

# Chứng trầm cảm là gì?

(What is a depressive disorder?)



## Chứng trầm cảm là gì?

Từ 'trầm cảm' thường được dùng để diễn tả những tâm trạng buồn rầu mà tất cả chúng ta đều thỉnh thoảng trải qua trong cuộc đời mình. Từ này cũng là một thuật ngữ được dùng để diễn tả một số những chứng bệnh trầm cảm có thể chẩn đoán được.

Bởi vì những tâm trạng u sầu rất thường thấy, nên điều quan trọng là ta nên hiểu sự khác nhau giữa sự không vui và buồn rầu trong cuộc sống hàng ngày với những triệu chứng của căn bệnh trầm cảm.

Khi phải đối đầu với căng thẳng, tí như người thân yêu khuất bóng, mối quan hệ tình cảm tan vỡ hay thất vọng nào nề hoặc tức bực khôn cùng, hầu hết mọi người đều cảm thấy không vui hoặc buồn rầu. Đây là những phản ứng tình cảm hợp với tình huống và thường chỉ kéo dài trong một thời gian giới hạn nào thôi. Người ta không cho những phản ứng như vậy là chứng trầm cảm, mà là một phần trong cuộc sống hàng ngày của mình.

Những chứng bệnh trầm cảm là một tập hợp của những căn bệnh, có đặc điểm là người bệnh mang tâm trạng u buồn, sầu não kéo dài hay quá mức và mất đi niềm hứng thú trong những sinh hoạt mà trước kia vẫn ưa thích. Những triệu chứng này có thể làm xáo trộn nặng nề cuộc sống của người bệnh.

Những chứng bệnh trầm cảm thì thường thấy và cứ trong năm người sẽ có một người mắc chứng trầm cảm ở một lúc nào đó trong cuộc đời.

Những chứng bệnh trầm cảm là những căn bệnh trầm trọng, gây đau khổ và có nguy cơ thật sự tới cuộc sống và sự an lạc của người bệnh.

Bệnh nhân cần được giới thiệu chuyên môn thăm khám và chữa trị. Trong những trường hợp nặng, người bệnh có thể cần được nhập viện lúc ban đầu. May mắn thay, việc chữa trị chứng trầm cảm thường rất hiệu quả.

## Có những dạng chính yếu nào của chứng trầm cảm?

Có một số những căn bệnh tâm thần khác nhau có liên can tới chứng trầm cảm.

### Chứng trầm cảm nặng

Đây là chứng trầm cảm thường được chẩn đoán nhiều nhất.

Người mắc chứng trầm cảm nặng trở nên rất buồn nản và mất đi các hứng thú trong cuộc sống. Mức tập trung tư tưởng và sức lực của người bệnh sút kém đi và khẩu vị cùng nếp ngủ nghề của họ bị thay đổi.

Người bệnh cũng thường mang mặc cảm tội lỗi. Những tâm trạng tuyệt vọng và thất vọng của họ có thể dẫn tới các ý nghĩ tự vận.

Chứng trầm cảm nặng có thể bộc phát mà không có một nguyên do nào rõ rệt, và có thể diễn ra ở những người vẫn lo liệu chu toàn trong cuộc sống, giữ gìn trong công việc, có một gia đình hạnh phúc và mối quan hệ bạn bè xã hội vui vẻ. Chứng bệnh này cũng có thể do một biến cố đau khổ nào đó khơi gợi ra mà người bệnh không thể nào hóa giải chuyện đó được. Khi các triệu chứng của chứng trầm cảm nặng ít xảy ra hơn và nhẹ, nhưng kéo dài lâu hơn (từ hơn hai năm), chứng bệnh này được gọi là chứng loạn tính khí (dysthymic disorder).

### **Chứng rối loạn thích ứng kèm theo tâm tính u sầu**

Người mắc chứng bệnh này phản ứng với tình huống đau khổ trong cuộc sống của họ, tỉ như mối quan hệ tình cảm thân thiết tan vỡ hoặc mất việc, ở một mức độ thái quá hơn so với bình thường. Những tâm trạng u sầu này rất mãnh liệt và thường bao gồm cả lo âu, ngủ nghê kém và thay đổi khẩu vị.

Các triệu chứng này có thể kéo dài vô chừng vô đổi trong khoảng thời gian từ nhiều tuần lễ tới hàng mấy năm trời. Những người mắc loại trầm cảm này thường cần được chữa trị nhằm giúp họ tìm cách đương đầu với những biến cố trong cuộc sống và vượt qua được những triệu chứng của họ.

### **Chứng trầm cảm hậu sản**

Khoảng một nửa các bà mẹ mới

sanh bị ảnh hưởng cái gọi là ‘chứng buồn rầu sau khi sanh em bé’ (baby blues), . Họ có thể cảm thấy hơi u sầu, lo âu, căng thẳng hay không khỏe, và có thể cảm thấy ngủ không ngon giấc mặc dù hầu như lúc nào họ cũng cảm thấy mệt mỏi. Loại trầm cảm này có thể kéo dài chỉ trong vài giờ hay vài ngày rồi biến mất. Tuy nhiên, đối với khoảng 10 phần trăm trong số các bà mẹ trên, tâm trạng buồn rầu này trở thành một chứng nặng hơn gọi là chứng trầm cảm hậu sản. Các bà mẹ mắc chứng này cảm thấy càng ngày càng khó đương đầu với những đòi hỏi trong cuộc sống hàng ngày.

Họ có thể cảm thấy lo âu, sợ hãi, thất vọng, buồn rầu và cực kỳ mệt mỏi. Một số bà mẹ có những cơn hoảng sợ hay trở nên căng thẳng và cáu kỉnh. Có thể có thay đổi khẩu vị hoặc nếp ngủ nghê.

Một dạng nặng, nhưng hiếm gặp, của chứng trầm cảm sau khi sanh được gọi là chứng loạn tâm thần chu sinh (puerperal psychosis). Sản phụ không thể nào đương đầu với cuộc sống hàng ngày và có thể bị rối loạn suy nghĩ và hành vi, cư xử.

Điều thiết yếu đối với cả mẹ lẫn con là phải chữa trị chứng trầm cảm hậu sản. Hiện có những phương cách chữa trị chứng này rất hiệu quả.

### **Chứng rối loạn tính khí lưỡng cực**

Người mắc chứng rối loạn tính khí lưỡng cực (trước kia gọi là chứng loạn tâm thần hưng-trầm cảm) luân

phiên trải qua các cơn trầm cảm xen kẽ với các thời kỳ hưng cảm với các biểu hiện như phấn khích, năng hoạt quá mức, cáu kỉnh, nói thao thao, và thiếu suy xét. Trong những trường hợp trầm trọng hơn, Người này có thể cũng bị ảo tưởng. Muốn biết thêm chi tiết, xin đọc tập tài liệu: Chứng rối loạn tính khí lưỡng cực là gì?

## **Những chứng bệnh tâm thần xảy ra đồng thời**

Người mắc chứng trầm cảm rất hay có các triệu chứng của chứng lo âu quá độ. Muốn biết thêm chi tiết về chứng lo âu quá độ, xin đọc tập tài liệu Chứng lo âu quá độ là gì?

Dùng rượu và chất ma túy khác độc hại thường đi đôi với chứng trầm cảm. Điều này khiến cho việc chữa trị thêm phần phức tạp, và điều quan trọng là phải xử trí hiệu quả việc dùng rượu và chất ma túy khác. Người mắc chứng trầm cảm cũng có nhiều nguy cơ tự tử.

## **Nguyên nhân nào gây ra chứng trầm cảm?**

Thường thường có nhiều yếu tố liên quan mật thiết với nhau đi kèm với chứng trầm cảm.

### **Các yếu tố di truyền**

Người ta đã xác lập được rõ ràng là khuynh hướng mắc chứng trầm cảm lưu truyền trong gia đình. Điều này cũng giống như bẩm chất của các căn bệnh khác, như bệnh tiểu đường hoặc bệnh tim.

## **Yếu tố sinh hóa**

Người ta tin rằng những chứng bệnh trầm cảm, xảy ra một phần là do sự mất quân bình hóa chất trong não bộ. Thuốc men trị trầm cảm có thể chữa được sự mất quân bình này.

### **Căng thẳng tinh thần**

Căng thẳng tinh thần có liên can đến sự hình thành các chứng trầm cảm, đặc biệt là những tấn thảm kịch hay tai họa cá nhân.

Những chứng bệnh trầm cảm này cũng thường xuất hiện vào một vài giai đoạn trong cuộc đời, có dính líu tới những bước ngoặt to lớn trong cuộc sống, tỉ như sanh nở, mãn kinh và tang tóc. Như vậy, bệnh thường thấy ở những người trẻ tuổi, phụ nữ, người già và những người mắc các căn bệnh thể lý.

### **Tính khí**

Người có một vài tính khí nào đó thường có khuynh hướng dễ mắc các triệu chứng của bệnh trầm cảm. Bệnh trầm cảm thường xảy ra ở những người lo âu quá đỗi, nhạy cảm, xúc động, có phản ứng mạnh và dễ buồn bực với những biến cố trong cuộc sống. Những ai là kẻ cầu toàn, thường chỉ trích bản thân và là người đặt ra các tiêu chuẩn cao cho mình và những người khác, là người dễ mắc chứng trầm cảm. Những ai quá lệ thuộc vào những người khác cũng có cơ bị chứng trầm cảm nếu họ bị thất vọng. Ngược lại, những ai lạc quan và theo đuổi lối suy nghĩ tích cực thì có vẻ như phòng được chứng bệnh trầm cảm.

## Dùng rượu và chất ma túy khác

Dùng rượu và chất ma túy độc hại khác làm cho người ta rất dễ mắc chứng trầm cảm. Việc dùng các thứ này cũng tạo ra nguy cơ tự tử cao ở những người mắc các chứng trầm cảm.

## Hiện có phương cách chữa trị gì?

Bác sĩ có thể chữa trị hiệu quả chứng bệnh trầm cảm.

Những ai có tâm trạng buồn rầu dai dẳng trong một thời gian dài, hoặc tâm trạng ấy ảnh hưởng lớn lao đến cuộc sống, thì họ nên liên lạc với bác sĩ gia đình hay với trung tâm y tế cộng đồng.

Việc chữa trị sẽ tùy thuộc vào triệu chứng của từng người, nhưng sẽ bao gồm một hay nhiều phương cách sau:

- Trị liệu về tâm lý, tỉ như Liệu pháp Nhận thức Hành vi (CBT), nhằm vào việc thay đổi lối suy nghĩ, cung cách ứng xử, và niềm tin có liên quan tới căn bệnh trầm cảm.
- Liệu pháp quan hệ cá nhân đôi bên giúp cho người ta có thể hiểu được ảnh hưởng của những mối quan hệ cá nhân đôi bên tới cảm xúc của họ.
- Các thuốc men trị trầm cảm làm giải tỏa tâm trạng u sầu, phục hồi nếp ngủ nghỉ bình thường và khẩu vị, và giảm bớt nỗi lo âu.

Không như các thuốc an thần, các thuốc trị trầm cảm không gây nghiện. Chúng dần dần tái lập lại mức quân bình của các chất dẫn truyền xung động thần kinh trong não bộ; vì thế, nên dùng thuốc từ một đến bốn tuần thì thuốc mới có hiệu nghiệm khả quan.

- Các thuốc men đặc hiệu giúp cho việc xử trí tính khí thất thường, chẳng hạn như cho chứng bệnh rối loạn tính khí lưỡng cực.
- Thay đổi lối sống, tỉ như tập thể dục và giảm bớt việc dùng rượu và chất ma túy độc hại khác, có thể giúp cho người bệnh trầm cảm bình phục.
- Đối với một vài dạng trầm cảm trầm trọng, có một phương cách chữa trị an toàn và hiệu nghiệm là liệu pháp chấn động điện (ECT), hay thỉnh thoảng còn bị gọi sai lạc là choáng điện. Cách này có thể là phương thức cứu mạng cho những người có nguy cơ tự tử cao hoặc những người có cơ thiết mạng vì bệnh tình trầm trọng do đã ngừng ăn uống.

Gia đình và bạn bè của người mắc chứng bệnh trầm cảm có thể thường cảm thấy bối rối và đau khổ. Vì thế, một phần quan trọng trong việc chữa trị là việc hỗ trợ và giáo dục, cũng như tạo mối hiểu biết sâu sắc hơn trong dân chúng.

## Tìm nơi nào để trợ giúp

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- Trung tâm y tế cộng đồng của quý vị
- Trung tâm y tế cộng đồng về tâm thần của quý vị

Muốn biết thêm chi tiết về các dịch vụ, xin hỏi Dịch vụ Phúc lợi và Trợ giúp Cộng đồng (Community Help and Welfare Services) và các số điện thoại khẩn trực 24 tiếng có trong cuốn điện thoại niên giám địa phương của quý vị.

Nếu quý vị cần **thông dịch viên**, xin liên lạc Sở Thông dịch qua Điện thoại (TIS) số 13 14 50

Muốn được trợ giúp tham vấn tức thì, xin liên lạc Đường dây điện thoại Mạch sống (Lifeline) qua số 13 11 14. Đường dây Mạch sống này có thể cũng cung cấp cho ta những mối liên lạc, thêm thông tin và trợ giúp.

Thông tin hướng dẫn thêm hiện có tại:

[www.depressionet.com.au](http://www.depressionet.com.au)

[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

[www.crufad.com](http://www.crufad.com)

[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)

[www.sane.org](http://www.sane.org)

[www.reachout.com.au](http://www.reachout.com.au)

Insert your local details here

## Đôi điều về tập tài liệu này

Tập tài liệu này là một phần trong một bộ tài liệu về bệnh tâm thần do Chính phủ Úc-đại-lợi tài trợ thông qua Sách lược Quốc gia về Y tế Tâm thần (National Mental Health Strategy).

Các tập tài liệu khác trong bộ này bao gồm:

- *Bệnh tâm thần là gì?*
- *Chứng lo âu quá độ là gì?*
- *Chứng loạn tâm thần hưng-trầm cảm là gì?*
- *Chứng rối loạn về ăn uống là gì?*
- *Chứng rối loạn nhân cách là gì?*
- *Bệnh tâm thần phân liệt là gì?*

Tất cả các bản tài liệu miễn phí này đều hiện có qua Y tế Tâm thần và Lực lượng Lao động (Mental Health and Workforce) Phân ban của Chính Phủ Úc-đại-lợi (Division of the Australian Government) Bộ Y tế và Cao niên (Department of Health and Ageing):

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Điện thoại 1800 066 247

Điện thư 1800 634 400

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

Muốn có các bản tài liệu bằng những ngôn ngữ khác xin liên lạc Cơ quan Y tế Tâm thần Đa Văn hóa Úc Đại Lợi (Multicultural Mental Health Australia)

Số điện thoại (02) 9840 3333

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

