

PHỐI HỢP LIỆU PHÁP TÂM LÝ TRONG ĐIỀU TRỊ MỘT TRƯỜNG HỢP NGHIỆN GAME ONLINE

Lê Minh Công

Bệnh viện Tâm thần Trung ương 2.

1. Đặt vấn đề

Nghiện internet nói chung và nghiện game online nói riêng đang là vấn đề bức xúc của xã hội hiện nay, khi mà các dịch vụ internet, các trò chơi game online đang ngày càng thâm nhập vào đời sống tinh thần của mọi người dân và đặc biệt là thanh thiếu niên.

Ngày càng nhiều người ở nhiều nước than phiền rằng các trò chơi nhập vai trực tuyến khiến họ sa sút việc học, mất việc, ảnh hưởng sức khỏe, thậm chí ly hôn, nhiều trường hợp còn dẫn tới tự tử hoặc đột tử [1;2].

Gần 6% trong số 2513 người lớn được hỏi tại Mỹ cảm thấy các mối liên hệ của họ bị ảnh hưởng do việc sử dụng internet quá nhiều. Cũng theo một khảo sát mới tại Australia, cứ 5 người dân nước này thì có một người thừa nhận có những hành vi liên quan đến chứng nghiện game online. Không chỉ ở các nước khác, mà ngay ở Việt Nam số lượng người nghiện game online ngày càng tăng và chủ yếu là thanh thiếu niên. Theo báo cáo nghiên cứu về internet và công nghệ đưa ra năm 2008 dự báo đến năm 2011, Việt Nam sẽ có hơn 10 triệu người chơi game online. Bên cạnh đó, trong số 20,2 triệu người sử dụng internet thì có đến 53% là chat và chơi game trực tuyến [2;4].

Hiện tượng thanh thiếu niên nghiện game online đã ảnh hưởng đến đời sống tâm lý, sức khỏe tâm thần của các em, thậm chí nhiều trường hợp dẫn đến những hành vi tiêu cực như ăn trộm, giết người. Chính vì thế, từ những năm 90 của thế kỷ XX, nhiều nước đã quan tâm đến vấn đề nghiện game online như Hà Lan, Hàn Quốc, Thái Lan, Trung Quốc đã xây dựng chương trình cai nghiện game online và có các Trung tâm cai nghiện game online.

Tại Việt Nam, trong những năm gần đây, vấn đề nghiện game online đang là vấn đề cực kỳ bức xúc. Đã có trường hợp do nghiện game online dẫn tới đột tử hoặc tự tử, có trường hợp giết người, cướp của, ăn cắp. Thời gian qua

nhiều thành phố lớn như Hà Nội, Tp Hồ Chí Minh đã nghiên cứu vấn đề nghiện game online và xây dựng chương trình cai nghiện. Tuy nhiên, các chương trình còn rời rạc, lẻ tẻ, chưa được nghiên cứu bài bản nên hiệu quả cai nghiện chưa cao. Các cơ quan quản lý Nhà nước vẫn chưa có các chương trình quản lý việc chơi game online một cách có hiệu quả, cho nên số lượng người chơi và nghiện game online vẫn ngày càng tăng.

Tại Trung tâm tham vấn tâm lý trẻ em và thanh thiếu niên thuộc Bệnh viện Tâm thần Trung ương 2, chúng tôi thường xuyên tiếp nhận các trường hợp nghiện game online đến điều trị. Theo thống kê chưa đầy đủ, hàng năm có khoảng 5-10% trên tổng số 500 người đến khám và điều trị là người nghiện game online. Một số trường hợp khi đến khám đã có các biểu hiện rối loạn cảm xúc hoặc hành vi; có trường hợp đã bỏ học, bỏ nhà đi lang thang hoặc đã tham gia trộm cắp để lấy tiền chơi game. Vì thế, việc xác định các nguyên nhân nghiện game và đưa ra các liệu pháp điều trị là cực kỳ cần thiết.

**** Nguyên nhân của nghiện internet***

Young (1980) là người đầu tiên mô tả việc lạm dụng internet. Những nghiên cứu ban đầu cho rằng nếu sử dụng internet quá 38 giờ một tuần được coi là nghiện. Mặc dù chưa biết chính xác nhưng bà cho rằng có khoảng 5 - 10% người sử dụng internet được coi là nghiện. Những nghiên cứu ban đầu của Shotton (1991), đã ghi chép những người nghiện máy tính phần lớn là đàn ông, học vấn cao và hướng nội. Các nghiên cứu về sau cũng cho thấy nghiện internet có thể là phụ nữ [4].

Một số lý thuyết về hành vi và tâm lý đã được đưa ra để lý giải việc nghiện internet, tuy nhiên theo các nhà lâm sàng thì tốt nhất là lý giải theo quan điểm sinh học - tâm lý - xã hội.

Một số nhà tâm lý cho rằng việc chơi internet tạo nên cảm giác thoải mái và hưng phấn. Nhiều nhà nghiên cứu khác thì cho rằng người lo âu và nhút nhát thường sử dụng internet để tránh sự lo âu và tạo cơ hội tương tác mặt đối mặt trên màn hình ảo.

Davis (2001) đề nghị một lý thuyết hành vi nhận thức về nghiện internet mà ông cho rằng việc này xuất phát từ một kiểu cách độc đáo về nhận thức và hành vi liên quan đến internet. Theo ông, đường dẫn truyền khen thưởng trong não bình thường được hoạt hóa bởi các tăng cường dương tính, cụ thể là internet. Khi các yếu tố tăng cường (internet) có khả năng mạnh hơn, khiến cho con người tạm thời quên đi những nhận thức và hành vi hàng ngày như việc quan hệ tình dục, việc làm, ăn uống. Bên cạnh đó, ông cũng cho rằng những người không đạt được sự thỏa mãn từ sự khen thưởng tự nhiên (thành công trong công việc, thỏa mãn nhu cầu tình dục,...) sẽ quay ra tìm một hình thức khen thưởng khác nhanh và dễ dàng hơn, cụ thể là internet, rượu,...[4;6].

Nhiều nhà nghiên cứu lại cho rằng lòng tự trọng của bản thân trong thời niên thiếu có tính chất quyết định cho việc phát triển nhân cách chín chắn khi đến tuổi trưởng thành. Sự đánh giá thấp bản thân có thể do thiếu sự hỗ trợ mạnh mẽ của cha mẹ hoặc bạn bè, do đó tạo ra cảm giác bất lực và vô giá trị. Điều này có thể đẩy cá nhân tìm đến internet như một cách thức trốn thoát hiện tại và tìm kiếm một thế giới an toàn, trong đó cá nhân an toàn và không cảm thấy bị đe dọa [4;5;6].

**** Tiêu chuẩn chẩn đoán nghiện game online***

Hiện nay vấn đề nghiện game online vẫn còn là một vấn đề gây tranh cãi, nhiều nhà tâm thần học coi nghiện game online là một rối loạn hành vi hoặc cảm xúc. Các tiêu chuẩn chẩn đoán ICD-10 và DSM - IV vẫn chưa có chương nghiện game online.

+ **Beard và Wolf:** đề nghị các điều kiện sau để chẩn đoán nghiện game:

- Sử dụng Internet quá mức, thời lượng sử dụng để chơi game online ngày càng tăng;

- Không có khả năng tự cắt việc sử dụng internet và đặc biệt là game online;

- Bứt rứt hay rối loạn cảm xúc khi cố gắng sử dụng game;

- Và ít nhất có một trong ba triệu chứng sau:

Gây ra hậu quả nghiêm trọng;

Nói dối về việc sử dụng internet;

Sử dụng trò chơi để trốn thoát các vấn đề hiện tại [5;6].

+ **Theo Griffiths:** việc nghiện game online đáp ứng các tiêu chuẩn sau:

- Sự thèm muốn việc chơi game online mà không cưỡng lại được;

- Có biểu hiện rối loạn khí sắc;

- Tính dung nạp các trò chơi cao độ đến nỗi quên tất cả mọi sự việc đang xảy ra;

- Kèm các triệu chứng: Hung tính, hay xung đột, nóng nảy,...[5;6].

+ **Một số nhà nghiên cứu khác đưa ra tiêu chuẩn:**

- Ngồi trước máy tính lâu hơn dự định, hoặc không có cảm giác về thời gian khi sử dụng máy tính;

- Cố gắng tách ra khỏi các trò chơi nhưng không thực hiện được;

- Luôn nghĩ về các sự kiện trò chơi khi không sử dụng máy tính, hoặc lúc nào cũng tìm cơ hội được sử dụng máy tính;

- Nói dối về thời gian sử dụng máy tính;
- Tìm đến máy tính như một sự giải thoát mỗi khi gặp stress;
- Quên mất các sự kiện quan trọng, hoặc không thực hiện được đầy đủ các công việc không liên quan tới máy tính do dành quá nhiều thời gian dùng máy. Việc này có thể dẫn tới hiệu suất làm việc giảm hoặc thờ ơ với các hoạt động gia đình;

- Tiếp tục sử dụng máy tính trong thời gian dài bất chấp những hậu quả tiêu cực như trầm cảm trong hôn nhân, công việc, hay học hành [5;6].

*** Sơ lược các hướng can thiệp hành vi để điều trị nghiện**

- **Thực hành sự đối lập:** Việc này bao gồm phát hiện kiểu sử dụng internet và rồi thử bác bỏ thói quen trên mạng bằng cách đưa người nghiện vào các hoạt động trung tính khác. Ví như: nếu hàng ngày chơi game vào lúc 10 h đêm thì có thể gợi ý người nghiện tham gia coi Ti vi, hoặc đọc sách vào thời điểm đó.

- **Tác nhân ngưng sử dụng internet từ bên ngoài:** Cá nhân nên sử dụng một đồng hồ báo thức để nhắc nhở đã đến giờ tắt máy vi tính, hoặc dùng chương trình tự ngắt.

- **Đặt ra các mục tiêu:** Người nghiện và gia đình cần đặt ra mục tiêu rõ ràng trong việc can thiệp điều trị. Cần thiết có kế hoạch và mục tiêu hàng ngày, hàng giờ và hàng tuần, lúc đầu mới thì thời gian cần ngắn, sau đó thì tăng dần.

- **Thẻ nhắc nhở:** Người nghiện được khuyến khích viết ra trên một thẻ về một số hậu quả tiêu cực của việc sử dụng internet (ví như những vấn đề về công việc và những lợi ích có được khi giới hạn thời gian trên mạng như có nhiều thời gian nói chuyện với bạn bè). Những thẻ này được mang theo bất cứ lúc nào, như sự nhắc nhở thường xuyên, sẽ giúp đỡ, ngăn ngừa việc sử dụng internet ở các thời điểm không tốt.

- **Bảng liệt kê:** Bởi người nghiện thường sử dụng thời gian trên mạng nhiều, do đó hay bỏ trẻ nhiều thú giải trí và các quan tâm khác. Cá nhân được khuyến khích làm một bảng liệt kê các hoạt động bị mất đi và nên suy nghĩ về đời sống của mình trước khi chơi internet quá nhiều.

- **Sử dụng nhiều hình thức trên internet để có thể kiêng nghiện một thứ là game online.**

*** Can thiệp hệ thống đối với các trường hợp nghiện.**

*** Can thiệp nhóm [7;8].**

2. Trường hợp lâm sàng

Thân chủ tên là Trần Hải N, giới tính nam, sinh năm 1996, hiện đang là học sinh lớp 7 tại Huyện Trảng Bom, Tỉnh Đồng Nai. Thân chủ có hoàn cảnh gia đình bình thường, có bố làm nghề chạy xe ôm, mẹ buôn bán nhỏ ở chợ, một em trai và một em gái.

Thân chủ được ba mẹ đưa đến khám với lý do bỏ học, bỏ nhà đi bụi, ăn trộm tiền của mẹ và chơi game online quá mức.

Thân chủ được giới thiệu khám tâm thần, được chẩn đoán rối loạn hành vi và cảm xúc ở thanh thiếu niên, được điều trị hóa dược bởi các triệu chứng có hung tính, thờ ơ, mất cảm xúc, và rối loạn giấc ngủ.

Khai thác trên thân chủ, cho thấy thân chủ có ngoại hình trung bình, đánh giá về IQ ở mức trung bình và không có gì đặc biệt.

Thân chủ bắt đầu chơi game online từ khi bắt đầu vào học lớp 6. Lúc đầu chỉ là chơi cho vui, tham gia các trò chơi trên máy tính bình thường. Tuy nhiên, khoảng tháng 9 năm 2007, thân chủ bắt đầu tham gia trò chơi game trực tuyến thì tình hình thay đổi. Thân chủ hàng ngày ngồi 4-5 tiếng trên máy tính, bỏ học và bắt đầu nói dối cha mẹ về việc đóng tiền học thêm để lấy tiền đó vào phòng internet chơi game. Việc học của thân chủ càng ngày càng bê trễ, tuy nhiên, do công việc nên cha mẹ của thân chủ không thể quan tâm đến việc đó nhiều. Hàng ngày thân chủ vẫn nói dối đi học nhưng thật ra là thường xuyên vào tiệm internet để chơi game online.

Vào tháng 2 năm 2008, mẹ thân chủ thấy thân chủ vào phòng tắm quá lâu nên đã theo dõi và phát hiện thân chủ giấu tiền ở một khu vực trong phòng tắm. Tra hỏi thì được thân chủ nói tiền đó là do xin của bà ngoại, tuy nhiên hỏi bà ngoại thì bà bảo không có và trùng với sự việc là mẹ thân chủ phát hiện ra mình mất tiền. Ba mẹ rất giận, chửi mắng thân chủ và có đánh đập. bắt thân chủ phải sang nhà nội ở vì ở đó các cô chú có thời gian trông coi thân chủ cũng như đưa thân chủ đi học được.

Cách ngày khám khoảng 2 tuần (tháng 3 năm 2008), thân chủ bỏ nhà ra đi, thân chủ lý giải việc bỏ nhà ra đi là do "bang hội" của mình muốn tập hợp để làm một việc gì đó theo lời của "bang chủ" (offline). Thân chủ đã cùng nhóm bạn ở nhiều nơi (bang hội) tập hợp lại và lang thang tại Tp Biên Hòa (cách nhà thân chủ khoảng 30km) khoảng 1 tuần thì người cô sống tại Tp Biên Hòa gặp và đưa về nhà. Khi làm việc với nhà trị liệu, thân chủ nói rằng "bang hội" của mình đã ăn trộm và đi xin để có tiền sống trong một tuần.

Từ các vấn đề trên, thân chủ được các chuyên gia tâm lý và tâm thần xác định mắc chứng rối loạn hành vi và cảm xúc ở thanh thiếu niên trên một tình trạng nghiện game online. Chiến lược trị liệu được xác định rõ là can thiệp bằng thuốc bởi các bác sĩ tâm thần để giải quyết các triệu chứng về giấc ngủ, cảm xúc và hành vi. Bên cạnh đó, cần phải đưa thân chủ vào chiến lược trị liệu

gia đình theo hướng can thiệp hệ thống. Đặc biệt, đối với thân chủ, cần xây dựng chiến lược trị liệu theo hướng can thiệp nhận thức – hành vi [9;10].

Nội dung của chiến lược trị liệu được ekip điều trị xác định là giúp cho thân chủ nhận thức đúng về bản thân, từ đó có ý thức tự thay đổi những nhận thức và hành vi không phù hợp là chơi game quá mức, ăn trộm và nói dối. Bên cạnh đó, xây dựng các bài tập nhằm thay đổi hành vi của thân chủ, giúp thân chủ dần quay lại với đời sống thực của cá nhân.

Xác định gia đình là một yếu tố quan trọng trong việc đẩy thân chủ đến chơi game, chính vì vậy, nhà trị liệu cũng can thiệp vào hệ thống gia đình (can thiệp trên bố, mẹ) của thân chủ bằng chiến lược trị liệu gia đình. Giúp gia đình nhìn nhận rõ hơn về việc chăm sóc, quan tâm đến đời sống tinh thần của thân chủ trong giai đoạn đang phát triển, nhất là giai đoạn dậy thì.

Sau 14 buổi trị liệu, việc can thiệp với hệ thống đã có tác dụng rõ rệt, các thành viên trong gia đình đã nhận thức đúng vai trò của mình, đặc biệt là cha mẹ trong việc chăm sóc trẻ. Tuy nhiên, chúng tôi xác định rõ, với hoàn cảnh của thân chủ thì chương trình điều trị trên chỉ là một hướng can thiệp ngắn, vì nếu triển khai trị liệu gia đình thì phải can thiệp sâu hơn và toàn diện hơn.

Thân chủ đã đi học trở lại, các triệu chứng về khí sắc và hành vi đã tạm thời ổn định và có xu hướng ổn định như cũ, tuy nhiên, cần phải điều trị duy trì bằng hóa dược.

Can thiệp nhận thức với thân chủ đã có tác dụng, thân chủ đã tập trung trong việc học hơn, không còn chơi game online nhưng như thân chủ chia sẻ thì vẫn còn bị thôi thúc bởi trò chơi, lúc nào cũng bứt rứt và khó chịu.

Đến buổi trị liệu thứ 14, gia đình thấy tình trạng thân chủ đã ổn định nên tự cắt điều trị tâm lý, chỉ duy trì điều trị thuốc. Do vậy, mục tiêu trị liệu xác định lúc đầu khó có thể triển khai, việc cắt cơn nghiện hoàn toàn ở thân chủ chưa được trọn vẹn [7;8].

3. Kết luận

Hiện nay, trên thế giới nghiện game online cũng như một số bệnh lý mới như nghiện mua sắm, tình trạng bạo lực, rối loạn nhân cách,... đang trong giai đoạn được các nhà tâm thần học bắt đầu nghiên cứu. Các hướng nghiên cứu còn mang tính manh nha và chưa thật sự có phác đồ rõ ràng, việc cai nghiện chỉ là mang tính điều trị rồi rạc với từng bệnh nhân. Tuy vậy, việc người nghiện game online ngày càng tăng và mở rộng đối tượng không chỉ thanh thiếu niên mà còn có cả những người trung niên, công chức,... đang đặt ra cho toàn xã hội nhiều lo lắng và nhức nhối. Các hệ lụy về mặt xã hội của nghiện game online như giết

người, đánh nhau, thanh niên bỏ học, sống không có lý tưởng, ảo tưởng, tự tử... đang ngày càng là gánh nặng cho xã hội.

Với trường hợp trên cho thấy triệu chứng lâm sàng về nghiện game online hiện nay tại nước ta cũng như mô tả lâm sàng của các nhà tâm thần học đã nghiên cứu trước đó. Tuy nhiên, các tiêu chuẩn về nghiện game online vẫn chưa được cập nhật, vì thế, các nhà điều trị vẫn chẩn đoán nghiện game online là một ca rối loạn hành vi và cảm xúc.

Điều trị nghiện game online rõ ràng là một vấn đề phức tạp và khó khăn. Các biểu hiện lâm sàng cho thấy người bệnh không chỉ có những vấn đề về cảm xúc, hành vi, và nhận thức mà còn biểu hiện rõ rệt ở cả những khó khăn tâm lý. Chính vì thế, việc cai nghiện hoặc điều trị phải được nghiên cứu rõ ràng, và theo tôi, ekip trị liệu với một nhà tâm thần học và chuyên gia tâm lý lâm sàng là có hiệu quả. Việc tiến hành các liệu pháp tâm lý ở đây cần phải được nghiên cứu kỹ lưỡng, và theo tôi, việc trị liệu theo hướng triết trung là cần thiết.

4. Một vài kiến nghị

+ Các nhà chuyên môn

- Vấn đề nghiện game online hiện nay đang dần trở thành vấn đề toàn cầu hóa. Nó ảnh hưởng rất lớn đến đời sống của toàn bộ người dân nhất là thanh thiếu niên. Chính vì thế, đã đến lúc các chuyên gia sức khỏe tâm thần và chuyên gia tâm lý cần có các nghiên cứu sâu hơn về vấn đề này và không thể để dừng lại ở các báo cáo nhỏ lẻ. Phải mô tả được biểu hiện lâm sàng, triệu chứng và phác đồ điều trị cũng như cai. Có như vậy, việc can thiệp mới có hiệu quả.

+ Cơ quan quản lý và xã hội

- Đối với các cơ quan chủ quản Nhà nước: Cần xây dựng chế tài rõ ràng hơn về việc chơi game online và sản xuất game online và với các cơ sở cho thuê máy có internet. Điều này cổ tác dụng xác định rõ về người được chơi, thời gian chơi và việc tính điểm trên trò chơi online. Bên cạnh đó, xác định rõ việc chơi và mua bán các đồ vật ảo, mua bán các dịch vụ ảo là phạm pháp và có chế tài quản lý rõ ràng.

- Các nhà sản xuất game online cần phải nhìn nhận lại việc sản xuất của mình, có quy định rõ ràng về thời gian chơi và cách chơi cho phù hợp.

- Cần thiết phải xây dựng Trung tâm cai nghiện game online vì vấn đề này ngày càng gây bức xúc cho toàn xã hội. Tuy nhiên, các Trung tâm cai nghiện game cần phải được xác định phác đồ điều trị rõ ràng. Trung tâm cần phải có các chuyên gia y khoa, nhà tâm lý lâm sàng để can thiệp một cách hệ thống và có chuyên môn bài bản.

- Các cơ quan truyền thông nên xây dựng chương trình tuyên truyền về tác hại của nghiện game online, cách phòng tránh nghiện và phương pháp can thiệp.

- Gia đình và xã hội, nhà trường, các tổ chức đoàn thể nên quan tâm nhiều hơn đến đời sống tinh thần của thanh thiếu niên. Hãy lắng nghe, chia sẻ và xây dựng nhiều khu vui chơi giải trí cho các em có thể bộc lộ những xung động của mình mà không cần trong trò chơi game online.

- Ngành giáo dục cần thiết phải quan tâm đến các vấn đề sức khỏe tâm lý, tâm thần của học sinh nói riêng, thanh thiếu niên nói chung. Việc thành lập các phòng tư vấn tâm lý sức khỏe tại trường học là cực kỳ cần thiết. Giúp giải quyết rất nhiều vấn đề về trầm cảm, stress, rối loạn hành vi ứng xử,... và cả nghiện game online ở thanh thiếu niên.

Tài liệu tham khảo

1. Báo Lao Động, số 34, ngày 9/2/2007.
2. Báo Ars Technica, năm 2007.
3. Lê Minh Công (2008), *Đặc điểm các rối loạn tâm lý đến khám, điều trị tại Khu tham vấn tâm lý trẻ em và thanh thiếu niên Bệnh viện Tâm thần Trung ương 2*, Kỷ yếu hội thảo khoa học “Hỗ trợ tâm lý cho học sinh: thực trạng và giải pháp” Đồng Nai.
4. Báo cáo của Pearl Research (Mỹ) về nghiên cứu thị trường internet và công nghệ, năm 2008
5. Website : <http://www.tamlytrilieu.com>, *Bài Tổng quan về nghiện internet*, BS Nguyễn Văn Khuê, BS Nguyễn Minh Tiến.
6. GS IsiDore. Pele, BS Lâm Xuân Điền (2005), *Sổ tay tâm lý y học*, NXB Y học.
7. BS Nguyễn Khắc Viện (1994), *Tâm lý học gia đình*, NXB Thế giới.
8. TS Nguyễn Văn Thọ (2007), *Bài giảng Trị liệu tâm lý*, Tài liệu lưu hành nội bộ Bệnh viện Tâm thần Trung ương 2.
9. Hiệp Hội tâm thần học Hoa Kỳ (1994), *Sổ tay chẩn đoán các rối loạn tâm thần (DSM - IV)*.
10. Tổ chức Y tế thế giới WHO (1994), *Tiêu chuẩn chẩn đoán, chương các rối loạn tâm thần (ICD10)*.