Vietnam Journal of Community Medicine, Vol 62, No 7 (2021) 171-178

THE SITUATION OF DEPRESSION, ANXIETY, AND STRESS OF REGULAR COLLEGE NURSING STUDENTS AT BACH MAI MEDICAL COLLEGE AND SOME RELATED FACTORS IN 2021

Phung Quoc Diep[1,*], Chu Van Thang[2], Nguyen Thi Thuy Hanh[2], Bui Minh Thu[3]

[1]*Bach Mai Hospital - 78 Giai Phong, Dong Da, Hanoi, Vietnam*
[2]*Hanoi Medical University - No.1 Ton That Tung, Dong Da, Hanoi, Vietnam*
[3]*Bach Mai Medical College - 78 Giai Phong, Dong Da, Hanoi, Vietnam*

Received 02/08/2021
Revised 23/09/2021; Accepted 01/11/2021

ABSTRACT

Objectives:

- Compare the prevalence of depression, anxiety and stress among regularcollege nursing student courses of Bach Mai Medical College in 2021.

- Analysis of some factors related to depression, anxiety and stress of regularcollege nursingstudents of Bach Mai Medical College in 2021.

Materials and Methods: A cross-sectional descriptive study was conducted on 488 regularcollege nursingstudents, Bach Mai Medical College, interview with DASS-21 questionaire.

Results and conclusions: Syntoms of depression, anxiety and stress was recognized in 8.2%; 10.1%; 4.5% of students, respectively. The percentage of students with depression, anxiety and stress has been shown to be highest in the first year students. The mild level ofdepression, anxiety and stresswashighest.

Some factors influencing depression, anxiety and stress included: being first-year students; having family economic difficulties; having average or weak academic performance; being unsatisfied with the field of study; drinking alcohol, smokingcigarettes/pipe tobacco; ending a close relationship (friendship); having disagreements with parents.

Keywords: Depression, anxiety, stress, students, nursing.

*Corressponding author
Email address: phungquocdiepbm@gmail.com
Phone number: (+84) 975 615 291
https://doi.org/10.52163/yhc.v62i7.226

THỰC TRẠNG TRẦM CẢM, LO ÂU, STRESS Ở SINH VIÊN CAO ĐẲNG ĐIỀU DƯỠNG CHÍNH QUY TRƯỜNG CAO ĐẲNG Y TẾ BẠCH MAI VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN NĂM 2021

Phùng Quốc Điệp[1,*], Chu Văn Thăng[2], Nguyễn Thị Thúy Hạnh[2], Bùi Minh Thu[3]

[1]Bệnh viện Bạch Mai - Số 78, Giải phóng, Đống Đa, Hà Nội, Việt Nam
[2]Trường Đại học Y Hà Nội - Số 1 Tôn Thất Tùng, Đống Đa, Hà Nội, Việt Nam
[3]Trường Cao đẳng Y tế Bạch Mai - Số 78 Giải Phóng, Đống Đa, Hà Nội, Việt Nam

Ngày nhận bài: 02 tháng 08 năm 2021
Chỉnh sửa ngày: 23 tháng 09 năm 2021; Ngày duyệt đăng: 01 tháng 11 năm 2021

TÓM TẮT

Mục tiêu:

- So sánh tỷ lệ hiện mắc trầm cảm, lo âu và stress ở sinh viên cao đẳng điều dưỡng chính quy các khóa học của trường Cao đẳng Y tế Bạch Mai năm 2021.

- Phân tích một số yếu tố liên quan đến trầm cảm, lo âu và stress của sinh viên cao đẳng điều dưỡng chính quy trường Cao đẳng Y tế Bạch Mai năm 2021.

Đối tượng và phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu mô tả cắt ngang được thực hiện trên 488 sinh viên cao đẳng điều dưỡng chính quy, trường Cao đẳng Y tế Bạch Mai, phỏng vấn bằng thang đo DASS- 21.

Kết quả và kết luận: Tỷ lệ sinh viên mắc trầm cảm, lo âu, stress lần lượt là 8,2%; 10,1%; 4,5%. Tỷ lệ trầm cảm, lo âu, stress cao nhất ở năm thứ nhất. Tỷ lệ trầm cảm, lo âu, stress ở mức độ nhẹ là cao nhất.

Các yếu tố có khả năng là nguy cơ của trầm cảm, lo âu và stress bao gồm: Sinh viên năm đầu; kinh tế gia đình khó khăn; học lực trung bình hoặc yếu; không hài lòng về ngành học; có uống rượu bia,hút thuốc lá/thuốc lào; kết thúc một mối quan hệ gần gũi (tình bạn); có bất đồng với cha mẹ.

Từ khóa: Trầm cảm, lo âu, stress, sinh viên, điều dưỡng.

*Tác giả liên hệ
Email: phungquocdiepbm@gmail.com
Điện thoại: (+84) 975 615 291
https://doi.org/10.52163/yhc.v62i7.226

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trầm cảm, lo âu, stress là những rối loạn tâm lý dễ gặp phải, đặc biệt đối với lứa tuổi sinh viên. Đây là giai đoạn có nhiều thay đổi về tâm sinh lý như nhân cách, tình cảm, trí tuệ và thay đổi về môi trường sống, môi trường học tập. Các vấn đề này có thể ảnh hưởng xấu đến các chức năng về mặt xã hội như công việc học tập, giao tiếp, và định hướng nghề nghiệp của sinh viên.

Nghiên cứu tiến hành nhằm cung cấp thông tin tổng thể về vấn đề sức khỏe tâm thần ở sinh viên Cao đẳng Trường Cao đẳng Y tế Bạch Mai, với hy vọng có thể đại diện cho sinh viên Cao đẳng Y ở Hà Nội. Nghiên cứu cũng cung cấp bằng chứng làm cơ sở cho việc đưa ra kế hoạch cụ thể cho việc chăm sóc sức khỏe của sinh viên điều dưỡng.

Mục tiêu nghiên cứu:

- So sánh tỷ lệ hiện mắc trầm cảm, lo âu và stress ở sinh viên cao đẳng điều dưỡng chính quy các khóa học của trường Cao đẳng Y tế Bạch Mai năm 2021.

- Phân tích một số yếu tố liên quan đến trầm cảm, lo âu và stress của sinh viên cao đẳng điều dưỡng chính quy trường Cao đẳng Y tế Bạch Mai năm 2021.

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Địa điểm và thời gian tham gia nghiên cứu

- Địa điểm: Trường Cao đẳng Y tế Bạch Mai

- Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 4/2021 đến tháng 9/2021

2.2. Đối tượng nghiên cứu: Sinh viên cao đẳng điều dưỡng chính quy bao gồm: năm thứ nhất (khóa 8), năm thứ hai (khóa 7), năm thứ ba (khóa 6).

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

2.4. Chọn mẫu và cỡ mẫu

Áp dụng công thức tính cỡ mẫu cho 1 tỷ lệ:

$$n = Z^2_{(1-\alpha/2)} \frac{p(1-p)}{d^2}$$

Trong đó: n là cỡ mẫu nghiên cứu; $Z_{1-\alpha/2} = 1,96$ với độ tin cậy 95%; P = 0,423: tỷ lệ lo âu của sinh viên Y tế công cộng trường Đại học Y tế Công cộng. Cỡ mẫu tính được là 375 sinh viên. Thực tế cỡ mẫu thu thập được là 488.

2.5. Biến số, chỉ số nghiên cứu

- Biến phụ thuộc là biến trầm cảm, lo âu, stress

- Biến độc lập là các biến đo lường tương quan

2.6. Công cụ và kỹ thuật thu thập thông tin

2.6.1. Công cụ nghiên cứu

Sử dụng bộ câu hỏi thiết kế có sẵn về các đặc điểm yếu tố cá nhân, yếu tố gia đình, yếu tố bạn bè, nhà trường, xã hội và thang đo DASS-21 gồm 21 câu hỏi để tự đánh giá các câu hỏi liên quan đến trầm cảm, lo âu và stress.

2.6.2. Kỹ thuật thu thập thông tin:

Sử dụng phần mềm Redcap của trường Đại học Y Hà Nội.

2.7. Xử lý và phân tích số liệu

Số liệu sau khi làm sạch được phân tích và xử lý bằng các thuật toán thống kê y học trên phần mềm SPSS 25.0. Các biến được mô tả theo test thống kê cơ bản để mô tả số lượng và tỷ lệ (%). Phân tích c**ác** yếu liên quan với dấu hiệu trầm cảm, lo **â**u, stress bằng test kiểm định Khi bình phương **và** hồi quy logistic.

2.8. Đạo đức nghiên cứu

Nghiên cứu đã được thông qua Hội đồng đạo đức trong nghiên cứu của Trường Đại học Y Hà Nội trước khi tiến hành nghiên cứu.

Nghiên cứu đã được đồng ý của ban giám hiệu trường Cao đẳng Y tế Bạch Mai, được sự đồng ý của sinh viên tham gia nghiên cứu

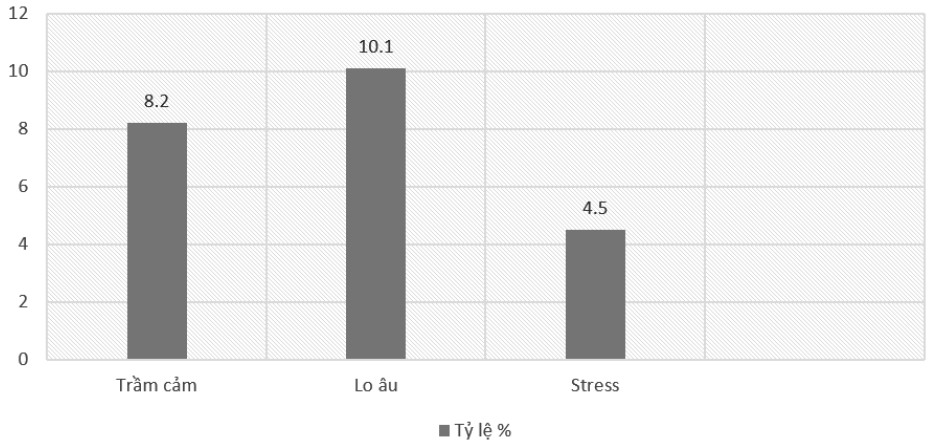
Đối tượng nghiên cứu đã được giải thích rõ về mục đích nghiên cứu và xác nhận vào "thỏa thuận đồng ý tham gia nghiên cứu" trước khi trả lời câu hỏi.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Dấu hiệu và so sánh tỷ lệ trầm cảm, lo âu, stress

3.1.1. Tỷ lệ trầm cảm, lo âu, stress

Biểu đồ 3.1. Tỷ lệ sinh viên có biểu hiện trầm cảm, lo âu và stress



Nhận xét:

Tỷ lệ sinh viên mắc trầm cảm từ nhẹ trở lên là 8,2%. Tỷ lệ này là tương đối thấp so với nghiên cứu của Nuran Bayram và cộng sự (2008) thực hiện trên 1617 sinh viên với thang đo DASS 42: 27,1% sinh viên bị trầm cảm từ mức độ vừa đến rất nặng[1].

Tỷ lệ sinh viên mắc lo âu cao nhất với 10,1%. Kết quả tương tự nghiên cứu của Blanco và cộng sự: rối loạn lo âu là một trong những vấn đề sức khỏe tâm thần mắc nhiều nhất ở sinh viên với khoảng 11,9% sinh viên mắc rối loạn lo âu[2].

Tỷ lệ sinh viên stress là 4,5%, thấp hơn so với các kết quả nghiên cứu trên thế giới. Tại Canada, tỷ lệ sinh viên phải ứng phó với các vấn đề liên quan đến stress trong vòng 12 tháng trở lại đây lên tới 45%[3].

3.1.2. Tỷ lệ trầm cảm, lo âu, stress theo khóa học

Bảng 3.1. Tỷ lệ trầm cảm, lo âu, stress theo khóa học

	Trầm cảm		Lo âu		Stress	
	n	%	n	%	n	%
Năm thứ ba N= 161	11	6.8	11	6.8	3	1.9
Năm thứ hai N= 148	9	6.1	13	8.8	4	2.7
Năm thứ nhất N=179	20	11.2	25	14.0	15	8.4
	p_{3-2}= 0.487 p_{3-1}=0.115 p_{2-1}= 0.077		p_{3-2}=0.334 p_{3-1}=0.024 < 0.05 p_{2-1}= 0.099		p_{3-2}= 0.454 p_{3-1}=0.006 <0.05 p_{2-1}= 0.023 <0.05	

Nhận xét:

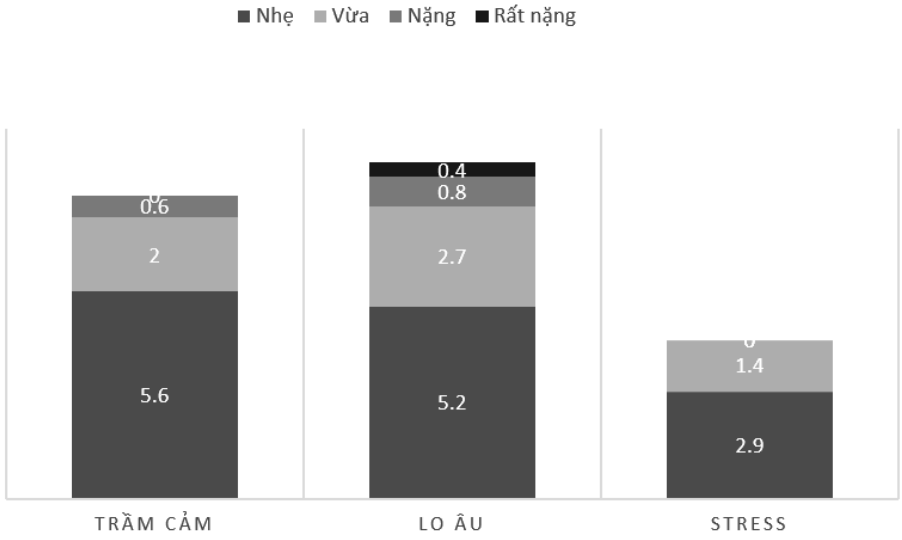
Tỷ lệ trầm cảm ở sinh viên năm thứ nhất là cao nhất chiếm 11,2%. Sinh viên năm thứ hai và năm thứ ba có tỷ lệ trầm cảm thấp hơn, lần lượt là 6,1% và 6,8%. Tỷ lệ trầm cảm giữa các khóa học khác biệt không có ý nghĩa thống kê.

Tỷ lệ lo âu ở sinh viên năm thứ nhất là cao nhất chiếm 14 %. Tỷ lệ lo âu ở sinh viên năm thứ hai và năm thứ ba thấp hơn lần lượt là 8,8% và 6,8%. Tỷ lệ lo âu giữa các năm học khác biệt không có ý nghĩa thống kê. Tỷ lệ lo âu ở sinh viên năm thứ 3 với năm thứ nhất khác biệt có ý nghĩa thống kê với p_{3-1}=0,024<0,05. Kết quả phù hợp với nghiên cứu của Phan Thanh Trúc Uyên và cộng sự (2016): sinh viên năm nhất có tỷ lệ lo âu cao hơn sinh viên năm cuối (năm thứ 5) với tỷ lệ lần lượt là 11,66%; 9,92%, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với p<0,05[4].

Tỷ lệ stress ở sinh viên năm thứ nhất là cao nhất, chiếm 8,4 %; tỷ lệ stress ở sinh viên năm thứ hai và năm thứ ba lần lượt là 2,7% và 1,9%. Tỷ lệ khác biệt có ý nghĩa thống kê với p<0,05.

3.1.3. Mức độ trầm cảm, lo âu, stress

Biểu đồ 3.2. Tỷ lệ các mức độ trầm cảm, lo âu và stress của sinh viên



Nhận xét:

Tỷ lệ trầm cảm mức độ nhẹ là cao nhất chiếm 5,6%. Tỷ lệ trầm cảm mức độ vừa và mức độ nặng lần lượt là 2% và 0,6%.

Tỷ lệ lo âu mức độ nhẹ là cao nhất chiếm 5,2%. Tỷ lệ lo âu mức độ vừa và mức độ nặng lần lượt là 2,7% và 0,8%. Có 0,4% sinh viên lo âu mức độ rất nặng.

Tỷ lệ stress mức độ nhẹ là cao nhất chiếm 2,9%. Tỷ lệ stress mức độ vừa là 1,4%.

3.2. Phân tích yếu tố liên quan đến trầm cảm, lo âu, stress

Bảng 3.2. Các yếu tố liên quan đến trầm cảm, lo âu, stress

Đặc điểm		Trầm cảm OR(95%CI)	Lo âu OR(95%CI)	Stress OR(95%CI)
Khóa học	Năm thứ nhất	1.72(0.80-3.70)	2.34(1.08-5.06)	4.82(1.37-16.96)
	Năm thứ hai	0.88(0.36-2.20)	1.54(0.62-3.42)	1.09(0.22-5.49)
	Năm thứ ba	1	1	1
Kinh tế gia đình	Trung bình trở lên	1	1	1
	Khó khăn	2.22(0.89-5.67)	2.71(1.17-6.31)	2.90(1.93-9.10)
Học lực	Giỏi/ khá	1	1	1
	Trung bình khá	2.37(0.98-5.70)	1.70(0.81-3.58)	4.26(0.93-19.49)
	Trung bình/ Yếu/ kém	3.70(1.40-9.77)	2.30(0.97-5.44)	8.45(1.75-40.70)
Hài lòng về ngành học	Có	1	1	1
	Không	5.77(2.67-12.43)	3.34(1.53-7.32)	2.58(0.83-8.05)
Tập thể dục ít nhất 30 phút/ngày	Thường xuyên	1	1	1
	Thỉnh thoảng	1.05(0.43-2.56)	0.61(0.29-1.30)	1.16(0.31-4.35)
	Không	2.52(0.97-6.53)	1.52(0.67-3.42)	3.70(1.97-14.08)

Đặc điểm		Trầm cảm OR(95%CI)	Lo âu OR(95%CI)	Stress OR(95%CI)
Uống rượu/bia ít nhất 1 chén/cốc trong 1 ngày	Có	3.21(1.01-10.17)	2.64(0.84-8.32)	4.70(1.26-17.59)
	Không	1	1	1
Hút thuốc lá/thuốc lào	Có	3.44(1.08-11.01)	2.84(0.89-9.00)	5.02(1.33-18.92)
	Không	1	1	1
Kết thúc một mối quan hệ gần gũi (tình bạn)	Có	2.90(1.49-5.65)	1.75(0.91-3.38)	2.26(0.91-5.6)
	Không	1	1	1
Bất đồng với cha mẹ	Có	7.43(3.78-14.63)	3.42(1.81-6.45)	12.66(4.76-3.66)
	Không	1	1	1

Nhận xét:

Khóa học (thời gian đã học ở trường): Sinh viên năm thứ nhất có nguy cơ mắc lo âu và stress cao nhất. Sinh viên năm thứ nhất có nguy cơ mắc lo âu cao gấp 2,34 lần sinh viên năm thứ ba. Ngoài ra, sinh viên năm thứ nhất cũng có nguy cơ mắc stress cao gấp 4,82 lần so với sinh viên năm thứ ba. Như vậy, nguy cơ mắc rối loạn *tâm lý* ở sinh viên năm thứ nhất là tương đối cao.

Kinh tế gia đình: Nguyễn Hữu Thụ (2009) đã chỉ ra nhóm nguyên nhân về gia đình là nhóm nguyên nhân đứng đầu gây nên stress. Trong nhóm này, thu nhập của gia đình là tác nhân chính ảnh hưởng đến stress của sinh viên[5]. Tương tự, kết quả nghiên cứu cho thấy kinh tế gia đình có ảnh hưởng đến nguy cơ mắc lo âu và stress. Sinh viên có kinh tế gia đình khó khăn có nguy cơ mắc lo âu cao gấp 2,71 lần, nguy cơ mắc stress cao gấp 2,90 lần. Như vậy, để giảm nguy cơ mắc lo âu, stress ở sinh viên, cần có các biện pháp hỗ trợ sinh viên có kinh tế gia đình khó khăn để các em yên tâm học tập.

Học lực: Những sinh viên có học lực trung bình, yếu kém có nguy cơ mắc trầm cảm và stress lần lượt gấp 3,70 lần; 8,45 lần so với sinh viên có học lực khá, giỏi. Nghiên cứu của Phan Thanh Trúc Uyên và cộng sự (2016) cũng chỉ ra sinh viên học lực trung bình có mức điểm trầm cảm cao hơn sinh viên có học lực khá là 2,98 điểm và áp lực về kết quả học tập ảnh hưởng đến tình trạng trầm cảm của sinh viên[4].

Hài lòng về ngành học: Không hài lòng về ngành học làm tăng nguy cơ mắc trầm cảm lên tới 5,77 lần đồng thời tăng nguy cơ mắc lo âu lên 3,34 lần. Kết quả tương tự một số nghiên cứu trên thế giới và tại Việt Nam. Nuram Bayram và cộng sự (2008) đã cho thấy mối quan hệ chặt chẽ giữa stress, lo âu và trầm cảm với sự hài lòng về ngành học của sinh viên. Những sinh viên y khoa không cảm thấy hài lòng với ngành học của bản thân thường có nguy cơ stress, lo âu và trầm cảm cao hơn nhóm cảm thấy hài lòng, thích thú với ngành học ($p<0,05$)[1]. Tại Việt Nam, nghiên cứu của Lê Thành Trung (2017) đã chỉ ra sinh viên không hài lòng với ngành học có nguy cơ mắc các dấu hiệu trầm cảm, lo âu, stress lần lượt gấp 2,2 lần; 1,8 lần và 2,6 lần so với sinh viên hài lòng với ngành học[5]. Vì vậy, cần tư vấn, hướng nghiệp, và tổ chức các hoạt động hướng nghiệp cho học sinh, sinh viên để giúp cho việc lựa chọn đúng nghề và yêu thích nghề mình theo học hơn.

Tập thể dục: Sinh viên không tập thể dục tăng 3,7 lần nguy cơ mắc stress so với những sinh viên thường xuyên tập thể dục ít nhất 30 phút/ngày. Kết quả phù hợp với nghiên cứu của Vũ Dũng (2015): nguy cơ mắc stress ở mức cao của nhóm sinh viên không tập thể dục gấp 7 lần so với nhóm thỉnh thoảng có tập và kết quả này có ý nghĩa thống kê với $p<0,05$[6]. Như vậy, tập thể dục hàng ngày giúp làm giảm nguy cơ mắc stress.

Uống rượu bia: Uống rượu bia hàng ngày làm tăng nguy cơ trầm cảm lên 3,21 lần so với không uống rượu bia hàng ngày. Đặc biệt, sinh viên uống rượu bia hàng ngày có nguy cơ mắc stress cao gấp 4,7 lần so với sinh viên không uống rượu bia hàng ngày.

Hút thuốc lá: Hút thuốc lá, thuốc lào làm tăng nguy cơ mắc trầm cảm 3,44 lần; tăng nguy cơ mắc stress 5,02 lần so với những sinh viên không hút thuốc lá, thuốc lào. Kết quả phù hợp với nghiên cứu trên sinh viên Y Dược của Lê Minh Thuận năm 2011: sinh viên có hành vi hút thuốc lá có nguy cơ bị stress cao hơn sinh viên không

hút thuốc không hút thuốc từ 9%-17% (p<0,001)[7].

Kết thúc một mối quan hệ gần gũi (tình bạn): Trong số 488 sinh viên nghiên cứu, có 22,1% sinh viên đã trải qua tình huống kết thúc một mối quan hệ gần gũi như tình bạn. Những sinh viên này có nguy cơ mắc trầm cảm cao gấp 2,90 lần so với những sinh viên không trải qua tình huống căng thẳng này.

Bất đồng với cha mẹ: Trong 1 năm qua, có 18,9% sinh viên có bất đồng với cha mẹ. Những sinh viên này có nguy cơ mắc trầm cảm gấp 7,43 lần; nguy cơ mắc lo âu gấp 3,42 lần và nguy cơ mắc stress gấp 12,66 lần so với sinh viên không bất đồng với cha mẹ.Tương tự, nghiên cứu của Lu Chen (2013) cho thấy những sinh viên có mối quan hệ không tốt với bố mẹ có nguy cơ trầm cảm cao gấp 1,4 lần so với nhóm có mối quan hệ tốt với bố mẹ[8]. Như vậy, mối quan hệ với gia đình đóng vai trò hết sức quan trọng quyết định tình trạng trầm cảm ở sinh viên.

4. KẾT LUẬN

4.1. Thực trạng mắc trầm cảm, lo âu và stress ở sinh viên các khóa học

-Tỷ lệ sinh viên mắc trầm cảm, lo âu, stress lần lượt là 8,2%; 10,1%; 4,5%.

- **Trong đó:**

+ Tỷ lệ trầm cảm ở sinh viên năm thứ nhất là cao nhất chiếm 11,2%, tỷ lệ trầm cảm ở sinh viên năm thứ hai và năm thứ ba lần lượt là 6,1% và 6,8%. Tỷ lệ trầm cảm mức độ nhẹ, vừa, nặng là 5,6%, 2%, 0,6%.

+ Tỷ lệ lo âu ở sinh viên năm thứ nhất là cao nhất chiếm 14%, tỷ lệ lo âu ở sinh viên năm thứ hai và năm thứ ba lần lượt là 8,8% và 6,8%. Tỷ lệ lo âu mức độ nhẹ, vừa, nặng là 5,2%; 2,7%; 0,8%. Có 0,4% sinh viên lo âu mức độ rất nặng.

+ Tỷ lệ stress ở sinh viên năm thứ nhất là cao nhất chiếm 8,4%, tỷ lệ stress ở sinh viên năm thứ hai và năm thứ ba là 2,7% và 1,9%. Tỷ lệ stress mức độ nhẹ, vừa là 2,9%, 1,4%.

4.2. Một số yếu tố liên quan đến trầm cảm, lo âu và stress của sinh viên

Các yếu tố có khả năng là nguy cơ của trầm cảm, lo âu và stress bao gồm: yếu tố khóa học có mối liên quan với nguy cơ mắc lo âu và stress ở sinh viên; kinh tế gia đình khó khăn có nguy cơ làm mắc lo âu và stress; học lực trung bình, yếu kém có nguy cơ mắc trầm cảm và stress; không hài lòng về ngành học làm tăng nguy cơ mắc trầm cảm, lo âu; uống rượu bia, hút thuốc lá/thuốc lào làm tăng nguy cơ trầm cảm, stress; kết thúc một mối quan hệ gần gũi (tình bạn) làm tăng nguy cơ mắc trầm cảm; bất đồng với cha mẹ làm tăng nguy cơ mắc trầm cảm, lo âu, stress.

KHUYẾN NGHỊ

Tăng cường công tác tư vấn học tập, xây dựng môi trường học tập thân thiện, gần gũi giúp sinh viên có thể chia sẻ, thảo luận để tìm ra cách học tốt nhất đặc biệt đối với sinh viên năm thứ nhất do mới tiếp cận với cách học mới.

Thường xuyên khảo sát lòng yêu nghề và tăng cường giáo dục nghề nghiệp để nâng cao lòng yêu nghề của sinh viên.

Giáo dục lối sống lành mạnh như tập thể dục hàng ngày, chế độ ăn điều độ, ngủ nghỉ đúng giờ; giáo dục hạn chế các thói quen không có lợi cho sức khỏe như uống rượu, hút thuốc lá, chơi game quá mức... để nâng cao sức khỏe.

Triển khai giáo dục sức khỏe giáo tính, giáo dục tâm lý lứa tuổi, giáo dục sức khỏe sinh sản và tích cực hỗ trợ trong trường hợp sinh viên có vấn đề về sức khỏe.

Phối hợp với gia đình đẩy mạnh công tác quản lý, hỗ trợ sinh viên học tập, rèn luyện bản thân, trau dồi kinh nghiệm và phát triển kỹ năng mềm để chuẩn bị hành trang sau khi tốt nghiệp.

Cần quan tâm đến công tác chăm lo sức khỏe, y tế học đường, đặc biệt là sức khỏe về mặt tinh thần cho sinh viên như tuyên truyền cách phát hiện sớm trầm cảm, lo âu, stress để điều trị kịp thời.

Tăng cường các hoạt động Đoàn thanh niên, Hội sinh viên và các hoạt động ngoại khóa giúp sinh viên giảm bớt căng thẳng trong quá trình học tập.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Bayram, Nuran and Bilgel, Nazan, "The Prevelance and Socio – Demographic Correlations of Depression, Anxiety and Stress among a Group of University Students", Social Psychiatry

and Psychiatric Epidemiology, 2008, 43(8), Pp. 667-672.

[2] Carlos B, Mayumi O, "Mental health of college students and their non-college-attending peers: Results from the National Epidemiologic Study on Alcohol and Related Conditions", Arch Gen Psychiatry, 2008, 65(12), pp. 1429-1437.

[3] Henriques, Gregg, The college student mental health crisis, accessed 30/9/2016, from https://www.psychologytoday.com/blog/theory-knowledge/201402/the-college-student-mental-health-crisis, 2014.

[4] Uyen PTT, Evaluation of stress, anxiety and depression levels of regular students of Pharmacy Faculty - University of Medicine and Pharmacy at Ho Chi Minh city, Medical Journal of Ho Chi Minh City, 2016; 20

[5] Trung LT, Situations of stress, depression, anxiety and related factors of bachelor students of the University of Public Health in 2017, Master's thesis in Public Health, Hanoi University of Public Health, Hanoi, 2017.

[6] Dzung V, Stress situations of nursing students at Thang Long University in 2015 and some related factors, Master thesis in public health, Hanoi University of Public Health, Hanoi, 2015.

[7] Thuan LM, Some Psychological Disorders of Students of Ho Chi Minh City University of Medicine and Pharmacy, Master Thesis in Psychology, Ho Chi Minh City University of Education, Ho Chi Minh City, 2011

[8] Lu C, Lin W, "Depression among Chinese University Students: Prevalence and Socio-Demographic Correlates", 2013, PLoS ONE, 8(3).