

Hiểu Về Bệnh Trầm Cảm



Bệnh Trầm Cảm Là Gì?

Ai cũng có lúc cảm thấy buồn nhưng khi cảm giác buồn bã kéo dài hơn vài tuần và ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của quý vị, thì quý vị có thể đã bị bệnh trầm cảm. Trầm cảm là một chứng bệnh phổ biến có thể ảnh hưởng đến suy nghĩ, tâm trạng, sức khỏe thể chất và các hoạt động hàng ngày của quý vị. Bệnh trầm cảm ảnh hưởng đến mọi người theo những cách khác nhau.

Các Triệu Chứng của bệnh Trầm Cảm Là Gì?

- Cảm thấy buồn, xuống tinh thần hoặc trống rỗng hầu như cả ngày, hầu như mỗi ngày trong 2 tuần hoặc lâu hơn
- Mất hứng thú hoặc mất niềm vui trong công việc, học tập và các hoạt động
- Sụt cân hoặc tăng cân
- Khó ngủ vào ban đêm, và khó giữ tỉnh táo vào ban ngày
- Thiếu năng lượng và không có động lực
- Luôn cảm thấy cáu kỉnh hoặc dễ kích động
- Gặp khó khăn trong việc suy nghĩ hoặc đưa ra quyết định
- Cảm thấy tuyệt vọng, vô dụng hoặc bất lực
- Có suy nghĩ hoặc nói về việc không muốn sống nữa

Quý Vị Có Thể Làm Gì?

Nếu quý vị tin rằng mình có dấu hiệu bị trầm cảm, xin hỏi bác sĩ của quý vị về việc khám sàng lọc bệnh trầm cảm. Bác sĩ của quý vị sẽ hỏi về cảm giác của quý vị và đánh giá các triệu chứng của quý vị. Bệnh trầm cảm rất phổ biến và là một bệnh trạng có khả năng cao có thể điều trị được. Có nhiều lựa chọn phương pháp điều trị và nguồn trợ giúp.

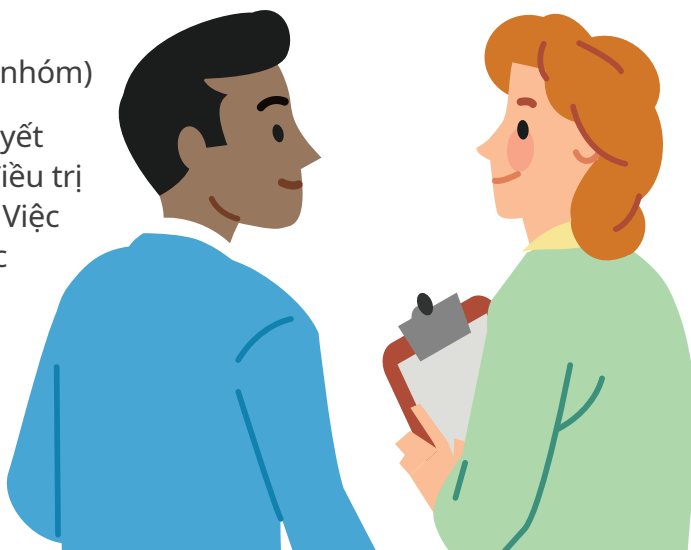
Có Những Chọn Lựa nào để Điều Trị bệnh Trầm Cảm?

Điều quan trọng là quý vị phải trao đổi cởi mở với bác sĩ về cảm giác của mình. Bác sĩ có thể chẩn đoán tình trạng của quý vị và xem xét các lựa chọn để điều trị cho quý vị. Không có một phương pháp điều trị nào “phù hợp với tất cả mọi người” cho bệnh trầm cảm. Kế hoạch điều trị của quý vị sẽ phụ thuộc vào loại bệnh trầm cảm mà quý vị mắc phải và mức độ nghiêm trọng của bệnh. Một số lựa chọn điều trị phổ biến bao gồm:

- Thuốc (Điều trị bằng thuốc chống trầm cảm)
- Liệu pháp Trò chuyện (Tư vấn cho cá nhân hoặc theo nhóm)

Bệnh trầm cảm có thể ảnh hưởng đến khả năng đưa ra quyết định hoặc giải quyết vấn đề của quý vị. Với phương pháp điều trị phù hợp, quý vị có thể khỏi bệnh trầm cảm theo thời gian. Việc tham gia điều trị có thể giúp quý vị bước đầu kiểm soát các triệu chứng và bắt đầu cảm thấy đỡ hơn.

Bác sĩ của quý vị có thể giúp giải thích và lên lịch thực hiện các buổi khám sàng lọc và kiểm tra cần thiết cho quý vị.



Những Lời Khuyên Hữu Ích

- Nếu quý vị đã được kê toa thuốc chống trầm cảm, xin chờ để các loại thuốc hiện đang sử dụng có thời gian để phát huy tác dụng. Xin hãy kiên nhẫn. Việc điều trị cần thời gian và cam kết.
- Không bao giờ ngưng việc điều trị hoặc ngưng dùng thuốc mà không trao đổi trước với bác sĩ của quý vị. Làm như vậy có thể khiến bệnh trầm cảm quay trở lại. Việc ngưng sử dụng thuốc đột ngột cũng có thể gây ra các triệu chứng khác.
- Cân nhắc thực hiện các thay đổi để có lối sống lành mạnh:
 - Tập thể dục đều đặn
 - Ăn điều độ
 - Bảo đảm ngủ đủ giấc
 - Giảm căng thẳng và tập chăm sóc bản thân
- Nhận sự hỗ trợ từ xã hội.

Quý Vị Nên Hỏi Bác Sĩ Của Quý Vị Điều Gì?

Xin hỏi bác sĩ một số câu hỏi cơ bản về việc điều trị bệnh trầm cảm của quý vị:

- Trầm cảm có phải là nguyên nhân chính gây ra các triệu chứng của tôi không?
- Tôi sẽ cần thực hiện những loại kiểm tra nào?
- Phương pháp điều trị nào có khả năng đem lại hiệu quả nhiều nhất cho tôi?
- Tôi có nên gặp bác sĩ tâm thần hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe tâm thần khác không?
- Các tác dụng phụ của thuốc tôi dùng là gì?
- Sẽ mất bao lâu để thuốc có tác dụng?



Điều trị bệnh trầm cảm làm giảm bớt nỗi đau do tuyệt vọng và buồn bã. Càng được hỗ trợ sớm thì quý vị càng sớm có thể bắt đầu cảm thấy đỡ hơn.



Để tìm hiểu thêm về các dịch vụ sức khỏe hành vi, xin gọi đường dây miễn phí của văn phòng Sức khỏe Hành vi của CalOptima Health ở số **1-855-877-3885 (TTY 711)** hoặc vào trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org.

Tài liệu này chỉ cung cấp những thông tin cơ bản. Tài liệu này không nên thay thế cho việc trao đổi với bác sĩ của quý vị.