

## **Tài liệu về Chứng mất trí nhớ, Công việc chăm sóc và Kiểm soát ức chế**

### **Fact Sheet: Dementia, Caregiving and Controlling Frustration**

#### **Tính chất căng thẳng của công việc chăm sóc**

Việc chăm sóc người mắc bệnh Alzheimer hoặc liên quan đến chứng mất trí thường rất vất vả và đôi khi vượt quá khả năng của người chăm sóc. Tâm trạng ức chế là phản ứng phổ biến khi gặp khó khăn trong vai trò của một người chăm sóc. Mặc dù trong cuộc sống thường ngày, người chăm sóc đôi khi có thể nổi cáu nhưng tâm trạng ức chế cực độ có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng cho bạn hoặc người bạn chăm sóc. Ức chế, căng thẳng có thể tác động tiêu cực đến sức khỏe của bạn hoặc làm bạn trở nên thô bạo quá mức về lời nói và hành động đối với người thân của mình. Nếu bạn ở trong tâm trạng ức chế hoặc giận dữ, hãy tìm hiểu một số phương pháp khác phục sau.

Nếu bạn ức chế, cần phân biệt rõ *những gì bạn có thể và không thể thay đổi*. Tâm trạng ức chế thường phát sinh từ sự cố gắng thay đổi một tình huống không thể kiểm soát. Với vai trò là người chăm sóc cho người thân mất trí nhớ, bạn thường gặp phải nhiều tình huống như vậy. Các hoạt động sinh hoạt hàng ngày như mặc quần áo, tắm, ăn... có thể chính là nguồn gốc gây ức chế cho bạn. Các hành vi liên quan đến chứng mất trí nhớ như đi lang thang, hỏi đi hỏi lại cùng một câu hỏi, có thể làm người chăm sóc ức chế. Tuy nhiên, đó là những hành vi không thể kiểm soát của người mất trí nhớ. Không thể chỉ đơn giản thay đổi hành vi của người mất trí nhớ là giải quyết được vấn đề.

Khi đối phó tình huống nằm ngoài tầm kiểm soát, bạn phải nắm được một điều đó là: *Bạn sẽ giải quyết tình*

*huống đó như thế nào.*

Để vượt qua được tình huống mà không bị ức chế cực độ, bạn cần:

- Học cách nhận biết các dấu hiệu bị ức chế;
- Can thiệp để bạn hành động bình tĩnh trở lại;
- Điều chỉnh suy nghĩ để giảm căng thẳng;
- Học cách giao tiếp dứt khoát;
- Học cách yêu cầu giúp đỡ.

#### **Các dấu hiệu cảnh báo tâm trạng ức chế**

Nếu bạn nhận biết được các dấu hiệu ức chế, bạn có thể can thiệp và điều chỉnh tâm trạng mình trước khi mất kiểm soát. Một số dấu hiệu cảnh báo tâm trạng ức chế phổ biến bao gồm:

- Nhịp thở gấp hơn
- Nghẹn cổ họng
- Co thắt dạ dày
- Đau ngực
- Đau đầu
- Mất cảm giác thèm ăn
- Uống nhiều đồ uống có cồn
- Hút thuốc nhiều hơn

- Thiếu kiên nhẫn
- Muốn vung chân tay

## Giữ bình tĩnh về mặt thể chất

Khi nhận thấy các dấu hiệu cảnh báo ức chế, bạn có thể can thiệp ngay để giữ bình tĩnh. Điều này sẽ giúp bạn có thời gian xem xét lại toàn bộ tình huống một cách khách quan hơn và để lựa chọn cách giải quyết có sự kiểm soát tốt nhất.

Khi cảm thấy mình bị ức chế, hãy cố gắng đếm chậm từ một đến mười và hít thở sâu. Nếu có thể, bạn nên đi dạo một lát hoặc đi sang một phòng khác để ngồi tĩnh tâm trở lại. Tốt hơn là rời khỏi tình huống đó, chỉ cần trong một lát, để tránh mất kiểm soát hoặc những phản ứng khiến bạn có thể hối tiếc sau này. Nếu nghĩ rằng ai đó thể bị xúc phạm bởi bạn rời khỏi phòng đột ngột, bạn có thể nói với người đó rằng bạn cần đi vào phòng vệ sinh. Bạn cũng có thể gọi điện cho một người bạn, cầu nguyện, ngồi thiền, hát hoặc nghe nhạc, đi tắm để giải tỏa bớt tâm trạng ức chế. Hãy thử một số cách khác nhau để tìm ra giải pháp thích hợp nhất cho bạn và người bạn chăm sóc.

Thực hiện các phương pháp nghỉ ngơi hàng ngày cũng giúp bạn sẵn sàng hơn cho những tình huống gây ức chế. Nếu có thể, bạn hãy thử các bài tập thư giãn sau ít nhất 10 phút mỗi ngày:

Ngồi ở tư thế thật thoải mái ở một nơi yên tĩnh. Hít thở từ từ và sâu, thả lỏng cơ thể. Trong thời gian đó, bạn nên tưởng tượng về một nơi thư giãn, an toàn và lặp lại từ hoặc cụm từ nào đó giúp bạn bình tĩnh hơn.

## Điều chỉnh suy nghĩ

Khi dành thời gian tĩnh tâm trở lại, nên cố gắng hỏi tưởng tình huống sao cho giảm được tâm trạng ức chế. Cách bạn suy nghĩ ảnh hưởng đến cách bạn cảm nhận. Dĩ nhiên, cảm xúc ức chế phát sinh từ những hoàn cảnh khó khăn. Tuy nhiên, nếu phân tích cách phản ứng của mình với tình huống khó khăn đó, bạn có thể tìm ra một những *phản ứng sai lầm* hoặc tiêu cực. Đó chính là cách suy nghĩ làm tăng sự ức chế trong bạn, cản trở bạn suy xét tình huống một cách khách quan và tìm ra giải pháp phù hợp hơn.

Dưới đây là 6 loại suy nghĩ tiêu cực cơ bản đối với người chăm sóc. Sau mỗi mô hình suy nghĩ đó là một ví dụ về suy nghĩ *thích ứng* – hoặc hữu ích hơn – có thể được sử dụng như là sự tự vệ chống lại cảm giác ức chế. Tự làm quen với các mô hình suy nghĩ không

hữu ích và các cách phản ứng sẽ giúp bạn kiểm soát được tâm trạng ức chế.

*Nói quá sự thật:* Bạn đưa ra một tình huống hoặc đặc điểm tiêu cực và nhân lên. Ví dụ, bạn đang chuẩn bị đưa người thân bạn chăm sóc đến khám bác sỹ như đã hẹn nhưng bạn phát hiện ra bình ắc quy của xe hơi bị hỏng. Sau đó bạn đi đến kết luận “*Lúc nào cũng vậy, cứ phải có một cái gì đó trục trặc xảy ra mới được.*”

*Phản ứng tích cực:* “Không phải lúc nào điều này cũng xảy ra. Mọi khi xe vẫn chạy tốt lắm mà. Đôi khi mọi việc không xảy ra như ta mong muốn nhưng trong trường hợp khác mọi việc lại ổn”.

*Coi nhẹ mặt tích cực:* Bạn bỏ qua mặt tốt của tình huống và của chính bạn. Ví dụ, bạn có thể không cho phép chính mình cảm nhận tốt về việc chăm sóc bằng cách nghĩ rằng “Tôi có thể làm nhiều việc hơn thế” hoặc “ai cũng có thể làm được việc tôi đang làm”.

*Phản ứng tích cực:* “Chăm sóc không phải là việc đơn giản. Nó đòi hỏi có sự dũng cảm, sức khỏe và lòng nhiệt tình. Không phải lúc nào tôi cũng hoàn hảo nhưng tôi đã làm được rất nhiều thứ và vẫn đang cố gắng để giúp đỡ người thân nhiều hơn”.

*Đưa ra kết luận:* Bạn kết luận khi chưa có đủ thông tin. Có thể bạn đưa ra kết luận theo hai cách sau:

- *Suy đoán:* Chúng ta cho rằng người khác đang suy nghĩ một cách tiêu cực về chúng ta. Ví dụ, một người bạn không gọi điện lại và chúng ta nghĩ rằng người đó không thèm để ý hoặc không muốn nói chuyện với chúng ta.

*Phản ứng tích cực:* “Tôi không biết bạn tôi đang nghĩ gì. Có lẽ, cô ấy chưa nhận được lời nhắn. Có thể cô ấy quá bận hoặc quên mất. Nếu muốn biết cô ấy nghĩ gì, mình có thể hỏi cô ấy.”

- *Đoán tương lai:* Bạn dự đoán một hậu quả tiêu cực trong tương lai. Ví dụ, bạn không thử đưa người thân bạn chăm sóc đến cơ sở chăm sóc người già ban ngày vì bạn biết người đó không muốn điều đó. Bạn nghĩ “Ông ấy sẽ không bao giờ đồng ý. Không bao giờ”

*Phản ứng tích cực:* “Mình không thể đoán trước tương lai. Mình không nghĩ ông ấy sẽ

thích điều đó nhưng không thể chắc nếu không thử”

*Các lời nói gắn với chữ “Nên”*: Bạn có thể tạo động lực cho mình bằng cách sử dụng những câu nói như “Mình nên gọi điện cho mẹ nhiều hơn” hoặc “Mình không nên đi xem phim vì Mẹ cần mình hơn”. Những gì bạn nghĩ bạn “nên” làm xung đột với những gì bạn muốn làm. Rốt cuộc, bạn cảm thấy có lỗi, trầm cảm và bị ức chế.

Phản ứng tích cực: “Mình muốn đi xem phim. Cũng chẳng có gì là sai vì mình cũng phải nghỉ ngơi chứ. Mình sẽ nhờ một người bạn hoặc hàng xóm trông nom mẹ giúp mình”.

*Gắn mác*: Bạn xác định mình hoặc người khác bằng một đặc điểm hoặc hành động nào đó. Ví dụ, bạn chán việc đi đến tiệm giặt là và bạn nghĩ “Mình lười biếng”.

Phản ứng tích cực: “Mình không lười biếng. Đôi khi mình không thể là nhiều việc đúng sức mình nhưng điều đó không có nghĩa là mình lười. Mình luôn làm việc chăm chỉ và hết mình bất chấp đôi khi mình cũng cần nghỉ ngơi một chút”.

*Cá nhân hóa*: Bạn chịu trách nhiệm về một sự việc tiêu cực xảy ra ngoài khả năng kiểm soát của bạn. Ví

dụ, bạn tự đổ lỗi cho bản thân khi người thân bạn chăm sóc cần phải nhập viện hoặc gửi vào trung tâm điều dưỡng.

Phản ứng tích cực: “Tình trạng của mẹ đã đến lúc mình không thể tự chăm sóc bà được nữa. Lý do là vì sức khỏe của mẹ chứ không phải là lỗi của mình khiến bà phải sống trong cơ sở điều dưỡng”.

*Sử dụng “Phương pháp Ba cột”*: Mô hình suy nghĩ không tích cực thường xuất phát từ phản ứng hoặc thói quen. Để khắc phục, bạn có thể phải học cách nhận biết, biết lý do tại sao cách suy nghĩ như vậy là sai và điều chỉnh.

Một cách hiệu quả để thực hành sử dụng các quy trình suy nghĩ tích cực hơn đó là sử dụng “phương pháp 3 cột”. Vẽ hai đường thẳng xuống từ giữa một mảnh giấy chia mảnh giấy làm ba phần. Khi bạn cảm thấy ức chế, hãy “đi ra ngoài chơi” và viết những suy nghĩ tiêu cực của mình vào cột đầu tiên.

Ở cột thứ hai, cố gắng xác định mô hình suy nghĩ không tích cực từ những ví dụ nêu trên. Ở cột thứ ba, hãy nhớ lại những suy nghĩ tiêu cực của mình với quan điểm tích cực hơn. Xem các ví dụ dưới đây.

Suy nghĩ tiêu cực	Loại hình suy nghĩ	Suy nghĩ tích cực
(Người chăm sóc làm cháy mất bữa tối.) "Mình chẳng làm cái gì ra hồn cả!"	Nói quá sự thực	Mình không phải là người hoàn hảo, chẳng có ai hoàn hảo cả. Đôi khi mình mắc lỗi và đôi khi mình lại làm rất tốt.
(Người chăm sóc đi uống cà phê với bạn và vợ gặp tai nạn ở nhà): "Mình thật ích kỷ, nếu mình ở nhà, vợ mình đã không bị ngã."	Gắn mác, cá nhân hóa	Mình không ích kỷ như vậy. Mình đã rất nỗ lực chăm sóc cô ấy nhưng mình cũng phải tự chăm sóc bản thân chứ. Có thể cô ấy vẫn ngã nếu mình có ở nhà lúc đó
(Anh trai không đến đón cha bạn đi khám bác sĩ) "Mình biết mình không thể tin tưởng được gì ở anh ấy. Lần sau tự mình làm còn hơn."	Đưa ra kết luận, thường xuyên nói "nên"	Mình không biết tại sao anh ấy không đến nhưng mình cần anh giúp đỡ vì vậy mình phải tìm cách để anh ấy chia sẻ gánh nặng chăm sóc cha.

## Giao tiếp dứt khoát

Giao tiếp có thể là cách giảm ức chế bởi nó cho phép bạn thể hiện mình trong khi vẫn giúp người khác hiểu những nhu cầu và hạn chế của bạn. Giao tiếp dứt khoát khác với giao tiếp thụ động hoặc giao tiếp thái quá. Khi bạn giao tiếp thụ động, bạn có thể giữ kín nhu cầu và mong muốn của mình để tránh xung đột với người khác. Mặc dù có thể cách này về bề ngoài

có vẻ dễ dàng, nhưng về lâu dài người khác nghĩ họ có thể điều khiển bạn theo ý họ.

Khi giao tiếp quá mạnh bạo, bạn có thể vô tình áp đặt nhu cầu, mong muốn của mình lên người khác. Mặc dù điều này cho phép bạn thể hiện được cảm xúc nhưng nó sẽ làm người khác trở nên cảnh giác và ít hợp tác hơn.

Khi giao tiếp dứt khoát, bạn có thể thể hiện được nhu cầu, mong muốn của mình và đồng thời tôn trọng nhu

cầu và mong muốn của người khác. Giao tiếp dứt khoát cho phép cả hai bên thảo luận về vấn đề chung trên tinh thần tôn trọng nhau.

*Điểm mấu chốt trong giao tiếp dứt khoát đó là:*

- Tôn trọng cảm xúc, nhu cầu và mong muốn của chính mình.
- Thể hiện được cảm xúc của mình nhưng không ngượng ngùng.
- Sử dụng ngôi “Mình” thay vì “Bạn”. Ví dụ, nói “Mình cần nghỉ ngơi” hoặc “Mình muốn nói chuyện với bạn và giải quyết vấn đề này” thay vì “Bạn vô trách nhiệm” hoặc “Bạn chẳng bao giờ giúp gì cho mình cả”.
- Sử dụng những câu nói có từ “nên”. Ví dụ, nói “Điều quan trọng với mình là phải giữ lời hứa” thay vì “Bạn nên giữ lời hứa”.

### **Bước chủ chốt: Yêu cầu được giúp đỡ**

Bạn không thể tự mình làm mọi công việc chăm sóc được. Bạn cần phải yêu cầu và chấp nhận sự giúp đỡ. Trao đổi về nhu cầu này với các thành viên trong gia đình và bạn bè, những người có thể chia sẻ trách nhiệm chăm sóc với bạn. Mọi người sẽ không nhận ra bạn cần sự giúp đỡ nếu bạn không giải thích hoàn cảnh và yêu cầu xin được hỗ trợ. Lưu ý là bạn có quyền xin được giúp đỡ và nói lên yêu cầu của mình.

*Khi nào nói “Vâng”*

Đừng ngại nói “Vâng” nếu ai đó sẵn lòng giúp bạn. Nói “Vâng” khi người khác sẵn sàng giúp đỡ thay vì nó “Có thể” và đợi đến khi bạn ở trong tình thế khó khăn. Chuẩn bị một danh sách những việc vặt mà bạn cần nhờ đến sự giúp đỡ. Lưu ý là mọi người cảm thấy có ích và được biết ơn khi giúp được người khác.

*Khi nào nói “Không”*

Thông thường, người chăm sóc bận rộn với quá nhiều công việc. Ngoài nhu cầu chăm sóc, bạn có thể phải đối mặt với yêu cầu khác từ chính gia đình đồng người của mình, bạn bè hoặc ông chủ. Hãy học cách nói “Không” với những yêu cầu người khác đưa ra khi bạn bị quá ngập trong công việc và cần nghỉ ngơi. Bạn có quyền nói “Không” đối với những yêu cầu mà không cảm thấy có lỗi.

*Học cách giao tiếp hiệu quả khi chăm sóc người mất trí nhớ*

Nhiều gia đình cảm thấy rất ức chế khi giao tiếp với người thân của mình bị mất trí. Người mất trí nhớ thường lặp đi lặp lại câu hỏi hoặc nhầm lẫn với ai khác. Bạn phải nhớ rằng do ảnh hưởng của bệnh người mất trí không thể kiểm soát hành vi của mình. Họ không cần được sửa sai hoặc biết “sự thật”. Bạn có thể làm họ phân tán hoặc cứ đồng ý với họ sao cho có thể giảm ức chế.

Tuy nhiên, sẽ rất hữu ích nếu bạn tìm hiểu thêm về chứng mất trí và phương pháp giao tiếp hiệu quả để giảm tâm trạng ức chế. Ví dụ, sử dụng những câu nói đơn giản, trực tiếp và đừng gằn khi nói với người bị rối loạn nhận thức. Cố gắng không tranh luận về những điều không quan trọng ví dụ như hôm nay là ngày thứ mấy. Dành thêm thời gian để thực hiện những việc như mặc quần áo. Lưu ý, người mất trí thường phản ứng với cảm xúc của chúng ta nhiều hơn là lời nói. Hãy tìm cách bình tĩnh để hai bên hợp tác với nhau hơn. Xem Tài liệu của FCA: [Các phương pháp quản lý hành vi \(Chứng mất trí\)](#) để hiểu thêm về các phương pháp.

### **Tự chăm sóc để tránh tâm trạng ức chế**

Chăm sóc là công việc gây mệt mỏi và căng thẳng. Khi bạn chăm sóc người khác, bạn rất dễ quên chăm sóc chính bản thân mình. Có thể bạn không có thời gian để chú tâm đến bản thân và nhu cầu của mình nhưng hãy cố gắng làm điều đó để ngăn chặn sự ức chế và kiệt sức. Xem Tài liệu của FCA: [Chăm sóc BAN: Tự chăm sóc cho người chăm sóc](#) để biết thêm thông tin.

Dưới đây là ba bước giúp bạn chăm sóc MÌNH tốt hơn:

### **Dành thời gian cho bản thân**

Có thể bạn cảm thấy có lỗi về việc mình dành thời gian để nghỉ ngơi, gặp gỡ mọi người và vui chơi. Tuy nhiên, mọi người đi làm đều phải nghỉ ngơi, kể cả người chăm sóc. Chương trình “Chăm sóc Nghỉ ngơi” có thể tạo điều kiện để bạn được nghỉ ngơi. Bạn có thể nhờ sự trợ giúp của ai đó trong gia đình hoặc gửi người thân đến cơ sở chăm sóc ban ngày, tham gia chương trình “người khách thân thiện”, bạn bè, hàng xóm hoặc các cách khác để có thời gian nghỉ ngơi. Điều quan trọng là cho phép bạn được ngừng chăm sóc và nghỉ ngơi. Xem “Nguồn trợ giúp” ở cuối của tài liệu này để biết thêm các tổ chức có thể giúp bạn dành thêm thời gian cho việc nghỉ ngơi.

## Tự chăm sóc bản thân

Mặc dù công việc chăm sóc khiến bạn khó tìm được thời gian rảnh cho bản thân nhưng bạn vẫn phải ăn uống đầy đủ, tập thể dục, ngủ ngon và quan tâm đến nhu cầu y tế của mình.

Nếu không tự chăm sóc bản thân, bạn rất dễ bị lo lắng, trầm cảm, ức chế và suy nhược cơ thể. Điều đó làm bạn khó tiếp tục công việc chăm sóc người thân.

## Tìm kiếm sự hỗ trợ bên ngoài

Chia sẻ cảm xúc với chuyên gia tư vấn, cố vấn tinh thần hoặc nhóm trợ giúp, với những người chăm sóc khác có hoàn cảnh tương tự như bạn sẽ là cách rất tốt để giảm stress và có được những lời khuyên bổ ích. Bạn cũng có thể liên lạc với các tổ chức trong phần “Nguồn trợ giúp” bên dưới Tài liệu này hoặc tìm kiếm các dịch vụ cộng đồng trong Những trang Vàng, dưới tiêu đề “Tư vấn” hoặc “Dịch vụ cho người già” để tìm ra các dịch vụ hỗ trợ người chăm sóc phù hợp. Tài liệu FCA về Các phương án chăm sóc tại cộng đồng cũng là nguồn thông tin bổ ích.

## Nguồn lực trợ giúp

### Family Caregiver Alliance

#### National Center on Caregiving

180 Montgomery Street, Suite 1100

San Francisco, CA 94104

(415) 434-3388

(800) 445-8106

Web Site: [www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)

E-mail: [info@caregiver.org](mailto:info@caregiver.org)

Liên minh Người chăm sóc trong Gia đình có chức năng cải thiện chất lượng cuộc sống cho người chăm sóc thông qua hoạt động giáo dục, nghiên cứu, cung cấp dịch vụ và tư vấn.

*Tài liệu được xây dựng bởi Family Caregiver Alliance. Tài trợ bởi Sở Y tế Thần kinh California. ©2003 Family Caregiver Alliance giữ bản quyền*

Trung tâm Quốc gia về Chăm sóc của FCA cung cấp thông tin về các vấn đề y tế, xã hội, chính sách công, chăm sóc sức khỏe; hỗ trợ xây dựng các chương trình của nhà nước, tư nhân cho người chăm sóc.

[Family Caregiver Alliance Fact Sheet on Behavior Management Strategies \(Dementia\)](#)

[Family Caregiver Alliance Fact Sheet on Hiring-In-Home Help](#)

[Family Caregiver Alliance Fact Sheet on Taking Care of YOU: Self-Care for Family Caregivers](#)

### Alzheimer's Association

225 N. Michigan Ave., Ste. 1700

Chicago, IL 60601-7633

Phone: (800) 272-3900

Website: [www.alz.org](http://www.alz.org)

### Eldercare Locator

Tìm kiếm các Cơ quan về Người già tại địa phương và các văn phòng thanh tra Chăm sóc dài hạn để được giới thiệu các cơ sở điều dưỡng, gọi.

(800) 677-1116

[www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov)

### Faith in Action

Liên lạc để tìm kiếm tình nguyện viên trợ giúp chăm sóc.

(877) 324-8411 (toll-free)

[www.fiavolunteers.org](http://www.fiavolunteers.org)

### ARCH National Respite Network and Resource Center

hãy gọi điện để tìm đại diện tại địa phương bạn

(800) 473-1727

[www.choptop.com/ARCH](http://www.choptop.com/ARCH)

**Để có thêm thông tin liên lạc: Family Caregiver Resource Center  
Trung Tâm Tài Nguyên Của Người Chăm Sóc Cho Thân Nhân**

**(800) 543-8312**

**[www.caregiveroc.org](http://www.caregiveroc.org)**

Từ năm 1988, Trung Tâm Tài Nguyên Cho Người Chăm Sóc Thân Nhân Family Caregiver Resource Center, đã giúp đỡ hàng ngàn gia đình và chuyên gia chăm sóc người cao niên trên 60 tuổi bị các bệnh nan y tật nguyền hoặc người lớn với

bệnh làm suy não bộ như Alzheimer's, tai biến mạch máu não, Parkinson's, chấn thương não bộ, và bệnh Huntington's.  
Dịch vụ gồm có Cố Vấn Gia Đình, Thẩm Định và Kế Hoạch Chăm Sóc, Cố Vấn, Lớp Giáo Dục Tâm Lý, Kế Hoạch Nghi  
Nghi, và Giáo Dục Cộng Đồng. Rev 1-16