

Vì sao người trẻ dễ mắc căng thẳng, rối loạn lo âu hơn người già?

10:15 11/02/2026

Trong xã hội hiện đại, căng thẳng và lo âu ngày càng phổ biến do áp lực từ công việc, học tập, tài chính và các mối quan hệ. Đáng chú ý, không chỉ người trung niên mà cả giới trẻ cũng dễ rơi vào vòng xoáy stress, rối loạn lo âu và suy nhược thần kinh. Nguyên nhân do đâu và giải pháp an toàn nào có thể giúp vượt qua tình trạng này?



Khi áp lực hiện đại khiến người trẻ căng thẳng

Khi áp lực hiện đại đè nặng lên người trẻ

Nếu như trước đây, rối loạn lo âu hay trầm cảm thường gặp ở lứa tuổi trung niên thì nay, không ít thanh niên ở độ tuổi 20, 30 cũng đã gặp phải tình trạng này. Lý do nằm ở:

- Áp lực học tập và sự nghiệp: Người trẻ phải chạy đua trong môi trường học tập, làm việc cạnh tranh. Thi cử căng thẳng, deadline dồn dập khiến họ

luôn trong trạng thái căng thẳng cao độ.

- Mạng xã hội: Việc so sánh bản thân với người khác trên mạng xã hội tạo ra áp lực vô hình. Người trẻ dễ cảm thấy tự ti, thất bại nếu không đạt được những gì bằng bạn bằng bè.
- Bất ổn tài chính: Chi phí sinh hoạt tăng, nhà ở, công việc bấp bênh khiến nhiều bạn trẻ luôn lo lắng cho tương lai.
- Thiếu kỹ năng quản lý cảm xúc: Khác với cha mẹ, người trẻ thường ít được trang bị kỹ năng kiểm soát stress, do đó dễ rơi vào lo âu kéo dài.

Rối loạn lo âu - căn bệnh thời đại

Căng thẳng là phản ứng bình thường của cơ thể trước áp lực. Nhưng khi sự lo lắng kéo dài, không kiểm soát được và ảnh hưởng trực tiếp đến công việc, học tập, các mối quan hệ thì đó là dấu hiệu của rối loạn lo âu.

Theo Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ (APA), rối loạn lo âu là một trong những rối loạn tâm thần phổ biến nhất hiện nay. Tỷ lệ mắc bệnh ở giới trẻ tăng nhanh do nhịp sống ngày càng khắc nghiệt với các biểu hiện:

- Luôn cảm thấy bồn chồn, căng thẳng, tim đập nhanh.
- Đổ mồ hôi tay, khó thở khi đứng trước tình huống áp lực.
- Dễ nổi cáu, mất kiên nhẫn.
- Khó ngủ, hay giật mình giữa đêm.
- Đau đầu, chóng mặt, mệt mỏi kéo dài.



Rối loạn lo âu gây bồn chồn, căng thẳng, tim đập nhanh

Nếu không được quan tâm đúng mức, lo âu kéo dài có thể biến chứng thành trầm cảm, nghiện chất kích thích, thậm chí có nguy cơ tự làm hại bản thân.

Hậu quả của căng thẳng và lo âu kéo dài

Rối loạn lo âu không chỉ ảnh hưởng đến tinh thần mà còn hủy hoại sức khỏe thể chất:

- Ảnh hưởng tim mạch: Stress làm tăng huyết áp, gây rối loạn nhịp tim, tăng nguy cơ đột quỵ.
- Suy giảm trí nhớ: Khi căng thẳng, não bộ không tập trung vào lưu giữ thông tin, khiến người bệnh hay quên, giảm hiệu suất học tập, làm việc.
- Rối loạn giấc ngủ: Lo âu khiến giấc ngủ chập chờn, khó đi vào giấc, gây mệt mỏi, kiệt sức.
- Suy giảm miễn dịch: Cortisol – hormone stress – tiết ra nhiều sẽ làm cơ thể dễ nhiễm bệnh, da lão hóa sớm.

Vì sao người trẻ ngày nay dễ mắc hơn cha mẹ?

Điểm khác biệt lớn nhất nằm ở môi trường sống và áp lực xã hội. Trước đây, cha mẹ chúng ta chủ yếu đối diện với khó khăn vật chất, nhưng lại có sự gắn kết cộng đồng, gia đình bền chặt giúp cân bằng tinh thần.



Giới trẻ ngày nay không có sự gắn kết với gia đình

Người trẻ ngày nay tuy sống trong điều kiện vật chất tốt hơn nhưng lại phải đối diện với áp lực cạnh tranh gay gắt, lối sống gấp gáp, thiếu gắn kết gia đình. Thời gian dành cho vận động, thư giãn, giao tiếp trực tiếp ngày càng ít, thay

vào đó là hàng giờ dán mắt vào màn hình điện thoại, máy tính. Kết quả là thế hệ trẻ dễ bị stress kéo dài, lo âu mạn tính hơn thế hệ trước.

Giải pháp giúp người trẻ vượt qua căng thẳng, lo âu

Để cải thiện tình trạng lo âu, căng thẳng, bạn cần kết hợp nhiều yếu tố:

- Thay đổi lối sống: Ngủ đúng giờ, hạn chế sử dụng thiết bị điện tử trước khi ngủ, duy trì chế độ ăn lành mạnh, tập thể dục đều đặn.
- Thư giãn tinh thần: Dành thời gian cho thiền, yoga, nghe nhạc, đọc sách, trò chuyện cùng bạn bè.
- Quản lý cảm xúc: Học cách chia sẻ, tìm đến chuyên gia tâm lý khi cần thiết.

Đặc biệt, nhiều người đã chủ động tìm đến các giải pháp từ thảo dược thiên nhiên nhằm cải thiện giấc ngủ, nhờ ưu điểm an toàn và có thể sử dụng lâu dài. Trong số đó, các sản phẩm chứa hợp hoan bì được nhiều chuyên gia khuyến nghị bởi đây là vị thảo dược quen thuộc trong Đông y, thường được ví như “liều thuốc sắc pin tinh thần”, giúp an thần, giải sầu và dưỡng tâm.



Hợp hoan bì có khả năng trấn tĩnh thần kinh, giảm lo âu

Các nghiên cứu hiện đại cũng chỉ ra rằng hợp hoan bì có khả năng:

- Trấn tĩnh thần kinh, giảm lo âu: Giúp tâm trạng thư giãn, giảm căng thẳng, hỗ trợ cải thiện giấc ngủ.
- Ổn định cảm xúc: Người dùng dễ kiểm soát cảm xúc, hạn chế cáu gắt, bồn chồn.
- Ngủ ngon tự nhiên: Khác với thuốc an thần, sản phẩm chứa hợp hoan bì không gây lệ thuộc, giúp giấc ngủ đến nhẹ nhàng và sâu giấc.

- An toàn khi dùng lâu dài: Nguồn gốc thảo dược, ít tác dụng phụ, phù hợp cho người phải đối diện với áp lực, stress kéo dài.

Đặc biệt, khi được phối hợp cùng các vị thảo dược khác như viễn chí, toan táo nhân, ngũ vị tử..., hiệu quả càng được tăng cường: vừa giúp ngủ ngon, vừa cải thiện trí nhớ và tăng cường sức khỏe thần kinh.

Căng thẳng, rối loạn lo âu không còn là vấn đề xa lạ mà đã trở thành “căn bệnh thời đại” của giới trẻ. Thay vì chờ đến khi tinh thần suy sụp mới tìm cách chữa trị, mỗi người nên chủ động chăm sóc sức khỏe thần kinh của mình bằng lối sống lành mạnh và những giải pháp an toàn, bền vững. Việc lựa chọn sản phẩm chứa hợp hoan bì chính là một trong những hướng đi đáng tin cậy, giúp thể hệ trẻ vượt qua áp lực, tìm lại sự cân bằng và một tinh thần lạc quan trong cuộc sống.

Khánh Vũ

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Kim Thần Khang - Hỗ trợ giúp dưỡng tâm, an thần, tăng cường lưu thông máu



Thành phần: Mỗi viên nén chứa: Cao Hợp hoan bì, Cao Táo nhân, Cao Hồng táo, Soy Lecithin, Cao Viễn chí, Cao Ngũ vị tử, Cao Uất kim, Nicotinamid (vitamin PP).

Đối tượng sử dụng:

- Người bị căng thẳng thần kinh, suy nhược thần kinh, đau đầu, mất ngủ, hồi hộp, rối loạn lo âu.
- Người làm việc, học tập, lao động trí óc dẫn đến căng thẳng thần kinh, có biểu hiện tâm trạng trầm uất.

Hướng dẫn sử dụng:

- Ngày uống 2 - 4 viên/lần x 2 lần/ngày.
- Nên sử dụng sản phẩm trước bữa ăn 30 phút.
- Nên sử dụng liên tục một đợt từ 3 - 6 tháng.

Tiếp thị và phân phối bởi: **Công ty TNHH Dược phẩm Á Âu.**

Á Âu - Địa chỉ an tâm, tin cậy, chất lượng suốt 20 năm.