

NHU CẦU TIẾP CẬN CÁC DỊCH VỤ TƯ VẤN SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA THANH NIÊN HIỆN NAY

NGUYỄN THỊ QUỲNH HOA
Học viện Thanh thiếu niên Việt Nam

Nhận bài ngày 15/8/2026. Sửa chữa xong 16/9/2026. Duyệt đăng 23/9/2026.

Abstract

Based on research conducted in 2023, this article examines young people's perceptions of their mental health problems and their needs for access to mental health counseling and support services. The findings indicate that many young people perceive themselves as experiencing mental health difficulties, particularly anxiety, stress, and behavioral problems. These difficulties are associated with academic and occupational pressures, unhealthy daily routines, excessive use of electronic devices, and conflicts with friends or family members. Young people expressed a need for information about counseling providers, risk behaviors, potential mental health problems, and appropriate coping strategies. They also indicated preferences concerning counseling formats and locations suited to their individual circumstances.

Keywords: Counseling services, mental health, service access, youth.

1. Đặt vấn đề

Trong xã hội hiện đại, các vấn đề về sức khỏe tâm thần (SKTT) trở nên phổ biến hơn bao giờ hết bởi con người ngày càng chịu tác động từ những thay đổi, biến động khó lường của môi trường sống, sự phát triển vượt bậc của khoa học công nghệ và yêu cầu phải thích ứng nhanh nhạy của quá trình hội nhập toàn cầu... Những tác động này khiến mỗi cá nhân dễ rơi vào trạng thái căng thẳng, lo âu và mất cân bằng cảm xúc.

Thanh niên (TN) là nhóm đối tượng rất dễ gặp phải các vấn đề về SKTT. Khi còn ngồi trên ghế nhà trường, các áp lực học tập đè nặng lên vai người trẻ tuổi. Khi bước chân vào thị trường lao động, các áp lực cạnh tranh trong công việc khiến người trẻ cần liên tục nỗ lực để không bị tụt lại phía sau. Trong cuộc sống, sự thay đổi văn hóa, lối sống dễ thích nghi với những giao thoa, va đập giữa các giá trị truyền thống và hiện đại trong quá trình hội nhập, sự nỗ lực để bắt kịp với nhịp sống nhanh, hối hả, sự liên tục đối mặt với khối lượng thông tin khổng lồ và yêu cầu xử lý thông tin nhanh nhạy khiến người trẻ phải gồng mình để đáp ứng. Cùng với đó, việc lạm dụng mạng xã hội không chỉ gây nên tình trạng lệ thuộc vào các thiết bị công nghệ mà còn khiến TN phải đối mặt với những nguy hiểm, rủi ro trên không gian mạng... Trong khi đó, nhiều TN lại thiếu hụt các kỹ năng ứng phó, suy giảm các mối quan hệ xã hội chất lượng trong đời thực, thiếu sự hỗ trợ, đồng hành, thấu hiểu từ phía gia đình, cùng với đó là sự thiếu hụt mạng lưới hỗ trợ kịp thời từ phía cộng đồng, định kiến xã hội và những rào cản tâm lý cũng tạo nên những thách thức lớn đối với SKTT của TN, khiến cho tình trạng lo âu, căng thẳng, trầm cảm, mất cân bằng cảm xúc ngày càng gia tăng trong TN. Chính bối cảnh thực tiễn này làm nổi bật nhu cầu được tư vấn, hỗ trợ về SKTT của TN.

Bài viết tập trung xem xét cảm nhận của TN về các vấn đề SKTT của bản thân trong thời gian qua, từ đó tìm hiểu nhu cầu tiếp cận dịch vụ tư vấn SKTT của TN trên các khía cạnh: nhu cầu về các thông tin cơ bản của dịch vụ; nhu cầu về các thông tin chuyên sâu của dịch vụ; nhu cầu về các hình thức và địa điểm cung cấp dịch vụ phù hợp.

Email: hoaquynh1801@gmail.com

2. Nguồn dữ liệu và phương pháp thực hiện

Bài viết sử dụng kết quả của đề tài nghiên cứu khoa học cấp bộ “Nhu cầu tiếp cận các dịch vụ tư vấn sức khỏe và SKTT của TTN sau đại dịch Covid-19” do tác giả làm chủ nhiệm đề tài, Viện Nghiên cứu Thanh niên chủ trì thực hiện năm 2023, trên nhóm TN trong độ tuổi 16-30 tuổi (tập trung vào nhóm thanh niên sinh viên, thanh niên công chức, viên chức; thanh niên công nhân; thanh niên lao động tự do, làm dịch vụ, kinh doanh, buôn bán). Nghiên cứu được thực hiện tại 04 tỉnh, thành phố là Hà Nội, Phú Yên, Cần Thơ, thành phố Hồ Chí Minh với tổng số 976 đơn vị mẫu. Các địa bàn khảo sát được lựa chọn theo tiêu chí có tính đại diện vùng, miền và khu vực thành thị, nông thôn. Phương pháp thu thập thông tin chủ yếu là phương pháp điều tra bằng phiếu trưng cầu ý kiến.

Bài viết sử dụng phương pháp phân tích thông tin biến đơn và tương quan hai biến với các biến độc lập chủ yếu là „khu vực sinh sống” và „nghề nghiệp” nhằm tìm hiểu cảm nhận của TN về các vấn đề SKTT và nhu cầu tiếp cận các dịch vụ tư vấn SKTT của TN hiện nay.

3. Một số khái niệm công cụ

3.1. Sức khỏe tâm thần

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), “Sức khỏe tâm thần là trạng thái hoàn toàn thoải mái mà ở đó mỗi cá nhân nhận thức rõ khả năng của mình, có thể đối phó với những căng thẳng bình thường trong cuộc sống, làm việc hiệu quả và năng suất và có thể đóng góp cho cộng đồng” (WHO, 2001).

Các vấn đề SKTT của TN trong bài viết được tìm hiểu dựa trên cảm nhận của TN về các biểu hiện triệu chứng có liên quan đến SKTT bao gồm: có triệu chứng; triệu chứng kéo dài trong một khoảng thời gian mỗi lần xuất hiện; triệu chứng lặp đi lặp lại; triệu chứng làm ảnh hưởng đến cuộc sống bình thường của TN.

3.2. Vấn đề sức khỏe tâm thần

“Vấn đề sức khỏe tâm thần” là việc cản trở cách một người suy nghĩ, cảm nhận và cư xử, nhưng ở mức độ nhẹ hơn là rối loạn tâm thần. Chúng có thể được trải nghiệm tạm thời hoặc như một phản ứng cấp tính trước những căng thẳng trong cuộc sống (V- NAMHS, 2022: 17).

Trong bài viết, SKTT của TN tập trung ở các vấn đề SKTT thường do chịu ảnh hưởng của các áp lực xã hội (áp lực học tập, công việc; áp lực từ mong đợi, kỳ vọng của người khác; các vấn đề trong quan hệ xã hội,...), từ thói quen sống tiêu cực (sử dụng thiết bị điện tử, mạng xã hội quá nhiều; lạm dụng các chất kích thích,...) cũng như ảnh hưởng của bối cảnh, môi trường sống (đại dịch Covid-19, tình trạng bạo lực, quấy rối, bắt nạt,...).

3.3. Dịch vụ tư vấn sức khỏe

“Tư vấn sức khỏe” là một quá trình đối thoại và ảnh hưởng qua lại lẫn nhau giữa người tư vấn và đối tượng tư vấn nhằm tạo điều kiện giúp cho đối tượng được tư vấn nâng cao hiểu biết nhằm hỗ trợ xác định, xử lý một vấn đề liên quan đến sức khỏe (Thanh Sơn, 2010).

Từ đó có thể hiểu “Dịch vụ tư vấn sức khỏe” là việc người cung ứng dịch vụ cung cấp các hoạt động/ hình thức trao đổi, chia sẻ thông tin, kiến thức, kĩ năng nhằm đáp ứng nhu cầu được nâng cao hiểu biết và được hướng dẫn, hỗ trợ, giúp đỡ để xác định, xử lý một vấn đề liên quan đến sức khỏe của người có nhu cầu sử dụng dịch vụ.

3.4. Nhu cầu tiếp cận dịch vụ tư vấn sức khỏe tâm thần

Theo các nhà nghiên cứu, nhu cầu được hiểu là trạng thái thiếu hụt, đòi hỏi hoặc mong muốn bên trong cơ thể mà con người cần được thỏa mãn để tồn tại, phát triển và duy trì sự cân bằng với môi trường sống.

“Nhu cầu tiếp cận dịch vụ tư vấn SKTT của TN” là *đòi hỏi, mong muốn, nguyện vọng* của TN về việc sử dụng các dịch vụ cung cấp thông tin, trao đổi, chia sẻ kiến thức, kĩ năng, hướng dẫn, hỗ trợ, giúp đỡ để TN có được tình trạng SKTT tốt nhất có thể.

Bài viết tập trung tìm hiểu nhu cầu tiếp cận dịch vụ tư vấn SKTT của TN trên các khía cạnh: nhu cầu về các thông tin cơ bản liên quan đến các dịch vụ tư vấn SKTT; nhu cầu về các thông tin chuyên sâu liên quan đến SKTT và nhu cầu về hình thức tư vấn; nhu cầu về địa điểm tư vấn.

3.5. Thanh niên

Thanh niên là nhóm nhân khẩu - xã hội đặc thù bao gồm những người trẻ trong giới hạn độ tuổi nhất định, có những đặc trưng riêng về thể chất, tâm sinh lý, những đặc trưng gắn liền với nguồn gốc xã hội, thu nhập, công việc, học vấn và hệ giá trị...

Theo quy định của Luật Thanh niên Việt Nam năm 2020, “Thanh niên là công dân Việt Nam từ đủ 16 tuổi đến 30 tuổi”. Thực tế, đây là độ tuổi trải qua nhiều bước ngoặt quan trọng trong cuộc sống như phải đưa ra các quyết định về việc học tập; lựa chọn và thay đổi nghề nghiệp, việc làm; quan tâm đến các mối quan hệ khác giới, tình yêu, tình dục, hôn nhân gia đình; có thói quen sử dụng mạng xã hội thường xuyên... những điều này có ảnh hưởng lớn đến SKTT của TN.

4. Cảm nhận của thanh niên về các vấn đề sức khỏe tâm thần của bản thân trong 12 tháng qua tính từ thời điểm khảo sát

Trong 12 tháng qua (kể từ thời điểm khảo sát), hơn 1/2 TN được hỏi (59,6%) cảm nhận mình có vấn đề về SKTT. Nữ TN cảm nhận có vấn đề về SKTT (65,0%) nhiều hơn nam TN (54,0%) ($p < 0,001$). TN càng nhiều tuổi thì càng cảm nhận bản thân có vấn đề về sức khỏe tâm thần nhiều hơn, cụ thể, tỉ lệ này ở TN các nhóm tuổi 16-24 tuổi, 25-30 tuổi lần lượt là 57,9%, 61,8% ($p < 0,001$). TN lao động tự do, buôn bán, dịch vụ và TN công chức, viên chức (70,5%- 60,0%) cảm nhận có vấn đề SKTT nhiều hơn TN ở các nhóm ngành nghề khác (TN công nhân 49,1%; TN sinh viên 56,3%). TN ở các thành phố lớn, đặc biệt là các thành phố trực thuộc Trung ương như Hà Nội, Thành phố Hồ Chí Minh cảm nhận có vấn đề về SKTT nhiều hơn (tỉ lệ tương ứng là 71,8%- 69,8%) so với TN ở các tỉnh, thành ít phát triển hơn là Phú Yên, Cần Thơ (tỉ lệ tương ứng 47,2%- 51,0%) ($p < 0,001$).

Tìm hiểu sâu hơn về các vấn đề SKTT mà TN trong mẫu khảo sát gặp phải, kết quả cho thấy, các biểu hiện SKTT xuất hiện trong 12 tháng qua chủ yếu là các biểu hiện rối loạn về hành vi (thiếu tập trung, mất ngủ, khó ngủ, đãng trí, hay quên) (22,7%- 46,7%) và các vấn đề liên quan đến lo âu (32,3%- 33,0%), căng thẳng (22,5%- 32,9%).

Bảng 1: Cảm nhận của thanh niên về các vấn đề SKTT của bản thân trong 12 tháng qua (%) (N= 976)

Các vấn đề SKTT	%	n
Lo âu		
1. Lo lắng, bồn chồn	32,3	315
2. Dễ cáu gắt, bực bội	33,0	322
Căng thẳng		
3. Căng thẳng vì quá tải, áp lực công việc/học tập	22,5	220
4. Căng thẳng vì áp lực cuộc sống	32,9	321
Trầm cảm		
5. Chán nản, bi quan	14,9	145
6. Giảm hứng thú với sở thích của mình	21,8	213
7. Tự làm đau bản thân	12,4	121
8. Có ý nghĩ tự tử	9,5	93
Các vấn đề về hành vi		
9. Thiếu tập trung	43,0	420
10. Mất ngủ, khó ngủ	46,7	456
11. Chán ăn	24,6	240
12. Đãng trí, hay quên	37,3	364
13. Ngại tiếp xúc, nói chuyện với người khác	22,7	222
14. Khác	0,4	4

Nguồn: Nguyễn Thị Quỳnh Hoa (2023)

Xem xét theo mức độ biểu hiện của vấn đề thì căng thẳng, áp lực trong công việc và cuộc sống là vấn đề có xu hướng kéo dài liên tục nhiều hơn ở TN.

Bảng 2: Ý kiến của thanh niên về mức độ biểu hiện của các vấn đề SKTT của bản thân trong 12 tháng qua (%)

Các vấn đề SKTT	Chỉ chốc lát		Vài ngày		Liên tục nhiều ngày		Liên tục nhiều tuần		Liên tục nhiều tháng		N
	%	N	%	N	%	n	%	n	%	n	
Lo âu											
1. Lo lắng, bồn chồn	12,4	39	29,5	93	26,7	84	15,9	50	15,6	49	315
2. Dễ bức bối, cáu gắt	24,2	78	47,5	153	16,5	53	5,9	19	5,9	19	322
Căng thẳng											
3. Căng thẳng vì áp lực công việc/học tập	8,6	19	32,3	71	36,8	81	17,3	38	5,0	11	220
4. Căng thẳng vì áp lực cuộc sống	16,2	52	22,1	71	25,2	81	13,4	43	23,1	74	321
Trầm cảm											
5. Chán nản, bi quan	22,1	32	42,8	62	16,6	24	15,2	22	3,4	5	145
6. Giảm hứng thú với sở thích của mình	19,7	42	31,5	67	29,1	62	12,7	27	7,0	15	213
7. Tự làm đau bản thân	34,7	42	38,0	46	19,0	23	3,3	4	5,0	6	121
8. Có ý nghĩ tự tử	51,6	48	25,8	24	19,4	18	1,1	1	2,2	2	93
Các vấn đề về hành vi											
9. Thiếu tập trung	21,4	90	26,0	109	35,7	150	12,6	53	4,3	18	420
10. Đãng trí, hay quên	13,7	50	22,8	83	50,5	184	6,0	22	6,9	25	364
11. Ngại tiếp xúc, nói chuyện với người khác	15,8	35	35,6	79	25,7	57	18,9	42	4,1	9	222
12. Mất ngủ, khó ngủ	14,1	64	28,8	131	45,1	205	8,8	40	3,3	15	455
13. Chán ăn	9,6	23	51,7	124	22,9	55	12,9	31	2,9	7	240

Nguồn: Nguyễn Thị Quỳnh Hoa (2023)

Đồng thời, sự căng thẳng, áp lực cũng có ảnh hưởng nhiều đến cuộc sống của thanh niên ở các khía cạnh như: sức khỏe yếu đi (16-22%), chất lượng công việc bị giảm sút (26%-39%), cuộc sống bị xáo trộn (27-28%).

Bảng 3: Ý kiến của thanh niên về ảnh hưởng của các vấn đề SKTT đối với cuộc sống trong 12 tháng qua (%)

Các vấn đề SKTT	Sức khỏe bị yếu đi		Công việc giảm sút		Cuộc sống bị xáo trộn		Khó nói		Không ảnh hưởng gì		N
	%	N	%	n	%	N	%	n	%	n	
Lo âu											
1. Lo lắng, bồn chồn	27,9	88	38,1	120	15,9	50	4,1	13	14,0	44	315
2. Dễ bức bối, cáu gắt	21,4	69	24,8	80	28,3	91	5,3	17	20,2	65	322
Căng thẳng											
3. Căng thẳng vì áp lực công việc/học tập	22,7	50	26,8	59	28,6	63	3,6	8	18,2	40	220
4. Căng thẳng vì áp lực cuộc sống	16,2	52	39,9	128	27,7	89	3,4	11	12,8	41	321
Trầm cảm											
5. Chán nản, bi quan	16,6	24	30,3	44	33,8	49	4,1	6	15,2	22	145
6. Giảm hứng thú với sở thích của mình	7,5	16	24,9	53	37,6	80	8,5	18	21,6	46	213
7. Tự làm đau bản thân	29,8	36	39,7	48	14,0	17	9,1	11	7,4	9	121
8. Có ý nghĩ tự tử	49,5	46	17,2	16	15,1	14	15,1	14	3,2	3	93
Các vấn đề về hành vi											
9. Thiếu tập trung	12,9	54	38,6	162	26,2	110	7,1	30	15,2	64	420

10. Đãng trí, hay quên	10,4	38	28,3	103	37,1	135	3,8	14	20,3	74	364
11. Ngại tiếp xúc, nói chuyện với người khác	7,7	17	36,5	81	31,1	69	7,7	17	17,1	38	222
12. Mất ngủ, khó ngủ	37,1	169	18,5	84	17,4	79	24,8	113	2,2	10	455
13. Chán ăn	49,6	119	11,3	27	18,8	45	3,3	8	17,1	41	240

Nguồn: Nguyễn Thị Quỳnh Hoa (2023)

Nguyên nhân khiến sự căng thẳng xuất hiện ở thanh niên chủ yếu là do: áp lực trong công việc, cuộc sống (42,4%), áp lực từ kỳ vọng, mong đợi của người lãnh đạo, quản lý (22,3%), áp lực từ mong đợi, kỳ vọng của người thân (29,0%), do đặc điểm, tính chất công việc (21,9%), cùng với đó sự xuất hiện các vấn đề về hành vi (thiếu tập trung, mất ngủ, chán ăn) là do sử dụng thiết bị điện tử, mạng xã hội quá nhiều (42,5%), do bị ảnh hưởng bởi Covid-19 (36,7%) và thói quen sống, sinh hoạt không phù hợp (33,0%).

Đáng chú ý, khi cảm nhận có vấn đề về SKTT, TN được hỏi đã lựa chọn cách thức để kể nó tự khỏi, tự qua là chủ yếu (35,0%); tiếp đến là tra cứu, tìm hiểu thông tin trên mạng internet, mạng xã hội (21,2%). Rất ít TN đi khám, tư vấn tại các bệnh viện/phòng khám (11,2%); hỏi, tư vấn người thân (12,5%) hoặc bạn bè, người quen (9,4%); hỏi, tư vấn ở hiệu thuốc (10,7%) và hỏi, tư vấn qua điện thoại, tổng đài tư vấn (3,7%).

5. Nhu cầu tiếp cận các dịch vụ tư vấn sức khỏe tâm thần của thanh niên

5.1. Nhu cầu về thông tin cơ bản của dịch vụ

Gần 1/3 TN trong mẫu khảo sát (32,1%) có nhu cầu tư vấn thông tin cơ bản về các dịch vụ chăm sóc SKTT như giá cả, những nơi tư vấn,...

Xét theo độ tuổi: nhóm TN trẻ tuổi (16-24 tuổi) có nhu cầu tìm hiểu các thông tin cơ bản liên quan đến các dịch vụ tư vấn SKTT cao hơn nhóm TN lớn tuổi (16-30 tuổi) (tỉ lệ tương ứng 37,0%- 25,8%).

Xét theo các đối tượng TN cho thấy, nhóm TN sinh viên có nhu cầu tìm hiểu về các thông tin cơ bản liên quan đến các dịch vụ tư vấn SKTT cao hơn các nhóm khác (TN công chức viên chức 29,2%; TN công nhân 20,4%; TN kinh doanh, buôn bán, lao động tự do 25,9%).

5.2. Nhu cầu về nội dung thông tin tư vấn

40,8% TN trong mẫu khảo sát có nhu cầu tư vấn về các rối loạn lo âu, căng thẳng, áp lực công việc, học tập, cuộc sống. Gần 1/3 TN (32,2%) có nhu cầu tư vấn về các vấn đề mệt mỏi, buồn chán, suy nghĩ tiêu cực do áp lực, kỳ vọng từ người thân/người quản lý, lãnh đạo. Khoảng 1/4 TN (chủ yếu là TN sinh viên) có nhu cầu tư vấn về các vấn đề do ảnh hưởng của nghiện game, mạng xã hội (25,2%) và các vấn đề liên quan đến bắt nạt, bạo lực học đường (24,7%) (bảng 4).

Nhóm TN trẻ tuổi (16-24 tuổi) có nhu cầu tư vấn về các vấn đề mệt mỏi, buồn chán, suy nghĩ tiêu cực do áp lực, kỳ vọng từ người thân và các vấn đề ảnh hưởng của nghiện game, mạng xã hội nhiều hơn nhóm TN lớn tuổi (25-30 tuổi).

Xét theo nhóm đối tượng khảo sát, thanh niên sinh viên có nhu cầu tư vấn ở hầu hết các nội dung thông tin liên quan đến SKTT được đưa ra. Riêng nhóm thanh niên công chức, viên chức có nhu cầu được tư vấn về các rối loạn lo âu, căng thẳng do áp lực công việc, cuộc sống nhiều hơn các nhóm đối tượng thanh niên khác.

Tìm hiểu cụ thể hơn về các nội dung thông tin tư vấn SKTT, kết quả cho thấy, TN có nhu cầu tư vấn nhiều nhất về cách nhận biết các dấu hiệu có vấn đề về SKTT (50,7%) và các nguy cơ ảnh hưởng đến SKTT (50,7%), tiếp đến là phương pháp điều trị khi có vấn đề về SKTT (45,8%) (bảng 5).

Bảng 4: Các thông tin về SKTT TN mong muốn được tư vấn (%) (N=976)

Nhu cầu được cung cấp thông tin	Chung		Tuổi		Đối tượng TN				Khác	Giới tính	
			16-24	25-30	TN SV	TN CCVC	TN công nhân	TN LĐTD, BB, DV		Nam	Nữ
	n	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. Các rối loạn lo âu, căng thẳng do áp lực công việc, học tập, cuộc sống**	398	40,8	-	-	32,4	48,7	45,4	41,5	29,6	36,1	45,2
2. Các vấn đề mệt mỏi, buồn chán, suy nghĩ tiêu cực do áp lực, kỳ vọng từ lãnh đạo/người thân*	314	32,2	40,6	21,3	48,5	25,0	22,2	22,8	18,5	-	-
3. Các vấn đề do ảnh hưởng của nghiện game, mạng xã hội,...*	246	25,2	33,2	15,0	44,9	15,4	13,9	14,0	18,5	-	-
4. Các vấn đề liên quan đến bạo lực gia đình	147	15,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5. Các vấn đề liên quan đến quấy rối, xâm hại tình dục	142	14,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6. Các vấn đề liên quan đến bất nạt, bạo lực học đường*	83	24,7	-	-	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	-

(Mức ý nghĩa thống kê: * $p < 0,001$, ** $p < 0,005$)

Nguồn: Nguyễn Thị Quỳnh Hoa (2023)

Xét theo độ tuổi, nhóm TN trẻ tuổi (16-24 tuổi) có nhu cầu tư vấn về các các nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và các loại thuốc hỗ trợ điều trị cao hơn nhóm TN lớn tuổi (25-30 tuổi). Ngược lại, nhóm TN lớn tuổi có nhu cầu tư vấn về cách nhận biết các dấu hiệu có vấn đề về sức khỏe tâm thần nhiều hơn nhóm TN trẻ tuổi. Xét theo đối tượng TN, nhóm TN sinh viên có nhu cầu tư vấn về các nguy cơ ảnh hưởng đến SKTT; phương pháp điều trị; các loại thuốc hỗ trợ điều trị cao hơn các nhóm thanh niên khác. Nhóm TN kinh doanh, buôn bán có nhu cầu tư vấn về cách nhận biết các dấu hiệu có vấn đề về SKTT cao hơn hai nhóm thanh còn lại.

Bảng 5: Các thông tin về SKTT TN mong muốn được tư vấn (%) (N=976)

Nhu cầu được cung cấp thông tin	Chung		Tuổi		Đối tượng TN				
			16-24	25-30	TN SV	TN CCVC	TN công nhân	TN LĐTD, BB, DV	Khác
	n	%	%	%	%	%	%	%	%
1. Cách nhận biết các dấu hiệu có vấn đề về sức khỏe tâm thần*	495	50,7	30,8	76,3	4,2	73,4	74,1	77,7	8,5
2. Các nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần*	495	50,7	56,1	43,8	70,2	42,6	43,5	30,1	3,7
3. Phương pháp điều trị các vấn đề về sức khỏe tâm thần**	447	45,8	-	-	53,0	46,5	33,3	38,9	4,8
4. Các loại thuốc hỗ trợ điều trị*	360	36,9	44,1	27,6	57,7	31,1	18,5	23,3	1,4
5. Cách thức chăm sóc, hồi phục hậu điều trị	321	32,9	-	-	-	-	-	-	-

(Mức ý nghĩa thống kê: * $p < 0,001$, ** $p < 0,005$)

Nguồn: Nguyễn Thị Quỳnh Hoa (2023)

Cùng với đó, TN cũng hướng đến nhu cầu được tư vấn, hỗ trợ về cách thức xử lý, giải quyết các vấn đề SKTT của bản thân với các mong muốn nhiều nhất là học cách thay đổi suy nghĩ, hành vi và cảm xúc theo hướng tích cực, với 59,1% lựa chọn, nghĩa là TN mong muốn được trang bị các kỹ năng quản lý cảm xúc, điều chỉnh nhận thức và xây dựng tư duy tích cực nhằm cải thiện SKTT nhiều nhất. Tiếp đến là mong muốn được biết cách kết nối với người khác để tìm kiếm sự hỗ trợ, đồng hành (48,2%), được

nâng cao năng lực tự bảo vệ, chăm sóc sức khỏe bản thân (48,1%) và có thể vượt qua áp lực trong công việc, cuộc sống (45,1%). Đáng chú ý, TN cũng mong muốn được hỗ trợ tăng cường khả năng đương đầu với những thử thách, biến cố trong cuộc sống (42,9%), biết cách giải quyết các khúc mắc trong các mối quan hệ (40,1%) và có thể cởi mở chia sẻ, trao đổi về các vấn đề bản thân đang gặp phải (39,7%). Điều này cho thấy bên cạnh việc nâng cao khả năng tự điều chỉnh, TN còn mong muốn được hỗ trợ phát triển các kỹ năng giao tiếp, giải quyết xung đột và tìm kiếm sự hỗ trợ xã hội khi gặp khó khăn tâm lý. Ngoài ra, TN cũng mong muốn được tư vấn không bị áp lực nhiều bởi kỳ vọng của người thân trong gia đình hoặc cấp trên trong công việc (29,0%), trong khi đó, mong muốn biết cách làm người khác thấu hiểu mình hơn chiếm tỉ lệ thấp hơn (23,3%). Điều này cho thấy áp lực từ các mối quan hệ và vai trò xã hội vẫn là những yếu tố gây căng thẳng đáng kể đối với một bộ phận TN và TN ưu tiên mong muốn được cải thiện năng lực thích ứng, giải quyết vấn đề của bản thân hơn là thay đổi cách nhìn nhận của người khác.

5.3. Nhu cầu về hình thức tư vấn

Hơn 1/2 TN được hỏi có nhu cầu được tư vấn các vấn đề SKTT thông qua hình thức trực tiếp (55,0%). Số còn lại có nhu cầu được tư vấn thông qua Internet, mạng xã hội (29,8%) và qua điện thoại (15,2%). Thanh niên lớn tuổi (25-30 tuổi) có nhu cầu tư vấn SKTT qua điện thoại nhiều hơn, trong khi TN trẻ tuổi (16-24 tuổi) lại có nhu cầu tư vấn qua Internet và mạng xã hội cao hơn. Thanh niên sinh viên có nhu cầu tư vấn SKTT qua Internet và mạng xã hội nhiều hơn, TN công nhân có nhu cầu tư vấn SKTT trực tiếp nhiều hơn, TN kinh doanh, buôn bán có nhu cầu tư vấn SKTT thông qua điện thoại nhiều hơn các nhóm TN khác.

5.4. Nhu cầu về địa điểm tư vấn

Nhìn chung, TN có xu hướng lựa chọn bệnh viện/phòng khám tư là nơi tư vấn SKTT nhiều hơn (38,8%), tiếp đến là bệnh viện công (33,2%). Các địa điểm khác như: hiệu thuốc, trung tâm y tế; trung tâm bảo trợ xã hội, trung tâm công tác xã hội... chỉ được trên dưới 10% TN lựa chọn để tư vấn các vấn đề về SKTT. Thanh niên trẻ tuổi (16-24 tuổi) có nhu cầu tư vấn các vấn đề SKTT tại nơi học tập/làm việc nhiều hơn thanh niên lớn tuổi (25-30 tuổi). Thanh niên lao động tự do, kinh doanh, buôn bán có xu hướng lựa chọn các bệnh viện công cho việc tư vấn SKTT nhiều hơn các nhóm TN khác. Trong khi TN sinh viên có nhu cầu tư vấn tại nơi học tập/làm việc nhiều hơn.

6. Kết luận

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, nhiều TN cảm nhận bản thân có các vấn đề SKTT (hơn 1/2 TN được hỏi). Các vấn đề về SKTT xuất hiện nhiều hơn ở nữ TN, TN nhiều tuổi và TN ở các thành phố lớn. Các vấn đề SKTT của TN trong mẫu khảo sát phổ biến là lo âu, căng thẳng và các vấn đề về hành vi. Các vấn đề này thường do chịu ảnh hưởng của các áp lực học tập, công việc và xã hội, từ thói quen sống tiêu cực khi sử dụng thiết bị điện tử, mạng xã hội quá nhiều; lối sống, sinh hoạt không phù hợp, cũng như ảnh hưởng của bối cảnh, môi trường sống (đặc điểm, tính chất công việc, tình trạng bạo lực, quấy rối, bắt nạt,...). Thanh niên có nhu cầu tiếp cận các dịch vụ tư vấn SKTT, cụ thể là nhu cầu được biết các thông tin cơ bản về nơi cung cấp dịch vụ tư vấn SKTT, về việc phòng ngừa, phát hiện, ứng phó với các vấn đề SKTT. Đặc biệt, TN hiện nay có xu hướng ưu tiên các dịch vụ tư vấn, hỗ trợ giúp nâng cao năng lực tự điều chỉnh cảm xúc, xây dựng tư duy tích cực, tăng cường khả năng ứng phó với áp lực và phát triển kỹ năng tìm kiếm sự hỗ trợ xã hội. Đây là những nội dung cần được ưu tiên trong quá trình thiết kế các dịch vụ tư vấn SKTT dành cho TN.

Tài liệu tham khảo

- Nguyễn Thị Quỳnh Hoa (2023). *Nhu cầu tiếp cận các dịch vụ tư vấn sức khỏe và sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên sau đại dịch COVID-19* [Đề tài khoa học cấp Bộ].
- Quốc hội (2020). *Luật Thanh niên*. Luật số: 57/2020/QH14, ngày 16/06/2020.
- Thanh Sơn (2010). Tư vấn sức khỏe – nghĩa là gì? *Báo Sức khỏe & Đời sống*. <https://suckhoedoisong.vn/tu-van-suc-khoe-nghia-la-gi>
- V-NAMHS (Viện Xã hội học, Đại học Queensland, Trường Y tế Công cộng Bloomberg, Đại học Johns Hopkins) (2022). *Điều tra sức khỏe tâm thần vị thành niên Việt Nam: Báo cáo kết quả chủ yếu*. Viện Xã hội học.
- World Health Organization (2001). *The World Health Report 2001: Mental health: New understanding, new hope*. World Health Organization.