



# TÂM LÍ CỦA MỘT BỆNH NHÂN KHIẾM THỊ

## TÁC GIẢ

Erica Tandori

## THẨM ĐỊNH

Richard J. Shuldiner: Khoa khiếm thị, Đại học khúc xạ nhãn khoa Nam California

## NỘI DUNG CỦA CHƯƠNG

MỤC TIÊU .....	1
KẾT QUẢ HỌC .....	1
GIỚI THIỆU .....	2
TRIỆU CHỨNG .....	3
NHỮNG YẾU TỐ XÃ HỘI.....	3
CƠ HỘI VIỆC LÀM.....	4
GIÁO DỤC .....	4
NHỮNG YẾU TỐ TÂM LÍ .....	5
KHẮC PHỤC CÁC TRỞ NGẠI .....	5

## MỤC TIÊU

Học phần này nhằm phân tích ảnh hưởng của khiếm thị bằng cách xem lại một trường hợp bệnh nhân và phát triển một:

- Hiểu rõ khiếm thị
- Hiểu được những ảnh hưởng xã hội và tâm lý của khiếm thị

## KẾT QUẢ HỌC

Sau khi hoàn thành học phần này, sinh viên phải có khả năng:

- Mô tả các triệu chứng của khiếm thị
- Thấy rõ những ảnh hưởng xã hội của khiếm thị
- Thảo luận mối liên quan giữa khiếm thị và cơ hội giáo dục-việc làm
- Mô tả các biện pháp để khắc phục các trở ngại do khiếm thị



## GIỚI THIỆU

Nghiên cứu trường hợp này nói về một loại loạn dưỡng hoàng điểm thiếu niên (bệnh Stargardt) từ quan điểm của bệnh nhân:

“Tôi bị loạn dưỡng hoàng điểm thiếu niên, còn gọi là *bệnh Stargardt*, một dạng thoái hóa hoàng điểm.

Khi tôi gần 24 tuổi, tôi thấy có điều gì đó không ổn với thị lực của mình, và mọi thứ bắt đầu biến mất ở trường nhìn trung tâm. Tôi nhớ khi đang nhìn chăm chăm vào mẫu bán ở trên kệ bếp, và thấy nó “biến mất”, chỉ “xuất hiện lại” ở trường nhìn chu vi. Điều tương tự cũng xảy ra nếu tôi nhìn tập trung vào các số trên mặt đồng hồ, hoặc các chữ trên trang giấy.

Tôi đã đeo kính để chỉnh cận thị từ năm 15 tuổi, và luôn đi khám mắt định kỳ. Tuy nhiên, triệu chứng thị giác chính của tôi (không nhìn được ở trung tâm) rất khác thường và đáng báo động. Đeo kính hoặc bỏ kính ra không làm thay đổi triệu chứng, và tôi nhận thấy rằng điều này chỉ ra một cái gì đó bản chất trầm trọng hơn. Tôi biết rằng lần khám mắt này sẽ hoàn toàn không bình thường, và khi khám thì đầu óc tôi vô cùng lo lắng. Liệu có phải u não hay là cái gì phát triển ở đường thị giác?

Bác sĩ nhãn khoa thấy võng mạc của tôi có hình ảnh “miếng đồng bị gò đập”, một dấu hiệu của loại loạn dưỡng hoàng điểm này. Tôi thật là sốc khi biết mình bị một bệnh võng mạc không thể chữa được. Trước khi được chẩn đoán, tôi không biết gì về bệnh mất di truyền, và tôi không hình dung được là có bệnh nào đó tương tự trong gia đình. Thật lạ lùng khi nghe thấy rằng không có biện pháp chữa trị. Tôi nhớ đã cho rằng là lỗi bịch khi những tiến bộ kỹ thuật đã làm cho con người có thể đặt chân lên mặt trăng nhưng không ai có thể cứu được một số ít tế bào võng mạc của mắt tôi.

Điều còn gây sốc hơn đối với tôi là không ai có thể cho tôi biết là thị lực tôi sẽ giảm nhanh thế nào, hoặc đến mức độ nào. Dường như sự đe dọa mù, tốc độ tiến triển, hoặc mức độ bệnh tật có thể ảnh hưởng đến cuộc sống của người ta, ít quan trọng đối với bất kỳ ai trừ bệnh nhân.

Mù dường như là tuyệt đối, không điều trị được, và không thể thay đổi, thật sự bất hạnh đối với những người có chẩn đoán này.

Do không có điều gì có thể làm cho tôi, tôi đã quyết định xoay xở cuộc sống ở mức tốt nhất mà mình có thể, ít ra với an ủi là tôi không cảm thấy đau khổ, và rằng đây không phải là một bệnh có thể kết thúc. Tôi phải chấp nhận: không có sự lựa chọn.

Ở giai đoạn đầu của chẩn đoán, chỉ có một vùng nhỏ mất thị lực trung tâm, nhưng nó rất rõ khi tôi nhìn vào chi tiết nhỏ. Âm điểm rất nhỏ, và tôi vẫn có thể lái xe, đọc sách, và nhận ra các khuôn mặt.

Tuy nhiên, trong vòng 6 tháng, thị lực tôi đã giảm nhanh chóng, đến mức mù luật định.

Âm điểm to hơn, và tôi không thể lái xe được nữa. Tôi không nhìn thấy được các xe ở phía trước trên đường, hoặc nhận biết các biển báo đường phố.

Bây giờ tôi bước vào giai đoạn mất thị lực sâu hơn, không tưởng tượng được mọi thứ giảm sút nhanh thế nào, hoặc sự thay đổi thị lực nhanh chóng này có kết thúc không và khi nào thì kết thúc. Có rất ít thông tin về bệnh này: các nhà nhãn khoa có thể nó cho tôi biết nhiều hơn những gì tôi đã biết, không có trao đổi trên các phương tiện truyền thông đại chúng về mất thị lực, và chắc chắn là không có hình mẫu nào mà tôi có thể trông cậy vào để có lời khuyên. Tôi cảm thấy rất đơn độc do bệnh này, và cảm giác hết sức đơn độc chỉ được tăng lên bởi sự thiếu hiểu biết của gia đình, bạn bè, và xã hội. Không ai hiểu được mất thị lực ảnh hưởng thế nào đối với tôi. Bệnh của tôi vô hình đối với họ.

Đọc sách trở nên khó khăn hơn. Tôi tự học cách đọc bằng thị trường ngoại vi, bằng cách tìm một vị trí mà tôi có thể đặt mắt ở phía trên các dòng chữ trong trang giấy. Tôi cũng cần kính lúp độ cao hơn, và tôi phải cầm sách gần hơn nhiều để đọc.

Trong nhiều năm, do bệnh tiến triển, ảnh hưởng của nó càng thấy rõ hơn và rộng hơn. Các hoạt động đơn giản hàng ngày như nấu ăn, dọn dẹp, đọc sách, đọc nhãn hiệu hoặc giá tiền, đi mua sắm, nhận biết gia đình hoặc bạn bè, và đi lại các nơi, tất cả trở thành khó khăn hơn. Một điểm quan trọng là, do thị lực bị suy giảm theo thời gian, tôi đã phải thích nghi với cả thay đổi mức thị lực và thay đổi hoàn cảnh sống.



Đối phó với mất thị lực ở tuổi còn nhỏ khác với đối phó với mất thị lực khi là sinh viên, là người nội trợ hoặc người mẹ, và sẽ phải đối mặt với những khó khăn với khi tuổi càng cao. Mỗi giai đoạn của cuộc đời có những nhu cầu khác nhau cần phải được thích nghi do mất thị lực.

## TRIỆU CHỨNG

Mất thị lực trung tâm không phải bao giờ cũng nghĩa là nhìn thấy một đốm màu đen tĩnh ở giữa vùng nhìn. Nó phức tạp hơn thế nhiều, và nhiều triệu chứng có thể xuất hiện do bệnh này. Do bản chất động của nó, nhận thức về mất thị lực trung tâm rất khó mô tả.

Đối với tôi, triệu chứng chủ yếu của *bệnh Stargardt* rất nhiều về trải nghiệm mất thị giác, nó đặc biệt rõ ở thị trường trung tâm. Phần lớn thời gian, mọi vật dường như vô hình khi tôi nhìn vào chúng, và vùng “vô hình” này đã to ra đáng kể trong nhiều năm. Tôi hiểu rằng hiện tượng lấp đầy (filling in) đóng một vai trò lớn trong các triệu chứng tôi nhận thấy, bởi vì não tôi cố gắng lấp đầy các mảnh bị thiếu trong vùng nhìn bằng bất kỳ cái gì nổi trội ở môi trường xung quanh, hoặc ở nhận thức của tôi.

Sự lấp đầy sự thiếu hụt thị giác ở vùng trung tâm khiến cho tôi thấy các vật mà tôi biết không có ở đó, như các hình mẫu, các màu, hoặc các hiện tượng khác, giống như hiện tượng cảm thấy bởi những người mắc hội chứng Charles Bonnet. Thí dụ, nếu tôi đang nói với một người mặc một áo hoa rực rỡ, tôi sẽ “thấy” các hình mẫu áo sơ mi của người đó chồng lên mặt họ, nơi tôi không thể nhìn thấy do ám điểm. Thị lực ngoại vi của tôi dường như thu hút cái gì nổi trội ở vùng xung quanh để lấp đầy sự thiếu thị giác ở vùng trung tâm.

Ngoài các triệu chứng này, có một ánh sáng rung động dường như phát ra từ vùng ám điểm, nó lúc nào cũng thấy, ngay cả ở trong tối. Thị lực ngoại vi cũng bị ảnh hưởng: nhìn mờ, khó thích ứng với ánh sáng thay đổi, và tác động qua lại thường xuyên các yếu tố môi trường hoặc yếu tố sinh lý, và các tế bào quang thụ bệnh lý, nghĩa là các triệu chứng thị giác của tôi luôn luôn thay đổi.

Trong những năm gần đây, tôi cũng bắt đầu thấy các đường thẳng mờ, lượn sóng, hoặc hình răng cưa ở thị trường ngoại vi, nhất là khi mệt mỏi.

Các triệu chứng này rõ nhất sau khi đọc trên máy tính hoặc iPad (tôi hầu như không đọc được chữ nào, ngay cả với kính lúp cầm tay độ cao nhất).

Đôi khi các từ dường như bị xóa mờ, giống như một người nào đó đã lấy một tấm bông nhỏ và vẽ sơn dầu lên khắp trang giấy, những lúc khác thì các chữ bị gãy và hình răng cưa, như là được viết trên một tấm gương đã bị vỡ nhiều mảnh.

Một khía cạnh khác mà người ta đôi khi không nghĩ đến là mất thị lực có thể ảnh hưởng thế nào. Mỗi mắt là một vấn đề thường xuyên, nhất là khi cần nhìn tập trung. Nhìn cố định vào mặt một người là một việc khó khăn, khi tất cả những cái thấy được là một ám điểm rung động (và các hình mẫu hoặc các màu) ở trước mặt bạn. Lựa chọn khác là nhìn sang một bên trong khi nói chuyện, nhưng điều này cũng đòi hỏi cố gắng không kém, và gây bối rối, cho cả 2 phía.

## NHỮNG YẾU TỐ XÃ HỘI

Có nhiều yếu tố khiến cho mất thị lực trung tâm ảnh hưởng đến hoàn cảnh xã hội, ở đây tôi chỉ đề cập đến một số yếu tố.

Do khuyết tật này không thấy được đối với những người khác, đôi khi dường như không có gì “bất thường” với thị giác của tôi. Điều này có thể góp phần vào những hiểu lầm trong các tình huống xã hội, bởi vì tôi không nhận ra mọi người khi họ đi ngang qua, hoặc tôi có thể không nhận thấy họ đang nói với mình bởi vì tôi đã không giao tiếp bằng mắt với họ. Đôi khi người ta quay lại nhìn qua vai để xem là tôi đang nhìn ai, không nhận thấy rằng đó là chỗ tôi vào nhìn cố định để thấy họ rõ hơn. Khi tôi mua sắm, đi lại, hoặc giao du với những người khác ở môi trường làm việc hoặc học tập, những khó khăn này luôn tồn tại và làm cho các hoạt động xã hội hàng ngày khó dàn xếp hơn.

Tôi càng trở nên bối rối hơn khi không thấy được người mà mình đang nói chuyện, tuy nhiên tôi có thể thấy chuyển động của một vật ở một vị trí nào đó của thị trường ngoại vi. Do mọi người không hiểu vai trò của thị lực ngoại vi



Đối với người bị mất thị lực trung tâm nên đôi khi họ nghĩ rằng tôi hoàn toàn không bị mất thị lực trung tâm. Họ hỏi tôi: "tại sao anh không nhìn thấy tôi trong khi thấy được cái máy bay đó ở trên trời?"

Trò chuyện lâu với mọi người đòi hỏi giao tiếp bằng mắt kéo dài và sự tập trung làm cho mắt mỏi hơn. Để nhìn mọi người tốt hơn, tôi phải nhìn qua vai họ, điều này gây bối rối đối với cả 2 bên, hoặc đứng rất gần họ, điều này cũng có thể cũng khiến lo lắng.

Tôi thường bỏ qua ám ảnh và các hiện tượng khác, và "giả bộ" là tôi đang giao tiếp bằng mắt trong khi trò chuyện với mọi người, để không thu hút sự chú ý đến những vấn đề thị lực của tôi. Cũng trong những trường hợp này, mọi người có thể nghĩ tôi đang nhìn trực tiếp vào họ và thị lực của tôi không có vấn đề gì, trong khi thực tế là tất cả những gì tôi thực sự thấy là ánh sáng rung động và màu sắc.

Một hệ quả khác của mất thị lực trung tâm là mất khả năng lái xe. Trong một xã hội phụ thuộc vào xe hơi, điều này cũng ảnh hưởng đến ý thức kết nối xã hội của tôi.

Đi lại để gặp bạn bè hoặc gia đình trong những sự kiện xã hội càng khó khăn, dù hệ thống giao thông công cộng tốt đến đâu.

Sự cách ly xã hội thậm chí càng nhiều nếu những người bị mất thị lực không có mạng lưới hỗ trợ xã hội thích hợp. Đi lại để gặp gỡ trong những dịp đặc biệt, gặp gỡ các nhóm xã hội trong cộng đồng, hoặc tham gia các sự kiện, tất cả đều là vấn đề.

Là một phụ nữ bị khiếm thị, đi lại ban đêm bằng các phương tiện công cộng, hoặc thậm chí bằng taxi, cũng có khó khăn và nguy cơ. Thị lực của tôi giảm nhiều hơn trong đêm, và tôi cảm thấy dễ bị tổn thương hơn. Tôi thường phụ thuộc vào những người khác để lái xe trong những dịp như vậy.

Nhờ kinh nghiệm của tôi trong các hoàn cảnh xã hội do bị mất thị lực (một số mang tính hài hước), tôi tự thấy mình tránh những hoàn cảnh này nhiều hơn. Đây không phải là một chiến lược đối phó hữu ích, và chỉ làm tôi tệ thêm cảm giác cô lập và thất vọng mà tôi cảm thấy do mất thị lực.

## CƠ HỘI VIỆC LÀM

Có lẽ điều góp phần hơn nữa cho cảm giác cô lập là một số người khiếm thị thấy khó kiếm việc làm, nó có thể là một nguồn thỏa mãn, tự hào và tài sản, cũng như một phương tiện để độc lập về tài chính.

Cơ hội việc làm hạn chế hơn nhiều đối với những người khiếm thị tìm việc làm, trong đó các yếu tố như lái xe, giao tiếp bằng mắt với khách hàng hoặc bệnh nhân, và khả năng đọc nhanh các số liệu chi tiết hoặc các con số tài chính, tất cả đóng một vai trò lớn trong hầu hết các công việc. Khi ở trong một cửa hàng, tôi thấy rất khó nhận biết những người bán hàng, nhìn lướt qua các hàng hóa, hoặc đọc thông tin ở nhãn hàng hoặc giá hàng. Làm các việc này là điều không thể đối với tôi, cũng như nhiều công việc chuyên môn khác.

Kinh nghiệm bản thân ở lực lượng lao động có đầy vấn đề. Nếu tôi để lộ khuyết tật với một người chủ trong tương lai thì sẽ là một lời từ chối lịch sự. Tôi phải đối phó với việc để lộ thị lực kém của mình, hoặc không, để kiếm việc làm. Mặt khác, có nhiều công việc tôi không thể làm do mất thị lực. Tôi luôn tìm kiếm các công việc không cần dựa vào thị lực tốt. Khó cần phải nói, các công việc này khan hiếm, và tôi thấy những lựa chọn của mình bị thu hẹp song song với thị lực kém của mình.

Do thị lực kém, việc làm trở nên hiếm hoi và không thường xuyên trong nhiều năm.

Điều này đã có những ảnh hưởng kinh tế sâu sắc.

Những thái độ đối với người khuyết tật đang thay đổi, nhưng tôi cảm thấy rằng sự thiếu hiểu biết về mất thị lực có thể ảnh hưởng thế nào đối với một con người, và khả năng thích nghi của họ ở nơi làm việc, vẫn còn là một rào cản lớn đối với việc làm có lợi.

## GIÁO DỤC

Tiếp cận giáo dục cho sinh viên khiếm thị là rất quan trọng, và cũng tăng khả năng tuyển dụng trong một thị trường việc làm cạnh tranh.



Tôi đã may mắn hoàn thành cả học cấp hai và một phần học cấp ba trước khi nhận thấy ảnh hưởng của mất thị lực. Mọi việc sẽ khác nếu bệnh mắt của tôi xuất hiện ở tuổi thiếu niên. Tuy nhiên, tôi tiếp tục học cấp ba ở những năm sau đó, và mặc dù tôi thấy rất khó theo kịp các hoàn cảnh trong lớp học, mặc dù nhìn bảng trắng hoặc bài giảng trên màn chiếu khó khăn, đôi khi tôi may mắn có sách in đặc biệt cho tôi bởi các giảng viên.

Máy tính đã làm tăng tiếp cận cơ hội giáo dục của tôi, do nhiều khóa học, tài liệu đọc, và bài giảng có ở dạng kỹ thuật số. Máy tính màn hình lớn, cả ở nhà và ở trường đại học, đã làm cho tôi dễ đọc và tiếp cận nội dung hơn. Tôi cũng dùng phần mềm đọc văn bản để giúp đọc nhanh hơn, và tôi dùng phần mềm đọc chính tả để giúp đánh máy. Đọc sách khó hơn nhiều đối với tôi, và tôi dựa vào các dạng sách giáo khoa điện tử ở iPad, mặc dù không phải tất cả sách đều sẵn có ở dạng này.

## NHỮNG YẾU TỐ TÂM LÝ

Có nhiều yếu tố tâm lý cần xem xét khi mất thị lực. Là một người khiếm thị, tôi nhận thấy những yếu tố này liên quan chặt chẽ với điều kiện xã hội và kinh tế.

Những hệ quả xã hội của việc sống với khiếm thị đã ảnh hưởng đến cảm giác độc lập của tôi, tăng cảm giác cô lập, và giảm khả năng tham gia nhiều hoạt động. Tất nhiên, những yếu tố này có những hậu quả tâm lý. Ngoài ra, khó kiếm việc làm ổn định, các loại công việc mà tôi có khả năng xin, và thậm chí vị trí của các công việc sẵn có, tất cả đều ảnh hưởng đến sự đảm bảo kinh tế và sự độc lập tài chính của tôi, và những yếu tố này lại có một hậu quả tâm lý.

Hàng ngày, tôi đối phó với ảnh hưởng của mất thị lực bằng vô số cách: đôi khi, tôi có thể xoay xở được mọi thứ và thậm chí không để ý đến khuyết tật thị giác của mình, và ở những lần khác, các triệu chứng xâm nhập vào ý thức của tôi, làm gián đoạn khả năng hoàn thành các nhiệm vụ của tôi. Những lúc này, tôi biết rất rõ các triệu chứng của mình.

Khi đi lại, triệu chứng mất thị lực trở nên rất rõ ràng đối với tôi, thường có cảm giác thất vọng và bối rối. Đôi khi tôi lên nhầm xe điện, xe buýt hoặc tàu và đến nơi mình không định tới. Khi ở các môi trường không quen thuộc này, còn khó hơn để tìm thấy bảng chỉ dẫn, các mốc, các đường vận tải, hoặc sự giúp đỡ. Để ngăn chặn những vấn đề này, tôi phải hỏi người đứng bên cạnh số tàu điện hoặc xe buýt đang đến là gì, mặc dù nó được ghi rõ ở mặt trước của xe đang tới. Ở những lần như vậy, tôi cảm thấy rất bối rối khi hỏi những câu này, và những tình huống này cũng góp phần vào cảm giác thất vọng.

Là một người mẹ, cũng khó đáp ứng các yêu cầu của những đứa con phụ thuộc, chúng cần được đưa đón ở trường, gặp gỡ các bạn, hoặc tham gia các hoạt động ngoại khóa. Cũng khó khăn khi chúng bị ốm đau, và cần được đón ở trường về để đưa đi khám bác sĩ. Tôi cảm thấy rằng các con tôi bị ảnh hưởng rất nhiều bởi thị lực kém của tôi, và điều này đã góp phần vào cảm giác tội lỗi, chán ngán và lo ngại rằng chúng đã bị thiệt thòi so với tuổi thơ “bình thường”.

Trong tất cả những hoàn cảnh này, cảm giác cô lập, mất mát, thất vọng và cảm giác rằng những người bị mất thị lực không được giúp đỡ thích đáng, thêm vào ảnh hưởng tâm lý của sự mất thị lực. Những yếu tố này tỏ ra thách thức với tôi cũng giống như là những biểu hiện thực thể của bệnh mà tôi có.

## KHẮC PHỤC CÁC TRỞ NGẠI

Khi được chẩn đoán lần đầu, tôi không hình dung được những ảnh hưởng mà mất thị lực sẽ gây ra. Những hậu quả xã hội, tâm lý và kinh tế rất lớn và sâu sắc, ảnh hưởng đến tất cả các mặt trong đời sống của tôi. Vượt qua một số rào cản khó khăn hơn so với những người khác.

Do thị lực bị giảm sút theo thời gian, tôi đã phải tìm cách thích nghi và thích ứng với sự giảm sút này bằng các cách khác ngoài thị lực. Tôi thấy ngạc nhiên về khả năng có thể đạt được khi *không* có thị lực đầy đủ, trong khi sử dụng trí nhớ, sound, xúc giác, tín hiệu định hướng, và trợ cụ khiếm thị.

Môi trường quen thuộc giúp tôi trong các hoạt động của cuộc sống hàng ngày. Trí nhớ và xúc giác giúp tôi xác định các vật trong nhà ở vị trí nào, do đó tôi không phải dựa vào thị lực nhiều lắm.

Khi chuẩn bị thức ăn trong bếp, tôi đảm bảo rằng các ngón tay được giấu ở dưới các khớp đốt ngón tay, do đó tôi không cắt phải ngón tay. Ánh sáng tốt cũng rất quan trọng.





Ở máy tính màn hình lớn, tôi có thể dễ dàng phóng to văn bản đến một kích thước dễ chịu. Phần mềm đọc văn bản giúp tôi đọc chữ, giảm mệt mỏi và mỏi mắt, trong khi phần mềm chính tả giúp tôi có thời gian nghỉ ngơi các ngón tay trong khi cần dùng bàn phím.

iPad của tôi không chỉ cần thiết để đọc chữ mà còn để tiếp cận thông tin, dù là ở nhà hay là đi ra ngoài. Tôi dùng nó như là một thiết bị chỉ đường. Khả năng phóng to chữ dễ dàng ở iPad giúp tôi tiếp cận được các thông tin như đường đi, bản đồ đường phố và các điểm đến, dễ dàng và nhanh chóng qua internet di động. Tôi có thể cũng đọc một cách kín đáo thư điện tử, sách và các trang web với cỡ chữ lớn khi đi lại ở nơi công cộng mà không cần dùng đến kính lúp.

Tất cả các chiến lược này đã là một cách để khắc phục một số rào cản vật chất gặp phải trong cuộc sống hàng ngày của tôi như là một người bị mất thị lực.

Mặc dù khả năng của tôi có thể đối phó và thích ứng trong phần lớn thời gian, vẫn có những rào cản khác cần phải vượt qua, bao gồm những yếu tố xã hội, giáo dục, việc làm và tâm lý.

Tuy nhiên, có lẽ rào cản lớn nhất là đòi hỏi sự thay đổi văn hóa đối với những người bị mất thị lực. Đây là rào cản của *sự thông cảm*.

Thoái hóa hoàng điểm là một bệnh vô hình đối với những người khác, do đó rất khó để mọi người để hiểu được thế giới trông như thế nào đối với người khiếm thị.

Tôi đã thấy rằng khi người ta hiểu rõ hơn sự mất thị lực thực tế tỏ ra thế nào đối với tôi, thì họ bắt đầu nhận thấy một số khó khăn mà tôi phải đương đầu hàng ngày.