

# THỰC TRẠNG STRESS, LO ÂU TRẦM CẢM CỦA NHÂN VIÊN LÂM SÀNG VÀ CẬN LÂM SÀNG TẠI VIỆN PHÁP Y TÂM THẦN TRUNG ƯƠNG NĂM 2023

STATUS OF STRESS, ANXIETY AND DEPRESSION AMONG CLINICAL AND PARACLINICAL  
DEPARTMENT AT THE NATIONAL INSTITUTE OF FORENSIC PSYCHIATRY IN 2023

✍ PHẠM THỊ NGÂN<sup>1\*</sup>, DƯƠNG THẾ THẮNG<sup>1</sup>, LÊ THỊ HÀ, HOÀNG THỊ KIM OANH<sup>2</sup>,  
NGUYỄN THỊ THƠ<sup>2</sup>, VŨ THỊ TRANG<sup>2</sup>, PHẠM THỊ HƯƠNG<sup>1</sup>,  
VŨ THỊ NGỌC<sup>1</sup>, NGUYỄN ĐỨC TRƯỜNG<sup>1</sup>

## TÓM TẮT

**Mục tiêu:** Mô tả thực trạng stress, lo âu, trầm cảm của nhân viên lâm sàng và cận lâm sàng tại Viện Pháp y Tâm thần Trung ương năm 2023.

**Phương pháp:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 73 nhân viên y tế được thực hiện từ tháng 4 đến tháng 9 năm 2023. Công cụ thu thập dữ liệu là thang đo DASS-21, đánh giá mức độ stress, lo âu và trầm cảm theo 5 cấp độ (bình thường, nhẹ, vừa, nặng, rất nặng). Dữ liệu được xử lý bằng phần mềm SPSS 20.0.

**Kết quả:** Tỷ lệ nhân viên y tế có biểu hiện stress, lo âu và trầm cảm lần lượt là 50,7%, 50,7% và 37,0%. Trong đó, stress mức độ nhẹ chiếm 31,5%, mức độ vừa 16,4%, mức độ nặng 2,8%. Lo âu mức độ nhẹ là 27,4%, vừa 15,1%, nặng 4,1%, rất nặng 4,1%. Trầm cảm mức độ nhẹ chiếm 24,7%, vừa 9,5%, nặng và rất nặng đều 1,4%. Đặc biệt, 69,9% nhân viên y tế có ít nhất một biểu hiện stress, lo âu hoặc trầm cảm.

**Kết luận:** Tỷ lệ stress, lo âu và trầm cảm của nhân viên y tế tại Viện Pháp y Tâm thần Trung ương ở mức cao, trong đó chủ yếu ở mức độ nhẹ. Kết quả nghiên cứu cho thấy cần có các biện pháp hỗ trợ tâm lý và cải thiện môi trường làm việc để giảm thiểu các vấn đề sức khỏe tâm thần trong nhóm đối tượng này.

**Từ khóa:** Stress, lo âu, trầm cảm, nhân viên y tế, Viện Pháp y tâm thần Trung ương

## ABSTRACT

**Objective:** To describe the status of stress, anxiety, and depression among clinical and paraclinical staff at the National Institute of Forensic Psychiatry in 2023.

**Methods:** A cross-sectional descriptive study was conducted on 73 medical staff from April to September 2023. Data were collected using the DASS-21 scale, which assesses stress, anxiety, and depression at five levels (normal, mild, moderate, severe, very severe). Data were analyzed using SPSS 20.0 software.

**Results:** The prevalence of stress, anxiety, and depression among medical staff was 50.7%, 50.7%, and 37.0%, respectively. Among them, mild stress accounted for 31.5%, moderate 16.4%, and severe 2.8%. Mild anxiety was reported by 27.4% of participants, moderate by 15.1%, severe by 4.1%, and very severe by 4.1%. Mild depression was the most common (24.7%), followed by moderate (9.5%), severe (1.4%), and very severe (1.4%). Notably, 69.9% of medical staff experienced at least one of these psychological conditions.

**Conclusion:** The prevalence of stress, anxiety, and depression among medical staff at the National Institute of Forensic Psychiatry was high, with mild symptoms being the most common. These findings highlight the need for psychological support and workplace improvements to reduce mental health issues in this population.

**Keywords:** Stress, Anxiety, Depression, Medical Staff, National Institute of Forensic Psychiatry.

<sup>1</sup> Viện Pháp y Tâm thần Trung ương

<sup>2</sup> Phân Viện Pháp y Tâm thần Bắc miền Trung

ĐT: 0978.501.459 Email: phamthingan150886@gmail.com

NGÀY NHẬN BÀI PHẢN BIỆN: 10.2.2025

NGÀY TRẢ BÀI PHẢN BIỆN: 13.2.2025

NGÀY CHẤP THUẬN ĐĂNG: 17.2.2025

# 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh hiện đại, cùng với sự phát triển của khoa học và nhu cầu xã hội, nhân viên y tế (NVYT) phải đối mặt với áp lực công việc ngày càng cao, dẫn đến nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe tâm thần như stress, lo âu và trầm cảm. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng NVYT có tỷ lệ lạm dụng thuốc và tự tử cao hơn so với các ngành nghề khác, đồng thời mức độ stress, lo âu và trầm cảm cũng cao hơn do đặc thù công việc căng thẳng [10].

Tại Việt Nam, nghiên cứu của Lương Thị Nhung cho thấy tỷ lệ NVYT tại Bệnh viện Phụ Sản Hà Nội có biểu hiện trầm cảm, lo âu và stress lần lượt là 17,86%; 28,57%; 16,96% [4]. Trong khi đó, nghiên cứu của Trần Thị Thúy (2011) tại Bệnh viện Ung bướu Hà Nội ghi nhận tỷ lệ tương ứng là 36,9%, 41,5% và 15,3% [7]. Riêng tại Viện Pháp y Tâm thần (PYTT) Trung ương – một cơ sở y tế đặc thù thành lập năm 2007 với nhiệm vụ giám định pháp y tâm thần và điều trị bắt buộc – nhân viên y tế phải làm việc trong môi trường áp lực cao, thường xuyên tiếp xúc với bệnh nhân có rối loạn tâm thần nghiêm trọng. Đây là một nhóm đối tượng có nguy cơ cao mắc các vấn đề sức khỏe tâm thần do tính chất đặc thù của công việc, đòi hỏi cường độ làm việc lớn, môi trường nhiều yếu tố nguy cơ và áp lực tâm lý cao.

Nghiên cứu của Nguyễn Thị Thúy Vân (2016) tại Viện PYTT Trung ương cho thấy tỷ lệ stress ở điều dưỡng tại đây lên tới 43,2% [9]. Tuy nhiên, cho đến nay, chưa có nghiên cứu nào đánh giá một cách toàn diện về thực trạng stress, lo âu và trầm cảm của nhân viên y tế khối lâm sàng và cận lâm sàng tại Viện. Việc nghiên cứu vấn đề này là cần thiết nhằm cung cấp bằng chứng khoa học giúp định hướng các biện pháp can thiệp, hỗ trợ tâm lý và cải thiện môi trường làm việc cho nhân viên y tế.

Do đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu “Thực trạng stress, lo âu, trầm cảm của nhân viên lâm sàng và cận lâm sàng tại Viện Pháp y Tâm thần Trung ương năm 2023” với mục tiêu mô tả thực trạng stress, lo âu, trầm cảm của nhóm đối tượng này, góp phần cung cấp dữ liệu quan trọng cho các giải pháp nâng cao sức khỏe tâm thần của nhân viên y tế tại Viện.

# 2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

**2.1. Đối tượng nghiên cứu:** Đối tượng nghiên cứu (ĐTNC) là NVYT đang công tác tại các khoa lâm sàng và cận lâm sàng của Viện PYTT Trung ương bao

gồm bác sĩ, điều dưỡng, Cử nhân tâm lý có thời gian công tác 6 tháng trở lên tính đến ngày 15/6/2023.

**2.2. Địa điểm và thời gian nghiên cứu:** Nghiên cứu được thực hiện tại Viện Pháp y tâm thần Trung ương từ tháng 4/2023 đến tháng 9/2023

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

**2.4. Cỡ mẫu và phương pháp chọn mẫu nghiên cứu**

- Cỡ mẫu: Chọn mẫu toàn bộ NVYT đang công tác tại các khoa lâm sàng và cận lâm sàng của Viện PYTT Trung ương bao gồm bác sĩ, điều dưỡng, Cử nhân tâm lý có thời gian công tác 6 tháng trở lên tính đến ngày 15/6/2023.

Thực tế nhóm nghiên NC đã lựa chọn được 73 đối tượng đáp ứng các tiêu chuẩn chọn mẫu tham gia vào NC

- Phương pháp chọn mẫu: Chọn mẫu toàn bộ

**2.5. Công cụ và phương pháp thu thập thông tin**

Bộ câu hỏi tự điền gồm 7 câu hỏi về thông tin về cá nhân, nghề nghiệp; 21 câu hỏi theo thang đo DASS 21; Thang đo DASS 21 gồm 21 câu hỏi về 3 vấn đề liên quan đến sức khỏe tâm thần là trầm cảm (7 câu hỏi), lo âu (7 câu hỏi) và stress (7 câu hỏi) [11]. Mỗi câu hỏi về một tình trạng mà bạn cảm thấy trong suốt một tuần qua theo thang điểm từ 0 đến 3 cho mỗi câu trả lời tương ứng tình trạng mà đối tượng cảm thấy trong vòng 1 tuần qua từ “Không đúng với tôi chút nào cả” đến “Hoàn toàn đúng với tôi hoặc hầu hết thời gian là đúng”.

**2.6. Tiêu chuẩn đánh giá**

Đánh giá mức độ có triệu chứng trên cơ sở tính điểm bằng cách tính tổng số điểm của mỗi 7 câu hỏi của từng vấn đề sức khỏe rồi nhân đôi kết quả và so sánh với bảng đánh giá. Tổng điểm dao động từ 0 đến 42 tương ứng với mức độ triệu chứng tăng dần [1].

| 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    |

**2.7. Phương pháp phân tích số liệu**

Số liệu sau khi thu thập, làm sạch được nhập vào máy tính bằng phần mềm EpiData 3.1 và được xử lý bằng phần mềm SPSS phiên bản 20.0. Thống kê mô tả các biến định lượng bao gồm trung bình, trung vị và độ lệch chuẩn, thống kê mô tả các biến định

tính bao gồm tỉ lệ phần trăm. Sử dụng phân tích đơn biến để tìm mối liên quan giữa biến độc lập và biến phụ thuộc. Mức ý nghĩa thống kê  $p < 0,05$  được sử dụng trong thống kê phân tích.

### 2.8. Đạo đức nghiên cứu

Nghiên cứu có sự đồng ý của cơ sở nghiên cứu và sự tham gia tự nguyện của đối tượng nghiên cứu và được Hội đồng nghiên cứu khoa học của Viện thông qua để cương nghiên cứu. Trước khi tham gia, đối tượng nghiên cứu được cung cấp rõ ràng, đầy đủ thông tin liên quan đến mục tiêu và nội dung nghiên cứu.

## 3. KẾT QUẢ

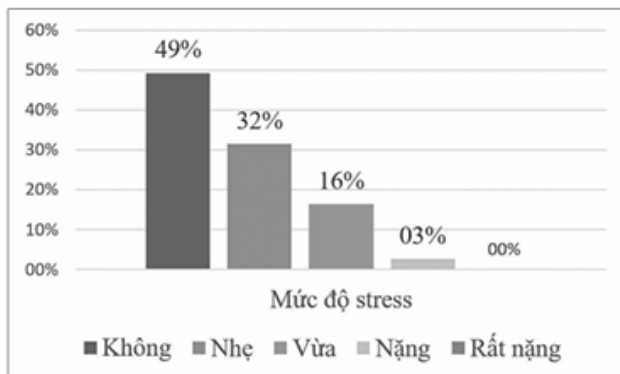
Trong tổng số 73 ĐTNC có tỷ lệ nam (43,8%) và nữ (56,2%). Độ tuổi trung bình  $36,5 \pm 6,3$  tuổi, chiếm đa số là 30-39 tuổi với 68,5% và chủ yếu là đã kết hôn (89%). Trong đó 76,7% là điều dưỡng, 20,6% là bác sĩ và 2,7% là cử nhân tâm lý với trình độ đại học chiếm cao nhất 41,1%, tiếp theo là Cao đẳng/trung cấp (31,5%) và thấp nhất là đối tượng có trình độ trên đại học (27,4%). Đối tượng có thâm niên trên 10 năm chiếm tỷ lệ cao nhất 53,4% và có 89% đối tượng có thu nhập  $\leq 10$  triệu/tháng.

**Bảng 3.1: Tỷ lệ có hoặc không có Stress, lo âu, trầm cảm**

| Biểu hiện | Có |       | Không |       |
|-----------|----|-------|-------|-------|
|           | N  | %     | N     | %     |
| Stress    | 37 | 50,7% | 36    | 49,3% |
| Lo âu     | 37 | 50,7% | 36    | 49,3% |
| Trầm cảm  | 27 | 37,0% | 46    | 63,0% |

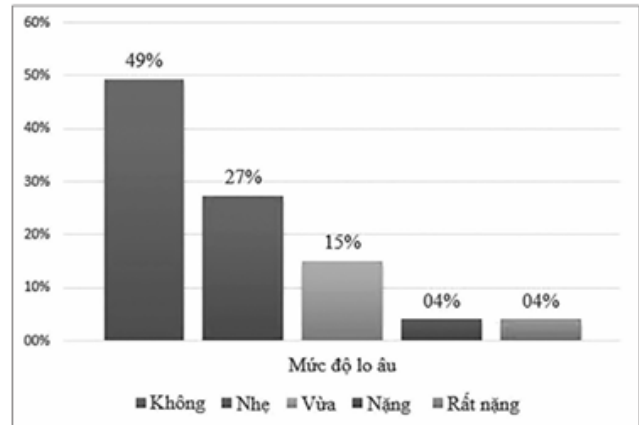
### trầm cảm

Bảng 3.1 cho thấy tỷ lệ mắc stress, lo âu, trầm cảm của NVYT đang công tác tại các khoa lâm sàng và cận lâm sàng của Viện PYTT Trung ương lần lượt là 50,7%, 50,7%, 37,0%.



**Biểu đồ 3.1: Tỷ lệ các mức độ stress theo thang điểm DASS 21**

Biểu đồ 3.1 cho thấy mức độ stress của NVYT đang công tác tại các khoa lâm sàng và cận lâm sàng của Viện PYTT Trung ương chủ yếu mức độ nhẹ 31,5%, mức độ vừa 16,4%, mức độ nặng là 2,8%.



**Biểu đồ 3.3: Tỷ lệ các mức độ trầm cảm theo thang điểm DASS 21**

Biểu đồ 3.3 cho thấy, tỷ lệ trầm cảm ĐTNC tại Viện Pháp y tâm thần Trung ương mức độ nhẹ 24,7%, mức độ vừa 9,5%, mức độ nặng 1,4% và mức độ rất nặng 1,4%.

**Bảng 3.2: Biểu hiện stress, lo âu, trầm cảm của đối tượng nghiên cứu**

| Nội dung                                            | Số lượng (N) | Tỷ lệ % |
|-----------------------------------------------------|--------------|---------|
| ĐTNC có ít nhất 1 biểu hiện stress/ lo âu/ trầm cảm | 51           | 69,9    |
| ĐTNC có 1 biểu hiện stress/ lo âu/ trầm cảm         | 18           | 24,7    |
| ĐTNC có 2 biểu hiện stress, lo âu, trầm cảm         | 16           | 21,9    |
| ĐTNC có cả 3 biểu hiện stress, lo âu, trầm cảm      | 17           | 23,3    |

Trong 73 đối tượng tham gia nghiên cứu, 69,9% có ít nhất một biểu hiện rối loạn tâm thần (stress, lo âu hoặc trầm cảm). Trong đó, 24,7% chỉ mắc một trong ba tình trạng trên, 21,9% có đồng thời hai biểu hiện, và 23,3% gặp phải cả ba vấn đề stress, lo âu và trầm cảm.

## 4. BÀN LUẬN

### 4.1. Đặc điểm của đối tượng nghiên cứu

Tổng số 73 NVYT khối lâm sàng và cận lâm sàng tham gia nghiên cứu có độ tuổi trung bình là  $36,5 \pm 6,3$  tuổi, trong đó nhóm 30 - 39 tuổi chiếm tỷ lệ cao nhất (68,5%). Tỷ lệ NVYT đã kết hôn là 89,0%, cao

hơn so với nghiên cứu của Lương Thị Nhung tại Bệnh viện Phụ Sản Hà Nội (2002), trong đó nhóm 30 – 39 tuổi chiếm 54,46% và tỷ lệ kết hôn là 79,46% [4]. Sự khác biệt này có thể do cỡ mẫu trong nghiên cứu của Lương Thị Nhung lớn hơn, trong khi nghiên cứu hiện tại chỉ thực hiện tại một viện chuyên khoa với số lượng mẫu hạn chế.

Tỷ lệ NVYT nữ chiếm 56,2%, cao hơn nam giới (43,8%), tương đồng với nghiên cứu tại Bệnh viện Đại học Quốc gia Hà Nội năm 2021, trong đó nữ giới chiếm 53,8% và nam giới chiếm 46,2% [6]. Trong số các đối tượng tham gia nghiên cứu, điều dưỡng chiếm tỷ lệ cao nhất (76,7%), trong đó chủ yếu có trình độ đại học (41,1%). Điều này phản ánh sự quan tâm của Viện Pháp y Tâm thần Trung ương trong việc nâng cao trình độ chuyên môn của đội ngũ NVYT.

Ngoài ra, phần lớn NVYT trong nghiên cứu này có thời gian công tác trên 10 năm (53,4%). Kết quả này tương đồng với nghiên cứu tại Bệnh viện Phụ Sản Hà Nội năm 2022, trong đó hơn một nửa NVYT có từ 5 đến 10 năm làm việc tại bệnh viện, chiếm 51,34% [4]. Sự khác biệt về phân bố thời gian công tác giữa các nghiên cứu có thể do đặc điểm tổ chức và tính chất công việc khác nhau tại từng cơ sở y tế.

#### **4.2. Thực trạng stress, lo âu, trầm cảm của nhân viên lâm sàng và cận lâm sàng Viện Pháp y tâm thần Trung ương năm 2023**

Thang đo DASS 21 đã được Viện Sức khỏe tâm thần Quốc gia biên dịch, thử nghiệm trên một số đối tượng nghề nghiệp khác nhau. Các nghiên cứu trước đây đã đánh giá tính giá trị, độ tin cậy của thang đo này khẳng định có khả năng áp dụng tại Việt Nam, mà không có sự khác biệt đáng kể về mặt văn hoá [10].

Thực trạng stress: Kết quả nghiên cứu cho thấy tỷ lệ nhân viên y tế (NVYT) tại Viện Pháp y Tâm thần (PYTT) Trung ương có biểu hiện stress là 50,7%, cao hơn so với nghiên cứu của Nguyễn Thị Thúy Vân (2016), trong đó tỷ lệ stress của điều dưỡng tại Viện PYTT Trung ương là 43,2% [9]. Sự chênh lệch này có thể do sự khác biệt về đối tượng nghiên cứu: nghiên cứu của chúng tôi bao gồm cả NVYT khối lâm sàng và cận lâm sàng, trong khi nghiên cứu của Nguyễn Thị Thúy Vân chỉ tập trung vào điều dưỡng, bao gồm cả nhân viên hành chính. Nghiên cứu của Trần Thị Thúy (2011) tại Bệnh viện Ung bướu Hà Nội ghi nhận tỷ lệ stress trong nhóm NVYT khối lâm sàng là 36,9% [7], thấp hơn so với kết quả của chúng tôi, có thể do

đặc thù công việc của nhân viên y tế tại viện chuyên khoa tâm thần có mức độ áp lực cao hơn.

Phân tích mức độ stress tại Viện PYTT Trung ương cho thấy 31,5% NVYT có stress ở mức độ nhẹ, 16,4% ở mức độ vừa và 2,8% ở mức độ nặng. So với nghiên cứu của Lê Thị Kim Liên (2019) tại một bệnh viện chuyên khoa hạng 1 ở Hà Nội, tỷ lệ stress nhẹ và vừa trong nghiên cứu của chúng tôi cao hơn đáng kể (9,1% và 6,0%), nhưng mức độ stress nặng có sự tương đồng (2,5%) [2]. Sự khác biệt này có thể xuất phát từ đặc thù môi trường làm việc và nhóm đối tượng nghiên cứu khác nhau giữa hai cơ sở y tế.

Thực trạng lo âu: Tỷ lệ lo âu trong nghiên cứu của chúng tôi là 50,7%, với mức độ nhẹ chiếm 27,4%, mức độ vừa 15,1%, mức độ nặng 4,1% và rất nặng 4,1%. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Phạm Ngọc Thanh và cộng sự (2016) tại Bệnh viện Bệnh Nhiệt đới TP. Hồ Chí Minh, trong đó tỷ lệ lo âu của NVYT là 49,1% [5]. Tuy nhiên, nghiên cứu của Lê Thị Kim Liên và Nguyễn Bạch Ngọc (2020) tại một bệnh viện chuyên khoa hạng 1 ở Hà Nội ghi nhận tỷ lệ điều dưỡng bị lo âu thấp hơn (33,3%), trong đó mức độ nhẹ, vừa, nặng và rất nặng lần lượt là 10,7%, 16,3%, 2,2% và 4,1% [2]. Mặc dù có sự tương đồng về tỷ lệ lo âu mức độ vừa và rất nặng, nhưng tổng tỷ lệ lo âu của nghiên cứu chúng tôi cao hơn. Điều này có thể do sự khác biệt về đối tượng nghiên cứu cũng như đặc thù môi trường làm việc tại Viện PYTT Trung ương.

Thực trạng trầm cảm: Tỷ lệ NVYT có biểu hiện trầm cảm tại Viện PYTT Trung ương là 37,0%, với mức độ nhẹ chiếm 24,7%, mức độ vừa 9,5%, và mức độ nặng, rất nặng đều là 1,4%. Kết quả này cao hơn nghiên cứu của Đậu Thị Tuyết (2013) tại hai bệnh viện ở Nghệ An, trong đó tỷ lệ trầm cảm của NVYT chỉ là 13,6% [8]. Sự khác biệt này có thể do nghiên cứu của Đậu Thị Tuyết được thực hiện tại cả bệnh viện công lập và tư nhân, nơi môi trường làm việc, chế độ đãi ngộ và áp lực công việc có thể khác nhau. Trong khi đó, nghiên cứu của Trần Văn Thiện tại Bệnh viện Đại học Quốc gia Hà Nội năm 2021 cho thấy tỷ lệ trầm cảm của NVYT cao hơn nghiên cứu của chúng tôi, đạt 49,1% [6]. Cụ thể, mức độ nhẹ, vừa, nặng và rất nặng lần lượt là 17,5%, 24%, 5,3% và 2,3%. Sự khác biệt này có thể do đặc điểm địa bàn nghiên cứu và điều kiện làm việc của NVYT tại hai cơ sở y tế khác nhau.

Tỷ lệ NVYT có ít nhất một biểu hiện stress, lo âu hoặc trầm cảm:

Trong tổng số 73 NVYT tham gia nghiên cứu, 69,9% có ít nhất một biểu hiện rối loạn tâm thần (stress, lo âu hoặc trầm cảm). Cụ thể, 24,7% chỉ có một biểu hiện, 21,9% có hai biểu hiện, và 23,3% có cả ba biểu hiện. So sánh với nghiên cứu của Nguyễn Bạch Ngọc, tỷ lệ NVYT có ít nhất một biểu hiện rối loạn tâm thần tại Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 là 47,8%, trong đó 19,6% có một biểu hiện, 17% có hai biểu hiện và 11,2% có cả ba biểu hiện [3]. Tỷ lệ trong nghiên cứu của chúng tôi cao hơn, có thể do cỡ mẫu nhỏ hơn và môi trường làm việc đặc thù tại Viện PYTT Trung ương có mức độ căng thẳng tâm lý cao hơn.

## 5. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

Nghiên cứu cho thấy tỷ lệ nhân viên y tế (NVYT) tại Viện Pháp y Tâm thần Trung ương có biểu hiện stress, lo âu và trầm cảm lần lượt là 50,7%, 50,7% và 37,0%. Trong đó, stress mức độ nhẹ chiếm tỷ lệ cao nhất (31,5%), tiếp theo là lo âu mức độ nhẹ (27,4%) và trầm cảm mức độ nhẹ (24,7%). Đặc biệt, 69,9% NVYT có ít nhất một trong ba biểu hiện rối loạn tâm thần, trong đó 23,3% gặp phải đồng thời cả ba vấn đề.

Những kết quả này phản ánh thực trạng đáng quan tâm về sức khỏe tâm thần của NVYT làm việc trong môi trường chuyên biệt tại Viện PYTT Trung ương. Điều này đặt ra yêu cầu cấp thiết về các biện pháp hỗ trợ nhằm giảm thiểu tác động tiêu cực của stress, lo âu và trầm cảm đối với đội ngũ NVYT.

Từ kết quả nghiên cứu, chúng tôi khuyến nghị: (i) Cải thiện môi trường làm việc bao gồm: Cải thiện điều kiện làm việc, giảm tải khối lượng công việc và tối ưu hóa lịch trực để hạn chế căng thẳng kéo dài; Tăng cường các chính sách hỗ trợ tâm lý cho NVYT, đặc biệt là các chương trình tư vấn, tham vấn tâm lý định kỳ; (ii) Tổ chức các khóa đào tạo về quản lý stress, kỹ năng kiểm soát cảm xúc và chăm sóc sức khỏe tâm thần; (iii) Nâng cao nhận thức của lãnh đạo và đồng nghiệp về tầm quan trọng của sức khỏe tâm thần trong môi trường làm việc y tế đặc thù; (iv) Xây dựng hệ thống đánh giá và theo dõi sức khỏe tâm thần cho NVYT để phát hiện sớm các dấu hiệu stress, lo âu, trầm cảm; và (v) Triển khai các biện pháp can thiệp sớm như nhóm hỗ trợ đồng nghiệp, hoạt động thể chất và các chương trình cân bằng công việc - cuộc sống.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hoàng 6, Thảo Hoàng, Phương Hoàng, Dung Phan (2016). Bài test đánh giá Lo âu - Trầm cảm - Stress (DASS 21). <<https://bookingcare.vn/cam-nang/bai-test-danh-gia-lo-au--tram-cam--stress-dass-21-p177.html>>, accessed: 17/11/2023
2. Liên 1, Lê Thị Kim Liên, Nguyễn Bạch Ngọc (2020) Stress, lo âu, trầm cảm và một số yếu tố liên quan ở điều dưỡng. Y học cộng đồng, Số 7-2020 (Tập 60).
3. Ngọc 2, Nguyễn Bạch Ngọc (2019) Mô tả thực trạng và một số yếu tố liên quan đến stress, trầm cảm và lo âu ở nhân viên điều dưỡng khối nội tại Bệnh viện Trung ương Quân đội 108. Tạp chí y dược lâm sàng 108, Số 6/2019 (Tập 14).
4. Nhung 3, Lương Thị Nhung, Nguyễn Hoàng Thanh (2022) Thực trạng sức khỏe tinh thần của nhân viên y tế tại Bệnh viện Phụ Sản Hà Nội và các yếu tố liên quan. Tạp chí y học Việt Nam, Số 2-2022 (Tập 519).
5. Thanh 4, Phạm Ngọc Thanh và các cộng sự (2016) Khảo sát sức khỏe tâm trí của nhân viên y tế Bệnh viện Bệnh Nhiệt đới, TP Hồ Chí Minh. Tạp chí Y tế Công cộng, Số 47 tháng 3/2019.
6. Thiện 7, Trần Văn Thiện và các cộng sự Thực trạng sức khỏe tâm thần của nhân viên y tế tại Bệnh viện Đại học Quốc Gia Hà Nội năm 2021. Tạp chí y học Việt Nam, số 1B-2023 (Tập 526).
7. Thúy 8, Trần Thị Thúy (2011) Đánh giá trạng thái stress của cán bộ y tế khối lâm sàng bệnh viện Ung bướu Hà Nội năm 2011. Đại học Y tế Công cộng, Hà Nội.
8. Tuyết 5, Đậu Thị Tuyết (2013) Tình trạng stress, lo âu, trầm cảm của cán bộ y tế khối lâm sàng tại Bệnh viện đa khoa thành phố Vinh và một số yếu tố liên quan. Đại học y khoa Vinh.
9. Vân 9, Nguyễn Thị Thúy Vân và Nguyễn Thị Vân Anh (2016) Đánh giá thực trạng và tìm hiểu một số nguyên nhân gây sang chấn tâm lý của điều dưỡng tại Viện Pháp y tâm thần Trung ương.
10. Center 10, Center for Disease Control and Prevention National Institute for Occupational Safety and Health (2008). Exposure to stress occupational Hazards in Hospital, NIOSH Publisher, pp15.
11. Tran 11, Thạch Duc Tran, Tuan Tran and Jane Fisher (2013) Validation of the depression anxiety stress scales (DASS) 21 as a screening instrument for depression and anxiety in a rural community-based cohort of northern Vietnamese women, BMC Psychiatry, pp. 13-23.