

HỒ SƠ TÁC PHẨM DỰ THI
LIÊN HOAN PHÁT THANH TOÀN QUỐC LẦN THỨ XVI, NĂM 2024

I. Tác phẩm:

Tên tác phẩm: Vượt qua cửa tử

Thể loại: Podcast

Thời lượng: 15 phút

Thời gian phát sóng: Từ ngày 09/12/2023

II. Tên tác giả, nhóm tác giả:

Nhóm tác giả: Đoàn Thị Mến - Bùi Thị Thùy Trang

Đơn vị: Đài Phát thanh và Truyền hình tỉnh Yên Bái

Địa chỉ: Số 1, đường Trần Quốc Toản, phường Đồng Tâm, Tp.Yên Bái, tỉnh Yên Bái.

Đại diện nhóm tác giả: Đoàn Mến - SĐT: 0977870856

Email: doanmenpvtytv@gmail.com

III. Nhóm cùng thực hiện tác phẩm

Người thể hiện: Thùy Trang

Biên tập: Hoàng Hà

Kỹ thuật viên dàn dựng: Thanh Hường

Đạo diễn: Đoàn Mến

IV. Thông tin ghi trên Bằng khen

Tên tác phẩm: Vượt qua cửa tử

Tác giả: Đoàn Mến - Thùy Trang

XÁC NHẬN CỦA CƠ QUAN
K/T GIÁM ĐỐC
PHÓ GIÁM ĐỐC

Đặng Đức Huy

TÓM TẮT NỘI DUNG TÁC PHẨM

Tên tác phẩm: Vượt qua cửa tử

Tác phẩm là trao đổi về căn bệnh trầm cảm sau sinh giữa Đài PT-TH Yên Bái với Thạc sỹ tâm lý Nguyễn Thị Sơn đang công tác tại Bệnh viện Tâm thần tỉnh Yên Bái. Thông điệp của tác phẩm là hãy quan tâm đến phụ nữ sau sinh. Bởi, hạnh phúc đó chỉ trọn vẹn khi người phụ nữ không bị đơn độc trong chính căn nhà của mình. Sự yêu thương, sẻ chia của người thân, gia đình và cộng đồng sẽ là sợi dây kết nối để kéo những phụ nữ sau sinh vượt qua cửa tử.

Kịch bản Podcast

Tên tác phẩm: VƯỢT QUA CỬA TỬ

MC Dẫn chương trình: Chào quý vị! Chúng ta lại gặp nhau trong chương trình podcast của Đài PTTH Yên Bái. Và ngày hôm nay, chúng ta cùng chia sẻ về 1 câu chuyện mà có lẽ rất nhiều chị em phụ nữ từng gặp phải tuy nhiên thậm chí còn không biết là mình đang gặp phải. Đó là chứng trầm cảm sau sinh.

Cùng với vị khách mời của chương trình hôm nay, chúng ta sẽ nói với nhau nhiều hơn về câu chuyện trầm cảm sau sinh trong xã hội hiện đại. Xin được giới thiệu với quý vị thính giả Thạc sỹ tâm lý Nguyễn Thị Sơn đang công tác tại Bệnh viện Tâm thần tỉnh Yên Bái. Cảm ơn chị Sơn đã dành thời gian cho chương trình của chúng tôi.

Thạc sỹ tâm lý Nguyễn Thị Sơn: *Chào quý vị thính giả, chào MC Thùy Trang*

MC: Trước khi chúng ta chia sẻ những chi tiết liên quan đến trầm cảm sau sinh, xin mời bác sỹ Sơn nói về cái nhìn tổng quan nhất để chúng ta có thể hiểu trầm cảm sau sinh là gì?

Thạc sỹ tâm lý Nguyễn Thị Sơn: *Trầm cảm sau sinh là một bệnh lý khá rộng và phổ biến. Nhưng nếu nói tổng quát nhất có thể đưa ra những con số mang tính thuyết phục. Theo nghiên cứu, ở Việt Nam cứ 10 phụ nữ sau sinh thì có đến 3 người bị trầm cảm, và đặc biệt đối với những người trước đây từng bị, có tiền sử bị trầm cảm thì nguy cơ tái phát lên đến 50%; có đến hơn 41% người mẹ bị trầm cảm sau sinh thường xuyên có ý nghĩ và hành vi tự sát và rất nhiều những con số đáng báo động khác*

MC: Vâng, vậy có thể hiểu “trầm cảm sau sinh” là tâm lý hay bệnh lý, thưa bác sỹ?

Thạc sỹ tâm lý Nguyễn Thị Sơn: *Ở phụ nữ sau sinh thì sẽ bao gồm cả 2 khía cạnh gồm cả vấn đề nội sinh là chất dẫn truyền thần kinh suy giảm, làm cho phần điều khiển cảm xúc không còn tự nhiên nữa, mà rơi vào tình trạng tự nhiên cảm thấy buồn chán, mệt mỏi. Còn cái tâm lý bên ngoài cũng có, đó là sau sinh sẽ có những thay đổi rất nhiều về mặt tâm lý xã hội, áp lực từ phía bên ngoài, lo lắng nhiều hơn, cả về phía gia đình, con cái và cả những mối quan hệ cũng bị những xáo trộn, thay đổi.*

MC: Nếu như nó tự xuất hiện như thế, có nghĩa là nó nằm ngoài sự kiểm soát của mỗi cá nhân, vậy thì ta có cách chữa trị hoặc phòng tránh như thế nào?

Thạc sỹ tâm lý Nguyễn Thị Sơn: Đây là một câu hỏi rất thú vị. Bởi vì sau sinh đa số là phụ nữ sẽ bị suy giảm chất dẫn truyền thần kinh, nhưng còn do các yếu tố tác động từ bên ngoài nữa, rồi do cơ địa có người suy giảm nhiều, người suy giảm ít; rồi những tác động từ môi trường bên ngoài như: thiếu sự quan tâm từ gia đình, suy nhược cơ thể sau sinh, sức khỏe, tiền sử sức khỏe. Tất cả những yếu tố đó nếu vượt quá giới hạn kiểm soát bình thường của người phụ nữ thì nó sẽ dẫn đến bệnh lý.

MC: Vâng, và bây giờ thì mời bác sỹ sẽ nghe một số ý kiến mà chúng tôi đã khảo sát nhanh về chứng trầm cảm sau sinh này.

Băng chèn 1 kèm nhạc nền: (4 ý kiến của người dân)

Nội dung: - Ôi giờ bây giờ hơi tí lại đổi là trầm cảm. Thế có mà ngày xưa các cụ trầm cảm hết à?

- Nhiều khi thấy vợ thay tính đổi nết không biết có phải là trầm cảm không (cười)

- Tôi nghĩ đây là một căn bệnh về tâm lý, người ta suy nghĩ nhiều quá nên bị như thế

- Bây giờ chả có trầm cảm trầm kiếc gì đâu, chẳng qua mấy bà sợ quá mới thế. Lắm chuyện.

MC: Vừa rồi là những ý kiến về căn bệnh trầm cảm sau sinh, chị cảm thấy như thế nào khi nghe những nhận định này?

Thạc sỹ tâm lý Nguyễn Thị Sơn: Thực ra chúng ta cũng rất là đồng cảm, thông cảm thôi, rõ ràng người ta cũng nhận thấy sau sinh thì đa số phụ nữ đều có những thay đổi về tâm lý như vậy, nên người ta cảm thấy đó là chuyện bình thường, hiển nhiên. Nhưng ở đây đúng là có những trường hợp đang xem nhẹ về bệnh trầm cảm. Chính việc xem nhẹ này là nguyên nhân dẫn đến việc mà khi bệnh nhân tìm đến các nhà chuyên môn thì đều đã ở giai đoạn nặng rồi.

MC: Chính vì vậy chúng ta sẽ cần làm rõ những dấu hiệu của trầm cảm và những cái gì biểu lộ ra một cách cụ thể nhất để cho quý vị thính giả có thể nắm bắt được?

Thạc sỹ tâm lý Nguyễn Thị Sơn: Đúng rồi, trầm cảm sau sinh cũng giống như những biểu hiện của trầm cảm chung. Thứ nhất là chúng ta sẽ thấy người mẹ có những thay đổi về tâm trạng, rất dễ khóc, nhạy cảm, vô vọng, bi

quan, trống rỗng, mà khi hỏi không biết vì sao. Thứ hai là về thể chất, sức khỏe, biểu hiện rõ nhất là giấc ngủ và ăn uống, ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống. Cái nữa là suy giảm năng lượng, đó là mất hứng thú, đặc biệt là không tập trung được vào cái gì, hay quên và những hành vi biểu hiện ra là rất hay cáu với người khác, thờ ơ với con cái, tránh xa với tất cả mọi người.

MC: Tôi hơi giật mình một chút, tôi nghĩ là có khi mình cũng rơi vào trạng thái này trong giai đoạn sau khi sinh con rồi. Vậy đã bao giờ chính chị rơi vào trạng thái này chưa?

Thạc sỹ tâm lý Nguyễn Thị Sơn: Trong cái khoảng thời gian sau sinh mình có xuất hiện những cái triệu chứng này, đó là tự nhiên cảm thấy cô đơn, không được quan tâm, hay tủi thân, dễ khóc. Có điều là mình có những yếu tố bên ngoài nâng đỡ rồi mình cũng là nhà chuyên môn nên mình cũng hiểu hơn.

MC: Vâng đây là những biểu hiện ở mức độ nhẹ, còn ở mức độ nặng hơn thì sao thưa bác sỹ?

Thạc sỹ tâm lý Nguyễn Thị Sơn: Giai đoạn nặng của trầm cảm đó là lúc nào cũng nghĩ đến cái chết và thậm chí là có hành vi thực hiện rồi, và đã có rất nhiều những trường hợp đau lòng mà chúng ta chứng kiến trong thời gian gần đây.

Chuyển sang Bảng 2 (Đoạn tâm sự của những người nhà bệnh nhân nhảy cầu tự tử)

Nội dung: - Từ lúc em ý sinh con tới giờ, trong người em lúc nào cũng muốn cáu kỉnh các thứ. Nhiều lúc e ý tự ngồi 1 mình chẳng nói chuyện với ai đâu. Xong bị giật mình e ý tự hét lên, đập phá lung tung.

- Không biết nói như thế nào. (khóc) Thật không biết nói thế nào nữa. Kể cả lúc đang mò xác nó mà mình vẫn cứ nghĩ nó trốn đâu đấy, rồi nó sẽ về thôi.

- (Vừa kể vừa khóc) Tôi thấy thương lắm vì là 2 cháu chưa một cái gì về mẹ chết. Mới 3 tháng tuổi thật sự là quá đáng thương. Xong lúc khỏe mạnh thì không sao, lúc ốm rất cần bàn tay của mẹ nhưng lại không còn nữa.

- Phải nói căn bệnh trầm cảm sau sinh là cực kỳ quái ác. Tất cả những ai không được sự chia sẻ sẽ dẫn đến hậu quả rất nguy hiểm.

MC: Vừa rồi là tâm sự của những người thân trong gia đình chị Nguyễn Thị Hương ở tổ 5 phường Yên Ninh, TP Yên Bái - người bị mắc chứng trầm cảm sau sinh. Cũng chỉ vì người nhà đã không nhận biết và phát hiện ra những bất thường khi chị mắc bệnh, nên chị Hương đã nhảy cầu tự tử, để lại 2 đứa con thơ, một bé gái mới lên 3 và 1 bé trai mới 3 tháng tuổi. Vậy ở góc độ là chuyên gia tâm lý, đã từng điều trị cho rất nhiều bệnh

nhân thì những trường hợp như trên có nhiều không thưa bác sỹ?

Thạc sỹ tâm lý Nguyễn Thị Sơn: *Thực ra những trường hợp như của chị Nguyễn Thị Hương rất xót xa và đau lòng, và rất buồn vì nó không phải là trường hợp hiếm hoi trong lĩnh vực công tác của chúng tôi. Và đặc biệt gần đây có rất nhiều trường hợp như vậy, cho thấy chứng trầm cảm sau sinh đã trở thành vấn đề nghiêm trọng và phổ biến đối với phụ nữ sau sinh, ảnh hưởng đến tinh thần của người mẹ và cả gia đình sau đấy. Những người thân không nhận biết và không hiểu rõ về bệnh trầm cảm sau sinh và không cung cấp các hỗ trợ kịp thời đã dẫn đến hậu quả đáng tiếc như vậy.*

MC: **Chị Sơn này, công tác nhiều năm trong nghề và trực tiếp điều trị cho nhiều bệnh nhân, đã có trường hợp nào khiến chị thực sự day dứt và ám ảnh?**

Thạc sỹ tâm lý Nguyễn Thị Sơn: *Có một trường hợp mà khi nghe có thể ám ảnh cả gia đình cũng như tất cả mọi người khi mà nghe câu chuyện này. Đó là bệnh nhân này trong quá trình mang thai và sinh nở thì chị ấy phát hiện ra chồng có những mối quan hệ ngoài luồng, chị ấy cũng có ý nghĩ và hành vi tự sát, nhưng người nhà không phát hiện ra. Chị ấy đã từng thực hiện hành vi này nhiều lần, ví dụ như đã đi ra cầu nhưng lại nghĩ đến con rồi các mối quan hệ giàng buộc khác, nên chị ý đã quay lại, ít nhất là 2- 3 lần như vậy. Lần cuối cùng chị ý đã quyết định tự tử bằng cách là treo cổ ở dưới căn bếp, trong đêm khuya không ai biết. Sáng thức dậy, thì người chồng đã phát hiện ra đầu tiên, chị ấy đã để lại một bức thư, khi đọc bức thư này thì người chồng đã biết mình sai, rất ân hận nhưng mà đã quá muộn. Nhưng điều mà cứ day dứt, ám ảnh nhất đối với tôi đó là đứa con khi nhớ mẹ, nó đòi bố đưa đi dạo, nhưng người bố đã không đưa con đi dạo được mà đã đưa con đến trước mộ của người mẹ. Và khi nhìn bức ảnh ảnh thì đứa con nhớ mẹ và đã khóc rất là nhiều. Chiều nào cũng vậy, trong suốt khoảng thời gian dài, người bố cũng đưa con đi đến mộ của mẹ, con thì cứ khóc. Khi đó người nhà đã phát hiện ra người chồng đã có những bệnh lý về cảm xúc, nên người nhà đã tìm đến chúng tôi để cầu cứu, để chữa bệnh cho người chồng. Thực sự tôi rất xúc động khi kể câu chuyện này. (Khóc).*

MC: **Đấy là một câu chuyện không chỉ để lại nhiều cảm xúc mà còn thức tỉnh cả những người chồng nữa. Bởi trong rất nhiều vụ việc liên quan đến trầm cảm sau sinh thì đều liên quan đến sự quan tâm, chăm sóc của người chồng. Rõ ràng, căn bệnh trầm cảm sau sinh đang bị xem nhẹ, và đã có quá nhiều những câu chuyện kinh hoàng và đau lòng xuất phát từ một căn bệnh chưa được xã hội thực sự quan tâm đúng mức và nó cũng để lại những nỗi đau khó chữa lành. Vậy, đó có phải là nguyên nhân khiến căn bệnh này ngày càng gia tăng không ạ?**

Thạc sỹ tâm lý Nguyễn Thị Sơn: *Đó cũng chính là một trong những nguyên nhân khiến gia tăng căn bệnh trầm cảm sau sinh. Thực sự sau sinh, môi trường an toàn và ấm áp nhất đối với người phụ nữ chính là gia đình, nhưng khi môi trường đó không còn an toàn nữa, thiếu sự quan tâm, chia sẻ, mất kết nối nào đấy, đó là nguyên nhân khá lớn. Bởi hành trình mang thai, sinh con là một hành trình thiêng liêng và diệu kỳ không chỉ của một mình người mẹ mà còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố giúp đỡ của những người thân.*

MC: Mang thai, sinh con rồi nuôi con là hành trình thiêng liêng và diệu kỳ nhất mà bất cứ người mẹ nào cũng trải qua. Nhưng hành trình đó có thực sự hạnh phúc hay không còn phụ thuộc phần lớn vào gia đình và người thân, phải không bác sĩ Sơn?

Thạc sỹ tâm lý Nguyễn Thị Sơn: *Gia đình và người thân đóng vai trò quan trọng trong việc tạo điều kiện thuận lợi cho người mẹ cả về cơ sở vật chất rồi về tinh thần, trong suốt quá trình mang thai, sinh con. Từ đó, giúp người mẹ luôn cảm thấy được an tâm và bảo bọc, họ sẽ tự tin hơn trong vai trò làm mẹ của mình.*

MC: Vâng, thưa quý vị thính giả! *(Lồng nhạc nền)* Theo một nghiên cứu khoa học 80% trường hợp bị trầm cảm sau sinh sẽ hồi phục hoàn toàn nếu được quan tâm đúng mức. Hàng trăm đứa trẻ được sinh ra mỗi ngày thì cũng là từng ấy gia đình trào dâng niềm hạnh phúc. Nhưng hạnh phúc đó chỉ trọn vẹn khi người phụ nữ không bị đơn độc trong chính căn nhà của mình. Sự yêu thương, sẻ chia của người thân, gia đình và cộng đồng sẽ là sợi dây kết nối để kéo những phụ nữ sau sinh vượt qua cửa tử.

Rất cảm ơn bác sĩ tâm lý Nguyễn Thị Sơn, Bệnh viện Tâm thần tỉnh Yên Bái đã đồng hành cùng chúng tôi trong chủ đề Podcast “Trầm cảm sau sinh” ngày hôm nay, cảm ơn quý thính giả của Đài PT-TH Yên Bái, xin chào và hẹn gặp lại trong các chương trình sau./.