

ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH SƠN LA
TRƯỜNG CAO ĐẲNG Y TẾ



GIÁO TRÌNH
MÔN HỌC: KỸ NĂNG GIAO TIẾP – GIÁO DỤC SỨC KHỎE
NGÀNH: Y SỸ ĐA KHOA
TRÌNH ĐỘ: TRUNG CẤP

*(Ban hành kèm theo Quyết định số: /QĐ-CDKT ngày tháng năm.....
của Trường Cao đẳng Y tế Sơn La)*

Sơn La, năm 2020

TUYÊN BỐ BẢN QUYỀN

Tài liệu này thuộc loại sách giáo trình nên các nguồn thông tin có thể được phép dùng nguyên bản hoặc trích dùng cho các mục đích về đào tạo và tham khảo.

Mọi mục đích khác mang tính lệch lạc hoặc sử dụng với mục đích kinh doanh thiếu lành mạnh sẽ bị nghiêm cấm.

TaiLieu.vn

LỜI GIỚI THIỆU

Thực hiện một số điều theo Thông tư 03/2017/TT-BLĐTBXH ngày 11/3/2017 của Bộ lao động, Thương binh và Xã hội quy định về quy trình xây dựng, thẩm định và ban hành chương trình; tổ chức biên soạn, lựa chọn thẩm định giáo trình đào tạo trình độ trung cấp trình độ cao đẳng, Trường Cao đẳng Y tế Sơn La đã tổ chức biên soạn tài liệu dạy/học một số môn cơ sở và chuyên ngành theo chương trình đào tạo trình độ Cao đẳng Trung Cấp nhằm từng bước xây dựng bộ tài liệu chuẩn trong công tác đào tạo.

Với thời lượng học tập 45 giờ, (28 Lý thuyết: 15 giờ; Thực hành, thí nghiệm, thảo luận, bài tập: Kiểm tra: 2 giờ)

Môn Kỹ năng giao tiếp - Giáo dục sức khỏe giảng dạy cho học sinh với mục tiêu:

- Cung cấp cho người học những kiến thức về kỹ năng giao tiếp, kỹ năng truyền thông giáo dục sức khỏe và giải quyết có hiệu quả các tình huống giao tiếp trong công tác chuyên môn.

- Tuyên truyền, giáo dục cho người bệnh và người nhà người bệnh tầm quan trọng về công tác nâng cao sức khỏe; thay đổi hành vi sức khỏe có lợi cho cá nhân và cộng đồng.

Do đối tượng giảng dạy là Học sinh trung cấp nên nội dung của chương trình tập trung chủ yếu vào những phương pháp giao tiếp cơ bản, tương ứng với nội dung giảng dạy môn. Để phục vụ cho thẩm định giáo trình, nhóm biên soạn đã cập nhật kiến thức, điều chỉnh lại những nội dung sát với thực tế.

Nội dung của giáo trình bao gồm các bài sau:

Bài 1: Đại cương tâm lý học - tâm lý học y học

Bài 2: Kỹ năng giao tiếp

Bài 3: Đại cương về giáo dục sức khỏe

Bài 4: Phương pháp và phương tiện truyền thông - giáo dục sức khỏe

Bài 5: Lập kế hoạch một buổi TT - Giáo dục sức khỏe

Bài 6: Kỹ năng truyền thông giáo dục sức khỏe

Học sinh hiểu sâu hơn các kiến thức kỹ năng giao tiếp để giao tiếp tốt với bệnh nhân hơn có thể sử dụng sách giáo khoa dành cho đào tạo cử nhân điều dưỡng, bác sĩ về lĩnh vực này như: “ Chuẩn năng lực của Điều dưỡng Việt Nam”. Quy định về quy tắc ứng xử của công chức, viên chức, người lao động tại các cơ sở Y tế. Giáo dục và nâng cao sức khỏe nhà xuất bản Y học.

Trong quá trình biên soạn, chúng tôi đã tham khảo và trích dẫn từ nhiều tài liệu được liệt kê tại mục Danh mục tài liệu tham khảo. Chúng tôi chân thành cảm ơn các tác giả của các tài liệu mà chúng tôi đã tham khảo.

Bên cạnh đó, giáo trình cũng không thể tránh khỏi những sai sót nhất định. Nhóm tác giả rất mong nhận được những ý kiến đóng góp, phản hồi từ quý đồng nghiệp, các bạn người học và bạn đọc.

Trân trọng cảm ơn./.

Sơn La, ngày tháng năm 2020

Tham gia biên soạn

1. Chủ biên: ThS Nguyễn Văn Dũng
2. Thành viên: Vì Minh Phương
3. Thành viên: Hà Thị Mai Phương

TaiLieu.vn

MỤC LỤC

BÀI 1: ĐẠI CƯƠNG TÂM LÝ HỌC – TÂM LÝ HỌC Y HỌC	1
BÀI 2: KỸ NĂNG GIAO TIẾP	12
BÀI 3: ĐẠI CƯƠNG VỀ GIÁO DỤC SỨC KHỎE	17
BÀI 4: PHƯƠNG TIỆN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE.....	29
BÀI 5: LẬP KẾ HOẠCH MỘT BUỔI TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE.....	36
BÀI 6: KỸ NĂNG TRUYỀN THÔNG – GIÁO DỤC SỨC KHỎE	48
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	65

Tailieu.vn

GIÁO TRÌNH MÔN HỌC

1. Tên môn học: Kỹ năng giao tiếp – Giáo dục sức khỏe

2. Mã môn học: 210130

Thời gian thực hiện môn học: 30 giờ, (Lý thuyết: 23 giờ; Thực hành, thí nghiệm, thảo luận, bài tập: 5 giờ; Kiểm tra: 2 giờ)

3. Vị trí, tính chất của môn học:

3.1. Vị trí: Giáo trình dành cho người học trình độ trung cấp tại trường Cao đẳng Y tế Sơn La.

3.2. Tính chất: Môn học cung cấp cho người học những kiến thức về kỹ năng giao tiếp, kỹ năng truyền thông giáo dục sức khỏe và giải quyết có hiệu quả các tình huống giao tiếp trong công tác chuyên môn. Tuyên truyền, giáo dục cho người bệnh và người nhà người bệnh tầm quan trọng về công tác nâng cao sức khỏe; thay đổi hành vi sức khỏe có lợi cho cá nhân và cộng đồng.

3.3. Ý nghĩa và vai trò của môn học: Giao tiếp giáo dục sức khỏe là môn học cung cấp những kiến thức cơ bản về giao tiếp, kỹ năng truyền thông về các bệnh trong cộng đồng chung và các bệnh trong các bệnh viện nói riêng, Đồng thời giúp người học hình thành và rèn luyện tác phong nghiêm túc, thận trọng, chính xác, khoa học trong học tập và thực hành trên lâm sàng cũng như khi đi cộng đồng

4. Mục tiêu môn học:

4.1. Về kiến thức:

A1. Trình bày được tầm quan trọng và những nguyên tắc cơ bản trong truyền thông giáo dục sức khỏe, kỹ năng giao tiếp.

A2. Trình bày được khái niệm về thông tin, truyền thông, nâng cao sức khỏe.

4.2. Về kỹ năng:

B1. Thực hành được các kỹ năng giao tiếp và ứng xử với đồng nghiệp, người bệnh, người nhà người bệnh.

B2. Lập kế hoạch và đánh giá được một buổi truyền thông thay đổi hành vi sức khỏe. Xác định được các nhu cầu của công tác nâng cao sức khỏe.

4.3. Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

C1. Hình thành và trau dồi được tác phong và đạo đức nghề nghiệp.

C2. Có thái độ phục vụ ân cần, chuẩn mực, phù hợp với người bệnh và người nhà người bệnh trong môi trường bệnh viện, xã hội.

C3. Nhận thức được tầm quan trọng về công tác nâng cao sức khỏe, thay đổi hành vi sức khỏe có lợi cho cá nhân và cộng đồng.

5. Nội dung môn học:

5.1. Chương trình khung

Mã môn học	TÊN MÔN HỌC	Số tín chỉ	THỜI GIAN HỌC TẬP (GIỜ)			
			Tổng số	Trong đó		
				Lý thuyết	Thực hành/thực tập/ thí nghiệm/bài tập/thảo luận	Thi/ Kiểm tra
I	Các môn học chung	12	210	98	96	16
200101	Chính trị	2	30	22	6	2
200102	Ngoại ngữ	3	60	30	25	5
200103	Tin học	2	30	13	15	2
200104	Giáo dục thể chất	1	30	3	24	3
200105	Giáo dục QP- An ninh	3	45	19	23	3
200106	Pháp luật	1	15	11	3	1
II	Các môn học chuyên môn					
II.1	Môn học cơ sở	13	240	150	90	
200107	Giải phẫu – Sinh lý	5	90	60	30	
200108	Vi sinh– Ký sinh trùng	2	30	30		
200109	Dược lý	3	60	30	30	
200110	Điều dưỡng cơ bản – Kỹ thuật điều dưỡng	3	60	30	30	
II.2	Môn học chuyên môn	50	1410	340	1040	
	Lâm sàng KTDD	2	90		90	
200111	Bệnh Nội khoa	5	75	65	10	
200112	Bệnh Ngoại khoa	4	60	50	10	
200113	Sức khỏe trẻ em	5	75	60	15	
200114	Sức khỏe sinh sản	5	90	60	30	

200115	Bệnh truyền nhiễm, xã hội	5	75	72		3
200116	Y học cổ truyền -	3	60	30	30	
	PHCN	2	30	30		
200117	Lâm sàng BH Nội V1	2	90		90	
200118	Lâm sàng BH Ngoại V1	2	90		90	
200119	Lâm sàng BH SKSS V1	2	90		90	
200120	Lâm sàng BH SKTE V1	2	90		90	
200121	Lâm sàng BH Truyền nhiễm	2	90		90	
200122	Lâm sàng BH Nội V2	1	45		45	
200123	Lâm sàng BH Ngoại V2	1	45		45	
200124	Lâm sàng BH SKSS V2	1	45		45	
200125	Lâm sàng BH SKTE V2	1	45		45	
200126	Lâm sàng Y học cổ truyền	1	45		45	
200127	Thực hành nghề nghiệp	4	180	0	180	
II.3	Môn học tự chọn	13	255	150	105	
200128	Vệ sinh phòng bệnh	2	30	23	5	2
200129	Y tế cộng đồng	2	30	30		
200130	Kỹ năng giao tiếp và GDSK	3	45	30	15	
200131	Tổ chức và quản lý y tế	2	30	30		
200132	Dinh dưỡng- Vệ sinh an toàn thực phẩm	2	30	15	13	2
200133	Thực tế cộng đồng	2	90		90	
Tổng cộng		88	2115	738	1331	

5.2. Chương trình chi tiết môn học

Số TT	Tên chương, mục	Thời gian (giờ)			
		Tổng số	Lý thuyết	Thực hành, thí nghiệm, thảo luận, bài tập	Kiểm tra
1	Đại cương tâm lý học - tâm lý học y học	6	6		
2	Kỹ năng giao tiếp	6	4	2	
3	Đại cương về giáo dục sức khỏe	4	4		
4	Phương pháp và phương tiện truyền thông - giáo dục sức khỏe	8	4	3	1
5	Lập kế hoạch một buổi TT - Giáo dục sức khỏe	6	4	2	
6	Kỹ năng truyền thông giáo dục sức khỏe	15	6	8	1
		30	28	15	2

6. Điều kiện thực hiện môn học:

6.1. Phòng học Lý thuyết/Thực hành: Đáp ứng phòng học chuẩn

6.2. Trang thiết bị dạy học: Máy vi tính, máy chiếu projector, phấn, bảng.

6.3. Học liệu, dụng cụ, mô hình, phương tiện: Giáo trình, bài tập tình huống.

6.4. Các điều kiện khác: mạng Internet.

7. Nội dung và phương pháp đánh giá:

7.1. Nội dung:

- Kiến thức: Đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kiến thức
- Kỹ năng: Đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kỹ năng.
- Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Trong quá trình học tập, người học cần:
 - + Nghiên cứu bài trước khi đến lớp.
 - + Chuẩn bị đầy đủ tài liệu học tập.
 - + Tham gia đầy đủ thời lượng môn học.
 - + Nghiêm túc trong quá trình học tập.

7.2. Phương pháp:

7.2.1. Cách đánh giá

- Áp dụng quy chế đào tạo Cao đẳng hệ chính quy ban hành kèm theo Thông tư số 09/2017/TT-LĐTBXH, ngày 13/3/2017 của Bộ trưởng Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội.

- Hướng dẫn thực hiện quy chế đào tạo áp dụng tại Trường Cao đẳng Y tế Sơn La như sau:

Điểm đánh giá	Trọng số
+ Điểm kiểm tra thường xuyên (Hệ số 1)	40%
+ Điểm kiểm tra định kỳ (Hệ số 2)	
+ Điểm thi kết thúc môn học	60%

7.2.2. Phương pháp đánh giá

Phương pháp đánh giá	Phương pháp tổ chức	Hình thức kiểm tra	Chuẩn đầu ra đánh giá	Số cột	Thời điểm kiểm tra
Thường xuyên	Viết/ Thuyết trình	Tự luận/	A1, A2, A3,A4 B1, B2, C1, C2	1	Sau 20 giờ. (sau khi học xong bài 10)
Định kỳ	Viết/ Thuyết trình	Tự luận/ Bài tập	A1, A2, A3,A4 B1, B2,	1	Sau 28giờ (sau khi học xong bài 15)
Kết thúc môn học	Viết	Tự luận cải tiến	A1, A2, A3,A4 B1, B2, C1, C2	1	Sau 30 giờ

7.2.3. Cách tính điểm

- Điểm đánh giá thành phần và điểm thi kết thúc môn học được chấm theo thang điểm 10 (từ 0 đến 10), làm tròn đến một chữ số thập phân.

- Điểm môn học là tổng điểm của tất cả điểm đánh giá thành phần của môn học nhân với trọng số tương ứng. Điểm môn học theo thang điểm 10 làm tròn đến một chữ số thập phân.

8. Hướng dẫn thực hiện môn học

8.1. Phạm vi, đối tượng áp dụng: Môn học được áp dụng cho đối tượng Y sỹ đa khoa hệ chính quy học tập tại Trường CDYT Sơn La.

8.2. Phương pháp giảng dạy, học tập môn học

8.2.1. Đối với người dạy

+ Lý thuyết: Thuyết trình, động não, thảo luận nhóm, làm việc nhóm, giải quyết tình huống.

+ Thực hành, bài tập: Thảo luận nhóm, giải quyết tình huống, đóng vai.

+ **Hướng dẫn tự học theo nhóm:** Nhóm trưởng phân công các thành viên trong nhóm tìm hiểu, nghiên cứu theo yêu cầu nội dung trong bài học, cả nhóm thảo luận, trình bày nội dung, ghi chép và viết báo cáo nhóm.

8.2.2. Đối với người học: Người học phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Nghiên cứu kỹ bài học tại nhà trước khi đến lớp. Các tài liệu tham khảo sẽ được cung cấp nguồn trước khi người học vào học môn học này (trang web, thư viện, tài liệu...)

- Tham dự tối thiểu 70% các buổi giảng lý thuyết. Nếu người học vắng >30% số tiết lý thuyết phải học lại môn học mới được tham dự kì thi lần sau.

- Tự học và thảo luận nhóm: là một phương pháp học tập kết hợp giữa làm việc theo nhóm và làm việc cá nhân. Một nhóm gồm 8-10 người học sẽ được cung cấp chủ đề thảo luận trước khi học lý thuyết, thực hành. Mỗi người học sẽ chịu trách nhiệm về 1 hoặc một số nội dung trong chủ đề mà nhóm đã phân công để phát triển và hoàn thiện tốt nhất toàn bộ chủ đề thảo luận của nhóm.

- Tham dự đủ các bài kiểm tra thường xuyên, định kỳ.

- Tham dự thi kết thúc môn học.

- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học.

9. Tài liệu tham khảo:

[1]. **Bộ Lao động, Thương binh và Xã hội (2018)**, Thông tư số 54/2018/TT-BLĐTBXH ngày 28/12/2018 của Bộ Lao động, Thương binh và Xã hội về việc quy định khối lượng kiến thức tối thiểu yêu cầu về năng lực mà người học đạt được sau khi tốt nghiệp trình độ trung cấp, trình độ cao đẳng các ngành, nghề thuộc lĩnh vực sức khỏe và dịch vụ xã hội.

[2]. **Bộ Y tế (2012)**, Quyết định số 1352/QĐ-BYT ngày 24 tháng 4 năm 2012 của Bộ Y tế ban hành “ Chuẩn năng lực của Điều dưỡng Việt Nam”.

[3]. **Bộ Y tế (2014)**, Quy định về quy tắc ứng xử của công chức, viên chức, người lao động tại các cơ sở Y tế.

[4]. **Bộ Y tế (2013)**, *Giáo dục và nâng cao sức khỏe*, NXB Y học.

[5]. **Bộ Y tế (2006)**, *Tài liệu đào tạo Kỹ năng giao tiếp*, Bệnh viện Bạch Mai.

[6]. **Trường Đại học Y tế công cộng (2012)**. *Truyền thông sức khỏe*, NXB Lao động xã hội.

[7]. **Klaus Krickeberg, Nguyễn Văn Hùng, Nguyễn Thị Bích (2014)**, *Giáo dục sức khỏe*, NXB Y học Hà Nội.

BÀI 1: ĐẠI CƯƠNG TÂM LÝ HỌC – TÂM LÝ HỌC Y HỌC

❖ GIỚI THIỆU BÀI 1

Bài 1 là bài giới thiệu tổng quan về các khái niệm tâm lý học, tâm lý học y học và các hiện tượng tâm lý, nội dung khám lâm sàng tâm lý, nêu 7 đặc điểm chung tâm lý người bệnh, giải thích được 4 yếu tố chính tác động đến tâm lý người bệnh, một số đặc điểm cơ bản về stress tâm lý.

MỤC TIÊU BÀI 1

Sau khi học xong bài này, người học có khả năng:

➤ Về kiến thức:

- Trình bày được khái niệm tâm lý học, tâm lý học y học và các hiện tượng tâm lý.
- Trình bày được nội dung khám lâm sàng tâm lý.
- Trình bày 7 đặc điểm chung tâm lý người bệnh.

➤ Về kỹ năng:

- Nêu và phân tích được 4 yếu tố chính tác động đến tâm lý người bệnh.
- Phân tích được một số đặc điểm cơ bản về stress tâm lý.

➤ Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- Chủ động thực hiện được việc tự học, nghiên cứu trong công tác chuyên môn và trong thực tập lâm sàng và thực tập nghề nghiệp.
- Thái độ ân cần, niềm nở, chu đáo khi thăm khám và chăm sóc người bệnh.

❖ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP BÀI 1

- Đối với người dạy: sử dụng phương pháp giảng dạy tích cực (diễn giảng, vấn đáp, dạy học theo vấn đề); yêu cầu người học thực hiện câu hỏi thảo luận và bài tập bài 1 (cá nhân hoặc nhóm).
- Đối với người học: chủ động đọc trước giáo trình (Bài 1) trước buổi học; hoàn thành đầy đủ câu hỏi thảo luận bài 1 theo cá nhân hoặc nhóm và nộp lại cho người dạy đúng thời gian quy định.

❖ ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN BÀI 1

- **Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng:** Phòng học lý thuyết
- **Trang thiết bị máy móc:** Máy chiếu và các thiết bị dạy học khác
- **Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu:** Chương trình môn học, giáo trình, tài liệu tham khảo, giáo án, phim ảnh, và các tài liệu liên quan.
- **Các điều kiện khác:** Không có

❖ KIỂM TRA VÀ ĐÁNH GIÁ BÀI 1

- **Nội dung:**
 - ✓ Kiến thức: Kiểm tra và đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kiến thức
 - ✓ Kỹ năng: Đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kỹ năng.
 - ✓ Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Trong quá trình học tập, người học cần:
 - + Nghiên cứu bài trước khi đến lớp

- + Chuẩn bị đầy đủ tài liệu học tập.
- + Tham gia đầy đủ thời lượng môn học.
- + Nghiêm túc trong quá trình học tập.
- **Phương pháp kiểm tra đánh giá:**
 - ✓ **Điểm kiểm tra thường xuyên:** 1 điểm kiểm tra (hình thức: vấn đáp)
 - ✓ **Kiểm tra định kỳ lý thuyết:** không có

TaiLieu.vn

NỘI DUNG BÀI 1

1. Khái niệm tâm lý học:

1.1. Tâm lý học.

Tâm lý học là một khoa học nghiên cứu các hiện tượng tâm lý và quá trình phát sinh và phát triển của nó.

1.2. Các hiện tượng tâm lý.

Hiện tượng tâm lý là sự phản ánh hiện thực khách quan vào não người, nó là sản phẩm của hoạt động thần kinh cao cấp, nó phụ thuộc vào sự “tồn tại” và khỏe mạnh của não bộ.

Có 3 loại hiện tượng tâm lý

1.2.1. Quá trình tâm lý

Là hiện tượng tâm lý có khởi đầu, diễn biến và kết thúc, diễn ra trong một thời gian ngắn. Nó bao gồm:

1.2.1.1. Quá trình nhận thức.

Phản ánh các sự vật hiện tượng trong hiện thực khách quan bằng các cảm giác, tri giác, trí nhớ, tư duy, tưởng tượng... Chẳng hạn khi gặp một hiện tượng, sự vật trong hiện thực, con người sẽ sử dụng các giác quan để tiếp xúc (thị giác – mắt để nhìn, thính giác – tai để nghe, khứu giác – mũi để ngửi, vị giác – lưỡi để nếm, xúc giác – tay để sờ...) từ đó nảy sinh cảm giác tri giác. Sau đó ghi nhớ hồi tưởng chúng, đó là trí nhớ. Khi gặp hoàn cảnh có vấn đề, con người dựa vào những điều đã cảm giác tri giác được, vào kinh nghiệm và những tri thức đã có để suy nghĩ gọi là tư duy.

1.2.1.2. Quá trình cảm xúc.

Là thái độ của con người đối với các sự vật hiện tượng của hiện thực, thái độ này tùy thuộc vào hiện tượng đó có làm thỏa mãn hay không thỏa mãn nhu cầu của con người, được biểu hiện bằng vui, buồn, yêu thương, căm ghét, giận hờn... Chẳng hạn trong khi tiếp xúc với sự vật, hiện tượng trong hiện thực, con người đôi khi tỏ thái độ đối với chúng đó là hoạt động cảm xúc.

1.2.1.3. Quá trình ý chí.

Là biểu hiện hành động có ý thức nhằm thực hiện một nhiệm vụ đã đặt ra, có kèm theo sự khắc phục khó khăn. Biểu hiện bởi sự ham muốn, tham vọng, đấu tranh tư tưởng... Chẳng hạn sau khi nhận thức về một sự vật, hiện tượng trong hiện thực, con người thường mong muốn đạt được mục đích nào đó. Trong quá trình này luôn gặp phải những khó khăn, đòi hỏi con người phải có khả năng khắc phục để vượt qua đó là quá trình ý chí.

1.2.2. Trạng thái tâm lý

Là hiện tượng tâm lý diễn ra trong thời gian tương đối dài, thường ít biến động nhưng lại chi phối các quá trình tâm lý.

Đó là các biểu hiện về tâm trạng, trạng thái chú ý, trạng thái trầm lắng, ganh đua, đố kỵ... Để giúp quá trình nhận thức có kết quả rõ ràng, thường có trạng thái chú ý kèm theo.

1.2.3. Thuộc tính tâm lý

Là hiện tượng tâm lý tương đối bền vững gắn bó với một con người, chi phối các quá trình tâm lý và trạng thái tâm lý. Tuy vậy thuộc tính tâm lý vẫn có thể thay đổi nhờ quá trình tự rèn luyện và quá trình giáo dục.

Thuộc tính tâm lý diễn tả những đặc điểm rất phong phú, đa dạng của tâm lý cá nhân, tạo thành nét riêng trong nhân cách, thể hiện tập trung ở hai mặt của con người là **TÀI** và **ĐỨC** hay **HỒNG** và **CHUYÊN**. Căn cứ vào vai trò trong đời sống tâm lý cá nhân mà xếp thuộc tính tâm lý thành 4 mặt (tính cách, năng lực, khí chất, xu hướng), các mặt có liên quan mật thiết với nhau, tác động lẫn nhau tạo thành một hệ thống, một tổ hợp của nhân cách.

- Tính cách: Là thể hiện hành vi của mỗi cá nhân đối với thế giới xung quanh bản thân, như lòng nhân đạo, tình yêu lao động, tính kiên trì, lòng dũng cảm...

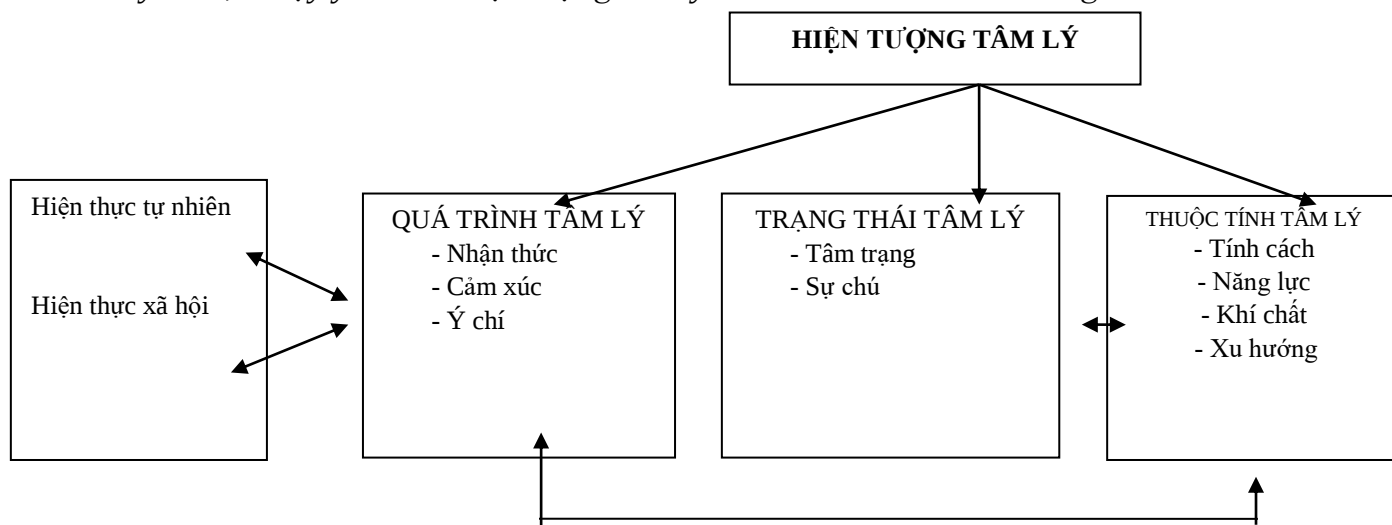
- Năng lực: Thể hiện khả năng của mỗi cá nhân có thể làm được gì, làm đến mức nào... trên mỗi lĩnh vực cuộc sống. Nó thể hiện tài năng của mỗi con người.

- Khí chất: Thể hiện sắc thái bên ngoài của đời sống tinh thần của con người. Nó bao gồm các thuộc tính như: hăng hái, bình thản, nóng nảy, u sầu...

- Xu hướng: Thể hiện phương hướng, chiều hướng phát triển của con người. Nó biểu hiện nhu cầu, hứng thú, sở thích, niềm tin, lý tưởng, thế giới quan... của mỗi cá nhân.

Tóm lại:

Các hiện tượng tâm lý có mối liên quan chặt chẽ với nhau không tách rời nhau. Tâm lý của con người là bao gồm tất cả các hiện tượng thuộc về đời sống tâm hồn của con người. Tâm lý người khác với tâm lý động vật về bản chất, con người do lao động sáng tạo ra, biết lao động, lại có ngôn ngữ nên hoạt động của con người là hoạt động có ý thức, vì vậy ý thức là hiện tượng tâm lý cao nhất và chỉ có ở con người.



2. Khái niệm tâm lý Y học:

2.1. Tâm lý học y học.

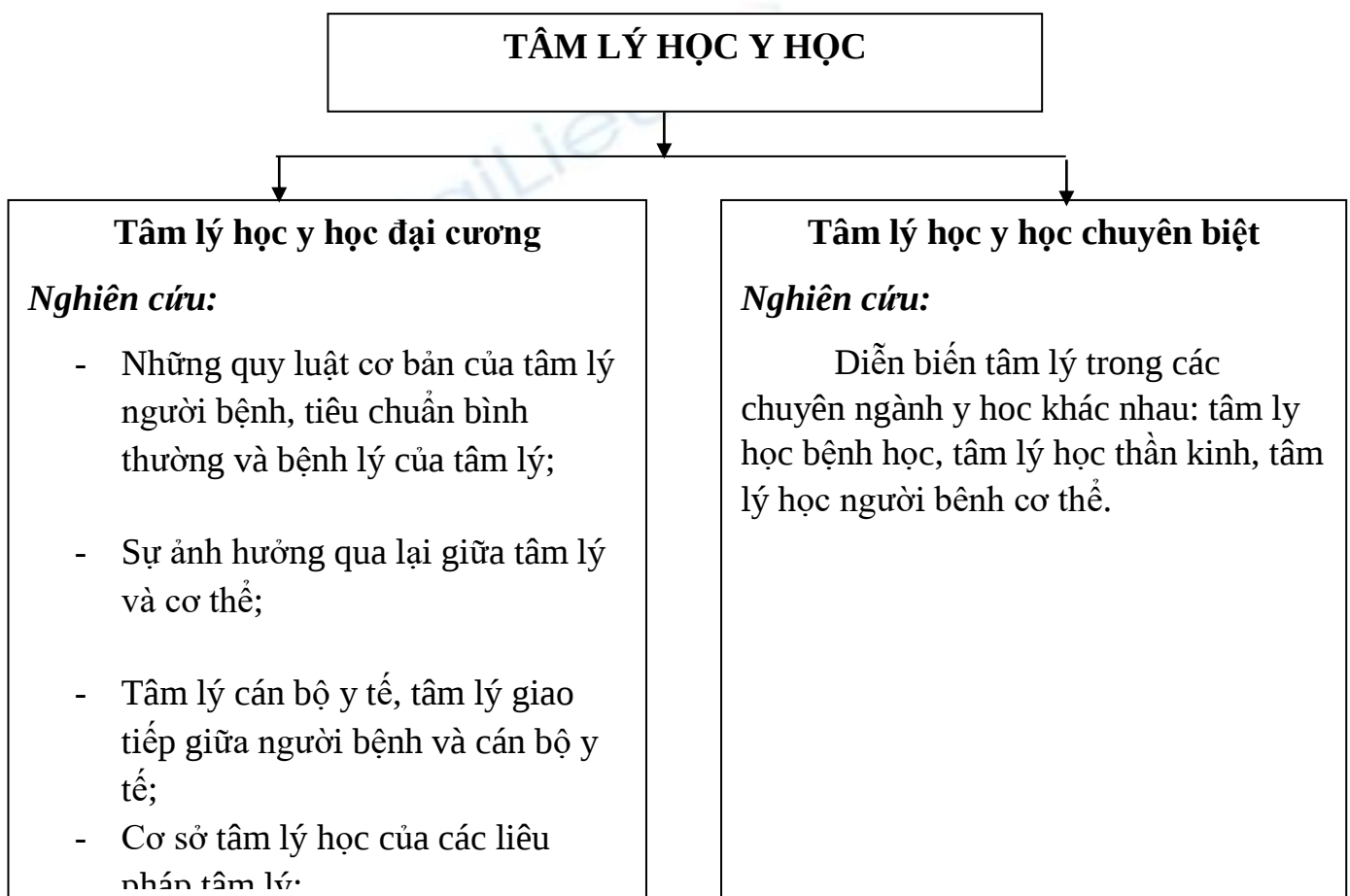
Tâm lý học y học là tâm lý học ứng dụng vào y học, là một ngành của tâm lý học, một ngành của y học.

Tâm lý học y học nghiên cứu tâm lý người bệnh, tâm lý cán bộ y tế và các yếu tố ảnh hưởng; vai trò và sự ảnh hưởng qua lại giữa tâm lý và bệnh, giữa tâm lý và quá trình chuẩn đoán, chăm sóc, điều trị, phục hồi và bảo vệ sức khỏe con người...

Tâm lý học y học gắn bó mật thiết với các môn khoa học sức khỏe và các môn khoa học xã hội (xã hội học, giáo dục học, đạo đức học, thẩm mỹ học...)

2.2. Phân ngành tâm lý học y học.

Tâm lý học y học được chia làm 2 phân ngành chính: tâm lý học y học đại cương và tâm lý học y học chuyên biệt



Sơ đồ 1 – Phân ngành tâm lý học y học

2.3. Khám lâm sàng tâm lý.

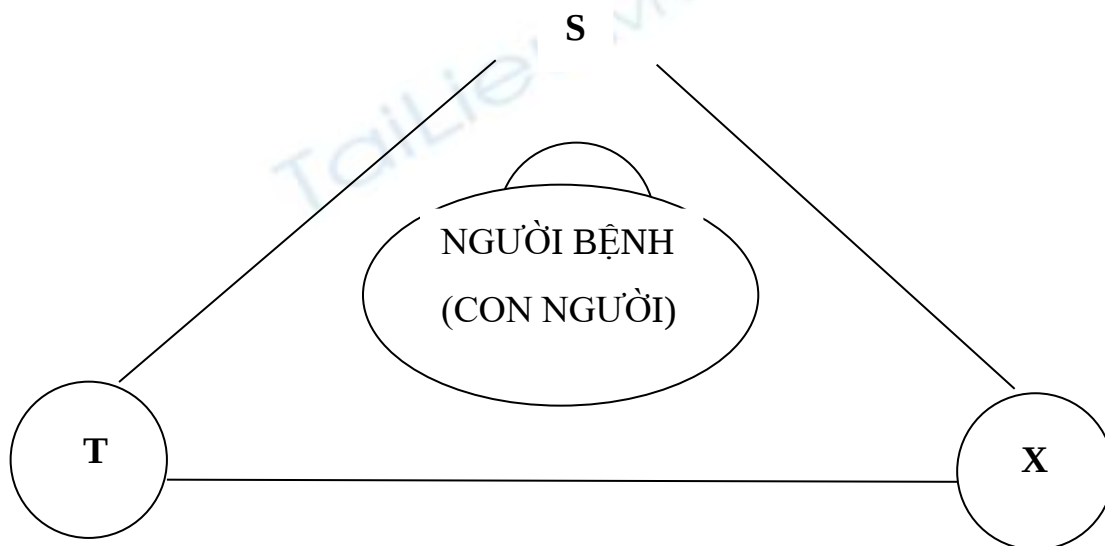
Khám lâm sàng tâm lý là tìm hiểu người bệnh toàn diện trên cả ba lĩnh vực:

- **Sinh lý (S)** vì người bệnh là một sinh vật.

- **Xã hội (X)** vì người bệnh có các quan hệ xã hội. Thành phần, vị trí, vai trò trong xã hội quyết định đến đặc điểm của người bệnh.

- **Tâm lý (T)** vì mỗi người bệnh đều có một đời sống tinh thần với những cơ cấu và cơ chế nhất định.

Ba yếu tố này tác động lẫn nhau, không có yếu tố nào quan trọng hơn yếu tố nào. Tuy nhiên trong mỗi trường hợp cụ thể, ở từng thời điểm cụ thể, vai trò của từng yếu tố có khác nhau. Chẳng hạn, bệnh nhân thủng dạ dày, phải mổ cấp cứu, lúc này tập trung chủ yếu vào vấn đề gây mê hồi sức, vô trùng, phẫu thuật, hậu phẫu (lĩnh vực S) chưa nên bàn đến vấn đề xã hội hay tâm lý. Qua giai đoạn cấp cứu, ở giai đoạn phục hồi sức khỏe cần chú ý đến lĩnh vực X và T. Nếu người bệnh có những mâu thuẫn căng thẳng trong cơ quan hay gia đình... cần có những giải pháp hữu hiệu để hỗ trợ người bệnh giải tỏa những yếu tố tâm lý đó.



Sơ đồ 2 – Khám lâm sàng tâm lý

Trong quá trình khám, điều trị và chăm sóc người bệnh, cán bộ y tế cần tìm hiểu không chỉ ca bệnh mà cả người bệnh. Tìm hiểu những nhu cầu cơ bản, môi trường sống của người bệnh, tuổi, giới tính, những diễn biến tâm lý cơ bản, những mong đợi của họ ở cán bộ y tế, cơ sở y tế và xã hội. Cán bộ y tế có nhiệm vụ góp phần với cơ quan, gia đình, xã hội tạo điều kiện tốt cho cuộc sống của người bệnh, chứ không phải chỉ quan tâm đến các vấn đề y sinh học, chỉ đơn giản là kê đơn, làm các thủ thuật điều trị, chăm sóc.

3. Tâm lý người bệnh:

3.1. Đặc điểm chung của tâm lý người bệnh.

Bệnh tật làm thay đổi hoạt động của con người về thân thể (thể chất, sinh hóa, sinh lý...) cũng như về tâm lý. Tâm lý người bệnh rất đa dạng và phức tạp, tuy nhiên có thể tóm tắt đặc điểm tâm lý của người bệnh như sau:

Đau đớn, lo buồn, sợ hãi: Người bệnh thay đổi tính tình, dễ xúc động, dễ cáu gắt, nhạy cảm hoặc mặc cảm, dễ phản ứng bất thường.

Tính nhạy cảm, tính ám thị tăng: Mọi sự quan tâm của họ đều hướng vào bệnh của mình. Tất cả những gì xảy ra xung quanh đều có ảnh hưởng tốt hoặc xấu đến người bệnh. Đôi khi chúng ta còn gặp hiện tượng “tự kỷ ám thị” ở một số người bệnh, đặc biệt là những người có nhân cách yếu, có nhân cách nghề sỹ. Họ tự ám thị cho mình những căn bệnh mang tính Isteri hoặc tăng màu sắc đầy xúc cảm cho căn bệnh mà họ đang mắc.

Đòi hỏi quá mức: Người bệnh đòi hỏi sự chăm sóc tối đa của mọi người, đặc biệt là cán bộ y tế. Họ trở nên ích kỷ, chú ý hơn tới mọi hành vi của cán bộ y tế đối với họ và những bệnh nhân khác. Người bệnh thường tin vào các phương pháp điều trị và chăm sóc của cán bộ y tế nhưng có lúc lại đòi hỏi những yêu cầu không có trong phác đồ điều trị, chẳng hạn như thích truyền đạm, truyền máu, sợ phẫu thuật, sợ làm thủ thuật, sợ tiêm thuốc, không chấp nhận lấy máu làm xét nghiệm.

Tâm trạng hoài nghi, thất vọng, hy vọng ở người bệnh thường xen kẽ nhau tùy thuộc diễn biến bệnh, môi trường điều trị, đặc biệt là thái độ của cán bộ y tế.

Thái độ đối với bệnh tật rất khác nhau:

- Người bệnh có thể có thái độ đúng với bệnh tật của mình: Hợp tác với cán bộ y tế, tự tin, bình tĩnh, tích cực điều trị...

- Người bệnh có thể có thái độ chưa phù hợp với bệnh tật: Hốt hoảng, sợ hãi hoặc thờ ơ, coi thường hoặc muốn dấu bệnh tật, thiếu hợp tác với cán bộ y tế, gây trở ngại cho quá trình chuẩn đoán và điều trị.

+ ***Niềm tin:*** Người bệnh tin tưởng cán bộ y tế, đặc biệt với những cán bộ y tế giỏi, nhưng ngược lại người bệnh cũng dễ mất lòng tin với cán bộ y tế khi cán bộ y tế có sai sót trong chuyên môn.

+ ***Tâm lý bệnh nhân trẻ em.***

Trẻ em là một cơ thể đang lớn dần và phát triển, vì vậy đặc điểm tâm lý trẻ khác nhau theo từng lứa tuổi. Tuy nhiên tâm lý chung của trẻ em bị bệnh thường là:

Quấy khóc hoặc trầm cảm, sợ hãi, mệt mỏi, buồn bực, khó tiếp xúc, rối loạn giấc ngủ, thậm chí phản ứng rối loạn tiêu hóa, rối loạn cơ trơn...

Dễ bị ám thị, sợ sự dọa nạt, dễ tin lời nói của cha mẹ, cán bộ y tế, người xung quanh, rất nhạy cảm với những lo lắng của người xung quanh.

Không thích nghi với môi trường bệnh viện nên dễ phát sinh các biến đổi tâm lý. Trẻ chưa từng trải, chưa có kinh nghiệm với bệnh tật. Trẻ sợ phải xa mẹ, xa người thân. Với một số trẻ, thường là trẻ lớn, bị bệnh mãn tính phải nằm viện dài ngày nên thích nghi với bệnh viện và tích cực hợp tác với cán bộ y tế trong quá trình điều trị.

Cha mẹ, cán bộ y tế, những người xung quanh có tác động rất lớn đến tâm lý của trẻ. Sự quan tâm quá mức, chiều chuộng hay sự thờ ơ, lãnh đạm, sự lo lắng, sợ hãi... đều có những tác động không tích cực đến tâm lý trẻ em.

3.2. Những yếu tố tác động đến tâm lý người bệnh.

3.2.1. Bệnh tật

Bệnh tật làm thay đổi mọi hoạt động của con người. Tâm lý người bệnh tùy thuộc vào tính chất của bệnh, mức độ nặng hay nhẹ của bệnh, giai đoạn tiến triển của bệnh.

Bệnh nặng, bệnh nan y... những bệnh có ảnh hưởng đến nghề nghiệp, đến thẩm mỹ, đến giá trị đạo đức (như bệnh phụ khoa ở thiếu nữ chưa chồng, bệnh hoa liễu ở cô giáo, vết bỏng nặng trên mặt của một diễn viên...) có ảnh hưởng rất lớn đến tâm lý của họ. Người bệnh mặc cảm, bi quan, tự ti, xấu hổ, ngại tiếp xúc, muốn giấu bệnh, không muốn thừa nhận bệnh tật của mình.

3.2.2. Nhân cách

Nhân cách người bệnh trước khi mắc bệnh có liên mật thiết đến sự phát sinh và phát triển của bệnh, đến kết quả điều trị và chi phối thái độ của người bệnh đối với bệnh.

Bệnh nhân thuộc nhân cách mạnh, cân bằng thường có thái độ đúng với bệnh. Họ lạc quan, tin tưởng, tích cực hợp tác với cán bộ y tế trong quá trình điều trị, góp quan trọng vào quá trình hồi phục bệnh.

Bệnh nhân có nhân cách yếu, ưu tư, quá trình tâm lý diễn ra chậm chạp, quá trình thành lập phản xạ khó khăn, kém thích nghi với thay đổi của môi trường, thiếu lòng tin thường dễ mắc bệnh hơn và bệnh thường diễn biến nặng hơn, chậm hơn.

3.2.3. Môi trường xung quanh.

Hoàn cảnh, kinh tế, hạnh phúc gia đình, nghề nghiệp, môi trường làm việc và hành vi ứng xử người thân, cộng đồng có ảnh hưởng hoặc tiêu cực, hoặc tích cực đến quá trình phát sinh, phát triển, hồi phục bệnh tật. Đặc biệt là môi trường điều trị và chăm sóc, phương thức khám chữa bệnh, cảnh quan của bệnh viện, hành vi của cán bộ y tế, của người bệnh khác có tác động lớn đến tâm lý người bệnh.

3.2.4. Cán bộ y tế.

Cán bộ y tế có thể tạo ra những hiệu quả tâm lý mạnh mẽ, có tác động tích cực hoặc không tích cực đến người bệnh.

- **Tác động không tích cực.**

- Thiếu thận trọng trong chuyên môn (khám, kê đơn, điều trị, chăm sóc...) làm người bệnh mất lòng tin.

- Thông tin cho người bệnh thiếu thận trọng, thiếu chọn lọc, thiếu cân nhắc... Chẳng hạn, thông báo cho người bệnh ung thư về kết quả chuẩn đoán mà không chuẩn bị kỹ, thông báo không đúng lúc, đúng cách sẽ bất lợi có thể gây sốc cho người bệnh, bệnh trở nên nặng hơn.

- Sử dụng ngôn từ không rõ ràng, không đúng chỗ hoặc dùng từ khó hiểu, lạm dụng thuật ngữ, tiếng ngoại quốc làm người bệnh không hiểu và có phần lo ngại.

- Kỹ năng giao tiếp không phù hợp với người bệnh sẽ dễ gây hiểu lầm, coi thường ý kiến của người bệnh làm người bệnh thiếu tự tin.

- Những bàn luận không thích hợp của cán bộ y tế với bạn đồng nghiệp, sinh viên... trước người bệnh; thái độ thiếu tôn trọng bạn đồng nghiệp...

- **Tác động tích cực.**

- Giải thích cho người bệnh đúng lúc, đúng chỗ những điều cần thiết.

- Tìm hiểu thái độ của người bệnh đối với bệnh tật để khắc phục thái độ cường điệu hoặc chủ quan, coi thường của họ.

- Tìm hiểu tâm lý người bệnh và các yếu tố ảnh hưởng tới nó để có những liệu pháp tâm lý phù hợp.

- Trao đổi với người bệnh về những vấn đề có liên quan đến bệnh.

- Chuyển sự chú ý của người bệnh vào bệnh tật của họ sang sự chú ý vào sự phục hồi, chỉ cho họ những diễn biến tốt của bệnh.

- Động viên người bệnh tự giác, chủ động, tích cực điều trị, hợp tác với cán bộ y tế, hướng dẫn người bệnh các biện pháp tự chăm sóc, luyện tập để phòng chống bệnh tật.

- Hỗ trợ cần thiết cho người bệnh.

Tác động tích cực của cán bộ y tế sẽ tăng lòng tin, giảm lo lắng cho người bệnh. Hiệu quả tâm lý có lợi này giúp tăng cường tác dụng của thuốc và các phương pháp điều trị, chăm sóc, có thể đưa đến kết quả tốt bất ngờ.

Tác động không tích cực sẽ ảnh hưởng không tốt tới quá trình điều trị người bệnh, bệnh có thể nặng lên, lâu hồi phục, thậm chí làm người bệnh mắc thêm bệnh mới (thường gọi là bệnh do cán bộ y tế, bệnh viện gây ra).

Vì vậy, cán bộ y tế cần phải biết và tìm cách khắc phục những tác động có ảnh hưởng xấu (không tích cực), đồng thời cần phải tăng cường những tác động có ảnh hưởng tốt (tích cực) đến người bệnh.

4. STRESS tâm lý.

4.1. Khái niệm.