi bố mẹ phát hiện trẻ khoác lác thì nên làm gì? Các chuyên gia đã có những đề xuất sau:

① Học cách lắng nghe và hướng dẫn trẻ

Khi cha mẹ nhận thấy con mình thích nói những lời khoác lác thì nên học cách lắng nghe và khiến cho trẻ cảm thấy được tôn trọng, để trẻ sẵn sàng nói cho cha mẹ biết ý tưởng ban đầu và quá trình bịa ra câu chuyện. Sau khi hiểu đầu đuôi, cha mẹ hãy nói cho trẻ hiểu rằng không phải tất cả mọi chuyện đều có thể bịa được, ví dụ như muốn kể lại hành vi anh hùng của mình thì phải dựa vào sự rèn luyện hằng ngày của bản thân,... Hãy để trẻ hiểu rằng cạnh tranh không phải là khoác lác, có sao nói vậy sẽ được nhận được sự yêu thích của mọi người.

② Hãy để trẻ biết đặt mình vào vị trí của người khác

Khi trẻ thích lẩn lút ở mọi nơi, lúc khoe khoang bản thân cũng đồng thời hạ thấp những trẻ khác, cha mẹ nên nhắc nhở trẻ: Nếu những bạn khác đối xử với con như vậy, con có thấy khó chịu không? Việc đặt mình vào vị trí của người khác sẽ khiến trẻ ý thức được rằng nếu dìm người khác xuống để nâng bản thân lên thì chúng sẽ chỉ bị người khác ghét và sẽ không có bạn nữa. Như thế, trẻ sẽ không tùy tiện khoác lác nữa, cũng hiểu được phải tôn trọng và suy nghĩ cho người khác.

③ Cho trẻ nhiều sự khích lệ hơn

Khi cha mẹ thấy con mình nói những lời khoác lác, hãy hướng dẫn trẻ nhận biết đâu là thực tế, đâu là tưởng tượng và mong đợi. Nếu trẻ mong đợi làm điều gì đó, cha mẹ nên khuyến khích trẻ nhiều hơn. Ví dụ như khi trẻ khoe với bạn khác rằng bé có thể bơi nhanh hơn cả cá, cha mẹ hãy nói với trẻ cố gắng học bơi cho giỏi và hãy kiên trì làm tốt việc này.

④ Mang trẻ đi ngắm nhìn thế giới

Khi trẻ thích khoe khoang về những nơi chúng chưa từng đến, cha mẹ có thể đưa trẻ đi ngắm nhìn thế giới để chúng được “mở mang tầm mắt”.

Với nền tảng này, dù trẻ có tưởng tượng phong phú thì những điều trẻ nói ra cũng không xa rời thực tế.

⑤ Khi nói chuyện với trẻ nên nói vài lần

Khi trẻ còn nhỏ, khả năng tập trung tương đối kém, khi trò chuyện với trẻ nên nói chậm lại để trẻ có thể hiểu được. Có thể nói chuyện với trẻ nhiều lần để trẻ ghi nhớ được nhiều nội dung hơn.

⑥ Không nên cố tình khen trẻ quá mức

Các chuyên gia đề nghị, thay vì cố tình khen ngợi hành vi và biểu hiện của trẻ, cha mẹ nên khen trẻ một cách phù hợp. Khi trẻ nỗ lực làm việc gì đó và đạt được kết quả tốt, cha mẹ dựa theo sự việc mà khen ngợi một cách thích hợp chứ không phải khen tính cách của trẻ.

Ví dụ như khi trẻ dọn dẹp đồ chơi của mình sau khi chơi xong, cha mẹ không nên nói với trẻ những lời như “con giỏi quá đi, con ngoan quá”, vì khi đó trẻ sẽ không hiểu rằng cha mẹ đang khen mình biết dọn dẹp sau khi chơi xong hay khen vì trẻ không chơi đồ chơi nữa. Tuy nhiên, nếu cha mẹ nói với trẻ: “Con biết dọn dẹp đồ chơi sau khi chơi xong, con làm tốt lắm, mẹ cảm thấy rất vui vì điều này”, trẻ sẽ nhận ra rằng hành vi này là đúng và sẽ tiếp tục thực hiện trong tương lai, dần dần trẻ sẽ xây dựng được các thói quen sinh hoạt tốt.

CHỨNG THÍCH LẶP LẠI

LÀM MỘT CHUYỆN MÃI MÀ KHÔNG CHÁN

Tình Tình là một cô bé 3 tuổi, ngày thường bé rất thích nghe mẹ kể chuyện. Đặc biệt là trước khi đi ngủ, chỉ khi nghe mẹ kể chuyện thì cô bé mới yên tâm đi ngủ được. Nhưng có một điều khiến mẹ bé cảm thấy kì lạ là quyển truyện mẹ mua đã kể đi kể lại cho bé hết mấy lần rồi, mỗi câu chuyện cũng đã kể bảy, tám lần, thế nhưng cô bé vẫn đòi mẹ kể lại, đã thế mỗi lần đều nghe lại một cách say sưa.

Có lần, mẹ mua một quyển truyện mới cho Tình Tình, nhưng cô bé không hề để mắt tới, lúc muốn nghe kể chuyện vẫn lấy quyển truyện cũ đã kể nhiều lần ra để mẹ đọc cho nghe. Vì thế, mẹ đã ngạc nhiên hỏi Tình Tình: “Quyển truyện này con đã nghe rất nhiều lần, mẹ sắp thuộc luôn rồi, vì sao con cứ muốn nghe mãi thế?” Tình Tình chỉ trả lời đơn giản: “Con thích mà”. Mẹ của bé nghe xong chẳng còn cách nào, chỉ có thể tiếp tục kể chuyện trong quyển truyện cũ cho cô bé nghe.

Ngoài nghe kể chuyện thì lúc xem phim hoạt hình, Tình Tình cũng thích xem đi xem lại như thế.

Gần đây, Tình Tình thích xem phim heo con Peppa, thế nhưng mỗi lần bật ti vi lên để xem bộ phim này thì chỉ xem mãi một tập mà không chán. Rất nhiều tình tiết cô bé đều nhớ hết nhưng vẫn cứ xem đi xem lại không thôi. Mẹ thấy thế bèn hỏi cô bé: “Tập này con xem bao nhiêu lần rồi? Có gì hay mà sao con xem mãi không chán thế?” Nhưng Tình Tình dường như chẳng nghe thấy, vẫn vui vẻ ngồi xem như cũ, đôi lúc còn bật cười vì những tình tiết trong phim, đáng vẻ cực kì thỏa mãn.

Điều này khiến mẹ cô bé lo lắng không thôi: sao con gái mình lại mắc chứng “bệnh lạ” này chứ? Có phải cơ thể bé xuất hiện vấn đề gì hay không? Có cần phải uốn nắn hành vi này của cô bé không?

Thực ra, chứng bệnh lặp lại này không phải là chuyện lạ, đó là một biểu hiện bình thường của trẻ. Các chuyên gia tâm lý cho rằng, thích làm đi làm lại một việc gì đó là cách tốt nhất để trẻ học hỏi, vì nghe đi nghe lại, xem đi xem lại một số nội dung có thể giúp trẻ ghi nhớ thông tin, thời gian ghi nhớ cũng sẽ được lâu hơn. Tất cả trẻ em thích làm đi làm lại một việc gì đó đều vì cùng một lý do đó là chúng sẽ cảm thấy cực kỳ vui vẻ khi làm xong.

Ví dụ, khi một số trẻ học được trò chơi ghép hình, vì muốn hưởng thụ cảm giác có được kỹ năng mới mà trẻ sẽ không ngừng ghép hết lần này đến lần khác. Sự lặp lại không chỉ nhắc nhở trẻ phương pháp làm việc mà còn khiến trẻ hưởng thụ được niềm vui khi hoàn thành nhiệm vụ.

Nhà giáo dục nổi tiếng Montessori cũng cho biết, làm đi làm lại một việc gì đó có thể cải thiện chỉ số thông minh của trẻ. Vì vậy, bà đề nghị cha mẹ và thầy cô nên hướng dẫn trẻ nhiều hơn từ cảm nhận khái niệm, từ cụ thể đến trừu tượng. Trong cuốn sách “Bí mật tuổi thơ”, bà đã nói về một hiện tượng mà mình đã phát hiện ra: khi một bé gái 3 tuổi đang chơi trò xếp gỗ, bé luôn thích đặt một số khối gỗ hình trụ vào các khớp nối khác nhau, rồi lại lấy ra. Những khối hình trụ này có kích thước khác nhau, nhưng đều vừa khít với các khớp nối đó, giống cái nút bần đậy miệng chai vậy. Cuối cùng, cô bé đã làm điều này 42 lần mới hài lòng mà dừng lại.

Khi trẻ có trải nghiệm này, chúng tràn đầy năng lượng như vừa được sạc điện và cảm thấy vô cùng hạnh phúc. Ví dụ, trẻ em luôn thích nghe cùng một câu chuyện hoặc xem đi xem lại cùng một tập phim hoạt hình, đối với người lớn thì

xem một lần là đủ rồi, thế nhưng trẻ lại xem mãi không chán. Điều này là do trẻ đạt được niềm vui và thành tựu trong quá trình nghe hoặc xem nhiều lần.

Vì vậy, các nhà tâm lý học đã chỉ ra rằng, việc thích làm đi làm lại một việc gì đó là đặc điểm tâm lý chung của trẻ nhỏ, điều này rất quan trọng đối với sự phát triển của trẻ. Vì trẻ ở độ tuổi này tuy đã có chức năng nhận biết, thậm chí có thể tìm, bổ sung một số thiếu sót trong câu chuyện, nhưng trẻ chưa thể tự mình kể hết được câu chuyện, thế nên chúng sẽ thích phương pháp “người lớn kể chuyện, các em suy nghĩ”.

Do khả năng nhận thức của trẻ nhỏ còn hạn chế, nên chúng chỉ có thể khám phá thêm nhiều thông tin mới bằng cách không ngừng lặp lại quá trình. Những lần lặp lại mà người lớn cho rằng “chẳng có gì thú vị” đối với các em không chỉ đơn giản là lặp lại mà là những lần cảm thụ và trải nghiệm mới. Đó là lý do ta thấy các em vô cùng vui vẻ trong khi không ngừng xem lại phim hoạt hình hoặc nghe lại chuyện cũ.

Một số chuyên gia phân tích rằng, trẻ làm đi làm lại một chuyện gì đó bởi hai nguyên nhân chủ yếu sau:

1. Đặc điểm phát triển tâm lý

Do khả năng nhận thức và phát triển trí nhớ của trẻ nhỏ chưa hoàn thiện nên không thể tiếp nhận một lượng lớn thông tin trong thời gian ngắn như người lớn. Khi xem các bộ phim hoạt hình hay sách tranh ảnh khác nhau sẽ có hiện tượng trẻ không nhớ được hình ảnh, việc không ngừng lặp lại có thể tránh được hiện tượng này, trong quá trình lặp lại trẻ cũng được tăng cường khả năng ghi nhớ và có được niềm vui cũng như cảm giác thành tựu. Tuy nhiên, khi tâm lý của trẻ phát triển hơn thì hiện tượng này sẽ dần biến mất.

2. Thể hiện cá tính

Thái độ đối với mọi thứ của một người có thể phản ánh các đặc điểm tính cách khác nhau của người đó. Vì tính cách của trẻ đang trong giai đoạn hình thành và phát triển, việc thích lặp lại một điều gì đó thể hiện niềm yêu thích lặp lại những thứ mình đã quen thuộc của trẻ. Vì vậy, các chuyên gia tâm lý cho rằng đối mặt với tình trạng trẻ mắc chứng “thích lặp lại” này, cha mẹ có thể nhân đó để rèn luyện thói quen sinh hoạt tốt cho trẻ. Nhiều đứa trẻ cảm thấy nếu chúng biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo thì chúng sẽ có cảm giác kiểm soát được mọi chuyện, từ đó cảm thấy

thoải mái hơn. Ví dụ, một số cha mẹ buổi tối đều lặp lại những việc theo trình tự như: ăn cơm, đánh răng, tắm rửa, kể chuyện, đi ngủ,... Khi đó, trẻ sẽ dễ dàng làm theo thứ tự này, thậm chí đôi khi còn chủ động yêu cầu làm như vậy. Lúc này, cha mẹ có thể hỏi trẻ: “Tiếp theo chúng ta nên làm gì nhỉ?” Có những em sẽ trả lời một cách nhanh chóng.

Sau khi trẻ học được cách làm một chuyện gì đó, chúng rất sẵn lòng lặp lại vì chúng có thể dự đoán được điều gì sẽ xảy ra tiếp theo. Khi trẻ nghe một câu chuyện lại nhiều lần, chúng sẽ nhớ được cốt truyện và kết cục của hầu hết các đoạn. Dần dần, trẻ sẽ trở nên tích cực với điều đó hơn, từ đó có được niềm vui và sự thỏa mãn.

Ngoài ra, cha mẹ cũng thông qua cách “lặp lại” của trẻ để thu hút trẻ bằng những điều mới mẻ, đồng thời thỏa mãn được nhu cầu “lặp lại” của trẻ một cách hợp lý mới có thể thúc đẩy sự phát triển tâm lý của trẻ.

Phần 8

NHỮNG CHỨNG BỆNH TÂM LÝ QUÁI LẠ CÓ PHẢI TÔI BỊ ĐIÊN RỒI KHÔNG?



BỆNH TRẦM CẢM

AI MANG NIỀM VUI ĐI MẤT RỒI

Hạ Đồng là một nữ sinh lớp 12, thành tích của cô rất tốt, còn là cán sự môn của lớp. Nhưng gần đây cô không giữ được phong độ ổn định trong lúc kiểm tra nên điểm số của cô không được khả quan lắm. Điều này khiến cô rất buồn bã và chìm đắm vào sự tự trách. Hạ Đồng là một cô gái hiếu thắng, chỉ cần thành tích hơi xuống một chút thì cô sẽ cảm thấy có lỗi với cha mẹ đang vất vả nuôi mình. Cha mẹ Hạ Đồng kỳ vọng rất cao vào cô, luôn mong cô có thể thi vào một trường đại học danh tiếng.

Nhà Hạ Đồng rất nghèo, cha mẹ đều là nông dân không biết chữ, họ đều mong con gái có thể thực hiện được ước mơ ngày xưa của mình – vào đại học. Ngoài ra, Hạ Đồng biết cha mẹ nuôi mình ăn học rất cực khổ, mỗi lần thấy cha mẹ bận rộn từ sáng đến tối, cô lại thầm nhủ: “Minh phải học hành chăm chỉ để không phụ sự kỳ vọng của cha mẹ.” Vì vậy, trong thâm tâm cô cho rằng mình phải sống vì cha mẹ, dùng thành tích xuất sắc của mình để báo đáp họ.

Chính vì chịu áp lực lớn như thế nên điểm số của cô không những không tăng lên mà ngược lại còn giảm xuống. Trong mấy lần thi thử trước khi thi đại học, mỗi lần điểm của cô lại càng kém hơn. Vì thế, cô trở nên rất lo lắng bất an và không ngừng tự trách bản thân “quá vô dụng, làm sao xứng đáng với sự kỳ vọng của cha mẹ”. Một tháng trước kỳ thi tuyển sinh đại học, Hạ Đồng thường mất ăn mất ngủ, sáng sớm tỉnh dậy luôn cảm thấy tức ngực, dường như hô hấp cũng trở nên khó khăn.

Không chỉ vậy, vốn là một cô gái thích vận động nhưng nay cô không thấy hứng thú với bất kỳ hoạt động nào, càng không muốn nói chuyện với các bạn. Khi các bạn cùng lớp hỏi chuyện thì cô luôn phớt lờ. Vì thế, các mối quan hệ của cô ngày lúc càng tệ, cô thường xuyên quay lại ký túc xá và ăn cơm một mình với ánh mắt thất thần.

Trong sự lo lắng tột độ này, Hạ Đồng không còn giữ được phong độ ổn định ở kỳ thi đại học. Sau khi có kết quả, cô cảm thấy bất lực và tuyệt vọng, cho rằng mình không còn mặt mũi nào đối mặt với cha mẹ nữa. Khi cô đi lang thang ngang qua một con sông, nhìn dòng nước yên ả, cô như nhìn thấy được đích đến của mình. Vì vậy, cô đã nhảy xuống sông. May mắn là lúc đó

có người tình cò đi ngang qua sông nên ngay lập tức gọi cảnh sát và xe cấp cứu. Do được giải cứu kịp thời nên Hạ Đồng đã được cứu sống. Sau đó, bác sĩ kiểm tra và phát hiện ra cô đang bị trầm cảm nặng.

Trầm cảm hay còn gọi là rối loạn trầm cảm, là một chứng rối loạn tâm lý thường gặp. Các đặc điểm quan trọng nhất là tâm trạng sa sút trong thời gian dài, không có hứng thú với bất kỳ điều gì, bi quan, tự trách bản thân, ăn uống không vào và chất lượng giấc ngủ kém, luôn cảm thấy không khỏe, thậm chí lúc nghiêm trọng còn có ý định và hành vi tự tử. Những người bị trầm cảm mỗi lần phát tác sẽ kéo dài hai tuần trở lên, thậm chí là nhiều năm. Hầu hết bệnh nhân đều có khuynh hướng tái phát. Trong giới y học, trầm cảm được gọi là “sát thủ tâm lý số 1”, nội tâm của những người mắc chứng trầm cảm rất đau khổ, họ được gọi là “những người tiêu cực và đau buồn nhất trên thế giới”.

Thường thì người bị trầm cảm sẽ có những biểu hiện sau:

1. Tâm trạng sa sút

Bệnh nhân trầm cảm thường chuyển từ tâm trạng sa sút ở mức độ nhẹ sang đau buồn, bất lực,

tuyệt vọng,... Họ không còn hứng thú với bất cứ việc gì, niềm vui trong lòng hoàn toàn biến mất, mỗi ngày đều chán nản, nội tâm dần vật đau đớn, có lúc còn nảy sinh cảm giác lo lắng, bất an. Do tâm trạng sa sút, bệnh nhân tự đánh giá thấp bản thân, cảm thấy mình vô dụng, tự trách, áy náy,... cho rằng bản thân mình rất tệ, đánh giá quá thấp và phủ nhận năng lực của bản thân, từ đó dẫn đến không nhìn thấy tương lai, thậm chí không có hy vọng sống.

2. Hoạt động bị ức chế

Những người bị trầm cảm thường có hành vi chậm chạp, không muốn làm bất cứ chuyện gì, càng không muốn nói chuyện với người khác, luôn ở một mình. Lúc nghiêm trọng, họ thậm chí không muốn ăn uống, không nói chuyện, không quan tâm đến việc vệ sinh cá nhân, trở nên nhếch nhác.

3. Các bệnh về thể chất trở nên nghiêm trọng hơn

Chán ăn, tức ngực, đổ mồ hôi, rối loạn giấc ngủ,... Biểu hiện chủ yếu của rối loạn giấc ngủ là dễ bị thức giấc sớm và không thể ngủ lại sau khi thức dậy, có khi khó đi vào giấc ngủ, ngủ không sâu giấc.

4. Có ý nghĩ và hành vi tự sát

Đối với những bệnh nhân trầm cảm nặng, họ thường nảy sinh suy nghĩ tuyệt vọng, cho rằng “bản thân là người thừa” và “kết thúc cuộc đời là một sự giải thoát”, những ý nghĩ này sẽ khiến họ có hành vi tự sát.

Khi nói đến bệnh tâm lý, nhiều người có thể nghĩ đến những từ như “bị điên”, “biến thái”,... và hầu hết mọi người sẽ cảm thấy rằng tâm lý của họ rất khỏe mạnh, không liên quan gì đến những bệnh đó. Thực tế không phải như vậy, bệnh tâm lý luôn tiềm ẩn quanh ta, cứ 5 người thì có thể có 1 người mắc bệnh.

Ngày nay, với nhịp sống nhanh và áp lực cạnh tranh lớn dẫn đến nhiều người mắc các chứng rối loạn tâm lý như trầm cảm. Theo khảo sát, trong số những người bị trầm cảm, 15% số người sẽ chọn tự sát, 70% số người đã từng có ý định tự sát. Không chỉ những người bình thường, nhiều người nổi tiếng đã chết vì bệnh trầm cảm khi tuổi đời còn rất trẻ. Ví dụ như Trương Quốc Vinh, Kiều Nhậm Lương,... họ đều kết thúc cuộc đời mình vì chứng trầm cảm, điều này khiến những người yêu mến họ bàng hoàng và tiếc nuối.

Bệnh trầm cảm hình thành như thế nào? Một số nhà tâm lý học cho rằng, trầm cảm không phải

do một yếu tố gây nên, nó được hình thành bởi sự kết hợp của nhiều yếu tố. Về vấn đề này, một số chuyên gia đã tổng kết những nguyên nhân sau:

① Do di truyền

Nghiên cứu y học phát hiện ra rằng những người có người thân mắc bệnh trầm cảm có tỷ lệ mắc bệnh cao hơn người bình thường. Mỗi quan hệ huyết thống càng gần, tỷ lệ mắc bệnh càng cao, nếu trong cha mẹ, con cái và anh chị em có người bị trầm cảm nặng, thì người đó có nguy cơ mắc bệnh trầm cảm cao hơn những người không có người thân mắc bệnh.

② Do nội tiết

Nếu nội tiết tố và chất dẫn truyền thần kinh trong cơ thể không cân bằng, tức là sự bài tiết quá nhiều hoặc quá mức của các phân tử sinh hóa cũng có thể gây ra trầm cảm. Nguyên nhân xảy ra hiện tượng này là do bất thường về gen, cũng có thể do thuốc, thời gian làm việc và nghỉ ngơi bị rối loạn, căng thẳng trong thời gian dài.

③ Do bệnh tật và làm dụng một số chất

Các nhà tâm lý học cho rằng, một số bệnh trong cơ thể có thể dẫn đến trầm cảm, đặc biệt là các bệnh mãn tính về hệ thần kinh trung ương

hoặc các bệnh mãn tính khác, chẳng hạn như bệnh tim mạch, khối u ác tính,... Ngoài ra, nếu lạm dụng và lệ thuộc vào heroin, morphine, rượu bia, thuốc ngủ và các chất khác trong thời gian dài cũng có thể gây ra bệnh trầm cảm. Theo khảo sát, 50% số người uống rượu bia trong thời gian dài có khuynh hướng bị trầm cảm.

④ Do tâm lý và xã hội

Qua nghiên cứu, các nhà tâm lý học đã phát hiện ra rằng một số bệnh nhân trầm cảm có tính cách trầm buồn trước khi bị bệnh, khi đột ngột gặp phải những chuyện như thất tình, người thân qua đời,... những cảm xúc tiêu cực tích tụ lâu ngày trong lòng sẽ dẫn đến chứng trầm cảm. Ngoài ra, những trải nghiệm không tốt thời thơ ấu cũng là một nguyên nhân quan trọng dẫn đến chứng bệnh này, một số trải nghiệm khi trưởng thành cũng có thể có ảnh hưởng lớn đến rối loạn trầm cảm hoặc phát tác chứng trầm cảm.

⑤ Do nhận thức sai lệch

Đối với bệnh nhân trầm cảm, biểu hiện quan trọng nhất là suy nghĩ tiêu cực bất thường, tâm trạng sa sút trong thời gian dài, nguyên nhân là do chức năng não bộ bất thường. Trong bộ não của

con người, các khu vực khác nhau không tồn tại biệt lập, chúng được kết nối với nhau bằng các tế bào thần kinh và có những chức năng khác nhau, từ đó tạo thành một mạng lưới liên lạc phức tạp trong não bộ. Một khi kết nối của số nút trong mạng lưới bị gián đoạn, não bộ sẽ xuất hiện vấn đề, dẫn đến nhận thức sai lệch và cảm xúc bất thường. Nhận thức sai lệch này là nguyên nhân chính dẫn đến tâm trạng sa sút trong thời gian dài ở những người bị trầm cảm.

Có nhiều yếu tố nguy cơ dẫn đến trầm cảm, thường thì chúng sẽ kết hợp với nhau. Vậy, làm thế nào để điều trị bệnh trầm cảm? Làm sao để tìm lại niềm vui trong cuộc sống? Về vấn đề này, các chuyên gia đã đưa ra những khuyến nghị sau:

① Trị liệu bằng thuốc

Các chuyên gia tâm lý cho rằng, điều trị bằng thuốc là cách chữa bệnh trầm cảm nhanh nhất, bệnh nhân trầm cảm không nên dùng thuốc một cách mù quáng mà nên dùng theo chỉ định của bác sĩ sau khi được chẩn đoán.

② Liệu pháp nhận thức

Vì biểu hiện quan trọng nhất của bệnh nhân trầm cảm là lệch lạc về nhận thức, bản thân, người

khác và môi trường xung quanh đều bị họ nhìn nhận với thái độ tiêu cực. Mục đích của liệu pháp nhận thức là làm cho bệnh nhân hiểu được các kiểu suy diễn sai lầm của họ, để họ sửa chữa chúng một cách chủ động và có ý thức. Liệu pháp này sẽ có kết quả tốt hơn nếu kết hợp với thuốc.

③ Liệu pháp sốc điện

Các nhà tâm lý học phát hiện ra rằng, liệu pháp sốc điện là một phương pháp điều trị rất hiệu quả, có thể làm thuyên giảm tình trạng của bệnh nhân. Phương pháp này còn được gọi là liệu pháp điện giật, nghĩa là sử dụng một lượng dòng điện nhất định đi qua não của bệnh nhân, khiến họ mất đi ý thức và có cơn co giật ngắn, từ đó đạt được hiệu quả trị liệu. Tuy nhiên, phương pháp này không phù hợp với người già và trẻ em, không áp dụng được cho bệnh nhân mắc bệnh tim mạch, các bệnh não hữu cơ.

④ Liệu pháp vận động

Các môn thể thao khác nhau có thể giúp con người giảm áp lực, thả lỏng tâm tình và bớt cảm giác chán nản. Liệu pháp vận động rất dễ thực hiện, có thể làm giảm trầm cảm, đây là một phương pháp điều trị tương đối hiệu quả và an toàn.

Tuy nhiên, trước khi bắt đầu chơi một môn thể thao mới nên thảo luận với bác sĩ phụ trách chẩn đoán điều trị.

⑤ Làm tốt công tác phòng ngừa và chăm sóc sức khỏe

Sau quá trình nghiên cứu lâu dài trên các bệnh nhân trầm cảm, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng, 75% đến 80% bệnh nhân sẽ xuất hiện tình trạng tái phát nhiều lần, vì thế cần tiến hành điều trị dự phòng cho họ. Nếu phát tác trên 3 lần thì nên điều trị lâu dài, uống thuốc suốt đời, đi khám định kỳ để theo dõi. Thực hiện tốt công tác chăm sóc sức khỏe như giữ tâm trạng vui vẻ, lạc quan với căn bệnh của mình, xây dựng thói quen làm việc và nghỉ ngơi hợp lý, ngủ đủ giấc, không làm việc quá sức, ăn nhiều thức ăn thanh đạm, rau củ và trái cây tươi,...

RỐI LOẠN LO ÂU

SỐNG TRONG LO ÂU TỪNG PHÚT TỪNG GIÂY

Lưu Khải là một học sinh “lớp 13”, nghĩa là học sinh học lại, tuy lòng không muốn nhưng dưới sự khuyên bảo của cha mẹ thì cậu chỉ đành học “lớp 13”. Từ khi học lại đến nay, Lưu Khải cảm thấy cực kì lo lắng, bởi vì cậu lo rằng nếu mình học lại một năm nữa mà vẫn không đỗ đại học thì không chỉ khiến cha mẹ thất vọng mà bản thân cũng khó lòng chấp nhận kết quả này, việc học lại đã khiến cậu có một gánh nặng quá lớn.

Vì thế, trong thời gian học lại, Lưu Khải nỗ lực hơn rất nhiều so với trước kia, mỗi ngày cậu luôn là người đầu tiên trong ký túc xá thức dậy, tối đến cậu luôn là người cuối cùng đi ngủ. Có lúc mọi người đều đã đi ăn cơm rồi mà cậu vẫn còn ngồi trong lớp lặng lẽ xem sách. Dù đã nỗ lực như vậy nhưng những lần thi cử gần đây của cậu đều có kết quả không khả quan, điều này khiến cậu vô cùng lo lắng. Cậu luôn suy nghĩ tiêu cực rằng: Thành tích thế này mà tham gia thi đại học thì chắc chắn sẽ rớt lần nữa. Mỗi ngày đều nghĩ như vậy nên trong lòng cậu luôn có cảm giác căng thẳng khó hiểu.

Điều khiến cậu phiền não hơn nữa là trong giờ học, cậu sẽ cảm thấy lo lắng bất an và cáu kỉnh khi gặp vấn đề mà mình không hiểu. Sau đó, cậu sẽ bắt đầu suy nghĩ lung tung, nghĩ đến cảnh sau khi thi trượt đại học. Điều này khiến cậu bỏ lỡ rất nhiều nội dung trên lớp, từ đó khiến cậu càng thêm lo lắng bất an. Dần dần, cậu không thể nắm vững rất nhiều nội dung học tập, càng có nhiều câu trong đề mà cậu không biết làm. Do đó, cậu thường cảm thấy sợ hãi và bất giác đổ mồ hôi lạnh khi lên lớp.

Không chỉ vậy, cậu luôn cắt bớt thời gian nghỉ ngơi của mình, dẫn đến tình trạng mất ngủ trong thời gian dài, trạng thái tinh thần của cậu cũng rất tệ. Sau khi thầy cô và các bạn học phát hiện ra sự thay đổi này đều khuyên cậu nghỉ ngơi, nhưng cậu không thể làm được, chỉ cần ở trong ký túc xá một lúc là cậu sẽ bất giác cảm thấy hoảng hốt và căng thẳng.

Sau đó, trong giờ kiểm tra, khi mọi người đang nghiêm túc làm bài thi thì Lưu Khải đột ngột ngất xỉu. Giáo viên lập tức gọi xe cấp cứu đưa cậu đến bệnh viện. Sau khi kiểm tra cẩn thận, bác sĩ phát hiện Lưu Khải mắc chứng rối loạn lo âu.

Rối loạn lo âu là bệnh rối loạn thần kinh với đặc trưng chủ yếu là lo âu. Đây là một dạng rối loạn tâm lý mà biểu hiện chính của nó là lo âu, bất an, sợ hãi mà không có cơ sở thực tế, không có đối tượng khách quan rõ ràng và nội dung cụ thể, đồng thời có biểu hiện căng cơ, rối loạn thần kinh sinh dưỡng,... Trong cuộc sống hằng ngày, rối loạn lo âu là một chứng bệnh phổ biến. Theo khảo sát, tỷ lệ mắc bệnh của người bình thường là 4%, chiếm từ 6% đến 27% tỷ lệ chẩn đoán ở các khoa tâm thần. Ngoài ra, chứng rối loạn tâm lý này thường bùng phát ở người trẻ tuổi với tỷ lệ mắc bệnh của nam và nữ là 2:3.

Thông thường, trong lâm sàng, các nhà tâm lý học thường chia rối loạn lo âu thành lo âu cấp tính và lo âu mãn tính. Lo âu cấp tính có thể được biểu hiện dưới dạng các cơn hoảng loạn, hầu hết chúng xảy ra khi ngủ vào ban đêm, thường có cảm giác sắp chết, tức ngực, khó thở,... Do hô hấp quá nhiều trong lúc cảm thấy sợ hãi nên sẽ dẫn đến nhiễm kiềm hô hấp (tức là thở ra quá nhiều khí cacbonic, dẫn đến kiềm máu), gây tê bì chân tay, sắc mặt xanh xao,... càng làm bệnh nhân thêm sợ hãi, lo lắng. Vì vậy, khi đi khám người bệnh thường dễ xúc động, lo lắng. Thông thường, tình trạng này

kéo dài vài phút hoặc vài giờ, sau đó sẽ giảm dần hoặc biến mất.

Lo âu cấp tính nảy sinh trên cơ sở lo âu mãn tính, tuy nhiên, hầu hết bệnh nhân có biểu hiện chủ yếu là lo âu mãn tính. Thông thường, các triệu chứng điển hình của lo âu mãn tính là: mệt mỏi, hoảng hốt, thở gấp, đau ngực, tinh thần bất ổn. Ngoài ra, còn xuất hiện tình trạng đổ mồ hôi lạnh, căng thẳng, ngất xỉu và các triệu chứng khác.

Vậy, rối loạn lo âu bắt đầu từ đâu? Qua nghiên cứu, các nhà tâm lý học đã tổng kết những nguyên nhân sau:

1. Do di truyền

Nghiên cứu y học phát hiện ra rằng hầu hết các bệnh tâm thần ngày nay đều có mối quan hệ mật thiết với tính di truyền, có thể do các yếu tố như mất hoặc tăng một số đoạn gen trong cơ thể gây nên. Các nhà tâm lý học cho rằng, nếu rối loạn lo âu do nguyên nhân di truyền thì không có điều kiện phát tác cụ thể mà chỉ có thể phòng tránh bằng cách giảm áp lực tâm lý.

2. Do tâm lý và tính cách

Vì tâm lý và tính cách của mỗi người là khác nhau nên cách họ đối mặt và giải quyết vấn đề

cũng khác nhau. Có người dễ bị đánh bại khi gặp phải khó khăn, trắc trở, từ đó rơi vào trạng thái cảm xúc tiêu cực, lâu dài sẽ mắc chứng rối loạn lo âu, nhưng có người đã vượt qua khó khăn, thất bại để trưởng thành hơn. Vì vậy, các chuyên gia tâm lý cho rằng, sự xuất hiện của rối loạn lo âu luôn có mối quan hệ nhất định với tâm lý và tính cách của mỗi người.

Ví dụ như Lưu Khải trong câu chuyện trên chịu áp lực lớn khi phải đối mặt với việc học lại, cậu luôn nghĩ nếu sau khi học lại mà vẫn không đậu đại học thì không còn mặt mũi nào nhìn cha mẹ nữa, điều này khiến cậu cảm thấy rất lo lắng, căng thẳng và sợ hãi, dần dần, cậu mắc phải chứng rối loạn lo âu. Nhưng một học sinh học lại khác là Tiểu Vương lại cho rằng lần này là cơ hội tốt để củng cố lại những kiến thức mà trước đó mình chưa học kỹ, đồng thời cũng để bản thân biết cách ứng phó với kỳ thi đại học. Vì vậy, tâm lý cậu rất thoải mái, dễ dàng đạt điểm cao trong kỳ thi đại học.

3. Do môi trường xã hội

Một số người bị rối loạn lo âu trải qua một số điều mà bản thân khó chấp nhận được như người thân ra đi đột ngột, công ty phá sản,... Những việc

này làm họ tổn thương nặng nề, từ đó dẫn đến mắc chứng rối loạn lo âu.

Do các triệu chứng của rối loạn lo âu không rõ ràng như các bệnh tâm thần khác nên không những nhiều người khi bản thân mắc chứng rối loạn lo âu không biết mà chính người thân, bạn bè xung quanh cũng chẳng hay, dẫn đến bỏ lỡ thời gian điều trị tốt nhất, đợi đến khi họ phát hiện ra thì đã đến mức độ khó chữa. Đối mặt với chứng rối loạn lo âu, người bệnh và những người xung quanh cần nhận biết kịp thời, chỉ khi có sự chung sức nỗ lực của người bệnh, người thân và bác sĩ thì mới có thể điều trị chứng bệnh này tốt hơn.

Làm thế nào để điều trị rối loạn lo âu? Làm thế nào để ngăn ngừa nó? Về vấn đề này, các chuyên gia khuyến nghị những phương pháp sau:

① Trị liệu tâm lý

Vì rối loạn lo âu là một bệnh lý rối loạn tâm lý nên cần nhờ đến sự trợ giúp của bác sĩ tâm thần hoặc chuyên gia tâm lý tiến hành khai thông tâm lý cho người bệnh, từ đó giúp họ tiếp nhận điều trị tốt hơn. Những người có chuyên môn sẽ giao tiếp thông qua các kênh bằng lời hoặc không lời để thiết lập mối quan hệ tốt đẹp với bệnh nhân, để bệnh nhân hoàn toàn tin tưởng vào mình, sau

đó dùng kiến thức tâm lý và y học để hướng dẫn và giúp bệnh nhân thay đổi thói quen hành vi và phương thức nhận thức.

② Trị liệu bằng thuốc

Bác sĩ sẽ lập phác đồ điều trị bằng thuốc cho bệnh nhân trên cơ sở xem xét toàn diện tình trạng bệnh và cơ địa của bệnh nhân. Trong thời gian dùng thuốc, bệnh nhân nên giữ liên lạc với bác sĩ chủ trị để kịp thời giải quyết khi có tác dụng phụ hoặc các vấn đề khác xảy ra, tuyệt đối không được tự ý điều chỉnh phương án điều trị bằng thuốc.

③ Làm tốt công tác phòng ngừa

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta phải chú ý đến sức khỏe thể chất, kết hợp làm việc và nghỉ ngơi, không để cơ thể rơi vào trạng thái mệt mỏi quá độ, lúc nên nghỉ ngơi thì nghỉ ngơi, biết khi nào nên tập trung, khi nào nên thư giãn. Khi được nghỉ, chúng ta có thể đi du lịch với bạn bè, ăn uống cùng nhau,... như thế có thể khiến tâm trạng của chúng ta trở nên thoải mái, đồng thời, giúp chúng ta thoát khỏi gồng xiềng của sự lo lắng, để chúng ta có thể đối phó tốt hơn với những sự việc xảy ra trong cuộc sống, giảm bớt các cảm xúc tiêu cực.

RỐI LOẠN LƯƠNG CỰC

ĐÂY THỰC SỰ LÀ “BỆNH THIÊN TÀI” Ư?

Từ nhỏ Mã Cường đã thích vẽ và hy vọng khi lớn lên sẽ trở thành một họa sĩ. Tuy nhiên, khi đi học, các môn văn hóa của cậu không được tốt lắm nên cậu thường giết thời gian trên lớp bằng cách vẽ tranh. Quả thực, Mã Cường có thiên phú trong lĩnh vực hội họa, những thứ cậu vẽ trông sinh động như thật, vì thế cậu đã giành được giải nhất trong cuộc thi vẽ khi còn học cấp hai.

Tuy rất yêu thích hội họa, nhưng do thành tích các môn văn hóa quá kém nên cậu hay đội sổ, vì thế cậu không thi đậu vào trường cấp 3 mà học ở một trường dạy nghề. Do nội dung học ở trường nghề tương đối đơn giản, lại quản lý lỏng lẻo nên Mã Cường càng không thích học, chỉ thỉnh thoảng vẽ một bức tranh. Về sau, khi còn chưa học xong cậu đã thôi học để đi làm công.

Thế nhưng trong khoảng thời gian đi làm thuê thì Mã Cường phát hiện mình có một số thay đổi: trong lòng thường thấy lo lắng hoặc trống rỗng, hay cảm thấy thể lực không còn như trước, hết sức mệt mỏi, không có tinh thần, có lúc còn mất đi hứng thú với cả môn hội họa mà

mình vẫn hằng yêu thích, có khi cậu lại thấy hít thở khó khăn, không muốn nói chuyện, cảm xúc dao động rất lớn, thậm chí làm ra một số hành vi kích động.

Một lần, sau giờ làm việc, Mã Cường và mấy người bạn đi uống rượu và ăn thịt nướng ở một quán ven đường. Ban đầu mọi người đều rất vui vẻ, nhưng khi đang ăn, Mã Cường đột nhiên cảm thấy trong lòng rất phẫn nộ, không có cách nào trút ra. Vì vậy, trong lúc không suy nghĩ, cậu đã nhặt một viên gạch bên đường đập vào kính chắn gió của ô tô khiến bạn mình sợ hết hồn. Sau đó, dưới sự khuyên nhủ không ngừng của bạn bè, cậu bồi thường cho chủ xe một số tiền, lúc này bên kia mới chịu bỏ qua.

Thứ cảm xúc bốc đồng này khiến Mã Cường rất đau khổ, cậu cảm thấy như có một con quỷ trong người, luôn hành hạ cậu và gia đình. Không những thế, cậu còn thường xuyên bị mất ngủ, khó vào giấc ngủ, chán ăn, sút cân liên tục. Điều này khiến cậu không cách nào làm việc bình thường được nên chỉ có thể về nhà. Gia đình vừa lo lắng cho sức khỏe của Mã Cường, vừa lo cậu sẽ làm điều gì đó nguy hại cho người khác, vì thế luôn phải có người ở nhà cùng Mã Cường. Đặc biệt là cha của Mã Cường,

cha cậu vốn là người hướng ngoại, nhưng kể từ khi phát hiện ra sự thay đổi của Mã Cường, ông đã trở nên trầm lặng hơn. Mã Cường thấy vậy trong lòng rất áy náy, cảm thấy có lỗi với gia đình, luôn nghĩ rằng mình không thể để gia đình bị liên lụy như vậy nữa.

Điều không may cuối cùng đã xảy ra. Một lần, cha cậu xuống lầu để lấy đồ chuyển phát nhanh, Mã Cường nhìn thấy lưỡi lam trong nhà tắm, cậu không chút do dự cầm lưỡi lam lên và rạch vào cổ tay, máu phun ra. Khi cha cậu quay lại thấy cảnh này ngay lập tức gọi xe cấp cứu đưa cậu đến bệnh viện, cậu được cứu sống kịp thời. Sau đó, bác sĩ tiến hành kiểm tra thì phát hiện ra Mã Cường đang mắc chứng rối loạn lưỡng cực.

Rối loạn lưỡng cực là một rối loạn tâm thần đặc trưng, cảm xúc lên xuống thất thường một cách rõ rệt và dai dẳng, kèm theo những thay đổi nhận thức và hành vi tương ứng trong mỗi lần phát tác. Trong thời gian ngắt quãng, trạng thái tinh thần của bệnh nhân tương đối bình thường, nhưng luôn có khuynh hướng tái phát. Lưỡng cực đề cập đến hai trạng thái: hưng cảm hoặc hưng cảm nhẹ, trầm cảm hoặc trầm cảm nhẹ, thời gian của mỗi trạng thái thay đổi rất nhiều tùy thuộc vào tuổi khởi phát, mức độ bệnh tình, môi trường gia đình,...

Mặc dù tỷ lệ mắc chứng rối loạn lưỡng cực chỉ là 1%, nhưng các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng rất nhiều người làm việc trong lĩnh vực nghệ thuật mắc phải căn bệnh này, chẳng hạn như Van Gogh, Beethoven,... nên loại rối loạn tâm thần này còn được gọi là “bệnh thiên tài”. Cách đây vài năm, ca sĩ nổi tiếng Hong Kong Trần Dịch Tấn cho biết sau buổi biểu diễn cuối cùng của mình rằng anh mắc chứng rối loạn lưỡng cực, nên sau đó anh và gia đình đã đến Anh để nghỉ ngơi dưỡng bệnh. Điều này cũng khiến nhiều người chú ý đến “căn bệnh thiên tài” này hơn. Chẳng lẽ chỉ có những người tài hoa mới mắc chứng rối loạn lưỡng cực ư? Thực sự là do trời ganh tỵ người tài sao? Về vấn đề này, các chuyên gia tâm lý cho rằng không phải vậy, có rất nhiều người mắc chứng rối loạn lưỡng cực, nhưng do người nổi tiếng có sức ảnh hưởng tương đối lớn và độ nhận biết cao hơn nên rất dễ gây hiểu lầm rằng những người tài hoa mới dễ bị rối loạn lưỡng cực.

Theo khảo sát, 25% đến 50% người bị rối loạn lưỡng cực có thể có ý định tự tử vào một thời điểm nào đó sau khi bị bệnh, 15% đến 19% trong số họ tự sát thành công. Năm 2014, diễn viên hài người Mỹ Robin Williams đã tự sát sau khi mắc chứng rối loạn lưỡng cực nặng. Trên sân khấu, ông luôn hài

hước và nhanh nhạy, nhưng bước khỏi sân khấu, ông lại trở thành một người đàn ông lầm lì, ít nói.

Ngoài ra, rối loạn lưỡng cực còn gây ra thiệt hại kinh tế nghiêm trọng cho xã hội. Ở Đức, 70% bệnh nhân thất nghiệp sau khi mắc bệnh, 72% bệnh nhân muốn xin trợ cấp tàn tật; ở Anh, tổng chi phí điều trị rối loạn lưỡng cực lên tới 459 triệu bảng mỗi năm.

Chẩn đoán lâm sàng phát hiện ra rằng, người bị rối loạn lưỡng cực sẽ xuất hiện những triệu chứng sau:

(1) Trạng thái tinh thần sa sút trong thời gian dài: lo lắng bất an, ưu sầu, không có cảm giác vui vẻ;

(2) Mất hứng thú với mọi thứ, kể cả những hoạt động yêu thích trước đây, nếu miễn cưỡng tham gia vào một hoạt động nào đó, cũng không thể tập trung được;

(3) Thiếu tinh thần và sức lực, sức khỏe suy giảm, luôn cảm thấy thể lực không được như trước, cảm thấy rất mệt mỏi và không có tinh thần;

(4) Khó tập trung, khả năng ra quyết định và suy nghĩ cũng giảm sút;

(5) Tự đánh giá thấp bản thân, luôn có cảm giác bất lực, tuyệt vọng và vô giá trị;

- (6) Thường xuyên có ý nghĩ hoặc hành vi tự sát;
- (7) Rối loạn giấc ngủ, thường xuyên mất ngủ;
- (8) Tăng hoặc giảm cảm giác thèm ăn, dẫn đến tăng hoặc giảm trọng lượng cơ thể;
- (9) Các mối quan hệ trở nên căng thẳng do nóng nảy, dễ nổi giận.

Các chuyên gia tâm lý cho biết, ngoài mục thứ nhất, còn xuất hiện thêm bốn triệu chứng khác hoặc bốn triệu chứng trở lên, kéo dài trên hai tuần làm ảnh hưởng đến chức năng xã hội của bệnh nhân (loại trừ những thay đổi cảm xúc do sử dụng ma túy và các bệnh lý khác) thì có thể chẩn đoán phát tác trầm cảm. Nếu người bệnh đồng thời phát tác hưng cảm hoặc hưng cảm nhẹ và trầm cảm thì có thể chẩn đoán là rối loạn lưỡng cực.

Vậy, bệnh rối loạn lưỡng cực hình thành như thế nào? Các chuyên gia đã tổng kết những nguyên nhân chủ yếu sau:

1. Do di truyền

Nghiên cứu y học phát hiện ra rằng, nếu có quan hệ huyết thống với bệnh nhân càng gần thì khả năng mắc bệnh rối loạn lưỡng cực càng cao, xác suất người thân cấp 1 bị cao hơn nhiều so với

những người thân khác, điều này phù hợp với quy luật của các bệnh di truyền khác.

2. Sự kiện đột phá

Trong cuộc sống hằng ngày, do đột ngột xảy ra một số biến cố lớn hoặc trải qua cảm xúc không vui trong thời gian dài như mất đi người thân, vợ chồng ly hôn, nghỉ hưu đột ngột,... dẫn đến cảm xúc mất mát không được giải tỏa kịp thời, từ đó thúc đẩy sự nảy sinh của chứng rối loạn lưỡng cực.

3. Áp lực nặng nề trong công việc và cuộc sống

Một số người do chịu áp lực lớn trong công việc và cuộc sống sẽ xuất hiện cảm giác chán nản, bất lực, cảm xúc bị đè nén,... đây cũng là những nguyên nhân thường thấy gây nên chứng rối loạn lưỡng cực.

Rối loạn lưỡng cực sẽ ảnh hưởng rất lớn đến con người. Cảm xúc nóng nảy khiến con người như muốn phát điên và có những hành vi bốc đồng, đồng thời nó cũng làm suy giảm khả năng chú ý, trí nhớ, khả năng phản ứng suy nghĩ của người bệnh. Trong trường hợp nghiêm trọng sẽ có suy nghĩ và hành vi tự sát; bệnh càng nghiêm trọng thì ý muốn tự sát càng mạnh mẽ. Vì vậy, để trở lại cuộc sống bình thường, sau khi mắc bệnh

cần phải điều trị kịp thời. Vậy làm thế nào để điều trị rối loạn lưỡng cực? Làm thế nào để ngăn ngừa chứng bệnh này? Các chuyên gia đã đề xuất những phương pháp sau:

① Trị liệu bằng thuốc

Đa số bệnh nhân rối loạn lưỡng cực cần phải nhập viện điều trị và dùng thuốc, những trường hợp nặng thì bắt buộc nhập viện.

② Trị liệu bởi gia đình

Đối với người bị rối loạn lưỡng cực, điều quan trọng nhất là sự quan tâm, giúp đỡ của gia đình. Sau khi uống thuốc, người nhà nên giúp họ giữ tâm trạng ổn định, thói quen sinh hoạt điều độ để tránh làm bệnh nặng thêm.

Ví dụ, giữ môi trường yên tĩnh cho bệnh nhân, nhất là khi họ đang trong giai đoạn hưng cảm, không nói chuyện một cách thù địch với họ, không xem ti vi trong thời gian dài để tránh kích thích và làm bệnh trầm trọng thêm; để họ ngủ đủ giấc và sinh hoạt điều độ, nhằm ngăn ngừa các cơn lưỡng cực phát tác; dành cho họ sự quan tâm chăm sóc, điều này rất quan trọng đối với sự hồi phục của bệnh nhân, đặc biệt là những người có khuynh hướng tự sát; chú ý đến các triệu chứng lưỡng cực

của bệnh nhân khi chuyển mùa, đặc biệt là vào mùa hè, đây là giai đoạn thường xuyên phát tác hưng cảm, người nhà cần đặc biệt lưu ý điều này.

③ Tự điều tiết cảm xúc

Các nhà tâm lý học đề nghị những người mắc chứng rối loạn lưỡng cực nên dành một ít thời gian mỗi ngày để điều chỉnh cảm xúc và phân loại cảm xúc của họ. Ví dụ, mỗi ngày trước khi đi ngủ, hãy tự hỏi bản thân “Hôm nay tôi có vui không?” Nếu trong một tuần liên tiếp câu trả lời là “không” thì hãy chú ý, kịp thời tìm ra nguyên nhân khiến bạn không vui, điều chỉnh cảm xúc của bản thân. Bạn có thể tâm sự với người thân, bạn bè hoặc hỏi ý kiến bác sĩ. Nếu tâm trạng không tốt ảnh hưởng đến cuộc sống và công việc, bản thân không thể tự điều chỉnh được thì bạn cần đến bệnh viện để khám chữa bệnh kịp thời, tuyệt đối không được giấu bệnh.

BỆNH HOANG TƯỚNG

CỐ CHẤP TIN VÀO NHỮNG ĐIỀU HOANG ĐƯỜNG

Trình Vỹ và vợ gặp nhau trong một bữa tiệc, vợ anh không chỉ xinh đẹp mà còn rất đảm đang, do công việc nên cô ấy thường xuyên tiếp xúc với khách hàng. Sau khi hai người kết hôn, tình cảm vẫn luôn tốt đẹp, mỗi ngày họ đều bận rộn với công việc của mình. Nhưng gần đây, Trình Vỹ đột nhiên nghi ngờ vợ không chung thủy với mình, hoài nghi cô ấy có quan hệ bất chính với người đàn ông khác.

Vì vậy, Trình Vỹ rất quan tâm đến mọi động thái của vợ. Khi vợ trả lời điện thoại ở nhà, mặc dù anh đang xem tivi trong phòng khách nhưng tâm trí anh lại hướng về cuộc điện thoại của vợ, chăm chú nghe cô ấy nói chuyện với người khác. Mỗi khi thấy vợ nói chuyện điện thoại với nụ cười trên môi, Trình Vỹ lại càng cố suy nghĩ vợ mình đang ngoại tình, người nói chuyện điện thoại với cô ấy chắc chắn là người tình của cô ấy.

Mỗi khi vợ rời khỏi nhà để đi làm, Trình Vỹ luôn cố gắng hết sức để tìm kiếm bằng chứng về việc ngoại tình của vợ: kiểm tra quần áo của cô ấy

xem có mùi của người đàn ông khác không, trong túi có những món đồ khả nghi mà người đàn ông khác để hay không. Nếu anh phải đi công tác, việc đầu tiên anh làm khi về nhà là kiểm tra xem trong tủ có quần áo của người đàn ông khác không, nếu thấy quần áo của mình thay đổi vị trí thì anh ấy sẽ nghi ngờ vợ nhân lúc mình không có nhà đã dẫn người tình về.

Có lần, Trình Vỹ không đi làm mà lén theo dõi vợ. Anh ta phát hiện ra vợ mình đang đi ăn với vài người đàn ông trong nhà hàng, họ vừa ăn vừa trò chuyện vui vẻ, trong quá trình này, thỉnh thoảng vợ anh có tiếp xúc thân thể với những người đàn ông khác. Điều này khiến Trình Vỹ vô cùng tức giận, anh lao vào nhà hàng và quát vợ ngay tại chỗ: “Anh tốt với em như vậy, tại sao em lại phản bội anh?” Vợ anh và một số người khác ngạc nhiên và nhìn anh một cách khó hiểu, không biết chuyện gì đang xảy ra.

Sau đó, Trình Vỹ mới biết những người đó là khách hàng cũ của vợ anh, họ đang giới thiệu khách hàng mới cho cô ấy. Dù biết chuyện này nhưng Trình Vỹ vẫn cố chấp tin vào kết luận của mình, anh cho rằng chắc chắn vợ đã làm chuyện mờ ám sau lưng mình và có quan hệ bất chính với người đàn ông khác.

Sau đó, anh thường xuyên theo dõi hành tung của vợ, gây gổ với cô vì cô có hơi thân thiết với những người đàn ông khác, chỉ trích vợ mình rằng cô có quan hệ mờ ám với kẻ khác. Thực ra, những hành vi mờ ám mà anh đề cập chỉ là những cuộc trò chuyện bình thường trong cuộc sống. Có lần, Trình Vỹ đã đánh vợ vì đồng nghiệp nam đưa cô về nhà, cho rằng cô ngoại tình với người đồng nghiệp đó. Cuối cùng, người vợ đã ly hôn với anh ta vì không chịu nổi sự rình rập, đánh đập của chồng.

Trình Vỹ trong câu chuyện trên luôn cho rằng người bạn đời không chung thủy với mình, ngoại tình, nên thường xuyên theo dõi đối phương, thậm chí còn kiểm tra quần áo để tìm ra cái gọi là bằng chứng, đây là một dạng hoang tưởng hay còn gọi là rối loạn hoang tưởng, là một chứng rối loạn tâm thần. Rối loạn hoang tưởng là sự hiện diện của một hoặc nhiều ảo tưởng bình thường khi không có bất kỳ triệu chứng loạn thần nào khác. Các nhà tâm lý học cho biết những người bị rối loạn hoang tưởng không có tiền sử tâm thần phân liệt và không gặp ảo giác thính giác, nhưng có thể gặp ảo giác xúc giác và khứu giác tùy loại.

Theo khảo sát, mặc dù tỷ lệ mắc chứng rối loạn hoang tưởng tương đối thấp nhưng mắc chứng rối

loạn tâm thần này không chỉ gây tổn hại đến sức khỏe thể chất và tinh thần của người bệnh, khiến người bệnh đi chệch khỏi quỹ đạo cuộc sống bình thường, thậm chí những người bị hoang tưởng nghiêm trọng còn đe dọa trật tự xã hội. Thông thường, tỉ lệ mắc bệnh của nam và nữ như nhau, phạm vi phát bệnh tương đối rộng. Trước khi phát bệnh, hầu hết bệnh nhân đều khá cô độc, khó hòa nhập vào tập thể.

Hoang tưởng là một loại tư duy bệnh lý, nảy sinh những niềm tin méo mó dựa trên nền tảng của tư duy bệnh lý, đưa ra những suy luận và phán đoán không có cơ sở rồi sau đó có những kết luận phi thực tế. Nhưng bệnh nhân rất cố chấp với những niềm tin hoang đường đó đến nỗi không thể bị thuyết phục bằng lý lẽ, cũng như không thể chỉnh sửa niềm tin vô lý của mình bằng kinh nghiệm cá nhân.

Trong lâm sàng, người bị hoang tưởng thường có những biểu hiện sau:

- (1) Tính cách nhạy cảm, ích kỷ, cô độc và đa nghi;
- (2) Luôn giải quyết các vấn đề nội tâm của chính mình thông qua “phủ nhận” và “chối bỏ”, do đó làm trầm trọng thêm sự thiếu tín nhiệm

người khác và tạo ra hoang tưởng một cách có hệ thống hơn;

(3) Không có khả năng nhận biết chính xác về bản thân;

(4) Không tin tưởng người khác, luôn cho rằng những người xung quanh là kẻ thù nên các mối quan hệ tương đối căng thẳng;

(5) Không thể phân biệt ranh giới của bản thân, cũng không phân biệt được quan điểm của bản thân và người khác;

(6) Một số bệnh nhân cho rằng mình có bí mật không thể nói với người khác nên trong lòng luôn áy náy, cũng sợ người khác biết được.

Dựa trên những triệu chứng khác nhau, các nhà tâm lý học chia hoang tưởng thành các loại sau:

(1) Hoang tưởng phóng đại. Bệnh nhân luôn thích phóng đại sự giàu có, quyền lực, địa vị của mình,...

(2) Hoang tưởng về mối quan hệ. Người bệnh luôn coi những việc không liên quan đến mình thành có liên quan.

(3) Hoang tưởng tội lỗi. Còn được gọi là ảo tưởng cảm giác tội lỗi, những người mắc bệnh

tin tưởng một cách vô căn cứ rằng họ đã phạm phải một sai lầm nghiêm trọng, thậm chí coi đó là một tội ác, đáng bị trừng phạt, do đó họ thường thông qua những hành vi như tuyệt thực,... để chuộc tội.

(4) Hoang tưởng bị hãm hại. Bệnh nhân luôn nghĩ rằng những người xung quanh sẽ hãm hại, đánh đập họ, hoặc thậm chí còn cho rằng người khác sẽ đầu độc thức ăn và nước uống của họ, vì vậy họ sẽ có những hành vi như bỏ chạy, làm người khác bị thương,...

(5) Hoang tưởng ghen tuông. Người bệnh luôn cho rằng bạn đời của mình không chung thủy, ngoại tình nên sẽ theo dõi, thậm chí kiểm tra quần áo của đối phương hòng tìm ra cái gọi là bằng chứng.

(6) Hoang tưởng ái tình. Còn được gọi là hoang tưởng tình yêu. Hầu hết các bệnh nhân trong độ tuổi từ 18 đến 25, tỷ lệ mắc bệnh của nữ nhiều hơn nam. Hoang tưởng này khởi đầu bằng việc cho rằng ai đó đã yêu mình, đồng thời khẳng định rằng đối phương đã yêu mình trước.

(7) Hoang tưởng ảnh hưởng vật lý. Bệnh nhân tin rằng cảm xúc, suy nghĩ của mình bị một thế lực nào đó điều khiển, thao túng chẳng hạn như máy

móc phát ra tia laze, tia X,... nên được gọi là hoang tưởng ảnh hưởng vật lý.

(8) Hoang tưởng ám thị. Bệnh nhân thường coi hành động của người khác đối với họ là một loại ám thị tốt hoặc ám thị xấu, vì thế tạo ra rất nhiều hiểu lầm.

(9) Hoang tưởng nội tâm bị tiết lộ. Còn được gọi là hoang tưởng bị nhìn thấu nội tâm, bệnh nhân cảm thấy suy nghĩ trong nội tâm của họ hoặc sự riêng tư của bản thân và người nhà bị tiết lộ mà không có sự cho phép của họ.

(10) Các hoang tưởng khác. Ví dụ, hoang tưởng bị trộm cắp, hoang tưởng bị biến thành động vật,...

Chúng hoang tưởng hình thành như thế nào? Các nhà tâm lý học đã tổng kết những nguyên nhân sau:

1. Do di truyền

Nghiên cứu y học phát hiện ra rằng, hầu hết bệnh nhân hoang tưởng có người thân bị rối loạn hoang tưởng hoặc tâm thần phân liệt, đặc biệt là những người thân cấp 1 sẽ có nhiều khả năng bệnh hơn những người thân khác. Điều này cho thấy rằng bệnh hoang tưởng có thể có tính chất di truyền từ cha mẹ sang con cái.

2. Do một khu vực nào đó của não bộ gặp bất thường

Qua nghiên cứu, các chuyên gia phát hiện ra rằng, nếu các vùng khác nhau của não có sự bất thường thì có thể hình thành rối loạn ảo tưởng, đặc biệt là các vùng não liên quan đến nhận thức và suy nghĩ, chẳng hạn như sự mất cân bằng của các chất hóa học trong não,... đều có thể liên quan đến rối loạn hoang tưởng.

3. Do tâm lý hoặc môi trường

Các nghiên cứu phát hiện ra rằng, những người bị cô lập và hạn chế về mặt xã hội có nhiều khả năng bị rối loạn hoang tưởng hơn những người khác; cuộc sống và công việc căng thẳng quá mức, lạm dụng rượu, thuốc,... cũng có thể gây ra rối loạn hoang tưởng. Điều này cho thấy nguyên nhân tâm lý và môi trường cũng có vai trò dẫn đến chứng bệnh này.

Ngày nay, số người mắc chứng rối loạn hoang tưởng ngày càng nhiều, mọi người ở mọi lứa tuổi đều có thể mắc chứng rối loạn tâm thần này. Tác hại của bệnh hoang tưởng là rất lớn, nhẹ thì tổn hại đến sức khỏe thể chất và tinh thần, đi chệch khỏi quỹ đạo cuộc sống, nặng thì gây nguy hại nghiêm trọng cho xã hội. Vì thế, rối loạn hoang tưởng cần được điều trị kịp thời. Vậy làm thế nào để điều trị

chứng hoang tưởng? Về vấn đề này, các chuyên gia khuyến nghị hai phương pháp sau:

① Điều trị bằng thuốc

Các nhà tâm lý học cho biết, phương pháp điều trị ưu tiên cho chứng rối loạn hoang tưởng là dùng thuốc, đặc biệt là thuốc chống loạn thần. Tuy nhiên, các dạng hoang tưởng khác nhau cần có các phương pháp điều trị khác nhau: nếu bệnh nhân hoang tưởng không cách nào phối hợp thì có thể dùng phương pháp tiêm bắp thịt, đối với bệnh nhân hoang tưởng có cảm xúc dao động lớn thì thường có khuynh hướng xuất hiện các triệu chứng trầm cảm, lúc này có thể dùng một số loại thuốc chống trầm cảm.

② Trị liệu tâm lý

Phương pháp này đầu tiên đòi hỏi bác sĩ tâm thần phải thiết lập mối quan hệ trị liệu tốt với bệnh nhân, sau đó hỗ trợ đối phương để thay đổi một số hành vi bất thường của họ. Ngoài ra, nếu bệnh nhân bị hoang tưởng do căng thẳng quá mức, các bác sĩ có thể sử dụng liệu pháp nhận thức hành vi để làm giảm phản ứng không phù hợp của bệnh nhân. Nếu bệnh nhân đồng ý thì có thể khuyến khích người nhà tham gia để hỗ trợ bệnh nhân điều trị tốt hơn.

Phần 9

TÌM HIỂU VỀ CÁC THÍ NGHIỆM NHỮNG THÍ NGHIỆM PHỨC TẠP VÀ ĐÁNG SỢ VỀ CÁC CHỨNG TÂM LÝ QUÁI LẠ



THÍ NGHIỆM NHÀ TÙ STANFORD

LUCIFER HÓA THÀNH SATAN

Năm 1971, nhà tâm lý học người Mỹ Philip Zimbardo giảng dạy tại Đại học Stanford. Ông cải tạo một số phòng ốc và hành lang dưới tầng hầm của khoa tâm lý thành “nhà tù”, trang trí các căn phòng như phòng giam, đồng thời đánh dấu biển số phòng giam để nghiên cứu xem tâm lý ngược đãi của con người nghiêng về xu hướng bẩm sinh hay được hình thành nên sau này.

Khi mọi việc đã sẵn sàng, giáo sư Zimbardo mời các sinh viên Stanford làm đối tượng thí nghiệm. Trước khi thí nghiệm bắt đầu, ông tiến hành một bài kiểm tra đặc biệt để chắc chắn rằng họ là “những người bình thường sở hữu tâm lý khỏe mạnh và không có bệnh”. Kết quả là 70 sinh viên tham gia bài kiểm tra, nhưng chỉ có 24 người thông qua. Tiếp đó 24 sinh viên này được phân ngẫu nhiên thành hai nhóm, chia thành các vai diễn trong “nhà tù”: 9 sinh viên đóng vai “tù nhân”, 9 sinh viên chia thành mỗi nhóm ba người luân phiên đóng vai “quản ngục”, còn lại 6 sinh viên sẽ làm ứng viên bổ sung cho thí nghiệm.

Zimbardo tiến hành thí nghiệm quan sát hai tuần đối với nhóm sinh viên này. Thực ra, trước khi thí nghiệm bắt đầu, Zimbardo từng cho rằng đây có thể sẽ là hai tuần nhàm chán vì khoảng thời gian thí nghiệm mới bắt đầu sẽ khá kỳ quặc, bất kể là “tù nhân” hay “quản ngục”, họ đều cần thời gian để nhập vai.

Để thí nghiệm thêm phần chân thực, thân phận của các “tù nhân” đều được thay thế bằng chữ số. Họ còn phải mang áo tù, đeo còng tay và xích chân. Đồng thời, Zimbardo còn hợp tác với cảnh sát ngoài đời thực, để cảnh sát bắt những “tù nhân” này sau đó trông các mũ giấy kraft lên đầu họ. Những đối tượng thí nghiệm “quản ngục” sẽ mặc cảnh phục, đeo kính đen để nâng cao cảm giác quyền lực. Khi “tù nhân” được dắt vào nhà tù, “quản ngục” sẽ tiến hành soát người. Những học sinh tham gia thí nghiệm đã được cảnh báo trước rằng một phần nhân quyền của họ sẽ bị xâm phạm.

Do đó những “tù nhân” này bắt đầu thách thức uy quyền. Họ xé biển số trên áo, khi các “quản ngục” ra lệnh thì họ không hề để ý, còn không ngừng châm chọc đối phương. Những “quản ngục” bắt đầu tiến hành các biện pháp với “tù nhân” và

tiến hành trấn áp như đêm ngày đầu tiên họ bắt “tù nhân” thức giấc lúc nửa đêm và chống đẩy hay có lúc cố tình cuoir lên người họ để gia tăng cường độ trừng phạt. Đối với tình hình này, các “tù nhân” bày tỏ sự bất mãn bằng cách mở vách ngăn nhà tù và dùng giường chặn cửa phòng hòng ngăn các “quản ngục” tiến vào.

Khi “quản ngục” phát hiện 3 người không thể quản lý được 9 tù nhân, họ liền đối phương pháp quản lý: nhốt riêng 3 “tù nhân” có tội nhẹ vào một phòng và đặc biệt chăm sóc họ, chuẩn bị cho họ đồ ăn ngon và quần áo sạch, để họ thỏa sức hưởng thụ. Sau khi bắt giam nửa ngày, “quản ngục” liền thả các “tù nhân” về, lại bắt ba “tù nhân” cầm đầu vụ nổi loạn vào hành hạ, mục đích để họ nghi ngờ lẫn nhau, cho rằng người bị bắt đi trước đã hé lộ bí mật mới có thể được hưởng những biệt đãi tốt như vậy, từ đó khiến các “tù nhân” không còn tin tưởng lẫn nhau.

Khi thí nghiệm tiến hành tới ngày thứ ba, các “tù nhân” đã phản kháng trước đó chuyển sang nhẫn nhịn một cách tiêu cực, mà phương thức trừng phạt của “quản ngục” cũng ngày càng khắc nghiệt: bắt họ đại tiểu tiện ở trong thùng đặt trong phòng mà không được dọn dẹp khiến

trần ngập phòng là một thứ mùi khó ngửi, bắt họ dùng tay dọn bồn cầu, cắt giảm giờ ngủ của họ.

Lúc này, “tù nhân” mang số hiệu 8612 có dấu hiệu sụp đổ tinh thần vì bị hành hạ, đây là điều không lường được trước khi thí nghiệm bắt đầu. Nhưng khi “tù nhân” này yêu cầu “rút lui” khỏi thí nghiệm, Zimbardo lại hoàn toàn nhập vai “ngục trưởng”, ông không hề quan tâm đến trạng thái tinh thần của học sinh tham gia thí nghiệm mà chỉ nghĩ rằng nếu có người rút lui, thí nghiệm sẽ không được tiến hành. Nhưng về sau một người phụ trách khác đã đồng ý cho 8612 rút lui và bổ sung một ứng viên vào tham gia thí nghiệm.

Ứng viên bổ sung này lại bị cô lập bởi các “tù nhân”, vì thế anh liền tuyệt thực để phản kháng nhưng anh bị các tù nhân và “bạn tù” làm nhục, gần như sự phản kháng của anh đã biến anh trở thành “dị loại”, đồng thời biến “bạn tù” của anh và các “quản ngục” trở thành một phe.

Tới ngày thứ sáu, cuộc viếng thăm của một người phụ nữ mới khiến Zimbardo thoát ra khỏi vai “ngục trưởng”, kết thúc sớm thí nghiệm. Người phụ nữ này là bạn gái của giáo sư Zimbardo, sau khi cô được mời đến thăm

quan “nhà tù” và chứng kiến những cảnh làm nhục và hành hạ nhau, cô cảm thấy vô cùng hoảng hốt và phẫn nộ. Cô lên án mạnh mẽ giáo sư Zimbardo: “Anh đã gây nên tổn thương quá lớn với những sinh viên này, họ không phải là tù nhân và quản ngục nhưng anh đã khiến họ phải chịu sự đối xử phi nhân tính như vậy”.

Chỉ tới lúc này giáo sư Zimbardo mới hoàn toàn thoát ra khỏi vai diễn của mình, ông chấm dứt thí nghiệm vào sáng ngày hôm sau. Cánh cửa của “nhà tù” Đại học Stanford đã khép lại như thế.

Trong thí nghiệm lần này, giáo sư Zimbardo tận mắt chứng kiến một cảnh kinh hoàng: cho dù là người tốt mang trong mình tâm lý khỏe mạnh và bình thường, dưới tình huống đặc biệt cũng có thể phạm phải những hành vi bạo hành đáng phẫn nộ. Zimbardo gọi hành vi này là “hiệu ứng Lucifer” – thiên thần Lucifer được Thượng đế thương yêu nhất nhưng lại sa đọa thành ác quỷ Satan.

Thông qua thí nghiệm này, các nhà tâm lý học cho rằng những ảnh hưởng của môi trường đến con người hoàn toàn vượt xa ngoài dự đoán của chúng ta, không chỉ khiến chúng ta kinh ngạc, chúng còn khiến chúng ta làm ra những việc đáng sợ. Trong quá trình tiến hành thí nghiệm, không

phải “quản ngục” nào cũng tiến hành bạo lực với “tù nhân”, cũng có người cho rằng làm vậy là không thích hợp nhưng dưới sức ép của tập thể, cuối cùng họ không hề lên tiếng; cũng như khi thí nghiệm bắt đầu, một vài “tù nhân” muốn phản kháng nhưng “quản ngục” không ngừng gây sức ép và trừng phạt họ khiến họ đành phải chọn lựa chịu đựng một cách âm thầm. Ta có thể thấy rằng sức ảnh hưởng của môi trường đến con người lớn đến mức nào, nó có thể lặng lẽ thay đổi tính cách của một con người.

Thực ra, đây là tình huống thường gặp trong đời sống, ví dụ hiện nay trong trường học thường có sự xuất hiện của một “trùm trường” chính là do môi trường và tập thể tạo nên sự thay đổi của cá nhân. Trong môi trường học đường, một cá nhân rất dễ bị ảnh hưởng bởi “tập thể”, bất tri bất giác làm theo hành động của số đông. Nếu lực lượng số đông phát ra năng lượng tiêu cực, ta sẽ không thể ước lượng những tác động tiêu cực do nó gây ra.

Trong trường học, chúng ta thường thấy một hiện tượng như sau: Nếu một học sinh thường lên lớp và tan học lẻ loi một mình, dần dần các bạn học sẽ chủ động không chơi cùng học sinh ấy. Mặc dù học sinh này không làm gì sai nhưng họ đều sẽ

bị tập thể gạt bỏ ra ngoài, đây chính là sự đáng sợ của ám thị tập thể. Trong trường hợp của “trùm trường”, phần lớn học sinh sẽ đóng vai người bị bắt nạt, khi nhìn thấy kẻ bắt nạt thực hiện hành vi bạo lực, họ sẽ ở bên cạnh trợ giúp và phụ họa hoặc nhìn nhận sự việc bằng một thái độ thờ ơ.

Sự kiện “trùm trường” này sẽ tạo nên một bầu không khí bắt nạt: khi mọi người đều đang bắt nạt cùng một người, phần lớn mọi người sẽ cho rằng đây là điều đương nhiên, thậm chí sẽ lựa chọn cách lạnh nhạt và bàng quan, từ đó càng dung túng cho thái độ đe dọa của hành vi bắt nạt này. Ta có thể thấy đây là những trường hợp điển hình của “hiệu ứng Lucifer”.

Giáo sư Zimbardo từng nói: “Dù chúng ta có sở hữu một loại di truyền đặc biệt hoặc khuynh hướng hành vi bản năng, một môi trường lớn mạnh có thể chiến thắng những khuynh hướng hành vi bản năng này đồng thời khiến ta làm ra những hành vi bất thường và thậm chí là khó có thể thấu hiểu”. Vì vậy trong những trường hợp đặc biệt, dưới làn sóng của đám đông, ta cần học cách giữ vững cái tôi, duy trì thái độ sáng suốt, bình tĩnh và phê phán, đây là điều ta cần làm.

THÍ NGHIỆM RON JONES

TẠO RA NAZI TRONG LỚP HỌC

Năm 1967, trong một lớp học lịch sử ở một trường cấp ba tại bang California (Mỹ), giáo sư Ron Jones đang giảng cho học sinh về những Nazi ở nước Đức trong Thế chiến giới thứ hai, một học sinh không ngừng đặt câu hỏi: “Tại sao nhân dân Đức tuyên bố rằng họ không biết gì về cuộc thảm sát người Do Thái? Tại sao người dân ở thị trấn, công nhân đường sắt, giáo viên, bác sĩ... đều nói rằng họ không biết gì về các trại tập trung và cuộc diệt chủng Holocaust? Tại sao những người dân Đức là hàng xóm thậm chí là bạn tốt của những người Do Thái bị thảm sát lại nói họ không có mặt ở đó khi những người Do Thái bị bắt đi?”. Đối mặt với những chất vấn của học trò, Jones ngẫm nghĩ một lúc nhưng vẫn không thể đưa ra một đáp án tiêu chuẩn, ông cảm thấy có chút khó xử.

Nhưng để học sinh hiểu rõ và trải nghiệm về phong trào độc tài Nazi, ông mạnh dạn thiết kế một thí nghiệm trong vòng một tuần, ông để những học sinh trong lớp mô phỏng tay sai của Nazi, khởi xướng một phong trào độc tài xem bản thân là trung tâm. Ông không ngờ rằng

sự việc lại vượt ra ngoài sức tưởng tượng của mình, ngày càng có nhiều học sinh tham gia, sự mê hoặc của phong trào này khiến mọi người khó lòng thoát khỏi. Kết quả thí nghiệm chứng minh rằng, chỉ cần một tuần, chủ nghĩa phát xít có thể phục sinh.

Thứ hai, thầy Jones giảng cho học sinh về sự quan trọng của tính kỷ luật. Đầu tiên, ông thiết lập kỷ luật nghiêm khắc trong lớp học. Ông ra lệnh học sinh khi nghe giảng phải có tư thế nghiêm chỉnh, ngẩng đầu và vươn ngực, hai tay đặt sau lưng, học sinh chỉ có thể phục tùng mà không được phép nghi ngờ. Khi trả lời câu hỏi, học sinh phải đứng lên và trả lời một cách kính cẩn, trước khi trả lời câu hỏi phải gọi ông bằng cách gọi kính trọng là “ngài Jones”. Sau khi chuông vào lớp reo, học sinh phải nhanh chóng trở lại lớp học và không được phát ra tiếng động, thời gian không được phép vượt quá 15 giây.

Kết quả là, không học sinh nào phản đối những quy định độc tài này mà còn tiếp nhận và thích ứng rất nhanh, đồng thời bầu không khí của lớp học cũng trở nên tốt hơn rất nhiều. Sau đó, thầy Jones còn đề ra một sổ quy định như các học sinh đều phải mang theo bút và giấy bên người để ghi chép, khi trả lời câu hỏi cố gắng

hết sức trả lời ngắn gọn, trong vòng ba chữ hoặc ít hơn...

Thứ ba, khi thầy Jones bước vào lớp học, ông phát hiện các học sinh đều ngồi thẳng tắp, tập trung tinh thần chờ ông bắt đầu giảng bài, tất cả đều mang dáng vẻ hết sức chăm chú. Tiếp đến, thầy Jones giảng cho học sinh nghe về sự quan trọng của đoàn kết và bịa đặt một số câu chuyện để nhấn mạnh về sức mạnh to lớn mà sự đoàn kết mang lại. Khi thầy Jones giảng xong, ông phát hiện ánh mắt của các học sinh đều lộ ra cảm xúc mình thuộc về tập thể.

Khi lớp học kết thúc, thầy Jones thiết lập một động tác chào bằng tay, vì tay phải tạo nên hình con sóng nên động tác này được gọi là “làn sóng thứ ba”. Đồng thời thầy Jones quy định các học sinh gặp nhau đều phải dùng động tác này để chào nhau. Động tác này nhanh chóng trở nên phổ biến trong trường học, bất kể là thư viện hay sân vận động, các học sinh đều làm động tác này. Các học sinh ở các lớp học khác ùn ùn kéo đến hỏi han xem mình có thể tham gia vào lớp học này không.

Thứ tư, thầy Jones hỏi các học sinh có muốn tiếp tục thí nghiệm không, nếu họ muốn sẽ phát cho họ một tấm “thẻ hội viên”. Kết quả là mọi người

đều đồng ý ở lại. Lúc này lớp học lịch sử của thầy Jones vốn có 30 người tăng lên 43 người, 13 người là học sinh lớp khác cúp học để đến tham gia lớp học của thầy Jones.

Tiếp đó, thầy Jones phát các tấm thẻ hội viên cho học sinh, đồng thời phân công nhiệm vụ. Bên cạnh đó, ông nói với các học sinh là có ba tấm thẻ đánh dấu X màu đỏ, ai cầm tấm thẻ này phải báo cáo các hành vi vi phạm kỷ luật với ông. Nhưng ông không chỉ rõ là ai đang cầm tấm thẻ cũng không nói rõ là có bao nhiêu người đang nắm giữ tấm thẻ X.

Thầy Jones tiếp tục giảng về sự quan trọng của hành động, bắt đầu giảng dạy theo phương thức nhồi nhét. Sau vài tiết học, một số học sinh đã tiếp nhận hết sức tự nhiên và tuyên bố tình nguyện làm tất cả mọi việc mà thầy giao cho. Điều này làm Jones hết sức kinh ngạc, ông quyết định thăm dò xem có đúng như vậy hay không.

Ông liền phân công nhiệm vụ cho các học sinh: học sinh A phụ trách thiết kế ký hiệu của thí nghiệm, học sinh B phải ghi nhớ hết họ tên và địa chỉ của các thành viên vào ngày mai, học sinh C phải đọc xong một quyển sách nhỏ và thuật lại nội dung với tất cả mọi người sau khi một tiết học kết thúc... Sau khi phân công nhiệm

vụ, Jones còn lập ra quy định thu hút thành viên: thành viên mới muốn gia nhập phải có sự giới thiệu của thành viên cũ, được giáo viên phát thẻ, thành viên mới này còn phải lặp lại quy định và tuyên thệ tuân thủ mới được phê chuẩn trở thành một thành viên trong số họ.

Ngày hôm đó kết thúc, không ngờ có 200 học sinh tham gia và gia nhập, cả ngôi trường trở nên sôi nổi, rất nhiều người trong trường hỏi thăm các thông tin liên quan về “Làn sóng thứ ba”, thậm chí cả hiệu trưởng cũng làm động tác con sóng với thầy Jones, ông đành phải đáp lễ cho qua. Điều càng làm Jones kinh ngạc là ông chỉ phát ra 3 tấm thẻ X để học sinh báo cáo công việc nhưng lại có 20 người mật báo trường hợp “người nào đó vi phạm kỷ luật”.

Trong lớp vốn chỉ có ba nữ sinh sở hữu thành tích học tập tốt, nhưng từ khi “Làn sóng thứ ba” xuất hiện, các cô bé trở nên khó xử vì trong bầu không khí tràn ngập “chủ nghĩa quân phiệt” của thí nghiệm, mọi người đều hô hào chủ nghĩa bình đẳng, không hề có người tiến hành khen thưởng với nhóm này. Vì lẽ đó, các cô bé rất ít tham gia các hoạt động trong lớp, đồng thời thuật lại chuyện trong lớp với cha mẹ, nhưng các phụ huynh này sau khi nghe thầy Jones giải

thích lại hoàn toàn đồng ý, còn tình nguyện giúp đỡ thầy Jones thuyết phục các phụ huynh khác.

Lúc này, ta có thể giải đáp được câu hỏi ban đầu do em học sinh đề ra: “Tại sao người dân ở thị trấn, công nhân đường sắt, giáo viên, bác sĩ... đều nói rằng họ không biết gì về các trại tập trung và cuộc diệt chủng Holocaust?”, đó là vì sự mù quáng và thờ ơ quá độ của con người đã thiết lập nên nền tảng cho sự tàn ác. Đồng thời thầy Jones cũng nhận ra thí nghiệm này đã mất khống chế, các học sinh căn bản không biết mình đang làm gì mà chỉ nhất mực phục tùng mệnh lệnh, ông phải nghĩ cách ngăn chặn toàn bộ tình huống này.

Thứ năm, thầy Jones đã tìm ra cách kết thúc hoạt động này. Ông nói với các học sinh hoạt động này chỉ là một thí nghiệm dạy học, là một phong trào phát động vì cải cách chính trị quốc gia, mục tiêu nhằm tuyển chọn một số người trẻ xuất sắc. Để thuyết phục học sinh tin tưởng thông tin này, ông thông báo một buổi hội nghị sẽ được tổ chức ở hội trường nhỏ của trường vào thứ Sáu, một người lãnh đạo sẽ nói về tính xác thực của hoạt động này trên ti vi và trực tiếp trên sóng truyền hình. Các học sinh đều vô cùng phấn khích về điều này.

Thứ sáu, thầy Jones và vài người bạn đóng vai phóng viên, mang theo máy ghi hình. Học sinh nghe theo lệnh của thầy tụ tập tại hội trường, họ ngồi đó một cách nghiêm chỉnh và trật tự cúi chào thầy Jones. Nhưng khi ti vi bật lên thì không có bất kỳ nội dung gì, càng không có vị lãnh đạo nào xuất hiện, điều này làm các học sinh náo động. Lúc này, thầy Jones tắt ti vi và nói với học sinh, thực chất không hề có vị lãnh đạo nào, càng không có phong trào “Làn sóng thứ ba”, tiếp đó thầy Jones giảng về lịch sử độc tài, quân chế... của phát xít. Sau cùng, thầy Jones phát những cảnh tượng thật sự của Nazi, bên trong chất chồng những sự dối gian, đè ép, sự tàn ác... Lúc này các học sinh mới nhận ra: họ đều đang học theo hành vi của chủ nghĩa phát xít, con đường họ đi theo không hề khác biệt gì so với chúng.

Thí nghiệm được tuyên bố chấm dứt tại đây.

Thí nghiệm này cho chúng ta thấy được rằng, tại sao Nazi có thể tàn sát người Do Thái một cách tàn ác và vô nhân đạo vào Thế chiến thứ hai nhưng người dân thường lại không chú ý đến sự tàn ác của chúng. Đó là vì dưới sự thúc ép của ý thức tập thể, cho dù có những phần tử Nazi cảm thấy việc tàn sát những người Do Thái vô tội là bất hợp lý

nhưng chúng đều sẽ phục tùng mệnh lệnh của kẻ mạnh và làm ra hành vi bạo hành khiến người khác phẫn nộ. Với ý thức tập thể, hành vi bạo hành của chúng mang tính hợp lý vậy nên chúng sẽ không cảm thấy gánh nặng tâm lý khi hành hạ người khác. Vì vậy, khi cái ác trong con người được giải phóng, ác quỷ sẽ chớp thời cơ sản sinh.

Cho dù những học sinh người Mỹ sở hữu cá tính rõ ràng và khả năng tư duy độc lập, họ cũng khó thoát khỏi mà điên cuồng lún sâu vào hoạt động này. Nhiều năm sau, thầy Jones từng gặp lại một số học sinh tham gia thí nghiệm, trong quá trình trò chuyện, ông phát hiện một vài học sinh vẫn còn e ngại về việc kết thúc thí nghiệm .

Năm 2008, một vị đạo diễn người Đức đã biên soạn thí nghiệm thành bộ phim “Làn sóng”, đem câu chuyện lên màn ảnh, trừ việc thay đổi địa điểm từ nước Mỹ sang nước Đức, những chi tiết gốc về cơ bản vẫn được giữ nguyên. Bộ phim phản ánh sự lạnh nhạt của gia đình, sự suy đồi của nhà trường, sự suy thoái của xã hội... Chính những nguyên nhân này đã đặt nên nền tảng cho sự độc tài, khiến càng nhiều học sinh điên cuồng tham gia hoạt động này.

THÍ NGHIỆM CƯỚP ĐOẠT CẢM GIÁC¹

KÍCH THÍCH KHÔNG THỂ THIẾU TỪ BÊN NGOÀI

Năm 1954, các nhà tâm lý học Bexton, Harren, Scott... ở Đại học McGill (Canada) quyết định thực hiện thí nghiệm và nghiên cứu “cướp đoạt cảm giác”. Họ mời một số sinh viên đến tham gia thí nghiệm, nếu đồng ý tham gia thì các sinh viên sẽ nhận được thù lao là 20 đô la một ngày. Thời đó sinh viên làm việc trong vòng một giờ chỉ nhận được vốn vẹn 50 xu, vì vậy mức thù lao do Bexton và những người khác đưa ra là khá cao. Các sinh viên được biết rằng khi tham gia thí nghiệm họ không phải làm gì cả, chỉ cần mỗi ngày ở trong phòng cách ly, trong phòng có một cỗ máy, người tham gia thí nghiệm có thể điều khiển cỗ máy để lấy thức ăn và nước, vậy nên rất nhiều người kéo đến báo danh.

Sau khi đã chọn lựa các sinh viên tham gia thí nghiệm, Bexton và các nhà tâm lý học cho các sinh viên này đeo một loại kính nhựa bán trong suốt để khó có thể sản sinh thị giác; cánh tay mang bao tay làm bằng bìa cứng và găng tay

¹ 感觉剥夺 (Sensory Deprivation): cô lập giác quan.

cotton, chân và đùi bị khống chế bằng thanh nẹp để hạn chế xúc giác, phần gối gác đầu được làm bằng cao su xoắn hình chữ U; máy điều hòa phát ra một âm thanh đơn điệu và buồn tẻ để hạn chế thính giác của họ.

Tiếp đó, các nhà tâm lý học yêu cầu những sinh viên tham gia thí nghiệm nằm yên ở trên giường và không được tự ý đi lại. Nhiều sinh viên cảm thấy thí nghiệm này vô cùng đơn giản và có thể thực hiện một cách dễ dàng, trong khoảng thời gian này họ còn có thể nằm trên giường nghỉ ngơi hoặc suy nghĩ về việc học của bản thân hay kế hoạch viết luận văn...

Nhưng thí nghiệm không hề đơn giản như các sinh viên tưởng tượng, ban đầu họ nghĩ rằng mình có thể ở trong phòng cách ly đến vài ngày, kết quả là thí nghiệm kéo dài chưa đến 48 giờ đã có rất nhiều người tham gia nói rằng mình muốn rút lui. Khi nhà tâm lý học Bexton tìm hiểu lý do, họ trả lời rằng khi thí nghiệm bắt đầu họ không cảm thấy có gì không thích hợp, họ có thể nghỉ ngơi như bình thường, cũng có thể bình tâm suy nghĩ một vài chuyện. Nhưng khi thời gian trôi qua, họ liền cảm thấy hết sức khó chịu, không cách nào suy nghĩ một cách rành

mạch, khó tập trung tinh thần, thậm chí việc đi ngủ cũng trở nên khó khăn.

Kết quả là mặc dù thù lao rất cao nhưng hầu như không ai có thể chịu đựng từ ba ngày trở lên trong vòng thí nghiệm. Kinh ngạc hơn là có 50% người tham gia gặp phải ảo giác; có người thấy được ảo giác ánh sáng đang chớp tắt; có người gặp phải âm thanh ảo như tiếng chó sủa, tiếng nước “tí tách” hay tiếng gõ chữ, có người xuất hiện xúc giác ảo như cảm thấy một tấm thép lạnh ép trên trán và hai má, có người còn cảm thấy tấm nệm mình đang nằm bị rút đi. Điều này làm nhiều người tham gia thí nghiệm cảm thấy hồi hộp, lo lắng, hoảng sợ...

Sau đó, nhà tâm lý học Bexton tiến hành khảo sát theo dõi với một số sinh viên tham gia thí nghiệm, khảo sát cho thấy sau khi thí nghiệm kết thúc, những người này vẫn còn tồn tại các trạng thái như hồi hộp và lo âu, họ khó tập trung sự chú ý và cũng không thể suy nghĩ một cách bình thường. Mãi đến ba ngày sau khi thí nghiệm kết thúc, họ mới dần dần hồi phục lại trạng thái bình thường.

Các nhà tâm lý học gọi đây là thí nghiệm “cướp đoạt cảm giác”, thí nghiệm này hoàn toàn cách ly đối tượng tham gia thí nghiệm với thế giới

bên ngoài, khiến họ ở trong một trạng thái đặc biệt là không cách nào phát sinh liên hệ với thế giới bên ngoài. Dưới tình huống này, các giác quan của đối tượng thí nghiệm không thể nào nhận được các kích thích từ bên ngoài, qua một thời gian, các đối tượng sẽ xuất hiện hiện tượng bệnh trạng tâm lý, ví dụ như xuất hiện ảo giác hay nhận thức sai, phản ứng tư duy chậm chạp, khó tập trung sự chú ý, ở trong trạng thái cảm xúc hồi hộp và lo âu...

Bên cạnh đó, thí nghiệm này cũng chứng minh rằng: khi con người bị cướp đoạt cảm giác thì họ sẽ xuất hiện một loại đau đớn khó mà chịu đựng, các chức năng tâm lý cũng sẽ gặp phải những mức độ tổn hại khác nhau, cần một khoảng thời gian mới có thể khôi phục trạng thái bình thường. Vậy nên trong đời sống hằng ngày, con người cần tiếp xúc với các kích thích bên ngoài như ánh sáng, ngữ, tiếp xúc, âm thanh, mùi vị..., chức năng của cơ thể con người mới có thể phát triển bình thường.

Nhu cầu nhận biết môi trường luôn bức bách và mãnh liệt hơn nhu cầu vật chất. Trong thí nghiệm cướp đoạt cảm giác, mặc dù các đối tượng thí nghiệm đạt được sự thỏa mãn về nhu cầu sinh lý và vật chất nhưng lại bị hạn chế về mặt nhận thức, dẫn đến rối loạn tâm lý.

Tâm quan trọng của môi trường xã hội đối với con người là điều hiển nhiên. Nếu con người rời bỏ môi trường xã hội mà mình quen thuộc, họ khó có thể duy trì trạng thái tâm lý bình thường. Trong thí nghiệm cướp đoạt cảm giác, nhiều biến đổi tâm lý bệnh lý xảy ra do đối tượng tham gia thí nghiệm rời khỏi môi trường và điều kiện đời sống xã hội bình thường, vậy nên, một sản phẩm của xã hội hóa, con người không thể rời khỏi môi trường xã hội.

Trên thực tế, hiện tượng cướp đoạt cảm giác thường xảy ra ở một số người làm việc trong môi trường đặc biệt, ví dụ như người gặp nạn trên các hòn đảo biệt lập ngoài biển, và các nhà thám hiểm đang du hành trong sa mạc. Ngoài ra, những người tài xế thường lái xe đường dài và giám sát viên radar cũng trong tình trạng cướp đoạt cảm giác nhẹ nên đôi khi gặp ảo giác, từ đó gây ra một số tai nạn.

Ví dụ, trong một số bộ phim điện ảnh và phim truyền hình, chúng ta sẽ thấy một dạng hình phạt ngục giam – biệt giam. Đây là hình phạt khá nặng, gây ra tổn hại lớn đến tâm lý và tinh thần của phạm nhân. Hình phạt này là để tù nhân ở trong một căn phòng nhỏ ba bốn mét vuông, bốn bức tường xung quanh được lót đệm xốp, trong phòng có camera, máy gọi, nhà vệ sinh. Sau khi tù nhân bị nhốt trong

phòng này, họ bị cấm không được mang theo bất cứ vật dụng gì, cũng không cho phép quản ngục được tiếp xúc riêng với phạm nhân, phạm nhân không được tiếp cận bất cứ thông tin gì. Thường các phạm nhân có thể không cảm thấy gì trong hai ngày đầu tiên ở trong phòng giam giữ, nhưng họ sẽ cảm thấy hơi buồn chán vào ngày thứ ba, cảm thấy bồn chồn và bất an vào ngày thứ tư. Theo thời gian, cảm giác này sẽ trở nên vô cùng mạnh mẽ, họ sẽ dễ bị sụp đổ tinh thần, thậm chí có ý nghĩ tự tử hoặc giết người, tâm lý vô cùng sợ hãi.

Một ví dụ khác là tổ chức đa cấp bất hợp pháp. Khi họ phát triển người mới, việc đầu tiên là kiểm soát tự do cá nhân của đối phương, để người đó ở trong một môi trường tương đối khép kín, cắt đứt liên lạc với thế giới bên ngoài, cắt đứt mọi nguồn thông tin, để khiến đối phương cảm thấy bồn chồn và bất an về mặt tâm lý, điều này dẫn đến khả năng phản ứng tư duy của họ bị giảm sút. Đồng thời, các nhân viên đa cấp liên tục truyền bá thông tin về đa cấp cho người này. Khi khả năng nhận biết của đối phương bị suy giảm, anh ta sẽ đi từ nghi ngờ ban đầu sang từ từ chấp nhận, và sau đó là vững tin và không hoài nghi.

Trong giáo dục trẻ em, hiện tượng cướp đoạt cảm giác cũng thể hiện rõ. Hiện tượng này được

gọi là cướp đoạt cảm giác sớm, nghĩa là những trải nghiệm cảm xúc của trẻ như tò mò, vui vẻ, hạnh phúc... bị tước đoạt, khiến trẻ có những cảm xúc tiêu cực như sợ hãi, tức giận, nghi ngờ..., dẫn đến trẻ thiếu hụt tình cảm và tình thương; ảnh hưởng đến sự phát triển tinh thần tâm trí và tình cảm của trẻ; tạo nên chướng ngại giao tiếp, không thể hòa hợp với mọi người một cách bình thường. Đây là hiện tượng thường gặp trong gia đình đơn thân hoặc môi trường có mối quan hệ gia đình không hòa thuận.

Ngoài ra, nhiều bậc cha mẹ vì quá quan tâm và bảo bọc con cái nên luôn lo lắng con gặp chuyện hoặc bị bệnh tật tấn công, sợ con gặp phải khó khăn và mệt mỏi nên đã bọc con vào một môi trường thoải mái, giống như hoa trong nhà kính. Tuy nhiên, những gì họ làm là cướp đoạt cảm giác của trẻ, cuối cùng sẽ hạn chế sự phát triển của trẻ, khiến tâm lý trẻ không khỏe mạnh, hoặc khiến chúng trở nên nhỏ nhen...

Về vấn đề này, các nhà tâm lý học cho rằng, sự lớn lên và trưởng thành của con người không thể tách rời sự tiếp xúc và giao lưu rộng rãi với môi trường bên ngoài. Chỉ khi tiếp xúc với xã hội, con người mới có thể hòa nhập tốt hơn với ngoại cảnh và phát triển tốt hơn.

THÍ NGHIỆM TỬ VONG CRATER

CHỦ ĐÍCH KHIẾN CON NGƯỜI TỰ SÁT

Nhà tâm lý học người Mỹ Crater đã làm một thí nghiệm như sau: Ông cho một con chuột bạch vào một bể nước lớn để quan sát hành vi của nó khi nó gặp tình huống nguy hiểm. Chuột được biết đến là loài có khả năng bơi lội giỏi, vì vậy các nhà tâm lý học đã đặt nó vào một bể nước lớn. Mặc dù bể nước rất lớn, nhưng dựa vào khả năng bơi lội của chuột, nó hoàn toàn có thể bơi vào bờ của bể nước.

Khi đặt chuột bạch vào bể, nó không bắt đầu bơi ngay, cũng không tỏ ra hoảng sợ và lúng túng mà nó quay tròn trong bể và phát ra tiếng kêu “chít chít”. Hóa ra râu của chuột có chức năng thăm dò, khi nó kêu, âm thanh sẽ được truyền vào bờ sau đó sóng âm sẽ bị dội trở lại và bị râu của nó phát hiện, từ đó nó sẽ phán đoán được kích thước của bể nước, vị trí của nó và nó cách bờ bao xa. Do đó sau khi quay một vài vòng, chuột bạch dễ dàng bơi về một hướng và nhanh chóng bơi vào bờ của bể nước. Lặp đi lặp lại vài lần, kết quả thí nghiệm đều như nhau.

Sau đó, nhà tâm lý học đã chọn một con chuột khác và đặt nó giữa bể nước, tuy nhiên lúc này râu của con chuột bạch đã bị cắt bỏ. Nó cũng quay vài lần trong bể nước và phát ra tiếng “chít chít” nhưng do “máy thăm dò” của con chuột không còn nữa nên nó không thể biết chính xác được phương hướng và khoảng cách. Nó lo lắng bơi loanh quanh trong bể nước và chỉ trong vài phút, con chuột chìm xuống dưới đáy và chết đuối.

Các nhà tâm lý học đưa ra lời giải thích như sau cho nguyên nhân cái chết của con chuột thứ hai: do râu của con chuột bị cắt đứt nên nó không thể xác định chính xác phương hướng, trong não bộ của nó tin rằng nó đang ở trong một đại dương vô tận, dù cố gắng bơi đến đâu cũng không thể bơi vào bờ. Vì vậy, cuối cùng nó đã từ bỏ những nỗ lực và đấu tranh, tự động chấm dứt cuộc đời của chính mình.

Thông qua thí nghiệm, các nhà tâm lý học rút ra kết luận: khi động vật chạm đến đáy sâu tuyệt vọng, chúng sẽ cưỡng chế chấm dứt sinh mệnh của mình, đây gọi là tử sát có chủ đích. Thực chất thí nghiệm của Crater bắt nguồn từ một vụ kiện từ một cái chết thực sự.

Tại một trường đại học ở Mỹ, một vài sinh viên dựng nên màn kịch ác ý với bạn mình. Vào một buổi đêm, họ chụp bao vào người bạn không hề hay biết gì rồi đặt anh nằm ngang trên một đường ray xe lửa bỏ hoang, sau đó họ chạy qua một bên xem trò cười.

Qua một lúc, có tiếng xe lửa xuất phát từ trạm xe lửa gần đó, tiếng vang rất lớn khiến mặt đất rung chuyển. Lúc này người bạn trong bao đang bị đặt ngang trên đường ray bắt đầu vùng vẫy, anh không hề biết rằng mình đang nằm trên một đường ray bị bỏ hoang còn chiếc xe lửa đang đi tới thì đi qua đường ray ở gần đó.

Xe lửa càng đến gần, những người bạn chơi trò ác ý phát hiện khi xe lửa còn cách người bạn trong bao cỡ 100m thì người bạn của họ đã đột nhiên ngừng vùng vẫy, không có chút động tĩnh nào. Khi chiếc xe lửa âm âm kéo qua, họ chạy tới bên người bạn để kiểm tra thì phát hiện anh đã chết rồi.

Pháp y giải phẫu thi thể và không hề phát hiện vết tích tổn hại của cơ quan nội tạng bên trong. Vậy tại sao anh ấy lại tử vong? Là người khác giết anh hay do anh tự sát? Pháp luật nên định tội như thế nào? Vụ án này trở thành đề tài bàn tán của

mọi người vào thời điểm đó. Các nhà tâm lý học thông qua thí nghiệm đã giải thích, khi bị đặt trên đường ray bỏ hoang, nghe tiếng vang của xe lửa đến gần đồng thời mặt đất phát ra rung chấn, anh ấy muốn vùng vẫy thoát khỏi nơi ấy nhưng lại bị chiếc bao trói lại. Anh biết mình không cách nào thoát được nên khi xe lửa cách anh còn 100m, anh đã cưỡng chế chấm dứt sinh mạng của mình để tránh khỏi nỗi đau bị xe lửa nghiền nát. Do đó, cái chết của anh là do tự sát.

Đây không phải trường hợp duy nhất. Một công nhân Mỹ làm việc tại nơi có thiết bị điện cao áp. Vì hằng ngày anh đều làm việc trên một chiếc bàn thợ mộc bị bao quanh bởi các thiết bị cao áp nên mặc dù áp dụng mọi biện pháp an toàn, người công nhân này vẫn cảm thấy bất an cực độ. Anh luôn lo sợ nguy hiểm liên quan đến tính mạng khi làm việc trong môi trường này. Một ngày nọ, người công nhân này đang làm việc thì vô ý đụng phải một sợi dây điện, anh liền ngã xuống đất và chết ngay lập tức. Trên cơ thể anh thậm chí còn xuất hiện dấu vết điện giật, điều kỳ lạ là pháp y phát hiện anh không hề bị điện giật, sợi dây điện kia không hề có điện nhưng anh lại nghĩ mình bị điện giật rồi.

Có một người công nhân làm việc trong kho lạnh, khi anh vận chuyển hàng hóa vào trong kho thì bị đồng nghiệp vô tình nhốt trong kho. Khi anh chuẩn bị bước ra thì anh mới phát hiện cửa kho lạnh đã bị khóa từ bên ngoài, anh vô cùng hoảng hốt vì anh ăn mặc khá mỏng manh, chắc chắn anh sẽ bị đông đến chết. Anh càng lúc càng sợ hãi. Hôm sau, đồng nghiệp mở cửa kho lạnh thì phát hiện anh đã chết rồi. Điều khiến mọi người khó hiểu là tối hôm đó kho lạnh bị ngắt điện, người công nhân đó lại cho rằng mình nhất định sẽ bị đông chết trong kho lạnh có nhiệt độ thấp, rất cực thì anh quả là bị “đông” cứng mà chết.

Đây là hiện tượng tự sát có chủ đích. Trong ý thức, có ý nghĩ có sự kích thích mạnh và ý nghĩa lớn, cũng có ý nghĩ có sự kích thích nhẹ và ý nghĩa nhỏ, nhưng chúng ta sẽ vô thức chọn ý nghĩ có sự kích thích lớn để chuyển đổi thành chủ đích và bỏ qua các ý nghĩ khác. Chủ đích sẽ biến thành động cơ, thúc đẩy cơ thể con người hành động để thay đổi. Tương tự, khi con người lâm vào tình huống tuyệt vọng, cơ thể họ sẽ tự động đình chỉ để tránh bản thân phải chịu đựng sự đau đớn khi tử vong.

Thực chất, nguyên lý những cái chết do tự sát có chủ đích rất giống với nguyên lý tử vong do

sợ hãi. Khi những nhà nghiên cứu tiến hành giải phẫu thi thể người tự sát có chủ đích, họ phát hiện hiện tượng tim của những người này chứa một lượng lớn các tế bào hoại tử. Hiện tượng này xảy ra do cơ thể tiết ra một lượng lớn adrenaline.

Khi con người sợ hãi, ý nghĩ sợ hãi đủ kích thích để tiết ra một lượng lớn adrenaline, sự gia tăng cấp tốc của adrenaline khiến tim hoạt động quá độ, dẫn đến số lượng lớn tế bào tim bị giết chết. Các tế bào hoại tử này lại ảnh hưởng và ngăn chặn chức năng dẫn truyền bình thường của các bó sợi thần kinh tim, khi chúng chặn kênh dẫn truyền xung động thần kinh này thì các tín hiệu điện điều khiển nhịp tim sẽ bị gián đoạn, tim ngừng đập, con người bị ý nghĩ của mình giết chết.

Nhà tâm lý học nổi tiếng người Mỹ Martin Gardner từng làm một thí nghiệm như sau: ông cho một tử tù nằm trên giường, sau đó ông thông báo cho đối phương sẽ dùng hình thức trích máu để kết thúc sinh mệnh của hắn. Sau đó, ông lấy một miếng gỗ lướt qua cổ tay tử tù, rồi vặn vòi nước đã chuẩn bị từ trước, cho vòi nước nhỏ giọt vào thùng chứa với tốc độ máu nhỏ giọt, nhịp nhỏ giọt từ nhanh dần dần chậm hơn. Cuối cùng, người tử tù bất tỉnh dưới tình huống không hề có một vết thương nào.

Sau này dựa trên thí nghiệm, Martin Gardner phản đối bác sĩ thông báo tình trạng với bệnh nhân ung thư vì khảo sát của ông cho thấy trong 6,3 triệu bệnh nhân qua đời do ung thư ở Mỹ, có 80% bệnh nhân là do quá lo sợ còn 20% bệnh nhân là do bệnh tình. Tinh thần của bệnh nhân bị đánh bại nên họ mất đi ý chí sống, ý nghĩ này đẩy nhanh tốc độ tử vong của họ.

Nhưng cũng có nhà tâm lý học chỉ ra rằng không phải tất cả mọi người đều xuất hiện hiện tượng tự sát có chủ đích. Khi tâm lý của người đó có khả năng chịu đựng tốt, có lòng tin kiên định, bình tĩnh khi gặp chuyện, không sinh ra ám thị bản thân cực độ, càng không nảy sinh suy nghĩ bi quan và tuyệt vọng, họ sẽ không xuất hiện hiện tượng tự sát có chủ đích. Do vậy nên trong đời sống hằng ngày, cho dù gặp phải nghịch cảnh hay vận hạn, ta không thể cứ như vậy mà bỏ cuộc hay nảy sinh ý nghĩ tuyệt vọng. Cho dù bị vận rủi giày vò, ta vẫn nên mang hy vọng với cuộc sống, kiên định thoát khỏi nghịch cảnh.

THÍ NGHIỆM CỦA DALI VÀ LADEN

CHÂN TƯỚNG LẠNH LÒNG

Năm 1964, tại quận Queens thành phố New York (Mỹ), cô gái trẻ Genovese đang chuẩn bị về nhà sau khi tan ca đêm. Khi gần về đến nhà, cô đậu xe ở bãi đậu xe của chung cư gần đó, đậu xe xong cô định đi về hướng chung cư. Nhưng khi cô xuống xe lại phát hiện có một người đàn ông khả nghi theo đuổi mình, cô lập tức đi về phía buồng điện thoại khẩn cấp ở góc phố.

Nhưng cô chưa kịp đi đến buồng điện thoại khẩn cấp thì người đàn ông đã dùng dao đâm vào lưng cô. Khi quay lại, cô cũng bị đâm vào bụng. Cô liều mạng kêu cứu vì sự việc xảy ra trong khu dân cư đông đúc, tiếng kêu cứu của cô khiến đèn của nhà những người dân gần đó liên tục bật sáng. Không ngờ, mặc dù đèn sáng nhưng không có ai xuống lầu hỏi, trong phòng chỉ có người hét lên: “Buông cô gái đó ra”. Người đàn ông bỏ chạy ngay lập tức, còn Genovese bất chấp đau đớn do trúng dao mà bò sang bên đường.

Một lúc sau, đèn của các hộ dân khu chung cư lại tắt, đường phố lại trở về vẻ yên tĩnh. Người đàn ông chạy không được bao xa thì phát hiện đèn đã tắt, cũng không có người đưa tay cứu giúp, hắn quay trở lại địa điểm vụ án và cầm dao đâm

Genovese một cách kịch liệt. Genovese lại kêu cứu thảm thiết, vài phút sau đèn vài hộ dân lại bật lên, gã đàn ông hành hung lại chạy mất, Genovese đã trèo vào căn chung cư. Nhưng khi gã đàn ông không thấy ai ra tay giúp cô, gã lại quay trở lại hành hung Genovese. Lúc này Genovese chỉ còn phát ra những tiếng kêu van yếu ớt.

Cuối cùng có người báo cảnh sát, nhưng Genovese đã tử vong. Trong quá trình xảy ra vụ án, có 38 nhà hộ dân bật đèn đã chứng kiến vụ việc nhưng không có ai ra tay cứu giúp. Vụ án sau khi được truyền thông Mỹ tường thuật đã gây nên sự xôn xao trong quần chúng nước Mỹ. Mọi người đều lên án và khiển trách 38 người chứng kiến nhưng chỉ ngồi nhìn mà không quan tâm. Những nhà xã hội học và tâm lý học cũng tiến hành phân tích vụ việc này, có chuyên gia cho rằng, những người chứng kiến đã kinh hãi tột độ dẫn đến không thể phản ứng, có người cho rằng, ảnh hưởng quá lớn của chương trình truyền hình đến người Mỹ, khiến họ không phân biệt được đâu là chương trình truyền hình, đâu là sự thật.

Lúc này, Dali của Đại học New York và Laden của Đại học Columbia cũng suy nghĩ về sự việc này: Sự thờ ơ hay lý do nào khác đã dẫn đến vụ thảm sát này? Do đó, họ muốn nghiên cứu những yếu tố nào ảnh hưởng đến việc giúp đỡ người khác trong trường hợp khẩn cấp.

Họ tuyển dụng những sinh viên đại học ở New York với lý do nghiên cứu cách sinh viên đại học thích nghi với cuộc sống. Cuối cùng, họ đã tuyển được 72 tình nguyện viên. Trước khi thí nghiệm bắt đầu, họ đã chuẩn bị một số phòng được nối với nhau bằng các đường dây loa và đặt một máy ghi âm trong phòng, bên trong có các đoạn ghi âm đã ghi sẵn. Tuy nhiên, đối với những người tham gia thử nghiệm, họ không biết rằng đây là một đoạn ghi âm mà nghĩ rằng có ai đó thực sự đang ở hiện trường.

Quy tắc của thí nghiệm là: mỗi người tham gia dành hai phút để thảo luận về những vấn đề họ đã nghe, phải nghe kỹ các đoạn hội thoại được ghi sẵn theo trình tự đã định, chỉ được nói khi đến lượt. Không thể bật micrô trước khi đến lượt mình. Ngoài ra, các nhà nghiên cứu cũng nói với các tình nguyện viên tham gia thí nghiệm: “Bạn có thể thảo luận nhóm ẩn danh thông qua micrô trong phòng, một số người ở nhóm hai người, một số người ở nhóm ba người, còn một số người trong các nhóm sáu người.” Nhưng trên thực tế, mỗi nhóm chỉ có một tình nguyện viên.

Vì vậy, các nhà nghiên cứu đã phát các cuộc trò chuyện được ghi âm trước theo dự kiến: có một người nói rằng anh ta bị động kinh, bệnh này rất dễ phát tác, đặc biệt là trước các kỳ thi, việc sống một mình ở New York rất khó khăn, giọng nói của

anh ta ngày càng yếu đi. Đúng lúc này, một giọng nói vui vẻ sôi nổi xuất hiện. Các tình nguyện viên nghĩ rằng một người khác đang ở trong một căn phòng liền kề, không ai biết rằng họ đang phát một đoạn ghi âm. Sau đó, nhiều băng khác được phát lần lượt.

Cho đến khi “người động kinh” đó lên cơn co giật. Các tình nguyện viên ở trong phòng không nhìn thấy đáng về phát bệnh của anh ta, cũng không thể nhìn thấy hoặc nghe thấy phản ứng của những người khác “tại hiện trường”. “Người động kinh” lúc đầu nói chuyện bình thường, nhưng dần dần bắt đầu không mạch lạc, giọng nói càng ngày càng to, càng lúc càng trở nên khẩn thiết: “Tôi... tôi nghĩ, tôi cần... cần... giúp đỡ, có... có ai... có ai... giúp tôi với!” Sau một hồi thờ dốc, xung quanh trở nên im lặng.

Theo lẽ thường, càng có nhiều người thì càng có nhiều khả năng hành động dũng cảm vì việc nghĩa. Nhưng kết quả thí nghiệm thật đáng kinh ngạc: trong các nhóm hai người, 85% số người bước ra khỏi phòng trong 52 giây để nói với các nhà nghiên cứu rằng “ai đó bị động kinh và cần giúp đỡ”; trong các nhóm ba người, 62% số người bước ra khỏi phòng trong 93 giây để nói với các nhà nghiên cứu ai đó bị động kinh và cần giúp đỡ”; trong nhóm sáu người, chỉ 31% số người chọn giúp đỡ và mất đến tận 166 giây.

Thông qua các thí nghiệm, họ đi đến kết luận rằng, càng có nhiều người chứng kiến một sự kiện thì cá nhân chứng kiến càng ít nhận thấy mình có trách nhiệm, vì càng có nhiều người chia sẻ trách nhiệm này. Vì vậy, họ gọi hiện tượng này là sự phân tán trách nhiệm.

Để tìm hiểu sâu hơn về ảnh hưởng của thái độ đứng ngoài cuộc đối với những người tham gia thí nghiệm, Dali và Laden đã tiến hành thí nghiệm một lần nữa. Họ mời 4 sinh viên đại học tham gia thí nghiệm, 3 người được sắp xếp có chủ ý, 1 người còn lại không hề biết, địa điểm thí nghiệm là một căn phòng có lỗ thông gió, 4 người phải ngồi trong phòng và điền một số phiếu khảo sát về cuộc sống ở trường đại học.

Sau vài phút, các nhà nghiên cứu đã cho một lượng khí vô hại đối với cơ thể con người vào phòng, nhưng sẽ khiến mọi người cảm thấy tình hình cấp bách. Lúc đầu, khi khói bay vào phòng, người tham gia không biết sự thật đã nhận thấy điều gì đó bất thường, trong khi 3 người còn lại biết chuyện gì đang xảy ra nên họ tiếp tục điền vào bảng câu hỏi một cách bình tĩnh. Dần dần, làn khói trở nên dày đặc khiến một số người bắt đầu ho. Người tham gia thí nghiệm không biết mọi chuyện bắt đầu có vẻ kinh hãi, tuy anh ta không hiểu tại sao những người khác lại bình tĩnh như vậy, nhưng anh ta vẫn tiếp tục điền vào bảng câu hỏi như những người khác.

Kết quả của cuộc thử nghiệm cho thấy nếu các đối tượng được biết chuyện vẫn bình tĩnh điền vào bảng câu hỏi của mình, các tình nguyện viên khác sẽ kìm nén các phản ứng cảm xúc lo lắng và hoảng sợ của mình, tiếp tục ngồi trong phòng điền bảng khảo sát.

Về vấn đề này, Dali và Laden kết luận rằng, phản ứng của con người trong các tình huống khẩn cấp là kết quả của một loạt các quyết định tâm lý. Trước tiên, họ sẽ nhận thấy một số dấu hiệu bất thường nhất định, sau đó giải thích chúng, tiếp đó là ý thức trách nhiệm và chỉ hành động sau khi cân nhắc lợi hại. Tuy nhiên, số lượng người chứng kiến thường ảnh hưởng đến các phán đoán về lợi và hại.

Ví dụ, khi chúng ta đi làm và đi qua một con hẻm vắng vẻ, chúng ta bất ngờ thấy bên đường có một đứa trẻ bị tắc khí quản và ngạt thở vì nuốt phải dị vật, không có người thứ ba bên cạnh. Lúc này, chúng ta sẽ làm gì? Có thể chúng ta nhận ra rằng đây là trách nhiệm của mình, nếu mình không giúp thì ai sẽ giúp đứa bé? Sau đó, chúng ta có thể cân nhắc lợi hại: Mình có khả năng giúp đỡ đứa bé kia không? Có. Ngay cả khi bản thân không biết cách sơ cứu thì cũng có thể lớn tiếng kêu gọi người khác giúp đỡ. Nếu mình giúp đỡ đứa bé kia thì cha mẹ của bé sẽ cảm ơn mình, nội tâm mình sẽ có cảm

giác thành tựu. Tuy nhiên, vì việc này có thể mình sẽ đi làm muộn nên sẽ bị trừ tiền chuyên cần, còn có thể bị lãnh đạo phê bình. Nếu mình không giúp đứa bé, mình không chỉ bị người khác chỉ trích mà còn sẽ luôn cảm thấy áy náy và tự trách. Vì vậy, mình sẽ lựa chọn giúp đối phương.

Thế nhưng nếu lúc này trong hẻm có một người trưởng thành khác thì sao? Chỉ cần có một người đưa tay giúp đỡ, đứa trẻ sẽ được cứu. Vì vậy, việc “giúp đỡ đứa trẻ” không còn là trách nhiệm của “tôi”, mà là trách nhiệm của “chúng ta”. Sau khi cân nhắc lợi hại, suy nghĩ của bạn sẽ thay đổi. Bạn sẽ nghĩ rằng: Mình không giúp đứa trẻ thì người khác cũng không thể trách mình.

Nhưng nếu điều này xảy ra trên một con phố đông đúc thì sao? Có thể rất nhiều người sẽ nghĩ: Tại sao người khác còn chưa giúp đỡ? Có phải mình nghĩ sai rồi không? Đài truyền hình đang làm chương trình thực tế có camera giấu kín ư? Vì vậy, chúng ta có thể đợi thêm chút nữa xem thế nào.

Vì vậy, chỉ cần có những người chứng kiến gần đó, thì cá nhân đó có ít trách nhiệm hơn; số lượng người chứng kiến càng nhiều, thì sự cân nhắc lợi hại càng trở nên phức tạp.

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Số 9 - Ngõ 26 - Phố Hoàng Cầu - Q. Đống Đa - TP. Hà Nội

VPGD: Số 278 Tôn Đức Thắng, Q. Đống Đa - TP Hà Nội

ĐT: (024). 66860751 - (024). 66860753

Email: nxbdantri@gmail.com

Website: nxbdantri.com.vn

TÂM LÝ HỌC VỀ NHỮNG CHỨNG QUÁI LẠ

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI THỊ HƯƠNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

LÊ QUANG KHÔI

Biên tập	Nguyễn Thị Hương Giang
Vẽ bìa	Mộc Trà
Trình bày	Minh Ngọc
Sửa bản in	Thu Hiền

In 2000 bản, khổ 13x20.5 cm tại Công ty Cổ phần In và Thương mại Prima.
Địa chỉ: Số 35, ngõ 93 Hoàng Quốc Việt, Cầu Giấy, Hà Nội. Số xác nhận
ĐKXB: 266-2023/CXBIPH/9-08/DT. Quyết định xuất bản số 125/
QĐXB-NXBDT cấp ngày 10 tháng 02 năm 2023. Mã ISBN: 978-604-
88-6274-9. In xong và nộp lưu chiểu Quý I năm 2023.

ĐỐI TÁC LIÊN KẾT:

CÔNG TY TNHH VĂN HÓA VÀ TRUYỀN THÔNG 1980 BOOKS

Trụ sở chính tại Hà Nội:

20-H2, ngõ 6 Trần Kim Xuyến, Yên Hòa, Cầu Giấy, Hà Nội.

Tel: 0243.7880225 / Fax: 0243.7880225

Chi nhánh tại TP. Hồ Chí Minh:

Số 42/35 đường Nguyễn Minh Hoàng, phường 12, Q. Tân Bình, Tp HCM

Tel: 0283.933.3216

Website/link đặt sách: www.1980books.com

Email: rights.1980books@gmail.com

1980
BOOKS®
KHEN NGUYỄN TÀI THỨC

TÂM LÝ
HỌC

TÂM LÝ HỌC

VỀ NHỮNG

CHỨNG QUÁI LẠ



Tâm lý học về những chứng quái lạ tập hợp những câu chuyện bộc lộ toàn diện về tâm lý lập dị và hành vi kỳ lạ dưới góc độ tâm lý học. Cuốn sách thu thập hàng chục trường hợp có thật và điển hình, bao gồm trầm cảm, rối loạn lưỡng cực, hoang tưởng, lo âu, chuyển giới, khổ dâm, cuồng tín, hoang tưởng, chống đối xã hội, nghiện internet, nghiện rượu, nghiện thuốc lá, nghiện chứng khoán...

Tâm lý học về những chứng quái lạ tiết lộ sự thật về các dạng lập dị một cách chi tiết và sinh động, đồng thời giới thiệu nhiều phương pháp điều chỉnh hành vi và chữa lành hiệu quả giúp những người mắc các chứng tâm lý quái lạ dũng cảm đối diện, thực hiện tư vấn tâm lý đúng đắn, để có được cuộc sống hạnh phúc, đẹp đẽ và khỏe mạnh!

Công ty TNHH Văn Hóa và Truyền Thông 1980 Books

Trụ sở chính:

20-H2, ngõ 6 Trần Kim Xuyến, Yên Hòa, Cầu Giấy, HN
Tel: (024)3 788 0225

Chi nhánh tại TP.HCM:

42/35 Đường Nguyễn Minh Hoàng, P. 12, Tân Bình, HCM
Tel: (028)3 933 3216

Đặt mua sách:

www.1980books.com

www.facebook.com/1980BOOKS.COM.VN

TÂM LÝ HỌC VỀ NHỮNG CHỨNG QUÁI LẠ

ISBN: 978-604-88-6274-9



9 786048 862749



8 936066 695381

Giá: 195.000đ