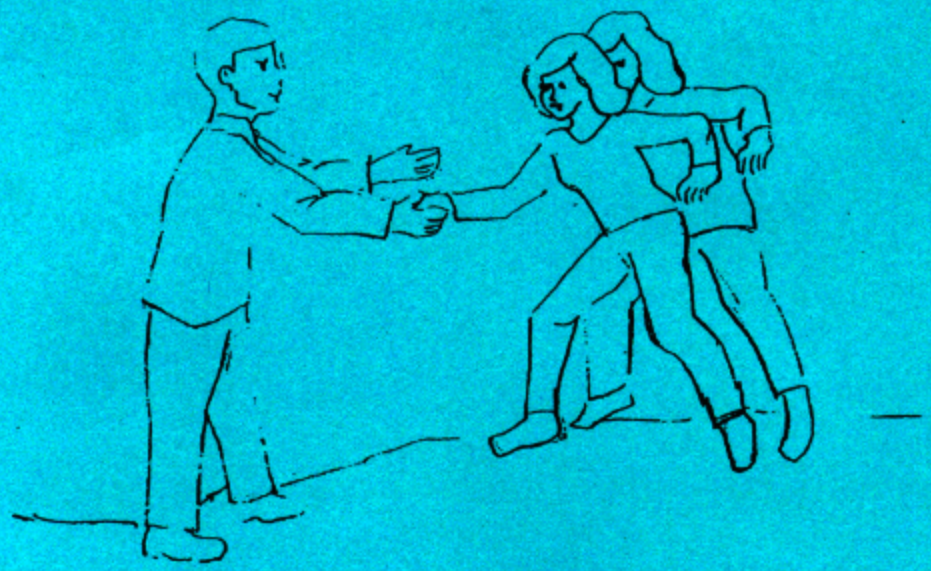
NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

VỀ BỆNH TRẦM CẢM



BỆNH TRẦM CẢM RẤT KHÁC VỚI BUỒN BÃ BÌNH THƯỜNG .

Thỉnh thoảng, chúng ta ai ai cũng bất chợt cảm thấy buồn bã. Nhưng trầm cảm, cảm giác thấy mình không được vui vẻ, hạnh phúc, thường nghiêm trọng hơn, và kéo dài hơn là cảm giác buồn bã.

TRẦM CẢM LÀ MỘT CĂN BỆNH thường do sự bất quân bình của các chất hóa học trong não gây ra. Không giống như hầu hết những chứng bệnh khác, trầm cảm gây ảnh hưởng trầm trọng đến tính tình, suy nghĩ và hành động của con người.

BẤT CỨ AI CŨNG CÓ THỂ CÓ BỆNH TRẦM CẢM, từ trẻ em cho đến người lớn, từ đàn ông cho đến đàn bà, từ người giàu cho đến người nghèo. Kể cả những người thành công và may mắn vẫn có thể có bệnh buồn chán.

tập sách nhỏ này, từ "trầm cảm" được sử dụng để chỉ chứng bệnh trầm cảm cùng với một vài biến chứng liên hệ đến bệnh này.

MAY MẮN THAY, NGÀY NAY BỆNH TRẦM CẢM ĐÃ CÓ NHIỀU HY VỌNG CHỮA TRỊ ĐƯỢC!

TRẦM CẢM CÓ THỂ CHỮA TRỊ ĐƯỢC!

Các chương trình chữa trị có thể:

GIẢM NHẸ CĂN BỆNH

Phần lớn, thuốc thang và các chương trình trị liệu có thể chữa trị được bệnh trầm cảm một cách hữu hiệu.

NGĂN NGỪA SỰ TÁI PHÁT CỦA CĂN BỆNH

Chữa trị đúng cách có thể ngăn ngừa được sự tái phát của căn bệnh, đem đến một đời sống hạnh phúc và lành mạnh cho tất cả mọi người.

GIỮ GÌN ĐƯỢC MỐI QUAN HỆ TỐT ĐẸP VỚI BẠN BÈ, NGƯỜI THÂN

Qua chữa chạy, người có bệnh buồn chán có thể hiểu rõ được những nguyên nhân nào đã tạo ra căn bệnh buồn chán của mình,và từ đó, có thể giúp ta cải thiện và giữ gìn được mối quan hệ tốt đẹp với bạn bè và người thân.

Những phương thức cũng như các thứ thuốc men chữa trị được đề cập đến trong tập sách nhỏ này không đủ để thay thế cho những cuộc gặp gỡ khám bệnh trực tiếp giữa người bệnh và bác sĩ chuyên gia sức khoẻ.

CÁC TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH TRẦM CẢM

có thể bao gồm một vài hay tất cả các triệu chứng dưới đây:

CẢM THẤY BUỒN BÃ VÀ CUỘC SỐNG MẤT Ý NGHĨA

Người có bệnh trầm cảm có thể cảm thấy:

.buồn bã ghê gớm hay cảm thấy tuyệt vọng (thường khóc dễ dàng hoặc khóc vô cớ)

.cảm thấy trống rỗng

.lo lắng bồn chồn

.không cảm thấy thích thú tham gia các hoạt động bình thường, chẳng hạn không muốn đi làm, không muốn đi chơi, chán nản cả sinh hoạt của đời sống tình dục.

SUY NGHĨ VẨN VƠ

Bệnh trầm cảm có thể tác động đến trí nhớ, sự tập trung đầu óc, và cả sự đánh giá về mình. Chẳng hạn, căn bệnh có thể tạo cho ta những mặc cảm như tự thấy mình tội lỗi, đáng hổ thẹn và vô dụng. Nhiều người có bệnh trầm cảm lại cảm thấy như mình chẳng bao giờ có thể tự tín trở lại được nữa.

CÓ Ý NGHĨ TỰ SÁT

Nếu chính bạn, hay một người quen nào đó của bạn, có ý nghĩ tự sát hay nói đến chuyện tự sát, hãy lập tức gọi điện thoại đến ngay cho Số Cấp Cứu về "Sức khoẻ Tâm thần" (trong cuốn điện thoại màu vàng,) hoặc gọi ngay cho phòng cấp cứu của bệnh viện địa phương chỗ bạn ở

CĂNG THẲNG TRONG QUAN HỆ VỚI NGƯỜI CHUNG QUANH

Bệnh trầm cảm, cũng giống như những căn bệnh nặng khác, có thể gây ảnh hưởng trong mối quan hệ với người chung quanh. Người có bệnh trầm cảm thường:

.tỏ ra thiếu sót trách nhiệm và không quan tâm đến người khác

.thiếu kiên nhẫn và thông cảm

.không thể đi làm việc được

.thích cô độc một mình

NHỮNG TRIỆU CHỨNG VỀ THỂ CHẤT

Bệnh trầm cảm thường có những triệu chứng về thể chất như sau:

.mất ngủ, hoặc ngủ nhiều quá

.đau đầu, đau lưng hoặc đau nhói ở bao tử không có lý do

.ít ăn hoặc ăn nhiều quá

.hoặc quá sung sức, hoặc quá yếu ớt

.không ham muốn tình dục

.nói năng chậm chạp

ĐÓ CHỈ LÀ BUỒN BÃ HAY THỰC SỰ LÀ BỆNH TRẦM CẢM?

Thỉnh thoảng nhiều người vẫn thường có những triệu chứng trên. Nhưng nếu các triệu chứng kể trên kéo dài lâu hơn hai tuần lễ, đó có thể là những triệu chứng của bệnh trầm cảm.

NHỮNG HÌNH THỨC PHỔ BIẾN CỦA BỆNH TRẦM CẢM
gồm có:

NHỮNG HÌNH THỨC PHỔ BIẾN CỦA BỆNH TRẦM CẢM
gồm có:

BỆNH TRẦM CẢM THỰC SỰ (MAJOR DEPRESSION)

.cảm thấy buồn rầu chán nản và mất hết ý nghĩa đời sống trong

hơn hai tuần lễ

.có ít nhất là 4 trong số các triệu chứng kể trên, kéo dài trong hơn hai tuần lễ

Nếu không sớm chữa trị, bệnh trầm cảm thực sự có thể kéo dài tháng này qua tháng khác, có khi năm này qua năm khác và cũng có thể lành, rồi lại tái phát.

BỆNH TRẦM CẢM NHẸ (DYSTHYMIA)

Người bệnh có thể thường hay cảm thấy buồn chán. Họ có thể vẫn sinh hoạt bình thường trong đời sống hằng ngày, tuy nhiên công việc và quan hệ bạn bè của họ có thể bị ảnh hưởng xấu vào những lúc họ cảm thây buồn chán.

Bệnh buồn chán nhẹ này có thể chữa trị dứt được.

BỆNH XÁO TRỘN TÂM LÝ (BIPOLAR DISORDER)

Những triệu chứng của bệnh này như sau:

.vui vẻ nồng nhiệt điên cuồng

. tự khoa trương đề cao mình quá đáng

. hay mất ngủ

.suy nghĩ và hành động liều lĩnh (như tiêu tiền không tính toán, đời sống tình dục bừa bãi)

BUỒN BÃ KHI THỜI TIẾT THAY ĐỔI (SEASONAL AFFECTIVE DISORDER)

Cảm thấy buồn bã khi thời tiết thay đổi vào mùa thu và mùa đông

HÃY CHIẾN ĐẤU CHỐNG LẠI BỆNH TRẦM CẢM!

Nếu chính bạn hay một người quen nào đó của bạn cần giúp đỡ, xin hãy liên lạc với:

CÁC BÁC SĨ

Những người này sẽ giúp bạn định bệnh, tìm xem căn nguyên bệnh trầm cảm của bạn là do thể chất hay vì bạn đã lạm dụng rượu hoặc ma tuý.

CÁC CHUYÊN GIA SỨC KHOẺ

Bạn có thể tìm được sự giúp đỡ của các chuyên gia này tại:

.các trung tâm chuyên về sức khoẻ tâm thần

. các cơ quan thuộc bộ Y tế liên bang và tiểu bang

. chương trình EAP dành cho công nhân viên chức

. các dưỡng đường và các phòng khám bệnh

. phòng khám bệnh tư

NGUỒN TIN TỨC TRONG KHU VỰC NHÀ Ở CỦA BẠN

tìm xem trong những trang đầu của Sổ Niên giám Điện thoại hay trong trang màu vàng của sổ điện thoại có giòng chữ "Mental Health"

Nhiều người cảm thấy ngượng ngùng về bệnh buồn chán của mình và e ngại không muốn tìm cách chữa trị. Nhưng, buồn chán là một căn bệnh và là một chứng bệnh có thể chữa trị được!

CHỮA TRỊ VA LAM GIAM BỚT BỆNH TRẦM CẢM

Bệnh trầm cảm có thể chữa trị dứt được qua các phương tiện sau đây:

THUỐC MEN

Có rất nhiều thứ thuốc khác nhau có thể chữa trị dứt hẳn, hoặc làm giảm bớt bệnh trầm cảm, và đưa người bệnh trở lại một đời sống bình thường.Các thứ thuốc này không thể hoàn toàn sửa đổi được tính nết của mỗi người, nhưng sẽ đem lại những hiệu quả cao nhất cho người sử dụng.

THUỐC CHỐNG BỆNH TRẦM CẢM

gồm có:

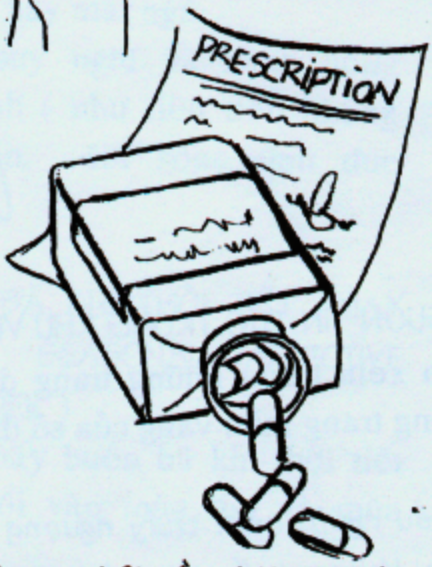
- **.tricyclics**
- **.MAOIs(monoamine oxidase inhibitors)**
- **.lithium**

NHỮNG THỨ THUỐC MỚI NHẤT

gồm có:

- **.SRIs (serotonin re-uptake inhibitors**
- **.bupropion**

Hai loại thuốc vừa kể trên thường it gây ra phản ứng ngược hơn các loại thuốc đã được sử dụng trước đó.



ác bệnh nhân cần lưu ý là , trong nhiều trường hợp , phải cần thời gian vài uần lễ để theo dõi, định bệnh và tìm ra lượng thuốc thích hợp nhất cho bệnh hân.

CHỮA TRỊ TÂM LÝ

Các chuyên gia lành nghề sẽ giúp người bệnh tìm ra nguyên nhân và hệ quả của căn bệnh.

Các phương thức tổng quát có thể kể:

.CHỮA TRỊ QUAN HỆ TIẾP XÚC VỚI NGƯỜI CHUNG QUANH để giúp cho người bệnh cải thiện mối quan hệ này trở nên tốt đẹp hơn.

.CHỮA TRỊ CÁCH NHẬN THỨC VÀ CỬ CHỈ giúp người bệnh thay đổi cách cư xử và cách nhìn đời

CÁC CÁCH CHỮA TRỊ CÓ THỂ KHÁC NHAU

.chữa trị cá nhân: người bệnh chỉ cần nói chuyện với chuyên gia chữa trị

.chữa trị với sự góp mặt của người vợ/chồng của người bệnh

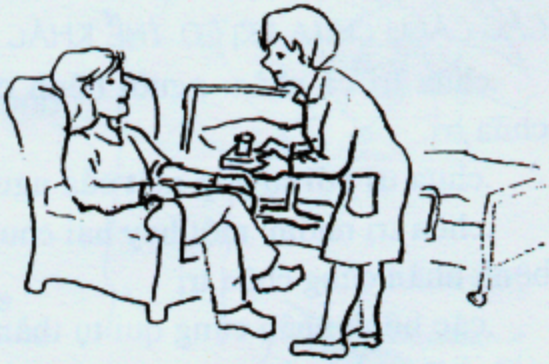
.chữa trị nhóm: một hay hai chuyên gia có thể giúp một nhóm bệnh nhân cùng chữa trị

.các bệnh nhân cùng qui tụ thành một nhóm và cùng giúp nhau tự chữa bệnh

NHỮNG TRƯỜNG HỢP CHỮA TRỊ ĐẶC BIỆT
gồm có:

CHỮA TRỊ BẰNG ÁNH ĐÈN ĐẶC BIỆT
trong những trường hợp bệnh nhân thấy buồn bã do thời tiết u ám gây ra, dùng một loại đèn đặc biệt để tăng thêm ánh sáng trong phòng

NẰM BỆNH VIỆN
trong trường hợp bệnh nặng, sức khoẻ suy yếu và sự an toàn của người bệnh bị đe doạ, bệnh nhân cần được săn sóc trong bệnh viện



Tuy nhiên, hầu hết những người có bệnh buồn chán thường được chữa trị một cách hữu hiệu tại nhà. Người bệnh vẫn có thể vừa chữa trị vừa tiếp tục những công việc thường nhật của đời sống bình thường.

TÌM GẶP CÁC CHUYÊN GIA SỨC KHOẺ TÂM THẦN

Họ là:

BÁC SĨ TÂM THẦN là các bác sĩ y khoa chuyên khoa định bệnh và chữa trị các bệnh tâm thần bằng cách cho sử dụng thuốc và các phương thức trị liệu tâm lý

CHUYÊN GIA TÂM LÝ là các chuyên gia nghiên cứu về cách định bệnh tâm lý và các phương thức chữa trị.

NHÂN VIÊN XÃ HỘI là các chuyên gia về vấn đề xã hội có thể chỉ dẫn cách chữa trị, giới thiệu đến các cơ quan, dịch vụ liên hệ.

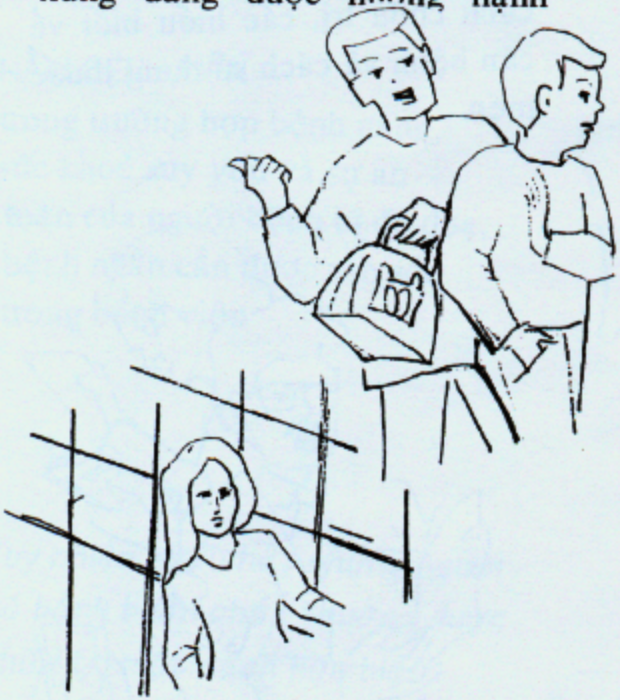
Y TÁ TÂM LÝ là các nam nữ y tá được huấn luyện đặc biệt trong ngành tâm lý có thể chỉ dẫn cách chữa trị, các hiểu biết về căn bệnh và cách sử dụng thuốc men.

GIA ĐÌNH VÀ BẠN BÈ CÓ THỂ GIÚP ĐƯỢC NGƯỜI BỆNH

Nếu bạn có người thân hoặc bạn bè có bệnh trầm cảm, bạn có thể:

ĐỘNG VIÊN VÀ HỖ TRỢ NGƯỜI BỆNH bằng cách khuyến khích họ tìm cách chữa trị và nói cho họ biết rằng bạn tin tưởng là họ xứng đáng được hưởng hạnh phúc và sẽ lành bệnh trong nay mai.

HÃY THÔNG CẢM VÀ CHIA XẺ VỚI NGƯỜI BỆNH vì nên nhớ rằng trầm cảm là một căn bệnh và là một căn bệnh có thể chữa lành được. Yêu thương, thông cảm và chia xẻ sẽ giúp người bệnh được thật nhiều!



HAY TỰ ĐỐI XỬ TỬ TẾ VỚI CHÍNH MÌNH

Khi có người thân bị bệnh trầm cảm, có thể bạn cũng cảm thấy hết sức mệt mỏi khi phải đương đầu với những chuyện này. Hãy tìm gặp một chuyên gia tâm lý để chia xẻ với bạn về những nỗi khó khăn mệt mỏi của riêng bạn

VÀI VẤN ĐÁP

Nguyên nhân nào gây ra bệnh trầm cảm?

Ngoài nguyên nhân là sự bất quân bình của các chất hoá học trong bộ não, những yếu tố sau đây thường được kể tới:

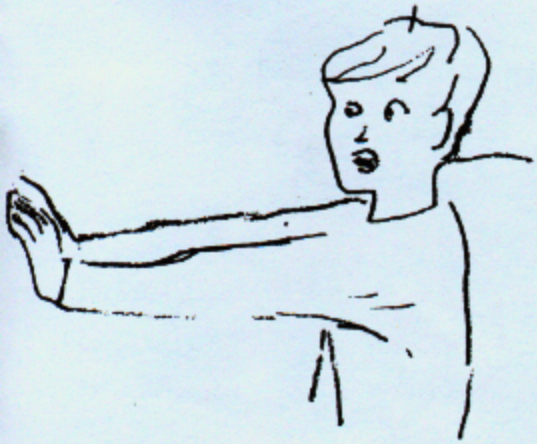
.do trong gia đình, thường hay có nhiều người bị bệnh trầm cảm

.do bị đau buồn, có thể vì mất mát người thân hay vì cơ thể bị thương tật gì đó

.do cá tính hay do quan niệm về đời sống

.do lạm dụng rượu hay ma tuý

Đối với một số người đàn bà, bệnh trầm cảm thường xãy ra trong thời gian sau khi sanh con nhỏ.



Tôi luôn luôn cảm thấy như thế, tại sao lại phải chữa trị?

Có vài hình thức trầm cảm xãy ra từ năm này qua năm khác. Cho dù bạn đã quen sống trong trạng thái trầm cảm, sự chữa trị có thể giúp cho bạn sống vui tươi yêu đời hơn.

Một khi đã chữa trị rồi, bệnh trầm cảm còn có thể tái phát không?

Chạy chữa sớm có thể làm giảm bớt khả năng tái phát căn bệnh. Tuy nhiên, nếu không chịu chữa trị, bệnh trầm cảm sẽ cứ kéo dài - hoặc cứ trở đi trở lại.

Tại sao người bị bệnh trầm cảm lại không thể tự sửa đổi tính hay chán nản đó đi?

Bệnh trầm cảm đã huỷ hoại niềm tự tin, lẽ sống, khiến người bệnh có nhiều hành động khó coi. Đừng nên trách móc người bệnh vì căn bệnh của họ. Hãy nhớ rằng, trầm cảm không phải là sự yếu đuối, đó là một căn bệnh.

Cần phải chữa trị trong bao lâu?

Tuỳ theo những phương thức chữa trị khác nhau, thời gian chữa trị có thể kéo dài trong vài tháng, một năm hoặc hơn nữa. Điều quan trọng là phải giữ đúng theo cách chữa trị đã được chỉ dẫn, cho dù trong vài trường hợp, sự bệnh có thể thuyên giảm trước khi thời gian chữa trị chấm dứt.

Tôi có thể tìm thêm tin tức tài liệu ở đâu?

Ngoài những nguồn tư liệu cung cấp ở trong tập sách này, bạn có thể liên lạc với:

.National Foundation for Depressive Illness, at 1-800-248-4344.

.National Mental Health Association, at 1-800-969-6642

.National Institute of Mental Health's Depression Awareness, Recognition, and Treatment Program, at 1-800-421-4211

.National Alliance for the Mentally Ill, at 1-800-950-6264

.National Depressive and Manic-Depressive Association, at 1-800-826-3632

Vì thế...

KHÔNG NÊN ĐỂ CHO CĂN BỆNH TRẦM CẢM LÀM BẠN XUỐNG TINH THẦN!

*HÃY NHỚ rằng, trầm cảm là một thứ bệnh có thể chữa trị được.

*HÃY SỚM NHẬN RA các dấu hiệu của bệnh

*HÃY TÌM CÁCH CHỮA TRỊ cho chính bạn hoặc cho người quen, nếu có những triệu chứng của bệnh trầm cảm

Hãy chăm lo sức khoẻ và hạnh phúc cho chính mình!