

Hiểu về chăm sóc sức khỏe toàn diện

*Nguyễn Thị Kim Ngọc, Nguyễn Quốc Giang, Phạm Ngọc Thanh và Trần Minh Hiển
Phòng Kết nối Khoa học với Công chúng
Đơn vị Nghiên cứu Lâm sàng Đại học Oxford (OUCRU), Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam
2019*

Cách đây hơn 70 năm (1948), Tổ chức Y tế Thế giới đã định nghĩa “sức khỏe là trạng thái thoải mái toàn diện về thể chất, tinh thần và xã hội và không phải chỉ bao gồm tình trạng không có bệnh hay thương tật.”

Hiện nay, sức khỏe được nhìn với nhiều chiều kích khác nhau: thể chất, tinh thần/ cảm xúc, xã hội, môi trường, kinh tế và một số cách nhìn nhận gần đây đặt sức khỏe với nhiều mối tương quan hơn (ví dụ như ở góc độ tâm linh, hướng nghiệp, thể chế chính trị...). Chính sự đa dạng góc nhìn về vấn đề tương cũ mà mới này là chìa khóa xây dựng chế độ chăm sóc con người một cách toàn diện.

1. Khỏe về thể chất

Khỏe thể chất nghĩa là cấu trúc và chức năng cơ thể trong giới hạn bình thường tương ứng với đặc điểm lứa tuổi, có chế độ dinh dưỡng phù hợp, có các hoạt động vận động như thể dục thể thao, luyện tập hợp lý với thể trạng, không chịu ảnh hưởng của rượu bia, thuốc lá, các chất gây nghiện và thực hành kiểu sống tích cực.

Bên cạnh đó còn xét đến các yếu tố như khả năng chống chọi lại các điều kiện của môi trường sống, công việc hay các yếu tố gây bệnh...

2. Khỏe về tinh thần, cảm xúc

Sức khỏe tinh thần được thể hiện qua khả năng đáp ứng với mọi trải nghiệm trong cuộc sống có chủ đích và linh hoạt cũng như trạng thái cân bằng giữa cá thể và thế giới xung quanh, hài hòa giữa bản thân và người khác. Về mặt tâm lý, một người có tinh thần lành mạnh là người:

- Hiểu được những xung đột nội tâm, vượt qua những cảm xúc tiêu cực/ bi quan để duy trì lối sống tích cực, lạc quan;

- Tự điều chỉnh tốt, có khả năng sống hòa hợp với người khác;
- Tự kiểm soát tốt, giữ cân bằng về lý trí và cảm xúc;
- Đối diện với các vấn đề và cố gắng giải quyết vấn đề một cách hiệu quả;
- Có sự tự trọng cao.

Người khỏe cảm xúc là người có khả năng ứng phó với căng thẳng và biết biểu lộ cảm xúc một cách phù hợp mà không gây hại đến bản thân và người khác. Họ không mắc phải các tình trạng kiệt sức cảm xúc hoặc có thể tự xây dựng cho bản thân phương cách giải quyết hiệu quả, qua đó đảm bảo được cảm xúc, thái độ phù hợp với công việc được giao.

Bên cạnh đó, có nhiều ý kiến cho rằng khía cạnh sức khỏe tâm linh cũng góp phần quan trọng cho đời sống tinh thần. Một người có sức khỏe tâm linh là người phấn đấu đạt đến ý nghĩa và mục đích trong cuộc sống, nuôi dưỡng niềm hy vọng, sự an ủi và bình yên nội tâm. Ví dụ như một người có niềm tin vào tôn giáo với giá trị sống là cống hiến, trong công việc hay bất kỳ điều gì họ làm sẽ đều suy nghĩ cho người khác, mong muốn mang lại điều tốt đẹp. Một số người khác có thể thông qua kết nối với thiên nhiên, qua nghệ thuật...

Tìm được mục đích của cuộc đời và nỗ lực hoàn thành nó là cách để xây dựng một cuộc sống ý nghĩa ở những người có sức khỏe tâm linh.

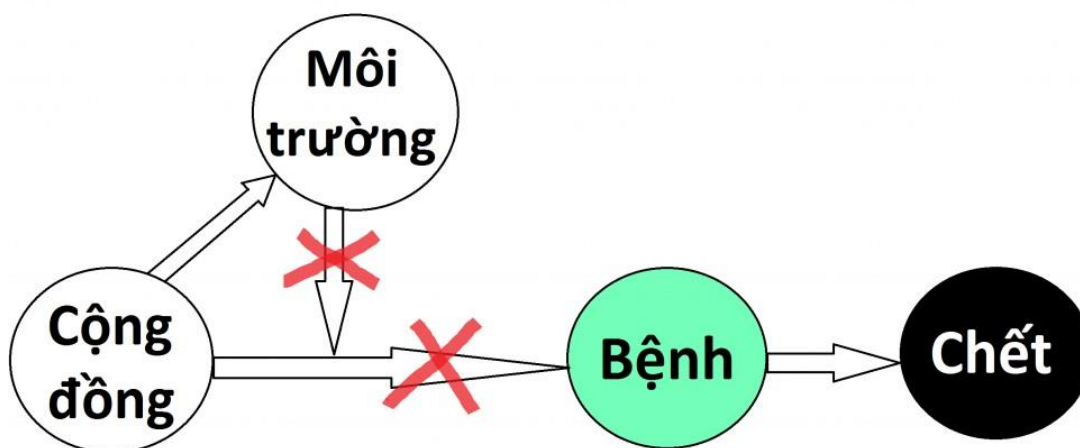
3. Sức khỏe xã hội

Người khỏe về mặt xã hội là người sống hài hòa và hòa hợp trong chính mình, giữa bản thân và các thành viên khác trong xã hội hay thế giới họ đang sống. Sức khỏe xã hội có thể được thể hiện qua khả năng giữ cân bằng hoạt động và quyền lợi của cá nhân đặt trong tương tác với hoạt động và quyền lợi của người khác trong môi trường xung quanh. Ví dụ, một người có khả năng đảm nhiệm nhiều vai trò xã hội khác nhau, như vừa là một bác sĩ ở bệnh viện vừa là một người mẹ của 2 đứa con và cũng đóng vai trò một người vợ/ chồng, con dâu/ rể trong gia đình. Trong cuộc sống, đôi khi các vai trò này xảy ra sự xung đột bởi vai trò một bác sĩ đã chiếm gần hết quỹ thời gian trong khi còn những vai trò quan trọng khác như một người mẹ/ cha, người vợ/ chồng. Điều này khiến cho họ bị căng thẳng, cảm giác bất lực/ thất bại trong mối quan hệ với gia đình. Từ đó rạn nứt các mối quan hệ và cũng ảnh hưởng đến tinh thần, sự tập trung vào vai trò là bác sĩ.

Vì vậy, một trong số những yếu tố cần lưu ý đối với các nhân viên y tế là sức khỏe trong nghề nghiệp. Khi bạn làm một công việc hoàn toàn phù hợp với mục tiêu, năng lực và giới hạn của bản thân sẽ làm bạn cảm thấy hài lòng và tăng lòng tự trọng. Bên cạnh đó, mỗi nhân viên y tế nếu cùng tạo dựng nên một “môi trường làm việc lành mạnh” giữa các đồng nghiệp sẽ thúc đẩy những cảm xúc tích cực thăng hoa như câu nói “**mỗi ngày đi làm là một ngày vui**”. Cần cân bằng giữa công việc, giải trí cũng như cuộc sống riêng tư để bản thân có thời gian phục hồi lại nguồn năng lượng.

4. Môi trường có ảnh hưởng gì trên sức khỏe?

Trong chuyên ngành y tế công cộng thì việc đề cập đến sức khỏe môi trường là sức khỏe của cộng đồng chứ không chỉ của riêng một cá nhân nào bởi con người không thể sống mà tách rời môi trường sống như nơi ở, không khí, nguồn nước, đất đai, dịch bệnh. Môi trường sống ngày nay, đặc biệt ở các đô thị lớn có thể ảnh hưởng gây nguy hại đến sức khỏe, bệnh tật hoặc thậm chí tử vong. Đây là yếu tố nguy cơ của hầu hết bệnh truyền nhiễm và dĩ nhiên, kiểm soát nó là cách tốt nhất để phòng ngừa bệnh.



Mô hình can thiệp sức khỏe cộng đồng (public health intervention model)

Nguồn ảnh: OUCRU – PE

Vì vậy, mỗi người nhân viên y tế cùng tham gia các hoạt động giảm sử dụng rác thải (đặc biệt là rác thải nhựa), sử dụng các nguyên vật liệu trong y khoa đúng mục đích và hiệu quả, xử lý hóa chất độc hại đúng quy trình không gây tổn hại hệ sinh thái... là những việc thiết thực có thể thực hiện hàng ngày góp phần vào việc tạo nên một môi trường khỏe mạnh cho chính mình và người khác.

Tóm lại, định nghĩa hiện đại đã chỉ ra sức khỏe là một phạm trù rộng lớn và chịu tác động của nhiều yếu tố khác nhau. Việc chăm sóc sức khỏe không thể chỉ được gói gọn trong khái niệm nâng cao thể chất mà cần chủ động mở rộng sự quan tâm sang cả sức khỏe tinh thần, cảm xúc, tâm linh, hay nghề nghiệp và môi trường xung quanh.

Tài liệu tham khảo:

1. Col Naseer Alam Tariq. Concept of health. Đường dẫn: https://www.powershow.com/viewfl/596c18-ZTg20/CONCEPT_OF_HEALTH_AND_DISEASE
2. Saman Wimalasundera. Concept of Health & disease. Đường dẫn: <http://www.pitt.edu>
3. Nguyễn Đỗ Quốc Thống. (2013). Sức khỏe môi trường cơ bản. Đường dẫn: https://iph.org.vn/attachments/article/712/1_Intro_done.pdf
4. Centers for Disease Control and Prevention. (2017). Health-related quality of life. Đường dẫn: <https://familydoctor.org/spirituality-and-health/>