

Phụ nữ và Lo âu



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Lo âu là gì?

Lo âu là cảm giác lo lắng, hồi hộp hoặc sợ hãi về một sự kiện hoặc tình huống. Đó là một phản ứng bình thường đối với sự căng thẳng. Lo âu có thể giúp bạn tỉnh táo trước một tình huống khó khăn trong công việc, học tập chăm chỉ hơn cho kỳ thi hoặc tập trung vào một bài phát biểu quan trọng. Nói chung, nó giúp bạn đương đầu với thử thách. Khi lo âu trở nên khó kiểm soát và ảnh hưởng đến cuộc sống hằng ngày của bạn, nó có thể phá hỏng mọi thứ.

Rối loạn lo âu là gì?

Rối loạn lo âu xảy ra khi sự lo âu quá mức cản trở các hoạt động hàng ngày của bạn như đi làm, đi học hoặc dành thời gian cho bạn bè hoặc gia đình. Rối loạn lo âu là bệnh tâm thần nghiêm trọng.

Rối loạn lo âu là rối loạn tâm thần phổ biến nhất ở Hoa Kỳ. Nó ảnh hưởng đến 40 triệu người Mỹ trưởng thành mỗi năm. Phụ nữ có nhiều khả năng hơn gấp đôi so với nam giới trong việc mắc chứng rối loạn lo âu trong cuộc đời. Rối loạn lo âu có khả năng điều trị cao, nhưng chưa đến 37% số người mắc bệnh được điều trị.

Các loại rối loạn lo âu chính là gì?

Có một vài loại rối loạn lo âu chính. Tất cả đều có những đặc điểm riêng và tác động đến mọi người theo những cách khác biệt.

- **Rối loạn lo âu lan tỏa (GAD)** gây lo lắng quá mức về các khía cạnh thông thường của cuộc sống, như gia đình hoặc thu nhập. Nó có thể xảy ra hàng ngày và khiến bạn khó có thể vượt qua cả ngày hoặc khó ngủ vào ban đêm. GAD và trầm cảm nặng thường xảy ra cùng nhau.
- **Rối loạn hoảng sợ** liên quan đến các cơn hoảng loạn thường xuyên và đột ngột, đó là cảm giác khiếp sợ bất ngờ xảy ra mà không có dấu hiệu báo trước. Các cơn hoảng loạn có thể xảy ra khi không có mối nguy hiểm trực tiếp nào.
- **Chứng ám ảnh sợ hãi** là nỗi sợ hãi mãnh liệt về một thứ gì đó có ít hoặc không có mối đe dọa nào. Điều này có thể bao gồm việc đi máy bay hoặc ở cùng một đám đông.

Các triệu chứng của rối loạn lo âu là gì?

Rối loạn lo âu đi kèm với một loạt các triệu chứng. Chúng có thể khác nhau tùy theo từng người và loại rối loạn lo âu mà bạn mắc phải. Các triệu chứng cũng có thể ảnh hưởng đến cách thức bạn sinh hoạt và dành thời gian cho người khác.

Có rất nhiều triệu chứng về lo âu. Dưới đây là các triệu chứng chung của một số loại rối loạn lo âu:

- Suy nghĩ hoặc niềm tin gây lo âu
- Cảm giác lo ngại và sợ hãi
- Các triệu chứng về thể chất như tim đập nhanh hoặc buồn nôn
- Thay đổi hành vi như tránh né các hoạt động thông thường trước đây

Điều gì gây ra rối loạn lo âu?

Một số yếu tố có thể làm tăng nguy cơ mắc chứng rối loạn lo âu. Chúng có thể khác nhau tùy từng phụ nữ. Một vài yếu tố nguy cơ phổ biến gồm có:

- Các sự kiện gây chấn thương thời thơ ấu hoặc tuổi trưởng thành
- Thay đổi nội tiết tố trong chu kỳ kinh nguyệt của mỗi người
- Tiền sử gia đình mắc chứng lo âu hoặc rối loạn tâm thần khác

Đâu là các phương án điều trị phổ biến?

Đối với một số người, việc điều trị có thể giúp giảm bớt các triệu chứng lo âu. Có một số loại hình điều trị chứng lo âu có thể giúp bạn kiểm soát các triệu chứng mỗi ngày, chẳng hạn như:

- **Tư vấn (tâm lý trị liệu hoặc liệu pháp trò chuyện)**
Hình thức điều trị này bao gồm việc trò chuyện với một chuyên gia sức khỏe tâm thần đã qua đào tạo. Cùng nhau, bạn có thể kiểm soát thành công chứng lo âu.
- **Dùng thuốc**
Thuốc không chữa khỏi chứng rối loạn lo âu nhưng có thể giúp làm dịu các triệu chứng. Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể kê toa thuốc cho chứng lo âu. Các loại thuốc phổ biến nhất được sử dụng để chống lại rối loạn lo âu là thuốc chống trầm cảm, thuốc chống lo âu (chẳng hạn như thuốc benzodiazepin) và thuốc chẹn beta.

Văn phòng Sức khỏe Phụ nữ của FDA
www.fda.gov/womens

Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn để tìm ra phương pháp điều trị phù hợp với bạn. Bạn cũng nên trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ của mình về những rủi ro, lợi ích và tác dụng phụ trước khi bắt đầu hoặc ngừng điều trị bằng thuốc.

Phụ nữ và Lo âu

Sức khỏe thể chất ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của tôi như thế nào?

Những người không khỏe mạnh về thể chất có thể gặp khó khăn trong việc duy trì sức khỏe tâm thần. Những người mắc các vấn đề sức khỏe mãn tính (lâu dài) như bệnh tiểu đường hoặc bệnh tim thường có nhiều khả năng có mức độ căng thẳng và lo âu cao hơn. Việc mắc một bệnh mãn tính không phải lúc nào cũng có nghĩa là bạn sẽ mắc một bệnh về sức khỏe tâm thần như rối loạn lo âu, nhưng nếu bạn đang phải vật lộn với cả hai, hãy biết rằng bạn không đơn độc. Các nhóm hỗ trợ và các chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể giúp bạn. Ăn uống lành mạnh và các thói quen lành mạnh khác, như tập thể dục, yoga hoặc thiền có thể giúp cải thiện sức khỏe thể chất và giảm lo âu.

Bạn nên làm gì nếu nghĩ rằng mình mắc chứng rối loạn lo âu?

Lên lịch cho một chuyến thăm khám để gặp gỡ một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Tại lần thăm khám này, bác sĩ chăm sóc chính của bạn sẽ tiến hành kiểm tra sức khỏe tâm thần ban đầu. Từ đó, họ có thể giới thiệu bạn đến một chuyên gia sức khỏe tâm thần.

Tham gia vào việc chăm sóc của bạn. Cởi mở về các triệu chứng của bạn và lắng nghe các phương án dành cho bạn. Đưa ra ý kiến về các phương án mà bạn cảm thấy có thể phù hợp với mình.

Tìm đến những người bạn tin tưởng để được hỗ trợ. Khi bạn sống với chứng rối loạn lo âu, việc có những người mà bạn tin tưởng trong cuộc sống sẽ giúp ích cho bạn. Tìm kiếm bạn bè và các nhóm hỗ trợ mà bạn biết họ sẽ lắng nghe những lo lắng của bạn và giúp bạn vượt qua thời điểm khó khăn.

Gọi điện hoặc nhắn tin cho Đường dây nóng về Ngăn ngừa Tự sát và Khủng hoảng theo số 988 nếu bạn có những lo lắng tức thời về sức khỏe tâm thần của mình.

Đường dây nóng này hỗ trợ 24/7, miễn phí và bảo mật cho những người đang gặp đau khổ, đồng thời cung cấp các nguồn lực phòng ngừa và trợ giúp khủng hoảng cho bạn hoặc người thân của bạn ở Hoa Kỳ. Gọi 911 nếu bạn hoặc ai đó mà bạn biết đang gặp nguy hiểm tức thời hoặc đến phòng cấp cứu gần nhất.

Tờ thông tin này được Văn phòng Sức khỏe Phụ nữ của FDA soạn thảo. Thông tin này nhằm mục đích giáo dục, không bao gồm tất cả và không nên sử dụng thay cho việc trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.

Để tìm hiểu thêm về phụ nữ và chứng lo âu, hãy truy cập:

www.fda.gov/womens

