

Trầm cảm

Trầm cảm có ý nghĩa khác nhau trong các nền văn hóa khác nhau. Không phải tất cả các triệu chứng của bệnh trầm cảm và các phương pháp điều trị được cung cấp đều giống nhau. Trong tài liệu này, trầm cảm được định nghĩa là một vấn đề y tế tâm thần khiến người ta cảm thấy buồn bã, đau khổ thường xuyên, mất hứng thú hoặc niềm vui, có cảm giác tội lỗi hoặc cảm thấy giá trị bản thân thấp, rối loạn giấc ngủ hoặc chán ăn, thiếu sinh lực, và kém tập trung.

Không chỉ có một loại trầm cảm hoặc nguyên nhân đơn độc nào gây ra trầm cảm. Hoàn cảnh, lịch sử và văn hóa của mỗi người mỗi khác. Nguyên nhân, khoảng thời gian bị trầm cảm, triệu chứng và cách điều trị sẽ hoàn toàn khác nhau tùy theo người.

Tổ chức Y tế Thế giới ước tính trầm cảm sẽ là mối lo ngại về sức khỏe số một ở cả các quốc gia phát triển và đang phát triển vào năm 2030¹.

Các triệu chứng:

Các dấu hiệu và triệu chứng trầm cảm có thể khác nhau tùy theo người nhưng thông thường gồm có cảm giác buồn bã hoặc tuyệt vọng. Các dấu hiệu và triệu chứng sẽ khác nhau ở mỗi người và gồm có một loạt các hành vi, cảm giác, suy nghĩ và cảm giác về thể chất.

Hành vi

- không còn ra khỏi nhà nữa
- không hoàn tất các công việc ở sở làm/trường học
- xa lánh người nhà và bạn thân
- dựa vào rượu bia và thuốc an thần
- không thực hiện các sinh hoạt hứng thú thông thường
- khó tập trung

Ý tưởng

- 'Tôi là một kẻ thất bại.'
- 'Đó là lỗi của tôi.'
- 'Chưa từng có gì tốt đẹp xảy ra với tôi.'
- 'Tôi vô dụng.'
- 'Đời không đáng sống.'
- 'Mọi người sẽ tốt hơn nếu không có tôi.'

Cảm giác

- choáng ngợp
- tội lỗi
- cáu kỉnh
- bực bội
- thiếu tự tin
- không vui
- thiếu quyết đoán
- thất vọng
- khổ sở
- buồn bã

Cảm giác về thể chất

- lúc nào cũng mệt mỏi
- không có sinh lực
- bệnh hoạn và xuống sức
- nhức đầu và đau nhức bắp thịt
- bụng dạ cồn cào
- khó ngủ
- chán ăn hoặc cảm giác thèm ăn thay đổi
- giảm cân hoặc tăng cân đáng kể

Mọi người thỉnh thoảng đều trải qua một số triệu chứng này và không phải ai bị trầm cảm cũng sẽ có tất cả các triệu chứng này. Các triệu chứng trầm cảm có thể thay đổi từ rất nhẹ đến trầm cảm rất nặng. Nếu quý vị có các triệu chứng trầm cảm hầu như cả ngày - mỗi ngày - trong hơn hai tuần lễ, hoặc nếu quý vị lo lắng về bất kỳ cảm giác nào mà mình đang có thì nên nhờ bác sĩ giúp đỡ.



Nguyên nhân:

Trầm cảm là một tình trạng phức tạp và các nguyên nhân chưa được hiểu biết đầy đủ. Tuy nhiên, có nhiều yếu tố nguyên nhân khác nhau có thể dẫn đến trầm cảm. Những yếu tố này có thể gồm có các yếu tố sinh học (ví dụ, di truyền hoặc bị bệnh tật hoặc thương tích thể xác) và các yếu tố tâm lý hoặc xã hội (trải nghiệm từ thời thơ ấu, thất nghiệp, mất người thân, hoặc các sự kiện làm thay đổi cuộc sống như mang thai, di cư, gia đình đổ vỡ ở và bị cô lập). Mặc bệnh lâu năm hoặc bệnh nguy hiểm tới tính mạng, chẳng hạn như bệnh tim, đau lưng hoặc ung thư, có liên quan đến việc tăng nguy cơ bị trầm cảm.

Nhận sự hỗ trợ:

Mọi người đều khác nhau và không có một cách nào được chứng minh điều trị chứng trầm cảm. Việc điều trị cần được điều chỉnh phù hợp với tình trạng, hoàn cảnh, nhu cầu và sở thích của quý vị. Hầu hết những người bị lo âu hoặc trầm cảm đều được hưởng lợi từ một hoặc kết hợp của những điều sau:

- thay đổi lối sống và hỗ trợ xã hội
- liệu pháp tâm lý hoặc 'trò chuyện'
- liệu pháp y khoa

Các phương pháp điều trị phổ biến cho bệnh trầm cảm gồm có liệu pháp trò chuyện và thuốc men.

Liệu pháp trò chuyện

Liệu pháp trò chuyện gồm có việc nói chuyện riêng với một chuyên gia được đào tạo về các rắc rối hoặc vấn đề có thể gây lo ngại. Các loại liệu pháp trò chuyện gồm có tư vấn và liệu pháp tâm lý, và bác sĩ có thể tư vấn cho quý vị về cách nào mà quý vị có thể thấy hữu ích nhất.

Nói về tờ thông tin này:

Tờ thông tin này đã được phỏng theo một tài liệu tương tự được phát hành trên trang mạng y tế Anh Quốc. Có thể xem bản gốc tại

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/depression>.

Các nguồn tài liệu khác gồm có:

<https://www.beyondblue.org.au/get-support/who-can-assist>

Xuất bản năm 2020

¹ World Health Organisation. (2008). The global burden of disease: 2004 update.

Thuốc men

Một cách điều trị khác cho bệnh trầm cảm là dùng thuốc chống trầm cảm. Các thuốc này có thể được dùng riêng rẽ hoặc kết hợp với liệu pháp trò chuyện.

Có sẵn nhiều loại thuốc chống trầm cảm khác nhau và quý vị có thể trao đổi với bác sĩ về loại thuốc nào có thể thích hợp nhất cho quý vị. Nếu một loại thuốc không công hiệu, quý vị có thể được cho toa thuốc khác. Điều quan trọng là quý vị phải dùng thuốc trong suốt thời gian được bác sĩ đề nghị.

Có thể có tác dụng phụ khi dùng thuốc chống trầm cảm. Khi tìm kiếm sự hỗ trợ, quý vị có thể đặt câu hỏi về các phương pháp điều trị, các tác dụng phụ và khi nào thì quý vị có thể mong thấy mọi chuyện tốt hơn.

Nếu nghĩ là mình bị trầm cảm, điều quan trọng là phải nói chuyện với bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc của quý vị để biết thêm chi tiết và thảo luận về phương pháp điều trị phù hợp nhất cho quý vị.

Nếu quý vị cần được giúp đỡ ngay bây giờ

Nếu quý vị nghĩ ai đó có thể tự làm hại bản thân hoặc làm hại người khác, hãy tìm sự trợ giúp khẩn cấp.

Gọi dịch vụ khẩn cấp

Gọi ba số không (000)

Gọi Đường dây cứu hộ (Lifeline)

Gọi 13 11 14

Tờ thông tin này đã được các thành viên của Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer và nhóm Người chăm sóc thông báo.

Tờ thông tin được soạn thảo bởi:

Embrace Multicultural Mental Health
Mental Health Australia

