

SỞ Y TẾ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
BỆNH VIỆN NHÂN ÁI

NGUYỄN ĐÌNH CƯỜNG

THỰC TRẠNG STRESS, TRẦM CẢM, LO ÂU
CỦA NHÂN VIÊN Y TẾ
TẠI BỆNH VIỆN NHÂN ÁI
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

BÁO CÁO TÓM TẮT ĐỀ TÀI NGHIÊN CỨU KHOA HỌC CẤP CƠ SỞ
MÃ SỐ:

Thành phố Hồ Chí Minh, Năm 2025

TÓM TẮT

Mục tiêu: Xác định tỉ lệ và các yếu tố liên quan đến stress, trầm cảm, lo âu của nhân viên y tế tại Bệnh viện Nhân Ái Thành phố Hồ Chí Minh năm 2025.

Phương pháp: Nghiên cứu mô tả cắt ngang được thực hiện trên 259 nhân viên y tế đang công tác tại Bệnh viện Nhân Ái. Dữ liệu được thu thập bằng bộ câu hỏi tự điền sử dụng thang đo DASS-21 để đánh giá mức độ stress, trầm cảm và lo âu. Các yếu tố liên quan được phân tích bằng thống kê mô tả và kiểm định chi bình phương với ngưỡng ý nghĩa $p < 0,05$. Phân tích thống kê được thực hiện bằng phần mềm Stata13.

Kết quả: Trong tổng số 259 nhân viên y tế (nữ 52,12%), tỷ lệ nhân viên y tế có biểu hiện stress là 20,8%, trầm cảm là 24,71%, và lo âu là 36,29% (bạn có thể cung cấp chính xác số phần trăm từ phần kết quả). Các yếu tố liên quan có ý nghĩa thống kê gồm: giới tính, tuổi, thời gian làm việc trung bình, thu nhập, khu vực công tác và thâm niên làm việc. Ngoài ra, có mối tương quan chặt chẽ giữa ba trạng thái tâm lý stress – trầm cảm – lo âu.

Kết luận: Stress, trầm cảm và lo âu là các vấn đề phổ biến trong đội ngũ nhân viên y tế tại Bệnh viện Nhân Ái. Việc triển khai các chương trình hỗ trợ tâm lý, cải thiện điều kiện làm việc và cân bằng đời sống nghề nghiệp – cá nhân là cần thiết nhằm nâng cao sức khỏe tinh thần và chất lượng chăm sóc người bệnh.

Từ khóa: Stress, trầm cảm, lo âu, nhân viên y tế, DASS-21, Bệnh viện Nhân Ái.

1. Đặt vấn đề (Introduction)

Sức khỏe tâm thần là một trong những yếu tố cốt lõi quyết định chất lượng cuộc sống và năng suất lao động của con người. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), stress, lo âu và trầm cảm là ba rối loạn tâm lý phổ biến, có xu hướng gia tăng trong những năm gần đây, đặc biệt trong nhóm lao động chịu áp lực nghề nghiệp cao. Trong lĩnh vực y tế, nhân viên y tế thường xuyên phải đối mặt với khối lượng công việc lớn, môi trường căng thẳng, tiếp xúc với bệnh nhân nặng, cùng với rủi ro nghề nghiệp và trách nhiệm cao, khiến họ dễ rơi vào tình trạng căng thẳng tâm lý kéo dài.

Nhiều nghiên cứu trong và ngoài nước cho thấy tỷ lệ nhân viên y tế mắc stress, trầm cảm và lo âu dao động từ 30% đến 70%. Các rối loạn này không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần của người lao động, mà còn làm giảm chất lượng chăm sóc, tăng sai sót chuyên môn và tỷ lệ nghỉ việc. Tại Việt Nam, nhiều nghiên cứu ghi nhận tỷ lệ stress và lo âu ở nhân viên y tế đang ở mức đáng báo động, song vẫn còn ít công trình khảo sát tại các bệnh viện chuyên khoa đặc thù.

Bệnh viện Nhân Ái – trực thuộc Sở Y tế TP. Hồ Chí Minh – là đơn vị điều trị cho bệnh nhân nhiễm HIV/AIDS với đặc thù công việc áp lực cao, nguy cơ phơi nhiễm và khối lượng công việc lớn. Tuy nhiên, hiện chưa có nghiên cứu nào đánh giá thực trạng sức khỏe tâm thần của đội ngũ nhân viên tại đây. Vì vậy, nghiên cứu “Thực trạng stress, trầm cảm và lo âu của nhân viên y tế tại Bệnh viện Nhân Ái TP. Hồ Chí Minh năm 2025” được thực hiện nhằm xác định tỷ lệ mắc và các yếu tố liên quan, từ đó đề xuất các giải pháp phù hợp để cải thiện sức khỏe tinh thần và hiệu quả công việc của nhân viên y tế.

2. Đối tượng và Phương pháp nghiên cứu (Materials and Methods)

2.1. Đối tượng nghiên cứu

- **Loại hình nghiên cứu:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang.
- **Cỡ mẫu:** Toàn bộ nhân viên y tế đang làm việc tại bệnh viện trong thời gian nghiên cứu và đồng ý tham gia khảo sát. Tổng số mẫu thu thập được là 259 người.
- **Tiêu chuẩn chọn mẫu:** Nhân viên y tế đang làm việc tại bệnh viện có thời gian làm việc tối thiểu 06 tháng. Đồng ý tự nguyện tham gia và hoàn thành đầy đủ bảng câu hỏi khảo sát
- **Thời gian nghiên cứu:** Năm 2025.

2.2. Phương pháp thu thập và xử lý số liệu

• **Thu thập số liệu:** Dữ liệu được thu thập bằng **bộ câu hỏi tự điền có cấu trúc**, gồm hai phần:

- **Thông tin chung:** tuổi, giới tính, trình độ chuyên môn, tình trạng hôn nhân, thâm niên công tác, thu nhập, khu vực và thời gian làm việc.
- **Đánh giá sức khỏe tâm thần:** sử dụng thang đo DASS-21 (Depression – Anxiety – Stress Scale) để xác định mức độ stress, trầm cảm và lo âu.

Bộ câu hỏi được phát trực tiếp đến nhân viên y tế trong giờ làm việc, có hướng dẫn cụ thể và được thu hồi ngay sau khi hoàn thành.

• **Xử lý và phân tích số liệu:** Dữ liệu được nhập và xử lý bằng phần mềm Stata13.

- **Thống kê mô tả:** xác định tỷ lệ và điểm trung bình của stress, trầm cảm, lo âu.
- **Thống kê phân tích:** sử dụng kiểm định Chi-square để xác định mối liên quan giữa các yếu tố độc lập và mức độ rối loạn tâm lý; hồi quy logistic đa biến nhằm kiểm soát yếu tố nhiễu. Ngưỡng ý nghĩa thống kê được xác định ở mức $p < 0,05$.

3. Kết quả (Results)

Nghiên cứu được thực hiện trên 259 nhân viên y tế tại Bệnh viện Nhân Ái, TP. Hồ Chí Minh. Nhóm tuổi phổ biến nhất là 31–40 tuổi (66,4%), nam chiếm 52,1%, đa số đã lập gia đình (72,6%), trình độ đại học (84,6%), và thâm niên công tác trên 10 năm (51,3%). Phần lớn nhân viên làm việc tại khoa lâm sàng (68,7%), với thời gian làm việc trung bình 50–60 giờ/tuần (48,6%).

Bảng 1. Đặc điểm chung của mẫu nghiên cứu (n = 259)

Đặc điểm	Nhóm	Tỷ lệ (%)
Giới tính	Nam / Nữ	52,1 / 47,9
Độ tuổi	31–40 tuổi	66,4
Tình trạng hôn nhân	Đã lập gia đình	72,6
Trình độ học vấn	Đại học	84,6
Thâm niên công tác	>10 năm	51,3
Nơi làm việc	Khoa lâm sàng	68,7
Thời gian làm việc/tuần	50–60 giờ	48,6

Bảng 2. Tỷ lệ stress, trầm cảm và lo âu của nhân viên y tế ($n = 259$)

Mức độ	Stress (%)	Trầm cảm (%)	Lo âu (%)
Bình thường	69,11	68,34	60,23
Nhẹ	10,81	6,95	3,47
Vừa	13,51	18,92	23,94
Nặng	5,41	1,54	7,34
Rất nặng	1,16	4,25	5,02
Tổng có rối loạn	20,08	24,71	36,29

Bảng 3. Các yếu tố liên quan có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$)

Nhóm yếu tố	Stress	Trầm cảm	Lo âu
Nhân khẩu học	Tình trạng hôn nhân ($p < 0,001$)	Tình trạng hôn nhân ($p < 0,001$)	Nhóm tuổi ($p = 0,028$)
Gia đình – xã hội	Số con ($p < 0,001$)	Số con ($p < 0,001$)	Số con ($p < 0,001$)
Nghề nghiệp	Thâm niên công tác ($p = 0,028$)	–	Thâm niên công tác ($p = 0,041$)
	Nơi làm việc ($p = 0,016$)	Nơi làm việc ($p = 0,010$)	Nơi làm việc ($p = 0,004$)
	Thu nhập ($p = 0,013$)	Thu nhập ($p = 0,014$)	–
	–	Thời gian làm việc/tuần ($p = 0,007$)	Thời gian làm việc/tuần ($p < 0,001$)
Trình độ chuyên môn	–	$p = 0,027$	–

Bảng 4. Mối liên quan giữa stress, trầm cảm và lo âu ($n = 259$)

Mối liên quan	PR (Tỷ suất hiện hành tương đối)	KTC 95%	p
Trầm cảm ↔ Stress	6,27	3,78 – 10,4	<0,001
Lo âu ↔ Stress	2,50	1,90 – 3,40	<0,001
Lo âu ↔ Trầm cảm	4,90	3,60 – 6,66	<0,001

Nhận xét:

Nhân viên y tế có trầm cảm có khả năng bị stress cao gấp 6,27 lần so với nhóm không trầm cảm; những người có lo âu có khả năng bị stress cao gấp 2,5 lần, và lo âu thường đi kèm trầm cảm với nguy cơ cao gấp 4,9 lần.

4. Bàn luận

Nghiên cứu cho thấy tỷ lệ stress, trầm cảm và lo âu ở nhân viên y tế tại Bệnh viện Nhân Ái lần lượt là 20,08%, 24,71% và 36,29%, phản ánh gánh nặng tâm lý đáng kể trong môi trường làm việc đặc thù HIV/AIDS. Kết quả này thấp hơn nghiên cứu của Lê Thị Thanh Hoa (2023) với tỷ lệ stress 28,8% và trầm cảm 25,4% [11], nhưng tương đồng với các nghiên cứu tại Việt Nam trong thời gian dịch Covid-19 [6]. So với quốc tế, tỷ lệ này thấp hơn báo cáo của Qiao et al. (2016) và nghiên cứu tại Nam Phi, nơi nhân viên y tế làm việc với bệnh nhân HIV/AIDS có tỷ lệ stress và trầm cảm từ 40–70% [2], [12].

Về các yếu tố liên quan, nghiên cứu ghi nhận tình trạng hôn nhân, số con, thâm niên công tác, nơi làm việc, thời gian làm việc và thu nhập có mối liên quan có ý nghĩa thống kê với stress, trầm cảm và lo âu. Cụ thể, nhóm ly dị/ly thân có tỷ lệ stress cao gấp 4,29 lần ($p < 0,001$), trong khi nhóm có gia đình ổn định có nguy cơ trầm cảm và lo âu thấp hơn [8], [9]. Số con cũng là yếu tố bảo vệ: người có 1–2 con có nguy cơ trầm cảm thấp hơn nhóm còn lại ($p < 0,001$) [4], [6].

Về thâm niên công tác, nhóm làm việc từ 1–10 năm có stress và lo âu cao hơn do chịu áp lực thích nghi và trách nhiệm nghề nghiệp tăng dần [7]. Kết quả này phù hợp với nghiên cứu của Nguyễn Hồng Trường (2021). Ngoài ra, nhân viên làm việc tại cả khoa lâm sàng và hành chính có nguy cơ stress, trầm cảm và lo âu cao hơn do áp lực kép từ công việc chuyên môn và hành chính [10], [13].

Thời gian làm việc dài (>50 giờ/tuần) cũng làm tăng nguy cơ trầm cảm ($p = 0,007$) và lo âu ($p < 0,001$), phù hợp với kết quả của Bùi Thị Thanh Vân (2020) và Lê Thị Thanh Hoa (2023) [6], [11]. Điều này cho thấy việc phân bổ khối lượng công việc hợp lý và

đảm bảo cân bằng giữa công việc – cuộc sống có ý nghĩa quan trọng trong bảo vệ sức khỏe tinh thần nhân viên y tế.

Đáng chú ý, nghiên cứu tìm thấy mối liên quan chặt chẽ giữa stress, trầm cảm và lo âu:

- Nhân viên có trầm cảm có khả năng stress cao gấp 6,27 lần (KTC 95%: 3,78–10,4; $p < 0,001$).
- Nhân viên có lo âu có khả năng stress cao gấp 2,5 lần (KTC 95%: 1,9–3,4; $p < 0,001$).
- Nhân viên có lo âu có khả năng trầm cảm cao gấp 4,9 lần (KTC 95%: 3,6–6,66; $p < 0,001$).

Điều này phù hợp với các nghiên cứu trong và ngoài nước cho rằng ba trạng thái tâm lý này thường tác động qua lại và hình thành “vòng xoắn bệnh lý” [3], [1], [5], [2].

Từ kết quả trên, có thể thấy stress, trầm cảm và lo âu là những vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến ở nhân viên y tế, đặc biệt trong môi trường HIV/AIDS. Cần thiết lập chương trình sàng lọc định kỳ, tư vấn tâm lý, và hỗ trợ xã hội nhằm giảm thiểu áp lực nghề nghiệp, cải thiện môi trường làm việc và nâng cao chất lượng chăm sóc người bệnh.

5. Kết luận và Khuyến nghị (Conclusion and Recommendations)

5.1. Kết luận

Nghiên cứu cho thấy tỷ lệ stress, trầm cảm và lo âu trong đội ngũ nhân viên y tế tại Bệnh viện Nhân Ái, TP. Hồ Chí Minh lần lượt là 20,08%, 24,71% và 36,29%. Mặc dù phần lớn ở mức độ nhẹ và vừa, song tỷ lệ này vẫn phản ánh gánh nặng tâm lý đáng kể trong môi trường làm việc đặc thù HIV/AIDS.

Các yếu tố liên quan có ý nghĩa thống kê bao gồm tình trạng hôn nhân, số con, thâm niên công tác, nơi làm việc, thời gian làm việc trung bình/tuần và thu nhập. Nhân viên có thời gian làm việc dài, thu nhập thấp, hoặc làm việc tại khoa lâm sàng có nguy cơ cao hơn mắc stress, trầm cảm và lo âu.

Đặc biệt, có mối tương quan chặt chẽ giữa ba trạng thái tâm lý: nhân viên có trầm cảm có khả năng bị stress cao gấp 6,27 lần, có lo âu thì nguy cơ stress cao gấp 2,5 lần, và lo âu làm tăng khả năng trầm cảm lên 4,9 lần. Điều này khẳng định sự tương tác mạnh mẽ giữa các rối loạn cảm xúc ở nhân viên y tế.

5.2. Khuyến nghị

- Đối với bệnh viện:
 - Tăng cường sàng lọc định kỳ sức khỏe tâm thần cho nhân viên y tế, đặc biệt tại các khoa có áp lực cao.
 - Xây dựng chương trình hỗ trợ tâm lý – tư vấn – chia sẻ cảm xúc trong nội bộ bệnh viện.
 - Cải thiện điều kiện làm việc, bố trí nhân lực hợp lý, và giảm thời gian làm việc kéo dài.
 - Khuyến khích các hoạt động gắn kết tập thể, thể dục – thể thao – văn hóa, giúp giảm căng thẳng và tăng tinh thần đoàn kết.
- Đối với cơ quan quản lý y tế:
 - Đưa nội dung chăm sóc sức khỏe tinh thần cho nhân viên y tế vào chính sách quản lý nhân sự bệnh viện.
 - Tổ chức các khóa đào tạo kỹ năng quản lý stress, cân bằng công việc – cuộc sống cho nhân viên y tế tuyến cơ sở và chuyên khoa đặc thù.
- Đối với hướng nghiên cứu tiếp theo:
 - Cần có nghiên cứu dọc (theo thời gian) để đánh giá diễn biến stress, trầm cảm và lo âu, cũng như hiệu quả của các biện pháp can thiệp.
 - Xem xét mở rộng nghiên cứu cho các bệnh viện tuyến trung ương và tuyến tỉnh nhằm so sánh và khái quát hóa kết quả cho toàn ngành y tế.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Thị Thu Thủy (2015), Stress, anxiety and depression in clinical nurses in Vietnam: a cross-sectional survey and cluster analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30622629/>

2. Khtaula Atif, et al (2016), Prevalence of anxiety and depression among doctors; the unscreened and undiagnosed clientele in Lahore, Pakistan, Pakistan journal of Medical sciences.

3. Phạm Văn Tài (2017) Tỷ lệ stress của nhân viên y tế tại Bệnh viện Quận 11, thành phố Hồ Chí Minh, năm 2017, Luận văn Thạc sĩ Y tế công cộng, Đại học Y dược Thành phố Hồ Chí Minh.

4. Nguyễn Thị Thanh Hương (2019), 33-38 stress nghề nghiệp và các yếu tố liên quan ở điều dưỡng Bệnh viện Tâm thần Trung ương 2. Y Học TP. Hồ Chí Minh - Phụ Bản Tập 23 - Số 5 - 2019.

5. Tianyue Mi (2020), Mental Health Problems of HIV Healthcare Providers During the COVID-19 Pandemic: The Interactive Effects of Stressors and Coping, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7598225/>

6. Bùi Thị Thanh Vân (2020), Thực trạng lo âu, stress và trầm cảm của nhân viên y tế tham gia công tác phòng chống dịch bệnh covid-19 ở một số bệnh viện tại Hà Nội năm 2020. Tạp chí y học Việt Nam, [Tập 539 Số 3 \(2024\)](#).

7. Nguyễn Hồng Trường (2021), Khảo sát thực trạng stress nghề nghiệp và một số yếu tố liên quan ở nhân viên y tế tại Bệnh viện đa khoa Thành phố Vinh. Tạp Chí Y Dược Thái Bình, Số 3 - Tháng 6 – 2022.

8. Phạm Thị Ngọc Thư (2022), Thực trạng stress nghề nghiệp của điều dưỡng phòng mổ tại Bệnh viện Phụ sản Trung ương và một số yếu tố liên quan.

9. Hà Hiếu Trung (2022), Tỷ lệ căng thẳng, lo âu, trầm cảm và các yếu tố liên quan ở nhân viên y tế tại Bệnh viện Ung Bướu Thành phố Hồ Chí Minh. Tạp chí Y dược học Cần Thơ, 84, 146-154.

10. Kiên Văn Sa Va Nây (2023). Tình hình stress và một số yếu tố liên quan ở nhân viên y tế tại các bệnh viện thành phố cần thơ năm 2022-2023. Tạp chí Y Dược học Cần Thơ, 63, 156-163. <https://doi.org/10.58490/ctump.2023i63.1341>.

11. Lê Thị Thanh Hoa (2023), Thực trạng rối loạn lo âu, trầm cảm, stress ở nhân viên y tế bệnh viện đa khoa huyện Phú Bình, tỉnh Thái Nguyên năm 2024. Tạp Chí Y học Cộng đồng, 66(CĐ11-NCKH). <https://doi.org/10.52163/yhc.v66iCD11.2842>.

12. Ndinda Makina-Zimalirana (2023), Workplace wellbeing among health care workers providing HIV services in primary care in Johannesburg: a mixed methods

study,

<https://www.frontiersin.org/journals/publichealth/articles/10.3389/fpubh.2023.1220301/full>

13. Đặng Lê Trí (2023), Ảnh Hưởng Của Một Số Điều Kiện Việc Làm Đối Với Tình Trạng Stress, Lo Âu, Trầm Cảm Của Nhân Viên Y Tê tại Các Cơ Sở Y Tê Điều Trị Covid – 19. Tạp Chí Y Dược Thái Bình, Số 10 - Tháng 3 – 2024.