

## MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA, ỨNG PHÓ VỚI STRESS CỦA ĐIỀU DƯỠNG VIÊN BỆNH VIỆN ĐA KHOA TỈNH NAM ĐỊNH

Phạm Thị Hằng\*, Vũ Thị Hải Oanh,  
Phạm Văn Tùng, Nguyễn Thị Thu Hương, Nguyễn Thị Lý  
*Trường Đại học Điều dưỡng Nam Định*

### TÓM TẮT

**Đặt vấn đề:** Stress đã và đang trở thành một hiện tượng phổ biến trong xã hội hiện nay, nếu không biết cách vượt qua stress sẽ có tác động phức tạp và có hậu quả nghiêm trọng trong đời sống của mỗi con người. Đặc biệt đối với Điều dưỡng viên (ĐDV) họ liên tục phải đối mặt với các nguy cơ gây stress cao.

**Mục đích nghiên cứu:** Tìm hiểu thực trạng stress của ĐDV Bệnh viện đa khoa (BVĐK) tỉnh Nam Định. Trên cơ sở đó đề xuất một số giải pháp phòng ngừa giảm thiểu stress cho cán bộ ĐDV BVĐK tỉnh Nam Định.

**Phương pháp nghiên cứu:** Kết hợp định tính và định lượng.

**Kết quả:** Stress của ĐDV đang làm việc tại BVĐK tỉnh Nam Định biểu hiện về mặt thực thể dễ nhận thấy nhất là nhức đầu, mệt mỏi, mất ngủ, suy nghĩ miên man, biểu hiện về mặt tâm lý tập trung chủ yếu ở biểu hiện: Hay cáu giận, khó tính. Về cách phòng ngừa và ứng phó với stress của ĐDV BVĐK tỉnh Nam Định gồm có 11 cách phòng ngừa và 6 cách ứng phó tương ứng với các mức độ thường xuyên, thỉnh thoảng, không bao giờ. Trong đó cách phòng ngừa được sử dụng thường xuyên nhất là tâm sự với người khác, quản lý sắp xếp lại thời gian và đọc sách báo, xem tivi. Những cách ứng phó ít được sử dụng hơn là tập Yoga, thiền, khí công. Đây là những biểu hiện khá tập trung ở các ĐDV được nghiên cứu.

**Từ khóa:** *Stress, Điều dưỡng viên, Bệnh viện đa khoa, biểu hiện, phòng ngừa và ứng phó*

*Ngày nhận bài: 12/3/2019; Ngày hoàn thiện: 04/4/2019; Ngày duyệt đăng: 22/4/2019*

## SOME PREVENTING MEASURES, COPING WITH STRESS FOR THE NURSE OF NAM DINH GENERAL HOSPITAL

Pham Thi Hang\*, Vu Thi Hai Oanh,  
Pham Van Tung, Nguyen Thi Thu Huong, Nguyen Thi Ly  
*Nam Dinh University of Nursing*

### ABSTRACT

**Rationale:** Stress has been becoming a common phenomenon in society today. With out knowing strategies on dealing with stress, it will result in complex and serious consequences. Especially, nurses are working in an environment that have a lot of risks causing stress.

**Objectives:** study the stress situation of nurses in Nam Dinh General Hospital. On that basis, proposing solutions for preventing and reducing stress for nurses of Nam Dinh General Hospital.

**Research methods:** A combinaiton of qualitative and quantitative method.

**Results:** The most obvious physical symptoms of stress of the nurses are headaches, tiredness, insomnia, and gloomy thoughts. Psychological symptoms include: angry or fastidious. There are 11 ways of preventing and 6 ways of coping with stress corresponding with frequency of always, sometimes and never. Mostly used prevention methods include talking with others, reconsidering time management, reading books, newspapers, and watching television. Doing yoga, meditation, or qigong are less commonly used.

**Keywords:** *Stress, Nurse, General Hospital, expression, prevention and response.*

*Received: 12/3/2019; Revised: 04/4/2019; Approved: 22/4/2019*

\* Corresponding author: *Tel: 0906 144788, Email: phamhang.hvq@gmail.com*

**ĐẶT VẤN ĐỀ**

Theo Hiệp hội Lao động Hoa Kỳ “Nghề điều dưỡng đứng đầu trong danh sách những nghề dễ bị stress”. Đi đôi với nhu cầu khám chữa bệnh ngày càng lớn của người dân là việc gia tăng áp lực đối với điều dưỡng viên (ĐDV). Tại bệnh viện, ĐDV là lực lượng lao động chiếm phần lớn trong tổng số nhân viên bệnh viện, họ phải tiếp xúc với người bệnh 24/24 giờ, phải chứng kiến tất cả những gì phải xảy ra với người bệnh như: Đau đớn, lo lắng, bực bội, tức giận la hét và có cả cái chết của người bệnh [1], đồng thời phải thường xuyên phải đối mặt với nhiều nguy cơ nghề nghiệp như trực đêm, nguy cơ lây nhiễm bệnh tật, nguy cơ tổn thương do các vật sắc nhọn, thái độ không tốt của người bệnh và người nhà người bệnh... Trong môi trường làm việc với nhiều áp lực như vậy, ĐDV có nguy cơ bị stress rất cao. Bởi những lý do trên việc tìm hiểu thực trạng của ĐDV Bệnh viện đa khoa (BVĐK) tỉnh Nam Định nhằm mục đích đề xuất các biện pháp phòng ngừa và ứng phó với stress cho ĐDV BVĐK tỉnh Nam Định là vấn đề có ý nghĩa quan trọng cần được nghiên cứu.

**NỘI DUNG NGHIÊN CỨU****Đối tượng, thời gian, địa điểm nghiên cứu**

158 ĐDV đang làm việc tại BVĐK tỉnh Nam Định trong khoảng thời gian từ 3/2018 đến 11/2018.

**Mẫu và phương pháp chọn mẫu**

Chọn mẫu:

- Tiêu chí lựa chọn: Đồng ý tham gia nghiên cứu.
- Tiêu chí loại trừ: Vắng mặt tại thời điểm nghiên cứu.

**Phương pháp nghiên cứu**

- Sử dụng kết hợp định tính và định lượng. Trong đề tài chúng tôi sử dụng thang đo Dass 42 để đánh giá, sàng lọc stress ở ĐDV và sử dụng bảng hỏi, bảng phỏng vấn sâu nhằm thu thập thông tin từ các ĐDV đang làm việc tại BVĐK tỉnh Nam Định để tìm hiểu sự hiểu biết về stress, các biểu hiện, mức độ, nguyên nhân gây stress và cách ứng phó với stress của cán bộ Điều dưỡng.

- Xử lý số liệu: Làm sạch số liệu bằng phần mềm SPSS 16.0 để phân tích số liệu.

**KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU****Biểu hiện stress của Điều dưỡng viên**

Trong đời sống, stress được dùng để chỉ các hiện tượng mất sức hoặc kiệt quệ về sức lực sau một lao động nặng nhọc, kéo dài, sau khi bị nhiễm lạnh hay say nắng, say nóng, sau những cơn sợ hãi, căng thẳng, lo âu...[2]. Trong nghiên cứu về stress, có rất nhiều các biểu hiện khác nhau về stress, biểu hiện đặc trưng hơn cả là biểu hiện về thực thể và biểu hiện về tâm lý [3].

**Bảng 1. Biểu hiện stress về mặt thực thể**

TT	Biểu hiện về mặt thực thể	ĐTB	Tần suất					
			Không bao giờ		Thỉnh thoảng		Thường xuyên	
			f	%	f	%	F	%
1	Nhịp tim nhanh, huyết áp tăng	<b>1,44</b>	91	57,6	64	40,5	3	1,9
2	Thờnhanh	<b>1,37</b>	102	64,6	54	34,2	2	1,3
3	Khả năng sinh dục giảm	<b>1,58</b>	77	48,7	71	44,9	10	6,3
4	Nhức đầu, mệt mỏi, mất ngủ, suy nghĩ miên man	<b>1,75</b>	52	32,9	94	59,5	12	7,6
5	Miệng khô, chán ăn, ăn không ngon	<b>1,72</b>	58	36,7	86	54,4	14	8,9
6	Đau các khớp	<b>1,67</b>	65	4,1	80	50,6	13	8,2
7	Đổ nhiều mồ hôi	<b>1,53</b>	85	53,8	62	39,2	11	7,1

Kết quả bảng 1 cho thấy, điểm trung bình (ĐTB) các biểu hiện của stress dao động ở các mức độ khác nhau. Số liệu thống kê cho thấy 2 biểu hiện về mặt cơ thể có (ĐTB <1,50) tương ứng với mức độ không bao giờ xảy ra. Trong đó ĐDV có biểu hiện về mặt cơ thể nhiều nhất là: Nhức đầu, mệt mỏi, mất ngủ, suy nghĩ miên man (ĐTB = 1,75). Như vậy, xuất phát từ thực tế ĐDV thường xuyên phải trực đêm nên xuất hiện những vấn đề về mặt cơ thể biểu hiện như 1 hệ quả liên hệ trực tiếp với stress, có thể ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe của ĐDV và chất lượng cung cấp dịch vụ y tế của họ.

Những biểu hiện khác như: Miệng khô, chán ăn, ăn không ngon với (ĐTB = 1,72); đau các khớp (ĐTB = 1,67) cũng cần được quan tâm. Các biểu hiện còn lại như khả năng sinh dục giảm (ĐTB = 1,58); đổ nhiều mồ hôi (ĐTB = 1,53) xảy ra nhưng không phổ biến, với tần suất thấp hơn. Như vậy, những dấu hiệu thực thể thường có ĐTB nằm trong khoảng ( $1,50 \leq \text{ĐTB} \leq 2,50$ ) cho thấy, mức độ bộc lộ không tập trung, chỉ đôi khi diễn ra ngoài những biểu hiện khá đặc hiệu như đã phân tích ở trên.

Như vậy, hầu hết ĐDV đều có những biểu hiện cơ thể với các mức độ khác nhau khi bị stress. Nếu những biểu hiện này không được quan tâm nhận biết kịp thời và cải thiện sẽ có ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe, chất lượng cuộc sống, chất lượng công việc cũng như khả năng chăm sóc sức khỏe cho người bệnh của ĐDV.

Kết quả bảng 2 cho thấy, có 2 dấu hiệu về mặt tâm lý có ĐTB nằm trong khoảng ( $1,50 \leq \text{ĐTB} \leq 2,50$ ), tương ứng với mức độ thỉnh thoảng. Còn lại 6 mức độ biểu hiện về mặt tâm lý khác có ( $\text{ĐTB} < 1,50$ ) tương ứng với mức độ là không bao giờ.

Biểu hiện cảm xúc dễ nhận thấy nhất đó là hay cáu gắt, khó tính, lo lắng, chán nản, buồn rầu. Đây là những biểu hiện tập trung nhất của stress về phương diện tâm lý. Các biểu hiện tâm lý này cho thấy ĐDV có những

biểu hiện khá đặc hiệu về tâm lý trong trạng thái stress.

Các biểu hiện nôn nóng, sốt ruột, thiếu kiên nhẫn; dễ bị hoảng loạn, tinh thần bất an, dễ xúc động, sống khép mình, không thích tiếp xúc với mọi người xung quanh; các biểu hiện sử dụng thuốc chất kích thích như hút thuốc, uống rượu nhiều hơn; những dấu hiệu như gầy gò, hung hăng xuất hiện với tần suất rất thấp.

Như vậy, các biểu hiện về mặt tâm lý tập chung chủ yếu ở mức độ thỉnh thoảng với dấu hiệu phổ biến là hay cáu gắt, khó tính, lo lắng, bất ổn. Các biểu hiện này ảnh hưởng lớn đối với quá trình chăm sóc cũng như giao tiếp của ĐDV với người bệnh và người nhà người bệnh.

Nhìn chung, biểu hiện stress của ĐDV đang làm việc tại BVĐK tỉnh Nam Định có biểu hiện cả về mặt cơ thể và tâm lý với những dấu hiệu khá tập trung. Những dấu hiệu này có thể liên hệ và ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng cung cấp dịch vụ y tế của họ. Điều này đòi hỏi mỗi ĐDV cần phải trang bị cho mình những kỹ năng “nói không với stress” [4] và sự quan tâm sâu sát của các cấp lãnh đạo bệnh viện tới đời sống tinh thần của các ĐDV đang làm việc tại bệnh viện để cải thiện sức khỏe tâm thần cho các ĐDV, từ đó góp phần nâng cao chất lượng phục vụ của ĐDV cho các bệnh nhân đang được chăm chữa tại bệnh viện.

**Bảng 2.** Biểu hiện stress về mặt tâm lý

TT	Các biểu hiện về mặt tâm lý	ĐTB	Tần suất					
			Không bao giờ		Thỉnh thoảng		Thường xuyên	
			f	%	f	%	f	%
1	Hay cáu gắt, khó tính	<b>1,70</b>	54	34,2	97	61,4	7	4,4
2	Lo lắng, chán nản, buồn rầu	<b>1,52</b>	82	51,9	68	43,0	7	4,4
3	Gầy gò, gầy sù, hung hăng	<b>1,18</b>	132	83,5	23	14,6	3	1,9
4	Sống khép mình, không thích tiếp xúc với mọi người xung quanh	<b>1,24</b>	122	77,2	34	21,5	2	1,3
5	Hút thuốc, uống rượu nhiều hơn	<b>1,19</b>	131	82,9	24	15,2	3	1,9
6	Muốn bỏ nhà đi lang thang	<b>1,17</b>	134	84,8	21	13,3	3	1,9
7	Nôn nóng, sốt ruột, thiếu kiên nhẫn	<b>1,39</b>	99	62,7	57	36,1	2	1,3
8	Dễ bị hoảng loạn, tinh thần bất an, dễ xúc động	<b>1,31</b>	112	70,9	43	27,2	3	1,9

#### **Ứng phó với stress của ĐDV bệnh viện Đa khoa tỉnh Nam Định**

Khi rơi vào tình huống stress con người có ngay các phản ứng stress. Các phản ứng này hoặc là bình thường, mang tính thích nghi hoặc là phản ứng stress bệnh lý [2]. Vì vậy, cần phải tìm ra

cách phòng ngừa và ứng phó hợp lý. Trên thực tế có rất nhiều cách phòng ngừa và ứng phó với căng thẳng [5]. Do đó, để tìm hiểu cách phòng ngừa và ứng phó với stress của ĐDV chúng tôi đã liệt kê 11 cách phòng ngừa và 6 cách ứng phó để khảo sát mức độ sử dụng của ĐDV tương ứng với các mức độ thường xuyên thỉnh thoảng và không bao giờ.

**Bảng 3.** Cách phòng ngừa, ứng phó với stress của ĐDV

Thứ bậc	Phòng ngừa và ứng phó với stress	ĐTB	Không bao giờ		Thỉnh thoảng		Thường xuyên	
			f	%	f	%	f	%
<b>Phòng ngừa</b>								
9	Tự điều chỉnh bản thân luôn suy nghĩ tích cực lạc quan	<b>1,82</b>	59	37,3	68	43,0	31	19,6
1	Tâm sự với người khác	<b>2,53</b>	5	3,2	64	40,5	89	56,3
5	Tập thể dục thể thao, tham gia một số loại hình nghệ thuật.	<b>2,30</b>	21	13,3	69	43,7	68	43,0
11	Đi massage, đọc sách, báo, xem tivi	<b>1,58</b>	80	50,6	64	40,5	14	8,9
8	Đi du lịch	<b>2,00</b>	25	15,8	108	68,4	25	15,8
2	Luân phiên vị trí làm việc	<b>2,41</b>	7	4,4	79	50,0	72	45,6
2	Quản lý, sắp xếp lại thời gian	<b>2,41</b>	9	5,7	75	47,5	74	46,8
10	Tham gia một khóa học	<b>1,75</b>	60	38,0	77	48,7	21	13,3
6	Cho phép mình nghỉ ngơi	<b>2,23</b>	8	5,1	105	66,5	45	28,5
4	Thay đổi nhu cầu ăn uống và sinh hoạt	<b>2,36</b>	8	5,1	85	53,8	65	41,1
7	Tham gia các hoạt động khác	<b>2,11</b>	16	10,1	109	69,0	33	20,9
<b>Ứng phó</b>								
4	Châm cứu cho lưu thông khắp cơ thể	<b>1,15</b>	136	86,1	20	12,7	2	1,3
3	Tìm sự giúp đỡ từ các đồng nghiệp	<b>1,16</b>	137	86,7	16	10,1	5	3,2
5	Tới gặp nhà tâm lý	<b>1,10</b>	145	91,8	10	6,3	3	1,9
1	Tập Yoga, thiền, khí công	<b>1,46</b>	101	63,9	41	25,9	16	10,1
6	Thôi miên	<b>1,08</b>	147	93	10	63,3	1	0,6
2	Dùng thuốc an thần	<b>1,18</b>	131	82,9	26	16,5	1	0,6

Thống kê tại bảng 3 cho thấy, đối với cách phòng ngừa với stress, có 5 cách phòng ngừa phổ biến: Tâm sự với người khác ở mức độ thường xuyên (56,3%). Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng khi được giải tỏa, bộc lộ những uất ức, sự ức chế sẽ làm cho ta có trạng thái thoải mái hơn [1]. Lý giải việc lựa chọn phương pháp này, rất nhiều ĐDV cho rằng “Khi tâm sự với người khác tôi cảm thấy bản thân giải tỏa được cảm xúc, san sẻ được nỗi lòng và tìm được cho mình những lời khuyên bổ ích”, một số thì cho rằng “Khi tâm sự với bạn thân của mình tôi như cảm thấy bớt phần gánh nặng. Hơn nữa bao giờ người nghe cũng là người biết động viên, an ủi: Tôi có thêm nỗ lực để cố gắng”. Như vậy, trò chuyện, tâm sự là một giải pháp vô cùng quan trọng, giúp giải tỏa được stress. Việc chia sẻ với một người bạn tin cậy có ý nghĩa rất quan trọng. Thứ nhất, nó giúp san sẻ nỗi buồn, thất vọng, căng thẳng, áp lực. Thứ hai, có thể nhận được

những lời khuyên hữu ích để giải quyết vấn đề. Cách phòng ngừa thứ 2 là quản lý sắp xếp lại thời gian mức độ thường xuyên (46,8%), một số ĐDV cho rằng “Bản thân tôi đôi khi không sắp xếp được thời gian của mình nên công việc chông chéo, không giải quyết tốt được các công việc của khoa vì vậy việc sắp xếp lại thời gian là hoàn toàn rất cần thiết với chúng tôi”, sau đó là luân phiên vị trí làm việc đứng thứ 3 chiếm mức độ thường xuyên là (45,6%). Một số ĐDV cho rằng “khi luân phiên vị trí làm việc người ĐDV được giảm thiểu tối đa những căng thẳng với áp lực đặc biệt đối với những người công tác tại các khoa như: Khoa hồi sức tích cực, Khoa khám bệnh, Khoa chấn thương...”. Vì vậy, việc luân phiên vị trí làm việc là thực sự cần thiết.

Đối với những cách ứng phó với stress, có rất nhiều cách giảm stress [6]. Dựa vào kết quả nghiên cứu cho thấy những cách ứng phó thường xuyên được sử dụng nhất là tập thiền,

yoga và khí công chiếm mức độ thường xuyên là (10,1%). Một số ĐDV cho rằng “Tôi thường xuyên đi tập yoga vào các buổi sáng sớm trong tuần, mỗi lần tôi mệt mỏi, buồn phiền... sau mỗi buổi tập tôi cảm thấy tinh thần thoải mái và thư giãn hơn rất nhiều”, một số lại cho rằng “Tôi theo một lớp thiền trong thành phố, mỗi lần thiền tôi phải thật tĩnh tâm bỏ hết mọi suy nghĩ trong đầu. Có lẽ vì vậy mà sau mỗi lần tập tinh thần tôi rất thoải mái, hăng hái hơn trong công việc rất nhiều”. Vì vậy, tập yoga, thiền, khí công là cách mà ĐDV nghĩ rằng nó sẽ giúp cho họ lấy lại được sự thoải mái trong công việc cũng như trong đời sống để làm giảm stress.

Trong 6 cách ứng phó phổ biến đều tập trung trực diện với vấn đề, nhằm vào điều hòa cảm xúc; đánh giá lại bản chất các tác nhân gây stress và cấu trúc lại các ý tưởng của mình về các phương cách xử lý với stress là những cách ứng phó phổ biến nhất.

## KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

### Kết luận

Như vậy, stress của ĐDV bệnh viện Đa khoa tỉnh Nam Định biểu hiện ở cả 2 mặt cơ thể và tâm lý với những dấu hiệu khá tập trung. Những dấu hiệu này sẽ gây ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng cung cấp dịch vụ y tế. Điều này đòi hỏi sự quan tâm sâu sát của các cấp lãnh đạo bệnh viện tới ĐDV để cải thiện sức khỏe tâm thần cho các ĐDV, từ đó góp phần nâng cao chất lượng phục vụ của ĐDV cho các người bệnh đang được chăm chữa tại bệnh viện.

Kết quả nghiên cứu chỉ ra mỗi ĐDV có những cách phòng ngừa, ứng phó khác nhau khi phải đối mặt với stress. Phần lớn ĐDV tập trung ở các cách phòng ngừa, chỉ một số lựa chọn cách ứng phó. Như vậy có thể thấy việc phòng ngừa đóng một vai trò rất quan trọng trước những tác nhân gây ra stress của ĐDV. Vì vậy, để đảm bảo sức khỏe cho ĐDV, phòng ngừa stress có hiệu quả - cách tốt nhất là cần có các biện pháp dự phòng, kiểm soát stress của ĐDV.

### Khuyến nghị

Để giảm thiểu những áp lực trong công việc và stress cho ĐDV, chúng tôi có một số khuyến nghị cụ thể nhằm góp phần hạn chế một số yếu tố nguy cơ dẫn đến stress cho ĐDV BVĐK tỉnh Nam Định, cụ thể:

#### - Đối với Ban lãnh đạo Bệnh viện Đa khoa tỉnh Nam Định

+ Phối hợp với các chuyên gia tâm lý để tổ chức những buổi hội thảo để cán bộ ĐDV được cung cấp kiến thức về biểu hiện, nguyên nhân, cách phòng ngừa và cách ứng phó với stress.

+ Luân phiên vị trí làm việc để giảm thiểu tối đa những căng thẳng áp lực đặc biệt với những người công tác tại các khoa có áp lực công việc cao, cần bố trí, sắp xếp công việc cho ĐDV một cách hợp lý khoa học.

+ Đẩy mạnh hoạt động văn hoá văn nghệ, tập thể dục thể thao tại cơ quan nhân các ngày lễ lớn.

+ Khuyến khích ĐDV tham gia vào các hoạt động Công đoàn, Đoàn thể tạo không gian gặp gỡ, giao lưu trò chuyện giữa các ĐDV.

+ Để ứng phó với stress, điều quan trọng nhất là tiến hành các hoạt động phòng ngừa. Cần tổ chức các hoạt động phòng ngừa thường xuyên cho các ĐDV để kịp thời giải tỏa các căng thẳng tâm lý, giảm thiểu nguy cơ chuyển đổi các stress tích cực thành các stress tiêu cực.

+ Mở Trung tâm hỗ trợ tham vấn tâm lý trong bệnh viện để nâng cao hoạt động phòng ngừa và phát hiện, can thiệp kịp thời cho những rối nhiễu tâm lý trong đó có stress.

#### Khuyến nghị đối với đối tượng nghiên cứu

+ Cần phải biết cách cân bằng cảm xúc, sắp xếp công việc, thời gian một cách khoa học, hợp lý.

+ Học tập, nâng cao trình độ chuyên môn của bản thân. Tham gia các phong trào thể dục, văn nghệ trong bệnh viện.

+ Trang bị kiến thức những biểu hiện về stress để chủ động phòng ngừa, ứng phó một cách kịp thời.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Lê Thanh Tùng, Nguyễn Bảo Ngọc, *Tâm lý y học và đạo đức y học*, Nxb Giáo dục Việt Nam, 2016.
- [2]. Nguyễn Văn Nhận (2006), *Tâm lý học y học*, Nxb Y học, 2006.
- [3]. Ngô Thị Kiều My, *Đánh giá tình trạng stress, lo âu trầm cảm của nhân viên điều dưỡng và hộ sinh khối lâm sàng Bệnh viện Phụ sản nhi Đà Nẵng*, Luận văn thạc sĩ quản lý bệnh viện, Trường Đại học Y tế công cộng Hà Nội, 2014.
- [4]. Thái Thanh Hoa, *Nói không với stress*, Nxb Đà Nẵng, 2011.
- [5]. Bùi Kim Chi, *Căng thẳng và ứng phó với căng thẳng*, Kỷ yếu hội thảo khoa học chăm sóc sức khỏe tinh thần - Hội khoa học tâm lý giáo dục Việt Nam, Bảo Long, 11-13/01/2008.
- [6]. Judith Lazaraus, *Cách giảm stress tốt nhất*, Nxb Văn Hóa thông tin Hà Nội, 2001.