

Khánh Lan - Sự Ảnh Hưởng Của Corovavirus

Ban Tu Thư/TVVN

31/10/2021



Có thể nói đại dịch CORONAVIRUS 19 và biến thể của nó đã đưa đến những ảnh hưởng và hậu quả đáng lo ngại cho thế giới nói chung và cho từng cá nhân nói riêng. Thật vậy, cơn sốt COVID 19 đã mang đi sự sống của hàng triệu người trên thế giới và để lại trong tiềm thức của chúng ta một nỗi kinh hoàng sợ hãi, một đe dọa giết người thầm kín mà y học gọi là “Silent killer“. Một câu hỏi đã gây hoang mang hoảng sợ trong thế giới loài người mà không ai biết trước được câu trả lời: “Bao giờ đến lượt mình?”

Trong bài viết này, chúng tôi xin bàn về 4 lãnh vực chính mà đã chịu ảnh hưởng nặng nề trong mùa đại dịch CORONAVIRUS 19, đó là:

Ảnh hưởng trong lãnh vực tâm lý.

Ảnh hưởng trong lãnh vực y khoa.

Ảnh hưởng trong lãnh vực kinh tế.

Ảnh hưởng trong lãnh vực xã hội.

1. ẢNH HƯỞNG TRONG LÃNH VỰC TÂM LÝ:

Đây là một vấn đề rất quan trọng trong lãnh vực liên quan đến sức khỏe của con người mà phần lớn chúng ta không để ý đến, nhất là người Á Châu. Bởi đối với người Á Đông chúng ta, một dân tộc mà đa số sống trong sự thiếu thốn về vật chất, nghèo khó và đông con, thì có lẽ việc lo cho “miếng ăn manh áo” hàng ngày cho gia đình, đã trở nên quan trọng và làm lu mờ sự chú tâm vào cảm xúc của chính mình. Tuy nói như thế, không hẳn là chúng ta không để ý đến sự xuất hiện của cảm xúc, nhưng phần lớn chúng ta có khuynh hướng chủ quan là cảm xúc ấy chỉ thoáng qua trong chốc lát hoặc “phốt tỉnh ăng lê” chúng đi, vì không trước thì sau, chúng sẽ tự biến mất. Sự biến mất tạm thời ấy xuất hiện là vì chúng ta cố gắng lấp kín cái hố sâu cảm xúc ấy bằng những độc chất như rượu, thuốc lá, cần sa ma túy, v.v... bởi chính những hóa chất độc hại này sẽ có sức mạnh làm tê liệt những cảm giác lo âu, sầu khổ, trầm tư, sợ hãi trong tâm trí con người.

Cái nguy hiểm là khi chúng ta bỏ qua và không để ý đến những cảm xúc của mình thì đó là lúc chúng có thể đưa chúng ta đến tình trạng trầm cảm, u sầu, lo sợ. Lúc ấy, chúng ta tự cách ly với xã hội bên ngoài và nguy hiểm hơn nữa là chúng ta có thể rơi vào tình trạng quần trí và tự tìm đến cái chết. Để giải tỏa những ưu tư ảnh hưởng trên đời sống tâm lý, chúng ta cần phải chú ý đến những cảm xúc của mình và tận dụng phương pháp tâm lý trị liệu, bởi nó có thể giúp chúng ta thoát ra khỏi cái vòng luẩn quẩn ấy.

Vậy “**Tâm lý trị liệu**” là gì? Xin thưa đó là phương pháp giúp chúng ta giải tỏa những cơn khủng hoảng nhất thời hay đã tồn tại lâu năm trong tiềm thức. Tâm lý trị liệu, (psychotherapy) là một hệ thống các phương pháp kỹ thuật nhằm cải thiện [sức khỏe tinh thần](#), tháo gỡ các trở ngại trong [cảm xúc](#), giúp bệnh nhân tìm hiểu chính họ, tạo nên một cái nhìn mới về các mối quan hệ trong quá khứ và hiện tại. Tâm lý trị liệu giúp thay đổi những hành vi của con người qua lời nói hoặc các kỹ năng giao tiếp khác. Thật ra phương pháp tâm lý trị liệu không xa lạ đối với con người, ở nhiều quốc gia trên thế giới, những người làm tâm lý trị liệu phải được đào tạo, có bằng cấp và được cấp giấy phép hành nghề. Họ là những nhà chuyên môn giúp chữa trị các vấn đề tâm lý. Để nhận được sự giúp đỡ, chúng ta có thể nhờ các cơ quan cố vấn tâm lý cộng đồng, các bậc tu sĩ (tùy theo tín ngưỡng của mình), nhân viên tại các cơ quan xã hội, điều dưỡng viên tâm thần, bác sĩ tâm thần, nhà phân tâm học hoặc các chuyên viên khác đang làm việc trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe tinh thần... Điều quan trọng là chúng ta cần phải ý thức được lúc nào mình cần sự giúp đỡ để gạt bỏ những ý tưởng không lành mạnh (unheathy thinking) ra khỏi ký ức.

Để tránh tình trạng khủng hoảng tâm lý trong thời gian dịch bệnh COVID, ngoài việc tiếp tục với những công việc hằng ngày, chúng ta cần phải dành thời gian để thư giãn tâm trí qua những sinh hoạt lành mạnh như thể dục, yoga, thiền, đi bộ, bơi lội, v.v... hoặc tìm cho mình một sở thích, thú đọc sách, niềm đam mê như học nhạc, tập đàn piano, guitar, viết văn, làm thơ, sáng tác nhạc, v.v...

II. ẢNH HƯỞNG TRONG LÃNH VỰC Y KHOA:

Đại dịch [COVID-19](#) đã gây ra những hậu quả sâu rộng trong lãnh vực y học bởi ngoài việc phải tìm cách đương đầu với khả năng lây lan nhanh chóng của [dịch bệnh](#), các

khoa học gia đã phải bỏ nhiều thời gian và nỗ lực trong việc nghiên cứu và phát minh ra loại thuốc chủng có khả năng kiểm soát và ngăn chặn bệnh dịch. Căn cứ vào những tin tức hằng ngày trên radio, tivi, báo chí và nhất là Internet chúng ta cũng hiểu dịch bệnh COVID 19 đã gây những ảnh hưởng tiêu cực lớn lao trong lãnh vực y khoa, từ bác sĩ, y tá và những nhân viên phục vụ trong ngành chuyên môn. Ngay từ ngày đầu của sự khởi phát bệnh dịch vào tháng 4, 2019, hầu hết các bệnh viện trên thế giới đều chật cứng. Các nhà thương phải dựng những lều y tế dã chiến bên ngoài để đáp ứng với nhu cầu cấp cứu khẩn trương cho bệnh nhân, những bệnh nhân không người thăm viếng, tình trạng thiếu dược phẩm, giường cho bệnh nhân, dụng cụ y tế như máy thở và ngay cả đến y sĩ, nhân viên y tế đều bị thiếu hụt. Nhưng sự mất mát đáng kể nhất là sự hy sinh tính mạng của những người được mệnh danh là “Thiên thần áo trắng”.

Bi thảm hơn nữa khi những nhà quàn không đủ chỗ để chứa xác người, những đám tang không người đưa tiễn và những thầy ma nằm cô đơn trong nghĩa trang buồn. Sông Hằng, dòng sông linh thiêng nhất Ấn Độ, ngập xác người bị nhiễm Covid-19, hàng trăm thi thể nổi lềnh bềnh trên sông hoặc bị vùi trong bãi cát bên bờ ở bang miền bắc Uttar Pradesh. Xác người vất vưởng bên bờ, các giàn hỏa táng được thắp sáng bên sông Hằng ở Allahabad, cháy suốt ngày đêm vì các khu hỏa táng không còn chỗ.

III. ẢNH HƯỞNG TRONG LÃNH VỰC KINH TẾ:

Sự bùng phát của dịch bệnh Coronavirus đã là một mối lo ngại và có tác động lớn đến nền kinh tế trên toàn thế giới. Bách khoa toàn thư Wikipedia ghi nhận rằng: Sự bùng phát của đại [dịch CORONAVIRUS 2019](#) đã gây ảnh hưởng rất lớn cho nền kinh tế toàn cầu. Tác động của nó cao hơn nhiều so với tác động của virus [SARS](#) năm 2003. Nhu cầu về thiết bị bảo vệ cá nhân, hàng hóa, thực phẩm tăng lên gấp nhiều lần so với giá bình

thường, dẫn đến việc tăng giá và khan hiếm, tạo nên sự hoang mang lo sợ trong quần chúng bởi người dân tích trữ nhu cầu, lương thực. Sự gián đoạn hoạt động các nhà sản xuất gây nên sự thiếu hụt và chậm trễ trong việc cung cấp hàng hóa. [Sự thiếu hụt nguồn cung](#) ảnh hưởng đến một số ngành do tình [trạng mua bán hoảng loạn](#), tăng cường sử dụng hàng hóa để chống lại đại dịch, thí dụ như [khẩu trang](#) trở nên khan hiếm và đã bán hết trên toàn quốc, áp lực đặt nặng lên hệ thống chăm sóc sức khỏe, nhu cầu kiểm tra y tế tăng lên.

Nhiều nhân chứng đã báo cáo về cảnh mua bán hoảng loạn và hậu quả là thiếu hụt thực phẩm và các mặt hàng tạp hóa thiết yếu khác. Chẳng những thế, khi đại dịch lan rộng, các hội nghị, công nghệ, thời trang, thể thao, du lịch và thương mại đi xuống, phi trường đóng cửa, chuyến bay bị hủy bỏ hoặc hoãn lại. Các nhà hàng đã đóng cửa, rạp hát trong nước đã bị xóa sổ toàn bộ phòng vé. Các nhà máy, nhà bán lẻ và chuỗi nhà hàng đóng cửa gây nên nạn thất nghiệp trầm trọng, một số nhà hàng, cơ sở thương mại phải đóng cửa vì không cầm cự nổi với những khó khăn tài chính, v.v... Ngay đến [thị trường chứng khoán toàn cầu](#) cũng bị ảnh hưởng vào ngày 24 tháng 2 năm 2020. Đến ngày 28 tháng 2 năm 2020, thị trường chứng khoán trên toàn thế giới sụt giảm lớn nhất trong một tuần kể từ [cuộc khủng hoảng tài chính năm 2008](#).

IV. ẢNH HƯỞNG TRONG LÃNH VỰC XÃ HỘI:

Coronavirus đã làm tê liệt không những nền kinh tế thế giới mà còn kéo theo hàng triệu người thất nghiệp hoặc bị sa thải tạm thời, Nạn thất nghiệp leo thang, tỷ lệ nhà cửa bị thu hồi trong lúc thị trường địa ốc bị phá giá, quỹ tiền tệ quốc gia thiếu hụt, người dân lâm vào cảnh đói nghèo, vô gia cư (homeless), tệ nạn xã hội tăng cao, giết người, hôi của, v.v... Nhiều triệu người lao động nghèo bị buộc phải quay trở về quê để tránh tình trạng nghèo đói hàng loạt và thậm chí là chết đói....[Bộ trưởng y tế đã ra chỉ](#)

[thị hủy bỏ các cuộc tụ họp đông người, làm gián đoạn nhưng sinh hoạt cộng đồng, giải trí, v.v...](#)

Để cứu vãn tình thế, hầu hết các chính phủ đã bơm hàng nghìn tỷ đô la vào nền kinh tế của họ để ngăn chặn những thiệt hại lớn hơn trong tương lai. Tuy nhiên, sự phục hồi không đưa đến một kết quả khả quan, các quốc gia trên thế giới đang phải đối mặt với thời kỳ khó khăn, 1/4 tỷ người ở các nước đang phát triển có thể phải đối mặt với tình trạng nghèo đói. Tại ở Mỹ, người dân may mắn nhận được sự trợ giúp của chính phủ khiến công quỹ của quốc gia ngày càng cạn.

Đại Dịch COVID-19 Có Ảnh Hưởng Trên Sức Khỏe Tâm Thần Của Trẻ Em Như Thế Nào?

Chăm sóc sức khỏe tâm thần của trẻ con đóng vai trò quan trọng khi có một cuộc khủng hoảng đại dịch COVID-19 xảy ra. Thật vậy, có nhiều yếu tố rủi ro có thể xảy ra gây ảnh hưởng đến trẻ em trong khoảng thời gian này, kết quả có thể dẫn đến suy nhược sức khỏe tâm thần: Một nghiên cứu khảo sát bởi Hiệp Hội Y Học Thiên Tai và Y Tế Công Cộng công bố:

Sự gián đoạn đối với các thói quen trước đây.

Gia đình bị cách ly.

Mất mát gia đình vì COVID-19.

Giáo dục trực tuyến.

Thiếu tiếp cận với bạn bè đồng trang lứa.

Bạo lực có thể xảy ra trong gia đình.

Sức khỏe tâm thần của những trẻ em có cha mẹ bị cách ly vì bệnh COVID-19 có khả năng bị ảnh hưởng cao hơn ở mức độ tâm thần. Thí dụ: Nếu cha mẹ mắc chứng lo âu hoặc PTSD thì con cái của họ cũng bị ảnh hưởng. Nghiên cứu mới đây cho thấy người trưởng thành đang phải chống chọi với những vấn đề sức khỏe tâm thần gia tăng trong đại dịch COVID-19. Nghiên cứu cũng cho thấy rằng cha mẹ nên quan tâm về phương thức hỗ trợ sức khỏe tâm thần của con cái. Những tài nguyên có thể giúp ích như giúp trẻ em đối phó với chứng lo âu liên quan đến virus corona đã được quảng bá trong dân chúng như những phương cách giúp trẻ em đối phó với sự căng thẳng liên quan đến COVID-19. Hoặc làm thế nào để nói chuyện với trẻ về nỗi thất vọng trong đại dịch COVID-19. Hay làm thế nào để có thể giúp trẻ em khi các em nhớ bạn bè trong đại dịch COVID-19.

Kimberley Norris, nhà tâm lý học và nghiên cứu viên người Úc, đã khám phá ra rằng khi con người bị cách ly vì một đại dịch, họ có xu hướng xoay vòng quanh những giai đoạn cảm xúc khác nhau. Hành vi của họ thay đổi trong những giai đoạn này còn tùy thuộc vào độ tuổi và các yếu tố khác, tuy nhiên chu trình cảm xúc thường đi theo khuôn mẫu sau:

Rối loạn: Mua hàng tích trữ hoặc trẻ em không hiểu tại sao chúng không còn có thể gặp bạn bè ở trường.

Thích nghi: Thay đổi khi làm việc tại nhà.

Oán giận: Cảm thấy bị gò bó hoặc chán ngấy việc mang khẩu trang.

Tái hợp: Giai đoạn chúng ta bắt đầu ngưng cách ly và có thể cảm thấy nhiều cảm xúc hỗn tạp.

Tái hòa nhập: Quay trở lại hoạt động bình thường trong xã hội.

Những dấu hiệu và triệu chứng ở trẻ em có thể bao gồm:

Trầm cảm và/hoặc lo âu.

Hành vi thoái bộ như mất kỹ năng đi vệ sinh.

Tăng sự lo âu phân ly.

Giấc ngủ, việc ăn uống và kết quả học tập có sự thay đổi.

Tham gia vào những hành vi rủi ro.

Mất hứng thú đối với bạn bè và/hoặc các hoạt động.

Cô lập.

Không vâng lời.

Giúp kiểm soát những cảm xúc.

· Hít thở sâu: Việc này sẽ giúp trẻ bình tĩnh và tự dịu lại. Hít vào trong 3 giây, giữ yên trong 3 giây sau đó thở ra trong 3 giây.

· Tăng thư giãn cơ: Việc này sẽ giúp quý vị nhận diện được thời điểm căng thẳng khi cảm thấy bồn chồn. Sử dụng kỹ năng hít thở sâu để giúp thư giãn cơ thể. Căng cơ khi quý vị hít vào sau đó giãn cơ khi quý vị thở ra.

· Tập trung vào hiện tại: Đem sự chú ý của quý vị về thời điểm hiện tại thông qua năm giác quan. Ví dụ, kể tên năm đồ vật quý vị nhìn thấy trong phòng, bốn đồ vật quý vị

cảm nhận, ba âm thanh quý vị nghe được.

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

Bách khoa toàn thư Wikipedia.

<https://blog.chocchildrens.org/how-living-through-a-pandemic-like-covid-19-can-affect-childrens-mental-health/>

[Thư Viện Việt Nam](#)