

Nghệ thuật trị liệu: Cảm nhận cách hỗ trợ thân nhân người bệnh nặng giảm căng thẳng và lo lắng tại Việt Nam

ThS Nguyễn Thị Kim Ngọc, ThS Nguyễn Quốc Giang và Trần Minh Hiền

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

2018

Một nghiên cứu hợp tác giữa **bệnh viện Bệnh Nhiệt Đới (BVBND)** và **Đơn vị Nghiên cứu Lâm sàng Đại học Oxford (OUCRU)** thực hiện tại hai khoa cấp cứu người lớn cho thấy những căng thẳng mà thân nhân đối mặt khi người bệnh nhập viện tại khoa chăm sóc đặc biệt trong tiến trình dài. Nghiên cứu tìm hiểu những lo lắng liên quan đến các vấn đề tâm lý xã hội như khả năng tài chính cụ thể chi phí điều trị cho người bệnh; không được chăm sóc trực tiếp do người bệnh ở phòng cấp cứu; chưa được giải đáp các thắc mắc về thông tin tình trạng bệnh của người thân.

Nhiều người bệnh nặng chuyển đến BVBND từ các tỉnh xung quanh và trải nghiệm lâu dài tại bệnh viện cho việc điều trị bệnh. Trong khoảng thời gian này, họ được chăm sóc bởi các đội ngũ y bác sĩ chuyên nghiệp và những người thân người bệnh cùng chăm sóc người bệnh xuyên suốt thời gian nhập viện để hỗ trợ những kỹ thuật chăm sóc cơ bản như cho ăn, vệ sinh cá nhân hay tập vật lý trị liệu. Có vài người bệnh đau vì căn bệnh như uốn ván, nhiễm trùng não và họ phải ở lại bệnh viện từ vài tuần đến vài tháng dài. Đối với thân nhân người bệnh thì điều này là một sự trải nghiệm đầy căng thẳng.

Nhóm nghiên cứu đã chọn nghệ thuật trong hỗ trợ tâm lý là một trong những cách tiếp cận can thiệp với sự hỗ trợ của chuyên viên được đào tạo về tâm lý trị liệu. Trung bình thời lượng cho mỗi buổi không quá 60 phút.

Nghệ thuật trị liệu được sử dụng như là tiến trình sáng tạo để cải thiện và nâng cao chất lượng về thể chất cũng như cảm xúc của mỗi cá nhân. Mục đích của các buổi thực hành nghệ thuật trong hỗ trợ tâm lý là giúp thân nhân có thể hiểu được những cảm xúc, căng thẳng hiện tại họ đang có và hướng họ đến sự tập trung vào một số tiến trình nghệ thuật để giải tỏa được những cảm xúc và những lo âu trong thời gian ở bệnh viện.

Sau đây là sự cảm nhận của thân nhân người bệnh nặng trong thời gian dài về các quá trình và hoạt động được cung cấp trong nghệ thuật trị liệu và các tác động đối với người tham gia.

Kết nối sự tham gia của thân nhân

Đầu tiên, nhóm điều phối giúp tham dự làm quen, tự tin chia sẻ trong các buổi sinh hoạt nhóm và cũng như nhận diện cảm xúc hiện tại thông qua hoạt động giới thiệu bản thân. Điều phối viên đặt các đồ vật như quả trứng, lọ thủy tinh, đồng hồ, các khối rubic v.v và hướng dẫn nhóm chọn bất cứ dụng cụ nào họ muốn. Điểm khởi đầu, mọi người có sự rụt rè và lạ lẫm với hoạt động này. Tuy nhiên, sự mạnh dạn được tăng lên sau đó khi nhóm được tin tưởng và có sự tương tác tốt với các thành viên thì mọi người chọn được các vật dụng và bắt đầu chia sẻ ý nghĩa tại sao họ chọn vật dụng ví dụ như có người thì chọn quả trứng với mong muốn mọi sự đều tròn vẹn, tròn đầy và suôn sẻ hay có một thành viên chọn lọ thủy tinh nhỏ có nắp vì họ nghĩ bình thủy tinh trong sáng sẽ hướng đến mong muốn tình trạng bệnh của mẹ mình sẽ tươi sáng hơn.

Người điều phối đặt những hình ảnh liên quan đến các chủ đề, sự kiện khác nhau và khuyến khích tham dự viên chọn bất kỳ một tâm hình nào thể hiện cảm xúc hiện tại. Các cảm xúc được phản ánh thông qua hình ảnh giúp họ phần nào “tách ra”, “thoát khỏi” những cảm xúc tiêu cực: đẩy các cảm xúc vào trong bức ảnh, và chia sẻ bức ảnh trong nhóm, có được sự ghi nhận và thông cảm từ nhóm.

Kết nối cảm xúc

Các đường nét vẽ của tham dự viên trong buổi sinh hoạt

Tham dự viên được hướng dẫn vẽ những đường nét một cách liên tục và tự do theo cảm xúc hiện tại của mình. Nhóm thân nhân được khuyến khích chọn màu mà họ thích. Những đường nét đó được kết nối với nhau như những hình ngẫu nhiên, và bước cuối cùng, những hình đó được tô màu. Đây là hoạt động khuyến khích được sự suy nghĩ, sáng tạo của thân nhân. Sự tập trung vào một sự việc cụ thể để không có những suy nghĩ hay lo âu nào khác trong lúc này. Nhóm nghiên cứu và điều phối viên quan sát và ghi nhận được những cảm xúc của thân nhân như một số tham dự viên vẫn giữ tâm trạng buồn và cũng có những người khác gặp khó khăn khi tập trung thực hiện hoạt động.

Có mặt ở giây phút hiện tại

Sự căng thẳng, lo âu xảy ra khi có những nguyên nhân kích hoạt sự căng thẳng một cách mãnh liệt thì cơ thể sẽ phản ứng bằng cách kích hoạt một chế độ báo động khiến cho phần thân não được kích hoạt như trạng thái tim đập nhanh hơn, đầu đầu dữ dội hoặc hơi thở quá nhanh hoặc chậm

và báo động cơ thể sẵn sàng ứng phó với tình huống căng thẳng

Với thân nhân tại các khoa cấp cứu của bệnh viện, họ thường xuyên trong tình trạng lo sợ theo sự chuyển biến của người bệnh. Thân nhân thường mất ngủ và tập trung chủ yếu vào tình trạng của người bệnh nặng. Lo âu cũng có thể vì:

- Không thể chăm sóc trực tiếp người bệnh
- Chưa có sự hiểu biết rõ ràng về người bệnh bệnh nặng
- Sự không chắc chắn của việc điều trị cho căn bệnh nặng
- Hạn chế thời gian để thảo luận với bác sĩ về tình trạng của người bệnh
- Tại bệnh viện, không có không gian cho các hoạt động tương tác để giảm sự căng thẳng và lo âu
- Bị tách riêng biệt do người bệnh được chăm sóc riêng và các vấn đề gia đình: cam kết tài chính trong cơn việc và chăm sóc những thành viên khác trong gia đình

Khi ở trạng thái lo lắng hoặc căng thẳng cao độ thì vùng thân não liên tục bị kích hoạt khiến các vùng não khác như vùng vỏ não kiểm soát suy nghĩ và hệ thống tâm trí và vùng não cảm xúc điều chỉnh cảm xúc kém hiệu quả

Ghi nhận về những tác động của mức độ căng thẳng kéo dài đối với mỗi cá nhân, nhóm nghiên cứu đã tiến hành một buổi trị liệu nghệ thuật về xúc giác. Nhóm đã giới thiệu hoạt động God's eyes để giúp thân nhân người bệnh thư giãn cơ thể và kích thích cảm nhận. Nhóm nghiên cứu phát hiện ra rằng sự mềm mại của len, chuyển động động quán các sợi len liên tục liên tục cũng giúp thân nhân cân bằng cảm xúc và mang lại sự bình tĩnh, thư giãn.

Ngoài ra, sự lặp đi lặp lại tạo nền tảng cho trạng thái tỉnh thức (mindfulness) như hỗ trợ thân nhân có ý thức và nhận biết cảm xúc hiện tại, và toàn tâm chuyên chú vào quá trình tạo ra sản phẩm với len và không tập trung vào những lo lắng về người bệnh hoặc những thách thức khác mà họ đang đối mặt.

Nhận thức và tự nhận thức

Các thân nhân chia sẻ rằng sự thể hiện thông qua trị liệu nghệ thuật như các bức tranh, các đường nét giúp họ tập trung vào cảm xúc hiện tại, nhận ra được sự kết nối giữa cảm xúc và thân thể. Có những lúc họ cảm thấy tội tệ hơn nhưng nhận thức về mặt cảm xúc ban đầu để họ khám phá và chấp nhận cảm xúc cũng như bối cảnh của người bệnh. Chẳng hạn như có một cá nhân vẽ

hai chiếc lá và chia sẻ “lá héo làm hoa cũng héo theo”, Chị xác nhận tâm trạng của chị đi xuống vì nghe tin người bệnh nào đó trong phòng cấp cứu qua đời. Còn thành viên khác vẽ về con gà vì đó là biệt danh của cháu chị và chị khóc khi chia sẻ về bức tranh đó vì cháu chị đang mong đợi ông nội tức là anh trai của chị xuất viện về nhà.

Bằng quan sát [quá trình tương tác nhóm](#), người điều phối ghi nhận rằng có những thành viên tức giận, to tiếng ngay từ ban đầu và sau khi vẽ. Sự tức giận và thái độ đổ lỗi cho người khác khi bản thân họ phải chịu áp lực thì đó có thể là cách họ đối phó để tránh đối diện với những cảm xúc lo lắng quá, buồn và sợ hãi về tình trạng của người bệnh. Đôi lúc, nhóm cũng bị tác động bởi diễn tiến cảm xúc của người bệnh khác. Đáng lưu ý rằng thông qua các hoạt động nghệ thuật, những cảm xúc tiêu cực giảm hơn trước vì họ được nhận diện cảm xúc của mình.

Chị M.T.X có mẹ đang điều trị tại khoa cấp cứu người lớn chia sẻ “cảm thấy ám ảnh bởi hình ảnh mẹ mình bị đoạn chi và vết mổ bị nhiễm trùng. Đồng thời cảm thấy sợ hãi khi thấy tình trạng của mẹ không tiến triển. Chiều hôm trước có 1 người bệnh mới được đưa đến và qua đời ngay trong buổi tối, cả nhóm cùng các thân nhân khác đã cùng giúp đỡ người nhà sắp xếp xe đưa người bệnh về. Chị cảm thấy thêm căng thẳng và lo sợ khi thấy người khác qua đời”



Hay anh N.V.S chia sẻ “cảm giác ám ảnh mỗi khi thấy chiếc xe cứu thương đậu sẵn bên cạnh khu cấp cứu vì xe cứu thương liên tưởng đến hình ảnh mỗi khi có người qua đời. Anh cũng lo lắng cho cha anh vì cụ đã cao tuổi nên đề kháng yếu dẫn đến tình trạng bệnh không được khả quan”

Những cách tạo ra những kết nối sâu hơn.

Các thành viên trong nhóm cảm thấy rằng họ có cơ hội bộc lộ được cảm xúc của mình tích cực hơn thông qua trải nghiệm nghệ thuật trị liệu. Hơn thế nữa, những cảm xúc này có thể nhìn thấy và thúc đẩy họ có những suy ngẫm về cảm nhận của mình.

Rõ ràng là các hoạt động vẽ và những gì đã được chia sẻ cởi mở trong nhóm cho thấy rằng các thành viên hướng đến các chủ đề và cảm xúc của sự hạnh phúc, hi vọng, mong đợi, đoàn tụ và những mối quan tâm về người bệnh

Chị N.T.Th có con gái đang điều trị tại khoa cấp cứu tham gia các buổi sinh hoạt thì chúng tôi ghi nhận ngay từ buổi sinh hoạt đầu tiên chị đã khóc rất nhiều và chị ghi rất nhiều thông điệp đến con gái *“Mẹ nuôi hi vọng, cố lên H ơi, mẹ yêu và nhớ con. Ráng hồi phục và quay về với mẹ”*



Mẹ nuôi hi vọng, cố lên H ơi, mẹ yêu con, mẹ nhớ con. H ơi cố lên con, về với mẹ, về với be Th. H. Cố lên con ơi” (Chia sẻ của chị Th trong buổi đầu sinh hoạt)

(Sharing of Mrs Th in the first meeting)

Các cá nhân tiếp cận với sự đa dạng khác nhau của tiến trình nghệ thuật trị liệu. Họ học được cách kiểm soát những phản ứng cảm xúc, được chuẩn bị cho những thách thức về cảm xúc với người bệnh và tăng cảm giác tự tin và hiệu quả của chính mình hơn.

Trong các hoạt động kết nối cụ thể, thân nhân hoàn toàn có thể tập trung thực hiện một hành động cụ thể, “tạm gác” những lo lắng suy nghĩ bên ngoài và thay đó là gởi những cảm xúc tích cực và những mong đợi cho người thương yêu của mình.

Các điều phối viên đã sử dụng hoạt động nghệ thuật [God’s Eyes](#) để giúp thân nhân quên đi được những cảm xúc tiêu cực trong thời điểm hiện tại và tập trung vào hoạt động. Những sản phẩm được tạo ra đó là sự tích hợp những suy nghĩ và cảm xúc tích cực. Tham dự viên rất quan tâm và thích hoạt động này vì họ được tập trung rất sâu để thấy được mức độ căng thẳng và lo âu được giảm xuống sau mỗi lần tham gia.

Chị M.T.X chia sẻ *“Hoạt động vẽ, hay dùng len để làm “Con mắt vũ trụ” làm cô thấy nhẹ nhõm vô cùng. Khi là cùng với mọi người cô thấy mình được chia sẻ nhiều lắm”*

Ứng dụng nghệ thuật trị liệu này đã giúp thân nhân có sự gắn kết, chia sẻ và hỗ trợ lẫn nhau tốt hơn khi tham gia các buổi sinh hoạt. Tham dự viên chia sẻ họ cảm thấy an toàn trong nhóm, được chia sẻ lẫn nhau và cảm nhận được sự ấm áp và thân thiện khi đang ở bệnh viện. Vì mỗi hoạt động đều diễn ra trong một nhóm nhỏ, tham dự viên cảm thấy thoải mái hơn để chia sẻ một cách cởi mở, có thể học hỏi lẫn nhau để nhận diện cảm xúc, và hiểu những lo lắng và căng thẳng. Thể hiện được chính cảm xúc của mình thông qua quá trình rất sáng tạo thúc đẩy cảm xúc tích cực nhiều hơn và hỗ trợ hoàn toàn đón nhận và hiểu về chính cảm xúc của mình

Họ trở nên có ý thức về nguồn cảm xúc tiêu cực như nghe người khác qua đời hay sự hoảng sợ khi nghe tiếng xe cấp cứu. Đó là những suy nghĩ và lo âu thường nhật mà họ đối diện nhưng thông qua các hoạt động thì họ có những trải nghiệm tốt hơn về mặt cảm xúc

Anh L.M.T chia sẻ *“lần đầu tiên đến một bệnh viện được tham gia một nhóm vẽ, sinh hoạt như thế này làm cho anh rất bất ngờ. Đây được coi như là một cơ hội để mọi người biết, hiểu nhau nhiều hơn.”*

Ứng dụng nghệ thuật trí vào trong một nhóm nhỏ thân nhân đang có những căng thẳng và lo âu đã cho thấy rằng nhưng can thiệp này mang lại những tác động tích cực và hỗ trợ cần thiết về tâm lý xã hội . Vì thế, các trung tâm y tế, các nhà nghiên cứu, các tâm lý gia hay các nhân viên [CTXH bệnh viện](#) cũng cần xem xét ứng dụng trong nghệ thuật trị liệu này vào trong các hoạt động hỗ trợ tâm lý cho người bệnh hay thân nhân để mang lại những lợi ích và cải thiện sức khỏe tâm trí cho họ.