

BÀI BÁO NGHIÊN CỨU GỐC

Trầm cảm, lo âu, stress của sinh viên năm cuối hệ bác sỹ đa khoa trường đại học Y Hà Nội năm 2021 và một số yếu tố liên quan

Trần Thị Nga^{1*}, Nguyễn Thị Thu Hoài¹

TÓM TẮT

Mục tiêu: Mô tả thực trạng trầm cảm, lo âu, stress của sinh viên năm cuối hệ bác sỹ đa khoa trường Đại học Y Hà Nội năm 2021 và một số yếu tố liên quan.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 419 sinh viên năm cuối hệ bác sỹ đa khoa trường Đại học Y Hà Nội.

Kết quả: Tỷ lệ sinh viên trầm cảm là 38,2%, lo âu 39,6%, stress 26,7%. Tỷ lệ sinh viên mắc ba rối loạn, hai rối loạn và một rối loạn (trầm cảm, hoặc lo âu, hoặc stress) lần lượt là 21,5%, 12,9%, 14,3%. Các yếu tố ảnh hưởng đến trầm cảm, lo âu, stress ở sinh viên là giới; rối loạn ăn uống, rối loạn giấc ngủ; khó khăn về tài chính; không hài lòng với điểm thi; không có anh chị em ruột; bố mẹ không hạnh phúc; thành viên trong gia đình từng bị rối loạn lo âu, trầm cảm; xung đột với gia đình; không tham gia câu lạc bộ/nhóm; khó khăn trong việc tìm bạn mới; khó thích nghi với môi trường sống mới.

Từ khóa: Trầm cảm, lo âu, stress, sinh viên năm cuối, bác sỹ đa khoa.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức khỏe tâm thần là một trong ba thành tố tạo nên sức khỏe. Sức khỏe tâm thần tốt là điều kiện đảm bảo năng suất của lực lượng lao động (1). Tuy nhiên, cùng với sự phát triển của kinh tế, xã hội, các vấn đề sức khỏe tâm thần ngày càng gia tăng. Tác động của dịch bệnh làm tăng mức độ phổ biến của các rối loạn sức khỏe tâm thần trên các đối tượng khác nhau (2). Việt Nam cũng có báo cáo về sức khỏe tâm thần và một số yếu tố liên quan trong đại dịch tại một số trường đại học khoa học sức khỏe (3).

Nghiên cứu về sức khỏe tâm thần trong sinh viên y có ý nghĩa đặc biệt bởi đây là những người sẽ hành nghề chăm sóc sức khỏe trong tương lai. Nghiên cứu trên thế giới và Việt

Nam đã chỉ ra tỷ lệ mắc các vấn đề trầm cảm (18,4% - 55,9%), lo âu (23,6% - 66,8%), stress (16,4% - 54,7%) thường gặp trên đối tượng sinh viên các trường cao đẳng, đại học (4). Trên đối tượng sinh viên y, mức độ gia tăng các rối loạn tâm thần qua các năm học như tăng tỷ lệ trầm cảm (5), tăng tỷ lệ lo âu và căng thẳng (6). Một số yếu tố có liên quan làm tăng nguy cơ của trầm cảm, lo âu, stress ở sinh viên như sinh viên nữ, sinh viên trên 20 tuổi có nguy cơ stress và lo âu cao hơn sinh viên nam, sinh viên dưới 20 tuổi (7). Sinh viên có khó khăn về tài chính, không chia sẻ các vấn đề trong cuộc sống và học tập với bố mẹ, có áp lực học tập cũng làm tăng nguy cơ stress của sinh viên (8). Sinh viên ít tham gia các hoạt động nhóm, là yếu tố nguy cơ của trầm cảm, lo âu và stress (9). Vấn đề trầm cảm, lo âu, stress của sinh viên năm cuối hệ bác sỹ đa khoa trường Đại



*Địa chỉ liên hệ: Trần Thị Nga
Email: tranthinga@hmu.edu.vn

¹ Trường Đại học Y Hà Nội

² Bệnh viện 71 Trung ương

Ngày nhận bài: 30/5/2022

Ngày phản biện: 08/12/2022

Ngày đăng bài: 31/12/2022

Mã DOI: <https://doi.org/10.38148/JHDS.0606SKPT22-037>

học Y Hà Nội như thế nào? Những yếu tố nào làm tăng nguy cơ trầm cảm, lo âu, stress của sinh viên? Từ thực trạng trên chúng tôi thực hiện nghiên cứu với mục tiêu mô tả thực trạng trầm cảm, lo âu, stress của sinh viên năm cuối hệ bác sỹ đa khoa trường Đại học Y Hà Nội năm 2021 và một số yếu tố liên quan.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Thiết kế nghiên cứu: Nghiên cứu mô tả cắt ngang.

Thời gian và địa điểm nghiên cứu: Nghiên cứu được thực hiện từ tháng 11 năm 2021 đến tháng 5 năm 2022, thu thập số liệu vào tháng 12 năm 2021 tại trường Đại học Y Hà Nội.

Đối tượng nghiên cứu: Sinh viên năm cuối (năm thứ 6) hệ bác sỹ đa khoa Trường Đại học Y Hà Nội.

Tiêu chuẩn lựa chọn: Sinh viên năm cuối hệ bác sỹ đa khoa chính quy đang học tại Trường Đại học Y Hà Nội năm học 2021 – 2022.

Tiêu chuẩn loại trừ: Sinh viên từ chối tham gia nghiên cứu.

Cỡ mẫu và chọn mẫu: Chọn toàn bộ sinh viên năm cuối hệ bác sỹ đa khoa chính quy đang học tại trường Đại học Y Hà Nội năm học 2021 - 2022. Có 419 (94,2%) sinh viên đủ điều kiện tham gia nghiên cứu.

Biến số/chỉ số nghiên cứu

Sức khỏe tâm thần: Tỷ lệ sinh viên có 1 rối

loạn, 2 rối loạn và 3 rối loạn (trầm cảm, lo âu, stress), tỷ lệ sinh viên trầm cảm, lo âu, stress theo các mức độ: nhẹ, vừa, nặng và rất nặng. Các yếu tố liên quan đến trầm cảm, lo âu, stress: Yếu tố cá nhân (giới, sống cùng người khác, ăn uống, ngủ, tập thể dục, tài chính), yếu tố học tập (thi lại, điểm thi), yếu tố gia đình (có anh/chị em, hôn nhân của bố mẹ, xung đột với gia đình, gia đình có người trầm cảm, lo âu, stress), yếu tố bạn bè, nhà trường, xã hội (tham gia câu lạc bộ/nhóm, thích nghi với môi trường mới, bạn mới).

Kỹ thuật và công cụ thu thập số liệu:

Nhóm nghiên cứu liên hệ với lớp trưởng các lớp Y6 đa khoa, giới thiệu mục tiêu nghiên cứu và gửi link khảo sát. Các lớp trưởng gửi link bộ câu hỏi khảo sát lên nhóm lớp để sinh viên trong lớp điền phiếu online.

Nghiên cứu sử dụng thang đo trầm cảm - lo âu - stress DASS-21 gồm 21 câu hỏi, mỗi vấn đề sức khỏe: trầm cảm, lo âu, stress được đánh giá bằng 7 câu hỏi. Đối tượng tham gia nghiên cứu trả lời từng mục của DASS-21 theo thang điểm: 0: Không đúng với tôi chút nào cả; 1: Đúng với tôi phần nào hoặc thỉnh thoảng mới đúng; 2: Đúng với tôi phần nhiều, hoặc phần lớn thời gian là đúng; 3: Hoàn toàn đúng với tôi, hoặc hầu hết thời gian là đúng.

Phân tích và xử lý số liệu

Số liệu được nhập bằng phần mềm Kobotoolbox và phân tích bằng phần mềm SPSS 20. Sử dụng thống kê mô tả để tính toán tần số, tỷ lệ % trầm cảm, lo âu, stress.

Phân loại mức độ trầm cảm, lo âu, stress

| Mức độ | Trầm cảm | Lo âu | Stress |
|-------------|----------|---------|---------|
| Bình thường | 0 – 9 | 0 – 7 | 0 – 14 |
| Nhẹ | 10 – 13 | 8 – 9 | 15 – 18 |
| Vừa | 14 – 20 | 10 – 14 | 19 – 25 |
| Nặng | 21 – 27 | 15 – 19 | 26 – 33 |
| Rất nặng | ≥ 28 | ≥ 20 | ≥ 34 |

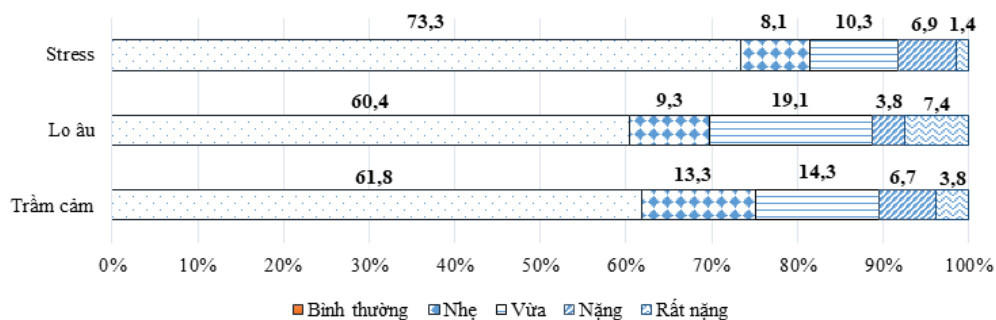
Phân tích mối liên quan: Phân tích đơn biến bằng kiểm định Chi-square, OR và 95% CI được sử dụng để xác định các yếu tố liên quan tới trầm cảm, lo âu, stress. Khoảng tin cậy (95%CI) chứa giá trị 1 thì biến độc lập không phải là yếu tố nguy cơ gây ra trầm cảm, lo âu, stress. Biến phụ thuộc là tình trạng trầm cảm, lo âu, stress; biến độc lập là yếu tố cá nhân, yếu tố học tập, yếu tố gia đình, yếu tố bạn bè, nhà trường, xã hội.

Đạo đức nghiên cứu: Đối tượng được cung cấp đầy đủ thông tin và nghiên cứu chỉ thực hiện khi đối tượng đồng ý tham gia. Các thông tin được giữ bí mật hoàn toàn và chỉ phục vụ

cho mục đích nghiên cứu. Đề tài được Hội đồng khoa học Trường Đại học Y Hà Nội phê duyệt theo Quyết định số 780/QĐ-ĐHYHN ngày 08 tháng 4 năm 2022.

KẾT QUẢ

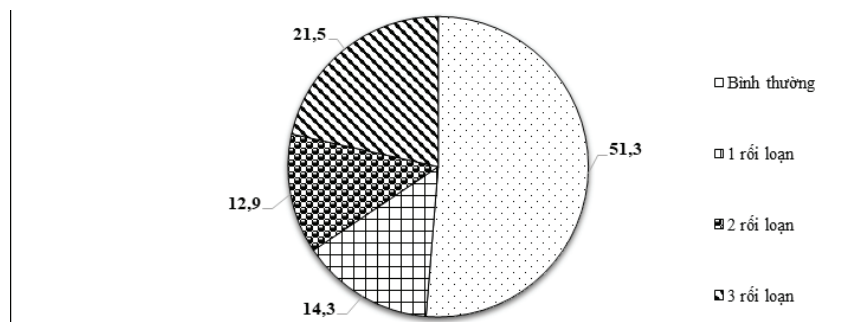
Nghiên cứu được thực hiện trên 419 sinh viên năm cuối hệ bác sỹ đa khoa. Sinh viên nam chiếm tỷ lệ nhiều hơn (51,3%), hầu hết là dân tộc kinh (93,8%), 78,7% sinh ra ở nông thôn và 59,9% sinh viên sống ở nhà trọ, 23,9% sống ở ký túc xá của trường.



Biểu đồ 1. Mức độ trầm cảm, lo âu, stress của sinh viên (n = 419)

Trầm cảm mức độ vừa chiếm tỷ lệ cao nhất (14,3%), mức độ nặng (6,7%) và mức độ rất nặng thấp nhất (3,8%). Lo âu mức độ vừa chiếm tỷ lệ cao nhất (19,1%), mức độ rất nặng

(7,4%), mức độ nặng thấp nhất (3,8%). Stress mức độ vừa chiếm tỷ lệ cao nhất (10,3%) và thấp nhất là mức độ rất nặng (1,4%).



Biểu đồ 2. Rối loạn trầm cảm, lo âu, stress của sinh viên (n = 419)

Tỷ lệ sinh viên mắc cả 3 rối loạn trầm cảm, lo âu, stress chiếm tỷ lệ cao nhất (21,5%), tỷ lệ

sinh viên mắc một và hai rối loạn lần lượt là 14,3% và 12,9%.

Bảng 1. Mối liên quan giữa yếu tố cá nhân, học tập và trầm cảm, lo âu, stress (n = 419)

| Đặc điểm cá nhân | Trầm cảm | | | Lo âu | | | Stress | | |
|------------------------------|-------------|----------------|----------------------------|-------------|----------------|----------------------------|-------------|----------------|----------------------------|
| | Có n (%) | Không n (%) | OR (95%CI) | Có n (%) | Không n (%) | OR (95%CI) | Có n (%) | Không n (%) | OR (95%CI) |
| Yếu tố cá nhân | | | | | | | | | |
| Giới | | | | | | | | | |
| Nam | 69 (32,1) | 146 (67,9) | 1 | 79 (36,7) | 136 (63,3) | 1 | 51 (23,7) | 164 (76,3) | 1 |
| Nữ | 91 (44,6) | 113 (55,4) | 1,70 (1,15-2,54) | 87 (42,6) | 117 (57,4) | 1,28 (0,87-1,89) | 61 (29,9) | 143 (70,1) | 1,37 (0,89-2,12) |
| Khó ngủ, ngủ không ngon giấc | 77 (29,1) | 188 (70,9) | 1 | 83 (53,9) | 182 (68,7) | 1 | 45 (17,0) | 220 (83,0) | 1 |
| Có | 83 (53,9) | 71 (46,1) | 2,85 (1,89-4,31) | 83 (31,3) | 71 (46,1) | 2,56 (1,70-3,86) | 67 (43,5) | 87 (56,5) | 3,77 (3,40-5,92) |
| Không | 121 (33,9) | 236 (66,1) | 1 | 132 (37,0) | 225 (63,0) | 1 | 84 (23,5) | 273 (76,5) | 1 |
| Ăn uống đủ bữa, ngon miệng | 39 (62,9) | 23 (37,1) | 3,31 (1,89-5,79) | 34 (54,8) | 28 (45,2) | 2,07 (1,20-3,57) | 28 (45,2) | 34 (54,8) | 2,68 (1,53-4,67) |
| Không | 16 (20,5) | 62 (79,5) | 1 | 21 (26,9) | 57 (73,1) | 1 | 10 (12,8) | 68 (87,2) | 1 |
| Có | 144 (42,3) | 197 (57,7) | 2,83 (1,57-5,11) | 145 (42,5) | 196 (57,5) | 2,01 (1,17-3,46) | 102 (29,9) | 239 (70,1) | 2,90 (2,44-5,86) |
| Không | 75 (30,6) | 170 (69,4) | 1 | 80 (39,6) | 165 (67,7) | 1 | 45 (18,4) | 200 (81,6) | 1 |
| Khó khăn về tài chính | 85 (48,9) | 89 (51,1) | 2,17 (1,45-3,24) | 86 (49,4) | 88 (50,6) | 2,02 (1,35-3,01) | 67 (38,5) | 107 (61,5) | 2,78 (1,78-4,34) |
| Có | 148 (37,7) | 245 (62,3) | 1 | 157 (39,9) | 236 (60,1) | 1 | 105 (26,7) | 288 (73,3) | 1 |
| Không | 12 (46,2) | 14 (53,8) | 1,42 (0,64-3,15) | 9 (34,6) | 17 (65,4) | 0,79 (0,35-1,83) | 7 (26,9) | 19 (73,1) | 1,01 (0,41-2,47) |
| Thi lại | 32 (25,4) | 94 (74,6) | 1 | 38 (30,2) | 88 (69,8) | 1 | 18 (14,3) | 108 (85,7) | 1 |
| Có | 128 (43,7) | 165 (56,3) | 2,28 (1,44-3,62) | 128 (43,7) | 165 (56,3) | 1,79 (1,15-2,80) | 94 (32,1) | 199 (67,9) | 2,83 (1,63-4,94) |
| Không | 128 (43,7) | 165 (56,3) | 1 | 128 (43,7) | 165 (56,3) | 1 | 94 (32,1) | 199 (67,9) | 1 |
| Yếu tố học tập | | | | | | | | | |
| Hài lòng với điểm thi | 148 (37,7) | 245 (62,3) | 1 | 157 (39,9) | 236 (60,1) | 1 | 105 (26,7) | 288 (73,3) | 1 |
| Không | 12 (46,2) | 14 (53,8) | 1,42 (0,64-3,15) | 9 (34,6) | 17 (65,4) | 0,79 (0,35-1,83) | 7 (26,9) | 19 (73,1) | 1,01 (0,41-2,47) |
| Có | 32 (25,4) | 94 (74,6) | 1 | 38 (30,2) | 88 (69,8) | 1 | 18 (14,3) | 108 (85,7) | 1 |
| Không | 128 (43,7) | 165 (56,3) | 2,28 (1,44-3,62) | 128 (43,7) | 165 (56,3) | 1,79 (1,15-2,80) | 94 (32,1) | 199 (67,9) | 2,83 (1,63-4,94) |

Sinh viên nữ có nguy cơ trầm cảm cao hơn 1,7 lần so với nam. Sinh viên khó ngủ, ngủ không ngon giấc có nguy cơ trầm cảm cao gấp 2,9 lần, nguy cơ lo âu cao gấp 2,6 lần, nguy cơ stress cao gấp 3,8 lần sinh viên không khó ngủ. Sinh viên không ăn uống đủ bữa, không ngon miệng có nguy cơ trầm cảm cao hơn 3,3 lần, nguy cơ lo âu cao hơn 2 lần, nguy cơ stress cao hơn 2,7 lần sinh viên ăn uống đủ bữa, ngon miệng. Sinh viên không tập thể dục có nguy cơ

trầm cảm, lo âu, stress cao hơn lần lượt là 2,8; 2,0 và 2,9 lần so với sinh viên có tập thể dục. Sinh viên có khó khăn về tài chính nguy cơ trầm cảm, lo âu, stress lần lượt gấp 2,2; 2,0; 2,8 lần sinh viên không có khó khăn về tài chính.

Sinh viên không hài lòng với điểm thi có nguy cơ trầm cảm cao gấp 2,3 lần, nguy cơ lo âu cao gấp 1,8 lần, nguy cơ stress cao gấp 2,8 lần sinh viên hài lòng với điểm thi.

Bảng 2: Liên quan giữa yếu tố gia đình, nhà trường, xã hội và trầm cảm, lo âu, stress (n = 419)

| | Trầm cảm | | | Lo âu | | | Stress | | |
|--|-------------|----------------|--------------------------|-------------|----------------|-------------------------|-------------|----------------|-------------------------|
| | Có n (%) | Không n (%) | OR (95%CI) | Có n (%) | Không n (%) | OR (95%CI) | Có n (%) | Không n (%) | OR (95%CI) |
| Yếu tố gia đình | | | | | | | | | |
| Anh/chi/em | | | | | | | | | |
| Có | 142 (36,0) | 252 (64,0) | 1 | 151 (38,3) | 243 (61,7) | 1 | 100 (25,4) | 294 (74,6) | 1 |
| Không | 18 (72,0) | 7 (28,0) | 4,56 (1,86-11,19) | 15 (60,0) | 10 (40,0) | 2,41 (1,06-5,51) | 12 (48,0) | 13 (52,0) | 2,71 (1,19-6,14) |
| Hôn nhân của bố mẹ | | | | | | | | | |
| Có | 101 (31,5) | 220 (68,5) | 1 | 112 (34,9) | 209 (65,1) | 1 | 72 (22,4) | 249 (77,6) | 1 |
| Khác | 59 (60,9) | 39 (39,8) | 3,29 (2,06- 5,26) | 54 (55,1) | 44 (44,9) | 2,29 (1,453,63) | 40 (40,8) | 58 (59,2) | 2,39 (1,48-3,86) |
| Gia đình có người bị rối loạn lo âu/trầm cảm | | | | | | | | | |
| Có | 129 (35,9) | 230 (64,1) | 1 | 133 (37,0) | 226 (63,0) | 1 | 84 (23,4) | 275 (76,6) | 1 |
| Không | 31 (51,7) | 29 (48,3) | 1,91 (1,10-3,31) | 33 (55,0) | 27 (45,0) | 2,08 (1,20-3,61) | 28 (46,7) | 32 (53,3) | 2,87 (1,63-5,03) |
| Xung đột với gia đình | | | | | | | | | |
| Có | 119 (33,0) | 242 (67,0) | 1 | 131 (36,3) | 23 (63,7) | 1 | 86 (23,8) | 275 (76,2) | 1 |
| Không | 41 (70,7) | 17 (29,3) | 4,91 (2,67-8,99) | 35 (60,3) | 23 (39,7) | 2,67 (1,51-4,72) | 26 (44,8) | 32 (55,2) | 2,59 (1,47-4,60) |
| Yếu tố bạn bè, nhà trường, xã hội | | | | | | | | | |
| Tham gia câu lạc bộ, nhóm | | | | | | | | | |
| Có | 39 (29,3) | 94 (70,7) | 1 | 49 (36,8) | 84 (63,2) | 1 | 33 (24,8) | 100 (75,2) | 1 |
| Không | 121 (42,3) | 165 (57,7) | 1,77 (1,14-2,75) | 117 (40,9) | 169 (59,1) | 1,19 (0,78-1,81) | 79 (27,6) | 207 (72,4) | 1,16 (0,72-1,85) |
| Khó khăn trong tìm bạn mới | | | | | | | | | |
| Có | 71 (62,8) | 42 (37,2) | 4,12 (2,61-6,50) | 68 (60,2) | 45 (39,8) | 3,21 (2,05-5,01) | 52 (46,0) | 61 (54,0) | 3,50 (2,10-5,57) |
| Không | 98 (31,9) | 209 (68,1) | 1 | 109 (35,5) | 198 (64,5) | 1 | 72 (23,5) | 235 (76,5) | 1 |
| Thích nghi với môi trường mới | | | | | | | | | |
| Có | 45 (62,5) | 27 (37,5) | 3,55 (2,08-6,06) | 44 (61,1) | 28 (38,9) | 2,85 (1,68-4,84) | 30 (41,7) | 42 (58,3) | 2,33 (1,36-3,99) |

Sinh viên không có anh, chị, em ruột có nguy cơ trầm cảm, lo âu, stress cao hơn lần lượt là 4,6; 2,4 và 2,7 lần so với sinh viên có anh, chị, em ruột. So với sinh viên có bố mẹ sống hạnh phúc, sinh viên có bố mẹ ở các tình trạng hôn nhân khác (xung đột, ly dị, góa...) có nguy cơ trầm cảm, lo âu, stress lần lượt cao gấp 3,3; 2,3 và 2,4 lần. Sinh viên sống trong gia đình có thành viên từng mắc rối loạn lo âu/ trầm cảm có nguy cơ trầm cảm, lo âu, stress cao hơn so với sinh viên trong gia đình không có thành viên từng mắc rối loạn này lần lượt là 1,9; 2,1; 2,9 lần. Sinh viên có xung đột với gia đình có nguy cơ trầm cảm, lo âu, stress cao gấp 4,9; 2,7 và 2,6 lần sinh viên không có xung đột.

Sinh viên không tham gia câu lạc bộ/nhóm có nguy cơ trầm cảm gấp 1,7 lần sinh viên có tham gia câu lạc bộ/nhóm. Sinh viên gặp khó khăn trong việc tìm bạn mới có nguy cơ trầm cảm, lo âu, stress lần lượt cao hơn gấp 4,1; 3,2 và 3,5 lần so với sinh viên không có khó khăn trong việc tìm bạn mới. Sinh viên khó thích nghi với môi trường mới có nguy cơ trầm cảm, lo âu, stress lần lượt cao gấp 3,6; 2,9 và 2,3 lần so với sinh viên thích nghi được với môi trường sống mới.

BÀN LUẬN

Thực trạng trầm cảm, lo âu, stress ở sinh viên năm cuối hệ bác sỹ đa khoa Trường Đại học Y Hà Nội năm 2021.

Tỷ lệ trầm cảm của sinh viên là 38,2%, trầm cảm mức độ vừa chiếm tỷ lệ cao nhất với 14,3%, mức độ rất nặng chiếm tỷ lệ thấp nhất là 3,8%. Kết quả của chúng tôi thấp hơn nghiên cứu của Trần Thơ Nhị về tỷ lệ trầm cảm chung (48,7%), nhưng tương tự về xu hướng các mức độ trầm cảm (5). 39,6% sinh viên rối loạn lo âu, trong đó lo âu mức độ vừa chiếm gần một nửa (19,1%) và chiếm tỷ lệ nhỏ nhất là lo âu mức độ nặng (3,8%). Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cao hơn nghiên cứu tổng hợp về tỷ lệ lo âu trên toàn cầu của

sinh viên y khoa là 33,8% (10). Tỷ lệ sinh viên stress là 26,7%, thấp hơn kết quả nghiên cứu trên sinh viên Răng Hàm Mặt - Trường Đại học Y Hà Nội với tỷ lệ 73,97% (6), sự khác biệt có thể do khác đối tượng nghiên cứu và thời điểm tiến hành nghiên cứu. Sinh viên năm cuối hệ bác sỹ đa khoa với tỷ lệ trầm cảm (38,2%), lo âu (39,6%) tương đối cao, đây là vấn đề cần được nhà trường, gia đình quan tâm để các em có đủ sức khỏe cả về thể chất và tinh thần.

Sinh viên chỉ mắc một hoặc hai rối loạn là 29,4% và 26,4%, trong khi có tới 44,1% sinh viên mắc đồng thời cả ba rối loạn trầm cảm, lo âu và stress. So sánh với kết quả nghiên cứu của Ayat trên đối tượng sinh viên y khoa năm nhất tại Đại học Menoufiya – Ai Cập, tỷ lệ sinh viên chỉ mắc một rối loạn là 8,7%, 2 rối loạn là 46,9% và mắc đồng thời 3 rối loạn là 34,6% (11). Điều này cho thấy trầm cảm, lo âu và stress có xu hướng kết hợp với nhau và gây ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe, học tập và cuộc sống của sinh viên.

Một số yếu tố liên quan đến trầm cảm, lo âu, stress ở sinh viên hệ bác sỹ đa khoa năm 2021.

Giới có liên quan đến trầm cảm trong sinh viên, sinh viên nữ có nguy cơ trầm cảm cao gấp 1,7 lần sinh viên nam, tương tự kết quả nghiên cứu của Trần Thơ Nhị (5). Sinh viên không tập thể dục có nguy cơ trầm cảm, lo âu, stress cao hơn 2,8 lần, 2 lần và 2,9 lần sinh viên có tập thể dục. Như vậy, ngoài việc học tập sinh viên cũng cần dành thời gian hợp lý để rèn luyện thể chất. Tham gia thể dục thể thao giúp sinh viên có sức khỏe thể chất tốt, đồng thời giải tỏa được áp lực từ học tập, cuộc sống từ đó tác động tốt đến sức khỏe tinh thần. Rối loạn giấc ngủ, rối loạn ăn uống có ảnh hưởng đến việc mắc các rối loạn tâm thần trong sinh viên. Khó ngủ, ngủ không ngon giấc làm tăng nguy cơ trầm cảm, lo âu, stress (5). Ăn uống không đủ bữa, không ngon miệng làm tăng nguy cơ trầm cảm, lo âu, stress lên lần lượt 3,3; 2,0 và 2,7 lần. Đánh giá tổng quan

được thực hiện bởi Lauren Stammers và các cộng sự cũng chỉ ra mối liên quan giữa việc ăn uống và tình trạng stress (11). Sinh viên có khó khăn về tài chính có nguy cơ mắc rối loạn trầm cảm, lo âu, stress cao gấp 2 lần so với sinh viên không khó khăn về tài chính. Khó khăn về tài chính cùng với áp lực học tập tại trường Y làm tăng nguy cơ rối loạn về sức khỏe tâm thần của sinh viên.

Sinh viên không hài lòng với điểm thi có nguy cơ trầm cảm, lo âu, stress lần lượt cao gấp 2,3; 1,8 và 2,8 lần sinh viên hài lòng với điểm thi. Không hoàn thành mục tiêu học tập lý thuyết hay lâm sàng có thể khiến sinh viên cảm thấy chán nản và lo lắng, đặc biệt là sinh viên sắp tốt nghiệp. Sinh viên có khó khăn trong học tập sẽ khiến tình trạng trầm cảm, lo âu và stress thêm trầm trọng (12).

Gia đình có ảnh hưởng quan trọng đến sự phát triển tinh thần của sinh viên. Sinh viên không có anh, chị, em ruột có nguy cơ trầm cảm, lo âu, stress lần lượt cao hơn 4,6; 2,4 và 2,7 lần so với sinh viên có anh, chị, em ruột. Do anh, chị, em trong gia đình là đối tượng dễ chia sẻ, tâm sự và giúp sinh viên vượt qua những vấn đề về tâm lý nhất. So với sinh viên có bố mẹ sống hạnh phúc, sinh viên có bố mẹ ở các tình trạng hôn nhân không hạnh phúc có nguy cơ trầm cảm, lo âu, stress cao gấp 3,3; 2,3 và 2,4 lần. Xung đột trong gia đình làm tăng nguy cơ trầm cảm của sinh viên, điều này cũng được chỉ ra trong nghiên cứu của Trần Thơ Nhị (5). Sinh viên có xung đột với gia đình có nguy cơ lo âu và stress cao hơn sinh viên không có xung đột là 2,7 và 2,8 lần. Sinh viên có người thân từng bị rối loạn trầm cảm/lo âu có nguy cơ mắc trầm cảm, lo âu, stress cao gấp 1,9; 2,1 và 2,9 lần so với sinh viên không có người thân từng bị rối loạn trầm cảm/lo âu.

Trầm cảm, lo âu còn bị ảnh hưởng bởi mối quan hệ xã hội cùng với môi trường sống và học tập. Sinh viên không tham gia câu lạc bộ/nhóm có nguy cơ trầm cảm cao gấp 1,8 lần sinh viên có tham gia câu lạc bộ/nhóm. Hoạt

động câu lạc bộ có thể giúp sinh viên vui vẻ, năng động hơn và giảm mệt mỏi sau giờ học. Quan hệ tốt với bạn bè giúp sinh viên có nhiều đối tượng để chia sẻ và tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp khó khăn trong cuộc sống. Sinh viên gặp khó khăn trong việc tìm bạn mới có nguy cơ trầm cảm cao hơn rất nhiều so với sinh viên không gặp khó khăn này (4,1 lần), nguy cơ lo âu và stress cũng cao hơn trên 3 lần. Sinh viên khó thích nghi với môi trường mới cũng có nguy cơ mắc các rối loạn tâm thần cao hơn (trầm cảm 3,6 lần; lo âu 2,9 lần và stress 2,3 lần) so với sinh viên thích nghi với môi trường sống mới.

Hạn chế của nghiên cứu: Sức khỏe tâm thần là một vấn đề nhạy cảm, do đó đối tượng nghiên cứu còn e ngại, cố tình trả lời sai thông tin. Nghiên cứu sử dụng thang đo DASS-21 chỉ có giá trị sàng lọc, không phải chẩn đoán xác định. Nghiên cứu tìm ra một số yếu tố liên quan đến trầm cảm, lo âu, stress trong sinh viên, tuy nhiên nghiên cứu sử dụng thiết kế mô tả cắt ngang, do đó không chứng minh được mối quan hệ nhân quả.

KẾT LUẬN

48,7% sinh viên năm cuối hệ bác sỹ đa khoa mắc các rối loạn trầm cảm, lo âu, stress. Tỷ lệ sinh viên trầm cảm là 38,2%, lo âu với 39,6%, stress thấp nhất là 26,7%. Tỷ lệ sinh viên mắc cả ba rối loạn cao nhất 21,5%, một rối loạn là 14,3% và hai rối loạn là thấp nhất 12,5%.

Các yếu tố liên quan đến trầm cảm, lo âu, stress ở sinh viên năm cuối hệ bác sỹ đa khoa bao gồm: giới; không hài lòng với ngoại hình; rối loạn ăn uống, rối loạn giấc ngủ; khó khăn về tài chính; đã từng mắc rối loạn lo âu/trầm cảm, không hài lòng với điểm thi; không có anh chị em ruột; tình trạng hôn nhân của bố mẹ không hạnh phúc; thành viên trong gia đình từng bị rối loạn lo âu/ trầm cảm; xung đột với gia đình; không tham gia câu lạc bộ/nhóm; khó khăn trong việc tìm bạn mới; khó thích nghi với môi trường sống mới.

Khuyến nghị: Với sinh viên: Sắp xếp thời gian học tập và ôn thi phù hợp để giảm căng thẳng, mệt mỏi khi tới kỳ thi. Rèn luyện thói quen ăn đủ bữa, ngủ đủ giấc, hạn chế sử dụng các thiết bị điện tử trước khi đi ngủ để có chất lượng giấc ngủ tốt hơn. Tham gia câu lạc bộ, các hoạt động xã hội để phát triển kỹ năng mềm, tìm được những người bạn để tâm sự, chia sẻ các vấn đề trong cuộc sống.

Với nhà trường: Tạo điều kiện cho các câu lạc bộ được thành lập và hoạt động tích cực. Tăng cường các biện pháp hỗ trợ sinh viên: Tư vấn tâm lý, cố vấn học tập, cải thiện chương trình dạy và học, giảm tải học tập cho sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Fact sheet – Mental health. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources/fact-sheet-mental-health-2019>, accessed November 4, 2022.
2. Xiong J, Lipsitz O, Nasri F, et al. Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *J Affect Disord* 2020;277:55-64.
3. Wu T, Jia X, Shi H, et al. Prevalence of mental health problems during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord* 2021;281:91-98.
4. Moutinho ILD, Maddalena N de CP, Roland RK, et al. Depression, stress and anxiety in medical students: A cross-sectional comparison between students from different semesters. *Rev Assoc Medica Bras* 1992. 2017;63(1):21-28.
5. Trần Thơ Nhị, Nguyễn Hoàng Nguyên. Trầm cảm, lo âu và stress ở sinh viên trường Đại học Y Hà Nội và một số yếu tố liên quan. *Tạp chí Y học thực hành* 2020;6(1138):52-58.
6. Nguyễn Việt Anh, Võ Trương Như Ngọc, Chu Đình Tới. Thực trạng stress và một số yếu tố liên quan ở sinh viên Răng hàm mặt Trường Đại học Y Hà Nội. *Tạp Chí Nghiên Cứu Học* 2021;142(6):68-77
7. Wahed, Wafaa Yousif Abdel and Hassan, Safaa Khamis, Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students, *Alexandria Journal of Medicine* 2016; 53, 77-84.
8. Trần Thị Ly, Phạm Thị Hoa, Lê Hoài Thu. Thực trạng stress của sinh viên chính quy năm cuối thuộc các chuyên ngành tại trường Đại học Y-Dược Thái Nguyên năm 2020 và một số yếu tố liên quan. *Tạp chí Y học Việt Nam* 2021;501(2):147-152.
9. Fuad, Maher D. Fuad, et al. Prevalence and risk factors of stress, anxiety and depression among preclinical medical students in University Putra Malaysia in 2014, <http://internalmedicine.imedpub.com/prevalence-and-risk-factors-of-stress-anxiety-anddepression-among-preclinical-medical-students-inuniversiti-putra-malaysia-in-2014.php?aid=6434>, accessed 26/9/2016.
10. Quek TTC, Tam WWS, Tran BX, et al. The Global Prevalence of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(15):E2735. doi:10.3390/ijerph16152735
11. Stammers L, Wong L, Brown R, Price S, Ekinici E, Sumithran P. Identifying stress-related eating in behavioural research: A review. *Horm Behav*. 2020;124:104752. doi:10.1016/j.yhbeh.2020.104752
12. Nguyen Thi Bich Tuyen, Nguyen Thanh Truc, Le Kim Phung. Reality of stress, anxiety and depression among final - year pharmacy students in Dongnai. *UED J Soc Sci Humanit Educ*. 2020;10(2):32-37. doi:10.47393/jshe.v10i4.904

Depression, anxiety, stress of last year's students of Hanoi Medical University in 2021, and some related factors

Tran Thi Nga¹, Nguyen Thi Thu Hoai¹
¹Hanoi Medical University

Method: The cross-sectional study was conducted to describe the current of depression, anxiety and stress among final year general medical students at Hanoi Medical University in 2021 and some related factors. Results: The percentage of students with depression was 38.2%, anxiety 39.6%, and stress 26.7%. The students with three disorders, two disorders, and one disorder (depression or anxiety or stress) were 21.5%, 12.9%, and 14.3%. Factors affecting depression, anxiety and stress in students are gender; dissatisfaction with appearance; eating disorders, sleep disorders; financial difficulties; ever had an anxiety/depressive disorder, were not satisfaction with test scores; no siblings; unhappy parents; family members who have had anxiety or depression disorders; family conflict; not join a club/group; difficulty finding new friends; Difficulty adapting to a new environment.

Keywords: *Depression, anxiety, stress, final year students, general doctor.*