



Trầm cảm



Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi sẵn sàng trợ giúp bạn chăm sóc sức khỏe của mình. Bạn có thể tìm hiểu các cách điều trị trầm cảm thông qua hướng dẫn này. Hãy phối hợp với bác sĩ để tìm ra phương pháp điều trị hiệu quả nhất cho bạn.

Buồn bã là phản ứng bình thường trước những thay đổi trong cuộc sống nhưng thường sẽ qua đi sau một khoảng thời gian. **Trầm cảm** là một căn bệnh thực sự và không phải mọi người mắc bệnh trầm cảm đều cảm thấy buồn. Đôi khi trầm cảm có thể khởi phát sau các sự kiện trong cuộc sống như chấn thương, mất người thân yêu, chuyển đến nhà mới hoặc gặp phải một tình huống gây căng thẳng.

CÁC BƯỚC BẠN CÓ THỂ THỰC HIỆN

1. Chú ý các dấu hiệu trầm cảm. Mỗi người có thể có những dấu hiệu khác nhau.
2. Đi khám bác sĩ để chia sẻ những mối lo ngại của mình. Nếu bạn bị trầm cảm, có nhiều biện pháp điều trị có thể giúp bạn.
3. Khi bạn làm theo kế hoạch điều trị, hãy luyện tập những thói quen giúp bạn cảm thấy khá hơn.

CÁC DẤU HIỆU TRẦM CẢM

Bạn có thể bị trầm cảm nếu có các dấu hiệu hoặc triệu chứng sau đây kéo dài hơn **hai (2) tuần** và ảnh hưởng đến cuộc sống hằng ngày của bạn:

- Đau và đau nhức nhiều mà không rõ lý do.
- Thay đổi thói quen ăn uống, giấc ngủ hoặc cân nặng.
- Tội lỗi, bất lực, lo lắng hoặc cáu kỉnh.
- Khó tập trung hoặc nhớ lại những gì đã diễn ra.
- Ít quan tâm đến những thứ bạn từng thích.
- Bồn chồn hoặc khó ngồi yên.
- Buồn bã, tuyệt vọng hoặc tâm trạng “trống rỗng”.
- Luôn mệt mỏi; đi lại hoặc nói chuyện chậm chạp hơn.

TRẦM CẢM ẢNH HƯỞNG ĐẾN MỌI NGƯỜI THEO CÁC CÁCH KHÁC NHAU.

Phụ nữ thường bị trầm cảm nhiều hơn nam giới. Người trầm cảm thường cảm thấy buồn bã và tội lỗi.

Một số phụ nữ bị trầm cảm sau khi sinh con. Hiện tượng này được gọi là trầm cảm sau khi sinh. Nếu không được điều trị, bệnh này có thể gây ra vấn đề nghiêm trọng cho người mẹ và em bé.

Nam giới có thể cảm thấy rất mệt mỏi, cáu kỉnh và đôi khi giận dữ. Họ có thể mất hứng thú vào những thứ họ từng thích, gặp các vấn đề về giấc ngủ và che giấu cảm xúc bằng cách lạm dụng rượu bia hoặc ma túy. Họ ít khi tìm kiếm sự giúp đỡ.



Trẻ nhỏ có thể bị trầm cảm. Trẻ có thể giả vờ bị ốm, không chịu đi học, bám dính theo cha mẹ hoặc lo lắng rằng cha mẹ có thể mất.

Trẻ lớn hơn và trẻ vị thành niên bị trầm cảm có thể gặp rắc rối ở trường, hờn dỗi và cáu kỉnh. Các em có thể có các triệu chứng của những vấn đề khác, như lo lắng, rối loạn ăn uống hoặc lạm dụng chất gây nghiện.

Người cao tuổi ít khi thừa nhận cảm giác buồn bã hoặc mất mát. Họ có khả năng cao hơn sẽ mắc các vấn đề về sức khỏe có thể dẫn đến trầm cảm.

NẾU BẠN CHO RẰNG BẠN CÓ THỂ BỊ TRẦM CẢM THÌ BẠN KHÔNG HỀ ĐƠN ĐỘC.

ĐIỀU TRỊ CÓ THỂ GIÚP CHỮA BỆNH.

- Xếp lịch khám với bác sĩ của bạn.
- Cho bác sĩ biết tất cả các triệu chứng bạn từng có và những gì đang diễn ra trong cuộc sống của bạn.
- Họ sẽ cố gắng tìm ra nguyên nhân của các triệu chứng và các biện pháp điều trị nào có thể có tác dụng.

Trầm cảm ảnh hưởng đến mỗi người theo một cách riêng và không có biện pháp điều trị “chung cho mọi người”. Có thể cần thử một số biện pháp điều trị và mắc sai lầm trước khi có thể tìm ra biện pháp điều trị phù hợp nhất với bạn.

Liệu pháp trò chuyện (còn gọi là tâm lý trị liệu) có thể giúp bạn hiểu về trầm cảm và làm thế nào để đối phó với trầm cảm. Liệu pháp này có thể hướng dẫn bạn có những cách suy nghĩ và hành động mới cũng như giúp bạn vượt qua những gì đang diễn ra trong cuộc sống của bạn.

Nếu bạn cần dùng **thuốc**, hãy nhớ rằng phải sau một khoảng thời gian (thường là hai [2] đến bốn [4] tuần) thuốc mới phát huy tác dụng. Hãy trao đổi với bác sĩ về bất cứ tác dụng phụ nào mà bạn có thể có, bao gồm cả việc bạn cảm thấy cực kỳ buồn bã hay có ý định tự tử. Đừng ngưng dùng bất cứ thuốc điều trị nào mà không trao đổi trước với bác sĩ của bạn.

Có các biện pháp điều trị khác cho bệnh trầm cảm nặng. Hãy trao đổi với bác sĩ của bạn về phương án dành cho bạn nếu liệu pháp trò chuyện và thuốc điều trị không đủ hiệu quả.



SAU ĐÂY LÀ MỘT SỐ ĐIỀU KHÁC BẠN CÓ THỂ LÀM ĐỂ CẢM THẤY KHÁ HƠN:

- ✓ Tập thể dục thường xuyên, như đạp xe hoặc đi bộ, đồng thời ăn uống lành mạnh.
- ✓ Gặp gỡ những người làm cho bạn cảm thấy thoải mái. Hãy để người khác giúp đỡ bạn.
- ✓ Dành thêm thời gian ở ngoài trời vào ban ngày. Ánh sáng ban ngày đôi khi có thể tạo ra sự khác biệt! Một số người cảm thấy buồn bã vào những tháng lạnh hơn khi ngày ngắn hơn.

Giải quyết vấn đề từng ngày một. Đặt ra một mục tiêu nhỏ mỗi ngày mà bạn có thể thực hiện, chẳng hạn như một cuộc trò chuyện ngắn hoặc đi bộ. Nếu bạn thực hiện đúng theo kế hoạch điều trị của mình, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy khá hơn một chút mỗi ngày.

GIA ĐÌNH VÀ BẠN BÈ CÓ THỂ GIÚP ĐỠ BẠN.

Giúp đỡ người khác tiếp nhận điều trị là một việc quan trọng. Người thân của bạn có thể không có năng lượng hoặc mong muốn đề nghị được giúp đỡ.

Sau đây là một số cách để giúp họ:

- Không bỏ qua những từ ngữ hoặc hành động cho thấy một người nghĩ rằng cuộc sống không có ý nghĩa. Không bỏ qua những từ ngữ hoặc hành động thể hiện việc làm tổn thương bản thân hoặc người khác. Tìm kiếm sự giúp đỡ ngay.
- Mời người đó đi dạo hoặc đi chơi.
- Hỗ trợ về mặt cảm xúc qua việc trò chuyện và lắng nghe chăm chú. Không lơ đi cảm xúc của họ mà mang lại cho họ hy vọng.
- Đề nghị cùng người thân đi khám bác sĩ và giúp họ làm đúng theo kế hoạch điều trị.
- Nhắc họ rằng họ sẽ cảm thấy khá hơn theo thời gian khi được điều trị.

NƠI TÌM KIẾM SỰ GIÚP ĐỠ

DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE HÀNH VI

Để tìm một nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe hành vi, vui lòng gọi:

Ban Dịch vụ Hội viên Alliance

Thứ 2 – Thứ 6, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số điện thoại: **1.510.747.4567**

Số điện thoại miễn cước: **1.877.932.2738**

Người khiếm thính và khiếm ngôn

(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

HỖ TRỢ KHỦNG HOẢNG

Nếu bạn hoặc ai đó mà bạn biết gặp khó khăn khi đối mặt với các tình huống trong cuộc sống hoặc suy nghĩ và cảm xúc, bạn có thể trao đổi với cố vấn khủng hoảng từ **Cơ Quan Dịch Vụ Hỗ Trợ về Khủng Hoảng của Quận Alameda** theo số điện thoại miễn cước **1.800.309.2131**.

Ý NGHĨ TỰ TỬ HOẶC LÀM HẠI

Nếu bạn có ý nghĩ tự tử hoặc nếu bạn lo ngại về một người bạn hoặc người thân, vui lòng gọi đến **Đường dây nóng Quốc gia về Ngăn ngừa Tự tử** theo số miễn cước **1.800.273.8255**.

Nếu bạn đang nghĩ đến việc làm hại bản thân hoặc người khác, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ **ngay** bằng cách đến phòng cấp cứu hoặc gọi đến số **911**.

Bạn cần hỗ trợ thêm?

Vui lòng gọi tới Ban Chương trình Y tế Alliance

Thứ 2 – Thứ 6, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số điện thoại: **1.510.747.4577**

Số điện thoại miễn cước: **1.855.891.9169**

Người khiếm thính và khiếm ngôn

(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_BH_DEPRESSION 11/2020
HED M-2 REVIEW 10/2020