

THỰC TRẠNG NGUY CƠ STRESS, LO ÂU, TRẦM CẢM CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG HUYỆN YÊN ĐỊNH, THANH HÓA

Nguyễn Danh Lâm¹, Lê Minh Giang², Nguyễn Thị Phương Mai³, Nguyễn Thị Diệu Thúy⁴, Nguyễn Thị Thanh Mai³

TÓM TẮT

Mục tiêu: Xác định tỷ lệ stress, lo âu, trầm cảm của học sinh trung học phổ thông huyện Yên Định, tỉnh Thanh Hóa. **Phương pháp nghiên cứu:** nghiên cứu mô tả cắt ngang, sử dụng thang đánh giá trầm cảm, lo âu và stress DASS-21 cho 482 học sinh trung học phổ thông tại huyện Yên Định, tỉnh Thanh Hóa. **Kết quả:** tỷ lệ rối loạn stress, lo âu, trầm cảm lần lượt là 41,7%, 49,0%, 43,6%, chủ yếu ở mức độ nhẹ và trung bình. Có khoảng 1/3 số trẻ đã từng nghĩ đến tự làm đau bản thân và 10% trẻ đã tự làm đau bản thân. 25% số trẻ đã từng nghĩ đến tự tử và 1,4% số trẻ đã thực hiện tự tử nhưng không thành công. **Kết luận:** Kết quả nghiên cứu cho thấy căng thẳng, lo âu và trầm cảm ở học sinh trung học ở vùng bán đô thị là một vấn đề cấp bách cần được quan tâm. Nhu cầu cấp thiết cần thiết lập hệ thống hướng dẫn cho học sinh trung học các kỹ năng đối phó với căng thẳng và tiếp cận các dịch vụ tư vấn và điều trị khi có vấn đề về sức khỏe tâm thần.

Từ khóa: stress, lo âu, trầm cảm, học sinh trung học phổ thông

SUMMARY

RISK OF STRESS, ANXIETY, DEPRESSION OF HIGH SCHOOL STUDENTS YEN DINH, THANH HOA

Objective: To determine the prevalence and level of stress, anxiety and depression among high school students in Yen Dinh district, Thanh Hoa province. **Methods:** A cross-sectional descriptive study, using a questionnaire and Depression, Anxiety and Stress Scale - 21 (DASS-21) to survey 482 high school students in Yen Dinh, Thanh Hoa. **Results:** the rates of stress, anxiety and depression disorders were 41.7%, 49.0% and 43.6%, mainly at mild and moderate levels. About a third of the children had thought of hurting themselves, and 10% of the children had hurt themselves; a quarter of children have had suicidal thoughts and 1.4% of children have attempted suicide. **Conclusion:** The study results show that stress, anxiety and depression among high

school students in a semi – urban area is an urgent issue that deserves attention. There exist urgent needs to establish system to high school students with skills to cope with stress and access counseling and treatment services when having mental health problems.

Keywords: stress, anxiety, depression, high school students

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Stress, lo âu, trầm cảm là những rối loạn tâm thần phổ biến, thường gặp ở vị thành niên và người trẻ tuổi. Theo tổ chức y tế thế giới (WHO), có khoảng 10 – 20% trẻ em và thanh thiếu niên trên toàn thế giới mắc các rối loạn tâm thần liên quan đến stress, lo âu và trầm cảm, chiếm 16% gánh nặng bệnh tật và thương tật ở độ tuổi này nhưng phần lớn không tìm kiếm được sự giúp đỡ [1]. Đây là lứa tuổi trẻ đang học trung học phổ thông (THPT), cũng là giai đoạn cuối của tuổi vị thành niên, trẻ dễ bị tổn thương tâm lý và có nhiều vấn đề của sức khỏe tâm thần. Theo báo cáo của Quỹ Nhi Đồng Liên Hiệp Quốc (UNICEF), 8 – 29% vị thành niên ở Việt Nam đang có vấn đề về sức khỏe tâm thần [2]. Qua khảo sát tại một số trường THPT ở các thành phố lớn của Việt Nam bằng DASS-21 đều cho thấy tỷ lệ stress, lo âu, trầm cảm ở học sinh rất cao và trở thành vấn đề thời sự. Tại TP Hồ Chí Minh tỷ lệ stress, lo âu, trầm cảm ở học sinh THPT lần lượt là 36,1%, 39,8%, 59,8% [3]. Tại Hà Nội học sinh THPT có 77,9% stress, 69,9% lo âu và trầm cảm là 36,9% [4]. Phần lớn các tác giả đều ghi nhận rằng đối tượng nghiên cứu của họ không hoặc ít tìm kiếm sự giúp đỡ khi có vấn đề về sức khỏe tâm thần, để lại nhiều hậu quả ảnh hưởng đến học tập và gia tăng tỷ lệ tự sát. Nghiên cứu của Nguyễn Tấn Đạt (2013) công bố tỷ lệ có kế hoạch tự sát ở học sinh THPT 15 – 19 tuổi là 12,9% và 3,8% đã có hành vi toan tự sát và lo âu, trầm cảm là những yếu tố nguy cơ của tự sát ở đối tượng này [5].

Thanh Hóa là một tỉnh thuộc vùng Bắc Trung Bộ Việt Nam và thuộc nhóm tỉnh có diện tích cũng như dân số hàng đầu Việt Nam. Yên Định là một huyện bán nông thôn của tỉnh Thanh Hóa, có 4 trường THPT với xấp xỉ 4600 học sinh, tuy nhiên vấn đề sức khỏe tâm thần trên nhóm đối tượng này còn ít được quan tâm nghiên cứu. Xuất phát từ những thực tế như trên, chúng tôi

¹Bệnh viện Huyện Yên Định, tỉnh Thanh Hóa

²Viện Y học dự phòng và y tế công cộng, Trường Đại học Y Hà Nội

³Trường đại học Y Hà Nội

⁴Trung tâm đào tạo và nghiên cứu về lạm dụng chất và HIV, Trường đại học Y Hà Nội

Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Thị Thanh Mai

Email: thanhmai@hmu.edu.vn

Ngày nhận bài: 19.4.2022

Ngày phản biện khoa học: 13.6.2022

Ngày duyệt bài: 21.6.2022

tiến hành đề tài này với mục tiêu đánh giá thực trạng stress, lo âu, trầm cảm của học sinh THPT huyện Yên Định, tỉnh Thanh Hóa năm 2021.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đối tượng nghiên cứu: 482 học sinh đang học tại 2 trường trung học phổ thông tại huyện Yên Định, tỉnh Thanh Hóa, trong tháng 9/2021 được lựa chọn vào nghiên cứu (trường THPT Yên Định I: 264 học sinh; trường THPT Thống Nhất: 218 học sinh). Những học sinh nghỉ học trong thời gian thu thập số liệu và không hoàn thành đầy đủ phiếu thu thập thông tin, công cụ đánh giá được loại khỏi nghiên cứu.

Thiết kế nghiên cứu: mô tả cắt ngang

Cỡ mẫu nghiên cứu: được tính theo công thức ước lượng 1 tỷ lệ:

$$n = Z^2_{1-\alpha/2} \frac{p(1-p)}{\epsilon^2}$$

Trong đó: n là cỡ mẫu tối thiểu; 1-α là hệ số tin cậy, chọn 95%; $Z_{(1-\alpha/2)} = 1,96$; p = 0,411, tương ứng với tỷ lệ 41,1% có dấu hiệu trầm cảm trong nhóm học sinh THPT theo nghiên cứu của Nguyễn Tấn Đạt [5]; ε là độ dao động có thể của tỷ lệ, chọn 0,04. Từ công thức này, cỡ mẫu dự kiến tối thiểu cho nghiên cứu là 460 học sinh. Số đối tượng lựa chọn tham gia vào nghiên cứu của chúng tôi là 482 học sinh.

Cách chọn mẫu: Sử dụng kỹ thuật chọn mẫu có chủ đích. Chọn số học sinh tương đương nhau cho 2 trường, dự kiến mỗi trường xấp xỉ 240 học sinh, bao gồm ba khối lớp 10,11,12.

Công cụ nghiên cứu: Các thông tin cá nhân của học sinh được thu thập theo bảng hỏi cấu trúc. Tình trạng stress, lo âu, trầm cảm được khảo sát bằng thang đánh giá trầm cảm, lo âu và stress DASS-21 (Depression, Anxiety, Stress Scale - 21 - phiên bản tiếng Việt) gồm 21 câu hỏi, trong đó gồm 3 vấn đề liên quan đến sức khỏe tâm thần là: trầm cảm, lo âu và stress, đối tượng nghiên cứu trả lời về tình trạng mà mình cảm thấy trong vòng 1 tuần vừa qua trên thang điểm 4 mức độ 0,1,2,3 theo tần suất xuất hiện từ "không xảy ra" đến "rất thường xuyên xảy ra". Kết quả đánh giá được phân loại thành: không có rối loạn và 4 mức độ có rối loạn bao gồm nhẹ, vừa, nặng và rất nặng riêng cho từng vấn đề. DASS-21 được đánh giá về độ nhạy, độ đặc hiệu với ngưỡng xác định trầm cảm = 10, lo âu = 8 và stress = 14, Cronbach's alpha = 0,88 và đã được sử dụng trong khảo sát trầm cảm, lo âu và stress [6].

Phương pháp thu thập số liệu: tất cả đối tượng học sinh được lựa chọn vào nghiên cứu

thuộc trường THPT Yên Định I và trường THPT Thống Nhất được phỏng vấn bằng cán bộ y tế được đào tạo sử dụng bảng hỏi thông tin cấu trúc và công cụ sàng lọc DASS-21.

Xử lý số liệu: Sử dụng phần mềm thống kê SPSS 16.0 để phân tích số liệu, thuật toán Khi bình phương được sử dụng để xác định và kiểm định các tỷ lệ.

Đạo đức trong nghiên cứu: Nghiên cứu thu thập thông tin học sinh bằng bộ câu hỏi và thang đo tâm lý tự điền. Trẻ được giải thích và đồng ý tự nguyện tham gia nghiên cứu. Nghiên cứu đã được tiến hành sau khi hội đồng đánh giá đề cương chuyên khoa cấp 2 của trường Đại học Y Hà Nội thông qua, bao gồm cả khía cạnh đạo đức y học.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Bảng 1: Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu (n = 482)

| Đặc điểm | | n (%) |
|------------|------------------------|------------|
| Giới tính | Nam | 197 (40,9) |
| | Nữ | 285 (59,1) |
| Lớp học | Lớp 10 | 193 (40,0) |
| | Lớp 11 | 145 (30,1) |
| | Lớp 12 | 144 (29,9) |
| Trường học | Trường THPT Yên Định I | 264 (54,8) |
| | Trường THPT Thống Nhất | 218 (45,2) |

Nhận xét: Tổng số có 482 học sinh THPT tham gia nghiên cứu, tuổi trung bình là 16,16 ± 0,97 (14 – 19), 40% là học sinh khối lớp 10, tỷ lệ nam: nữ là 1:1,4.

Bảng 2: Tỷ lệ và mức độ stress qua khảo sát bằng DASS-21 (n=482)

| Stress | n | Tỷ lệ % | |
|-----------------|----------|---------|------|
| Không rối loạn | 281 | 58,3 | |
| Có rối loạn | 201 | 41,7 | |
| Mức độ rối loạn | Nhẹ | 90 | 18,7 |
| | Vừa | 73 | 15,1 |
| | Nặng | 34 | 7,1 |
| | Rất nặng | 4 | 0,8 |

Nhận xét: Qua khảo sát bằng DASS-21, có 41,7% trẻ có biểu hiện stress, chủ yếu là mức độ nhẹ và vừa. 7,9% học sinh có stress mức độ nặng và rất nặng.

Bảng 3: Tỷ lệ và mức độ lo âu qua khảo sát bằng DASS-21 (n = 482)

| Lo âu | n | Tỷ lệ % | |
|-----------------|-----|---------|------|
| Không rối loạn | 246 | 51,0 | |
| Có rối loạn | 236 | 49,0 | |
| Mức độ rối loạn | Nhẹ | 54 | 11,2 |
| | Vừa | 121 | 25,1 |

| | | | |
|--|----------|----|-----|
| | Nặng | 39 | 8,1 |
| | Rất nặng | 22 | 4,6 |

Nhận xét: Qua khảo sát bằng DASS-21, có 49,0% trẻ có biểu hiện lo âu. 1/4 số học sinh có lo âu mức độ vừa. Lo âu mức độ nặng và rất nặng chiếm 12,7%.

Bảng 4: Tỷ lệ và mức độ trầm cảm qua khảo sát bằng DASS-21 (n = 482)

| Trầm cảm | n | Tỷ lệ % |
|----------------|-----|---------|
| Không rối loạn | 272 | 56,4 |

Bảng 5: Tỷ lệ và mức độ biểu hiện vấn đề tự làm đau hoặc tự tử khi căng thẳng

| Các biểu hiện về tự làm đau/tự tử (n = 482) | | n (%) |
|--|---|------------|
| Có ý định tự gây thương tích hoặc tự làm đau | Chưa bao giờ | 292 (58,4) |
| | Đã từng nghĩ đến, nhưng chưa từng thực hiện | 158 (31,6) |
| | Đã từng tự làm đau, tự gây thương tích | 50 (10,0) |
| Có ý nghĩ và hành vi tự tử | Chưa bao giờ | 375 (75,0) |
| | Đã từng nghĩ đến, nhưng chưa từng thực hiện | 118 (23,6) |
| | Đã từng tự tử, nhưng không thành công | 7 (1,4) |

Nhận xét: Có tới 1/3 số trẻ nghiên cứu đã từng nghĩ đến tự làm đau bản thân và 10% trẻ tự làm đau bản thân. 1/4 số trẻ đã từng nghĩ đến tự tử và 1,4% số trẻ đã thực hiện tự tử nhưng không thành công.

IV. BÀN LUẬN

Theo các nhà tâm lý học, lứa tuổi vị thành niên là giai đoạn có nhiều sự biến đổi sinh lý lớn nhất trong cuộc đời của mỗi con người, từ đó kéo theo những thay đổi nhất định về tâm lý, giai đoạn này có thể gia tăng nguy cơ mắc các vấn đề về rối loạn tâm lý như stress, lo âu, trầm cảm [7].

Chúng tôi tiến hành khảo sát 482 học sinh ở hai trường THPT thuộc Huyện Yên Định, Tỉnh Thanh Hóa bằng bệnh án nghiên cứu và DASS-21 vào tháng 9 năm 2021, do học sinh trực tiếp tự điền. Tỷ lệ stress, lo âu, trầm cảm trong nghiên cứu của chúng tôi ghi nhận lần lượt là 41,7%, 49,0% và 43,6%. So sánh với những nghiên cứu tại Việt Nam, kết quả nghiên cứu của chúng tôi cũng tương tự với hầu hết các nghiên cứu ở các thành phố như TP Hồ Chí Minh với tỷ lệ stress, lo âu, trầm cảm ở học sinh THPT lần lượt là 36,1%, 39,8%, 59,8% [3]; tại Hà Nội tỷ lệ học sinh THPT có stress là 77,9%, 69,9% lo âu và trầm cảm là 36,9% [4]; tại tỉnh Hậu Giang tỷ lệ stress, lo âu, trầm cảm ở học sinh THPT lần lượt là 52,1%, 63,8%, 42,1% [8]. Kết quả này cho thấy tỷ lệ rối loạn stress, lo âu, trầm cảm ở đối tượng học sinh THPT ở Việt Nam là rất cao và đòi hỏi cần sàng lọc, chẩn đoán, điều trị các rối loạn này. Nghiên cứu của chúng tôi ghi nhận một con số đáng báo động là có tới 31,6% số trẻ tham gia nghiên cứu đã từng nghĩ đến có ý định tự làm đau hoặc tự gây thương tích nhưng chưa thực hiện, 10% số học sinh đã từng thực hiện hành vi tự làm đau, tự gây thương tích. Nguy

| | | | |
|-----------------|-------------|-----|------|
| | Có rối loạn | 210 | 43,6 |
| Mức độ rối loạn | Nhẹ | 59 | 12,2 |
| | Vừa | 131 | 27,2 |
| | Nặng | 14 | 2,9 |
| | Rất nặng | 6 | 1,2 |

Nhận xét: Qua khảo sát bằng DASS-21, có 43,6% trẻ có biểu hiện trầm cảm, chủ yếu là trầm cảm mức độ nhẹ và vừa. Trầm cảm mức độ nặng và rất nặng chiếm là 4,1%.

hiểm hơn là có 25% số học sinh đã từng nghĩ đến ý tưởng tự tử và 1,4% số trẻ đã từng tự tử nhưng không thành công, đây là những con số báo động. Theo số liệu thống kê của UNICEF, tình trạng tự sát ở lứa tuổi 15 – 24 đã tăng hơn 40% trong 10 năm qua [2]. Tại Việt Nam, gần đây số ca tự sát ở học sinh THPT được thông báo trên thông tin đại chúng đang có dấu hiệu gia tăng, rất đáng quan ngại, đặc biệt trong bối cảnh đại dịch Covid – 19 ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe tâm thần của vị thành niên và người trẻ tuổi, tuy nhiên chưa có nhiều số liệu điều tra có hệ thống.

Từ những số liệu khảo sát bước đầu, chúng tôi nhận thấy thực trạng sức khỏe tâm thần, đặc biệt là stress, lo âu và trầm cảm ở học sinh trung học phổ thông huyện Yên Định, tỉnh Thanh Hóa là đáng báo động, cần phải quan tâm cấp thiết đến vấn đề này.

V. KẾT LUẬN

Khảo sát 482 học sinh THPT có tỷ lệ bằng DASS-21 cho thấy tỷ lệ rối loạn stress, lo âu, trầm cảm lần lượt là 41,7%, 49,0%, 43,6%. Có khoảng 1/3 số học sinh nghiên cứu đã từng nghĩ đến tự làm đau bản thân và 10% trẻ tự làm đau bản thân, 25% số học sinh đã từng nghĩ đến tự tử và 1,4% số trẻ đã thực hiện tự tử nhưng không thành công. Những kết quả nghiên cứu này cho thấy việc cần thiết xây dựng một hệ thống hướng dẫn, hỗ trợ học sinh THPT kiểm soát cảm xúc, làm chủ bản thân, tăng cường kỹ

năng ứng phó với stress và tiếp cận dịch vụ tư vấn, điều trị khi có các vấn đề sức khỏe tâm thần.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. **Fahmy H, Corrado B, Tarun D, et al.** Global mental health: how are we doing? *World Psychiatry*, 2018,**17(3)**:p.367.
2. **Unicef Việt Nam.** Sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội của trẻ em và thanh niên tại một số tỉnh và thành phố ở Việt Nam. UNICEF, 2018.
3. **Thai TT, Vu NLLT, Bui HHT.** Mental health literacy and help-seeking preferences in high school students in ho Chi Minh City, Vietnam. *School Mental Health*, 2020. **12(2)**:p.378-387.
4. **Trần Văn Công, Nguyễn Thị Hoài Phương, Trần Thành Nam.** Thực trạng khó khăn tâm lý của học sinh và nhu cầu sử dụng ứng dụng tư vấn tâm lý trong trường học. *Tạp chí Khoa học và Công nghệ Việt Nam*, 2019. **61(10)**.
5. **Dat NT, Christine D, Tam TP, et al.** Depression, anxiety, and suicidal ideation among Vietnamese secondary school students and proposed solutions: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 2013.**13(1)**: p.1-10.
6. **Thach DT, Tuan T, Jane F.** Validation of the depression anxiety stress scales (DASS) 21 as a screening instrument for depression and anxiety in a rural community-based cohort of northern Vietnamese women. *BMC Psychiatry*, 2013. **13**:p.24.
7. **Wiener JM, Mina KD.** Textbook of child and adolescent psychiatry. American Psychiatric Press, 2003.
8. **Danh Thành Tín, Lê Minh Thuận, Huỳnh Ngọc Thanh.** Tỷ lệ Stress, lo âu, trầm cảm của học sinh trường THPT chuyên Vị Thanh tỉnh Hậu Giang và các yếu tố liên quan. *Y học TP.Hồ Chí Minh*, 2021.**25(2)**:ISSN 1859-1779

KẾT QUẢ ĐIỀU TRỊ VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN Ở BỆNH NHÂN BÁN TRẬT KHỚP VAI SAU NHỒI MÁU NÃO ĐIỀU TRỊ BẰNG ĐIỆN CHÂM, TẬP VẬN ĐỘNG VÀ ĐEO ĐAI

Nguyễn Thị Thanh Tú¹, Tạ Đăng Quang¹

Từ khóa: Bán trật khớp vai, Nhồi máu não, Điện châm, Yếu tố liên quan.

TÓM TẮT

Mục tiêu: Nghiên cứu nhằm mục tiêu: 1. Đánh giá kết quả điều trị bán trật khớp vai sau nhồi máu não bằng điện châm, tập vận động và đeo đai. 2. Mô tả một số yếu tố liên quan đến kết quả điều trị. Đối tượng, phương pháp: Nghiên cứu can thiệp lâm sàng mở, so sánh trước sau trên 30 bệnh nhân được chẩn đoán bán trật khớp vai sau nhồi máu não điều trị bằng điện châm kết hợp tập vận động và đeo đai. **Kết quả:** 60% bệnh nhân cải thiện tổng điểm FMA (Fugl-Myer Assessment) có ý nghĩa lâm sàng và 46,7% bệnh nhân khỏi bán trật khớp vai trên phim X-quang. Nhóm bệnh nhân bị bán trật khớp vai nặng có khả năng phục hồi bán trật khớp vai kém hơn nhóm bán trật khớp vai vừa/nhẹ (OR = 4,0, 95% CI = 1,71 – 9,35). Phương trình hồi quy tuyến tính là: Thay đổi tổng điểm FMA = 0,851 x Thay đổi khoảng cách bán trật khớp vai + 0,218. Các yếu tố tuổi, giới, thời gian bị bệnh, điểm NISSH (National Institutes of Health Stroke Scale), mức độ liệt, bên liệt, tay thuận, hội chứng đau vùng phức hợp chưa thấy rõ sự khác biệt với mức độ vận động và mức độ khéo léo bàn tay ($p > 0,05$). **Kết luận:** 60% bệnh nhân cải thiện tổng điểm FMA có ý nghĩa lâm sàng và 46,7% bệnh nhân khỏi bán trật khớp vai trên phim X-quang. Mức độ bán trật khớp vai nặng có khả năng phục hồi bán trật khớp vai kém hơn.

SUMMARY

TREATMENT RESULTS AND SOME RELATED FACTORS IN PATIENTS WITH SHOULDER SUBLUXATION AFTER CEREBRAL INFARCTION TREATED BY ELECTRO-ACUPUNCTURE COMBINED WITH JOINT EXERCISE AND SHOULDER BELT

Objective: This study aimed to: 1. Evaluate the treatment results of shoulder subluxation after cerebral infarction by electro-acupuncture, joint exercise and shoulder belt. 2. Describe some factors related to the treatment outcomes. **Subjects and Method:** use randomized clinical trial and compare results before-after treatment on 30 patients with shoulder subluxation after cerebral infarction who were treated by electro-acupuncture combined with joint exercise and shoulder belt. **Results:** 60% of patients had clinically significant improvement in the total FMA (Fugl-Myer Assessment) score and 46.7% of patients recovered from Shoulder subluxation on radiographs. The group of patients with severe Shoulder subluxation had a worse recovery ability than the moderate and mild Shoulder subluxation group (OR = 4,0, 95% CI = 1,71 – 9,35). The linear regression equation is: Change in total FMA score = 0.851 x Change in shoulder partial dislocation distance + 0.218. The factors of age, sex, duration of illness, NISSH (National Institutes of Health Stroke Scale) score, degree of paralysis, paraplegic side, dominant hand, complex pain syndrome did not clearly affect

¹Trường Đại học Y Hà Nội

Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Thị Thanh Tú

Email: thanhthu@hmu.edu.vn

Ngày nhận bài: 21.4.2022

Ngày phản biện khoa học: 13.6.2022

Ngày duyệt bài: 22.6.2022