



Psykisk helse

VIETNAMESISK

Trầm cảm

Depresjon/Depression



Trầm cảm

Tất cả mọi người đều có một lúc nào đó cảm thấy buồn và cô đơn. Chúng ta phiền muộn khi mất đi người thân yêu. Cuộc sống thăng trầm và những cảm giác như thế là điều tự nhiên. Nhưng nếu những cảm giác như : chán nản, thiếu hứng thú và kém tập trung tư tưởng kéo dài trong một thời gian và ảnh hưởng đến đời sống hàng ngày khiến bạn không thể sinh hoạt bình thường, có thể là bạn đã bị một chứng trầm cảm mà bạn cần phải tìm đến sự giúp đỡ.

Khoảng 20 % dân số tại Na uy cảm thấy bị chứng trầm cảm cần được chữa trị trong cuộc đời của họ. Những phiền hà, khó chịu có liên hệ với chứng trầm cảm có thể thay đổi tùy theo mỗi người. Mệt mỏi, đau nhức bắp thịt và mất ngủ là những triệu chứng thông thường thuộc về cơ thể. Đặc điểm tiêu biểu nhất của chứng trầm cảm là bệnh này làm cho bạn thay đổi cách suy nghĩ.

Trầm cảm là gì ?

Trầm cảm là một bệnh tâm thần gây ảnh hưởng đến tính tình, cảm giác và hành vi cư xử của bạn. Các nguyên nhân gây ra chứng trầm cảm là sự kết hợp của nhiều yếu tố và trầm cảm gây ảnh hưởng đến bạn trong nhiều lãnh vực.

Bạn có thể cảm thấy trống vắng, buồn phiền, thất vọng và chán nản. Có người cảm thấy dễ tức giận. Sự bất an, bồn chồn và lo sợ cũng là một phần trong những triệu chứng của bệnh.

Bạn có thể cảm thấy khó khăn khi đưa ra sáng kiến và vụng về khi giao thiệp tiếp xúc với những người khác. Bạn có thể trở nên thụ động hơn và thiếu hứng thú đến các lãnh vực mà trước đây bạn tích cực tham dự. Ngay cả các việc đơn giản mà bạn vẫn có thể cảm thấy không thực hiện được và bạn có thể khó thức dậy vào buổi sáng. Bên ngoài, bạn trông có vẻ như hờn dỗi và không biểu lộ cảm giác.

Bạn có thể có cái nhìn tiêu cực về chính mình, về thế giới và tương lai. Những tư tưởng này xoay quanh đến các biến cố đã xảy ra hoặc các việc mà bạn lo lắng sẽ xảy ra. Phần chính, những tư tưởng đó thường liên quan đến lỗi lầm riêng và sự vô dụng. Việc khó tập trung tư tưởng là điều bình thường. Một số người còn có ý nghĩ tự tử.

Những phản ứng thuộc về cơ thể như thiếu sinh lực, xáo trộn về giấc ngủ và rối loạn việc ăn uống là điều bình thường. Các triệu chứng quan trọng khác là buồn nôn, choáng váng và các hình thức đau nhức khác nhau. Nhiều người bớt ham muốn về tình dục.

Chứng trầm cảm là một sự pha trộn của những triệu chứng đã được diễn tả ở trên. Mức độ và cường độ thay đổi tùy theo mỗi người. Có người chỉ bị trầm cảm một thời kỳ duy nhất, trong khi người khác có thể bị trầm cảm trở lại. Chứng trầm cảm có thể xuất hiện cùng với những bệnh tâm thần khác.

Chứng trầm cảm cũng là một phần chính của bệnh thay đổi tính tình vui buồn bất thường (bệnh thay đổi tính tình bất thường). Bệnh này có đặc điểm với những thay đổi lớn về tính tình, sinh lực và mức độ sinh hoạt. Ngoài những lúc bị trầm cảm, người bị chứng bệnh thay đổi tính tình bất thường còn có nhiều thời kỳ vui vẻ đáng kể. Những thời kỳ thay đổi buồn vui như thế thường được biểu hiện bằng một cảm giác mạnh mẽ về khả năng chế ngự và sự tin tưởng thái quá về những khả năng riêng của mình. Bạn thường trở nên rất hiếu động và nhu cầu ngủ sẽ giảm bớt. Những người chung quanh bạn thường cảm thấy hành vi cư xử của bạn như không nguy kịch. Đôi khi, chứng trầm cảm nghiêm trọng và sự thay đổi vui buồn có thể bao gồm các triệu chứng rối loạn tâm thần như ảo tưởng và hoang tưởng. Di truyền đóng vai trò quan trọng đối với bệnh thay đổi tính tình bất thường, nhưng thông thường những thử thách chịu đựng từ bên ngoài là yếu tố quyết định về sự bộc phát của chứng trầm cảm.

Bạn có nhận ra những triệu chứng này không ?

- Bạn có mệt mỏi hoặc rã rời mà không có lý do đặc biệt không ?
- Bạn có gặp khó khăn về việc tập trung tư tưởng và khi đưa ra quyết định không ?
- Bạn có ít sáng kiến và ít quan tâm đến các việc mà trước đây bạn có hứng thú không ?
- Bạn có thường buồn phiền hoặc chán nản không ?
- Bạn có tăng hay giảm sự thèm ăn không ?
- Bạn có gặp khó khăn về giấc ngủ, khó ngủ vào buổi tối, hay thức giấc sớm và không ngủ lại được không?
- Bạn có nghĩ về sự chết hoặc có ý định tự tử không ?

Có thể được giúp đỡ

Ngoài gia đình và bạn bè, bạn có thể liên hệ đến nhiều cơ quan nếu cần sự giúp đỡ hoặc khi bạn không chắc chắn về việc có nên chữa trị hay không. Những cơ quan đó có thể là :

- Bác sĩ gia đình / Trung tâm bác sĩ trực
- Trạm y tế / Dịch vụ y tế học đường
- Y tá tâm thần (có thể liên lạc qua tổng đài điện thoại nơi công xã bạn cư ngụ)

Bạn có thể tự làm một phần nào

Chứng trầm cảm gây ảnh hưởng đến cách suy nghĩ của bạn. Điều quan trọng là bạn nên tự tìm cách để nói chuyện với người khác, với gia đình hoặc với bạn bè về những điều khó khăn.

Cách sống của bạn cũng là điều quan trọng khi nói về chứng trầm cảm. Sự vận động và cơ thể tráng kiện cho thấy có tác dụng chống lại chứng trầm cảm. Chúng tôi khuyên bạn tập thể dục ba lần mỗi tuần;

mỗi lần tập kéo dài từ 45 phút đến 1 giờ trong thời gian 10-12 tuần. Chúng tôi khuyên bạn không nên dùng bia rượu, ngay cả với số lượng chừng mực cũng có thể gây ra và làm tăng thêm chứng trầm cảm. Việc này cũng nói đến các chất kích thích khác.

Nếu những cảm giác tiêu cực kéo dài và làm cản trở bạn thực hiện những sinh hoạt bình thường trong gia đình và bạn bè, việc học hoặc việc làm thì bạn nên nhờ đến sự giúp đỡ. Bác sĩ hoặc một nhân viên y tế khác có thể góp ý về cách chặn đứng những tư tưởng suy thoái, luẩn quẩn trong đầu bạn và tìm cách xoay đổi những tư tưởng đó.

Chữa trị

Thông thường, việc chữa trị chứng trầm cảm bao gồm sự kết hợp nhiều biện pháp khác nhau. Những yếu tố thông thường nhất trong sự chữa trị là :

- Thông tin cận kề về chứng trầm cảm với khởi điểm trong tình trạng của bạn
- Chữa trị bằng cách nói chuyện nhằm thay đổi cách suy nghĩ tiêu cực và giúp đỡ tham dự sinh hoạt
- Các cuộc nói chuyện để giải quyết những khó khăn với sự chú ý đến hoàn cảnh sống hiện thời
- Nhận xét về việc chữa trị bằng thuốc men
- Sinh hoạt thể lực

Khi cần, thân nhân có thể được mời tham dự vào những lần chữa trị. Bác sĩ gia đình, nhóm phụ trách sức khỏe tâm thần tại công xã địa phương hoặc Trạm y tế có thể cung ứng một số những biện pháp nêu trên, trong khi Dịch vụ y tế chuyên môn sẽ chữa trị những trường hợp bị trầm cảm nghiêm trọng.

Thông tin và hướng dẫn là điều quan trọng. Để có thể đưa ra sự chữa trị thích hợp với từng người, điều quan trọng là cần thực hiện cuộc tìm hiểu kỹ lưỡng về hình ảnh của các triệu chứng và những triệu chứng đó gây ảnh hưởng thế nào đối với từng người. Thông thường,

việc chữa trị bằng cách nói chuyện là thích hợp trong những trường hợp bị trầm cảm ở mức độ nhẹ và trung bình. Trong lúc chữa trị bằng cách nói chuyện, người chữa trị và bệnh nhân sẽ làm sáng tỏ thêm những kinh nghiệm, biến cố và cảm giác có liên quan đến các lãnh vực khó khăn trong đời sống của bệnh nhân và có thể những điều này có liên hệ đến chứng trầm cảm. Việc chữa trị bằng cách nói chuyện đặt trọng tâm đến sự giúp đỡ để thay đổi những tư tưởng tiêu cực và đưa ra sự giúp đỡ để bắt đầu các sinh hoạt. Cách chữa trị này có hiệu quả tốt hơn cả với hầu hết mọi người.

Giúp đỡ để tự giúp bao hàm việc nhân viên y tế phổ biến hoặc giới thiệu những tài liệu về tự giúp mình, dưới hình thức các tập chỉ dẫn, sách vở hoặc những chương trình trên internet. Đồng thời, người bệnh và có thể cả thân nhân sẽ được cung ứng, chẳng hạn như ba cuộc nói chuyện để theo sát triển khai thêm. Trong các cuộc nói chuyện này sẽ thảo luận những kinh nghiệm cụ thể mà người bệnh nhân đã trải qua, cùng với kế hoạch. Biện pháp này nên kéo dài từ 6 đến 9 tuần, kể cả việc quan tâm theo sát. Với những người bị trầm cảm ở mức độ nhẹ, người chữa trị nên cân nhắc đến việc giới thiệu một chương trình tự giúp dựa vào những nguyên tắc của sự chữa trị qua cách nhận xét suy nghĩ hoặc chữa trị qua cách nhận xét suy nghĩ về hành vi cư xử. Trên internet có những chương trình tự giúp, có thể giúp ích khi đối phó với sự lo sợ và chứng trầm cảm từ mức độ nhẹ đến mức độ trung bình.

Đã có thành lập nhiều hình thức khác nhau về những khoá học để chế ngự chứng trầm cảm. Đây là cung ứng dành cho những người đã được đào tạo đặc biệt để tổ chức các khoá học, chẳng hạn như Dịch vụ y tế căn bản, xin xem trên các trang điện tử sau : Kurs i Depresjonsmestring (KiD), Rådet for psykiske helse www.psykiskhelse.no hoặc Kommunal Kompetanse www.kkomp.no

Có thể dùng thuốc để chữa trị trong những trường hợp trầm cảm ở mức độ nghiêm trọng và mức độ trung bình sau khi đã kéo dài một thời gian, hoặc thường xuyên tái phát. Điều quan trọng cần nhớ là thuốc men không đem lại hạnh phúc hoặc cảm giác hạnh phúc, nhưng góp phần làm giảm bớt những triệu chứng của bệnh trầm cảm.

Trong một vài trường hợp, bệnh trầm cảm nghiêm trọng có liên hệ với nguy cơ tự tử và khi đó sự chữa trị lại càng quan trọng hơn. Bác sĩ cũng thường giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa trong những trường hợp bệnh nhân bị trầm cảm nghiêm trọng.

Để ngăn ngừa tái phát sau một thời gian bị trầm cảm, chúng tôi khuyên bạn nên chữa trị qua cách nhận xét suy nghĩ về hành vi cư xử, cùng với việc chữa trị bằng thuốc men. Nhờ đó, sau này bạn có thể nhận ra được chứng trầm cảm đang nhen nhúm và chặn đứng sự phát triển này qua những điều bạn đã học được từ cách chữa trị.

Những câu hỏi thông thường

Chứng trầm cảm kéo dài trong bao lâu ?

Thông thường trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng. Những trường hợp bị trầm cảm nghiêm trọng thường đưa đến những thời kỳ đau bệnh lâu dài, nhưng thời gian này có thể rút ngắn một cách đáng kể nếu được chữa trị đúng.

Có phải những thời kỳ trầm cảm sẽ luôn luôn tái phát không ?

Hơn phân nửa những người bị bệnh trầm cảm trải qua tình trạng bệnh tái phát. Sự chữa trị có thể ngăn ngừa bệnh trầm cảm tái phát.

Khi nào nên nhờ bác sĩ giúp ?

Bạn nên đến bác sĩ khám nếu có những khó khăn ở nhà, tại sở làm hoặc việc học hành và khi những khó khăn đó kéo dài trong một thời gian mà bạn không thấy có cách giải quyết nào. Nếu có ý nghĩ tự tử, bạn nên tìm đến sự giúp đỡ ngay tức thì.

Nguy cơ tự tử ở mức độ nào khi bị trầm cảm ?

Hầu hết những người bị trầm cảm không tìm cách tự tử. Nhưng trong số những người tự tử, có một tỷ lệ đáng kể đã gặp nhiều khó khăn vì bệnh trầm cảm trước đó. Nếu bạn thắc mắc về một trong những người thân của bạn có ý nghĩ tự tử, bạn phải hỏi thẳng họ. Nếu câu trả lời là có, bạn nên cùng đi theo người đó đến bác sĩ.



Psykisk helse

IS-1466

Bạn được giúp đỡ từ những nơi này

Những hướng dẫn thêm

Nguy kịch - hãy gọi 113
Bác sĩ gia đình / Trung tâm bác
sĩ trực Đường dây điện thoại khi
cần giúp đỡ : 810 30 030

www.psykisk.no
www.psykiskhelse.no
www.mentalhelse.no
www.psykopp.no
www.nynorge.no
www.nakmi.no

Các tập chỉ dẫn về sức khỏe tâm thần

- Lo sợ IS-1465
- Trầm cảm IS-1466
- Những bệnh do tư tưởng hoặc hành
động bị ám ảnh IS-1469
- Những rối loạn về ăn uống IS-1470
- Bệnh rối loạn tâm thần IS-1471
- AD/HD IS-1468
- An toàn về pháp lý IS-1467
- Giúp đỡ về sức khỏe tâm thần tại Na uy
Dành cho người lớn IS-1472
Về trẻ em IS-1473
Dành cho trẻ em IS-1474
- BUP:
Trẻ em IS-1301
Thanh thiếu niên IS-1302
Người lớn IS-1303



Có thể lấy tập chỉ dẫn từ internett qua trang điện tử www.psykisk.no
ở mục Informasjonsmateriell.

Tập chỉ dẫn này được viết bằng Bokmål và Nynorsk. Ngoài ra, còn được dịch
sang các ngôn ngữ : Anh, Ả rập, Ba tư, Pháp, thổ ngữ ở Irak (Kurdisk/Sorani),
Ba lan, Punjabi, Nga, Samisk, thổ ngữ ở cựu Nam tư (Serbisk/Kroatisk), Somali,
Tây ban nha, Thổ nhĩ kỳ, Hời và Việt nam.