

Trầm Cảm: Là Gì?

Trầm Cảm Là Gì?

Đôi khi cảm thấy buồn là một điều bình thường của cuộc sống. Nhưng khi những cảm giác này kéo dài trong hơn một vài tuần, và thậm chí những việc nhỏ trở nên khó thực hiện, quý vị có thể bị trầm cảm.

Bệnh trầm cảm là một căn bệnh có thể ảnh hưởng đến suy nghĩ và cảm giác của quý vị. Bệnh này có thể ảnh hưởng đến khả năng làm việc của quý vị và trong tất cả những khía cạnh khác của cuộc sống hằng ngày. Quý vị có thể bị trầm cảm trong vài tháng và thậm chí nhiều năm. Bị trầm cảm thì không phải là một điềm yếu, và không phải là lỗi của quý vị. Đây là một căn bệnh và có thể được chữa trị. Một số người bị trầm cảm chỉ một lần trong cuộc đời của họ, trong khi những người khác có thể bị trầm cảm lặp đi lặp lại. Không được chữa trị, quý vị có khả năng bị những cơn trầm cảm lặp đi lặp lại.

Nguyên Nhân Gây Ra Bệnh Trầm Cảm?

Bất cứ ai cũng có thể bị trầm cảm, và bệnh có xu hướng xảy ra trong các gia đình. Các sự kiện căng thẳng có thể gây ra sự trầm cảm hoặc ngăn không thể hồi phục hoàn toàn. Những sự kiện này có thể bao gồm các vấn đề hôn nhân, ly dị, một người yêu thương qua đời, mất việc làm, bị thương tích, căng thẳng hoặc bệnh dài hạn. Đôi khi, quý vị có thể cảm thấy trầm cảm trong khi cuộc sống đang tốt đẹp.

Các Triệu Chứng Là Gì?

Nếu quý vị có từ 5 triệu chứng sau trở lên mỗi ngày trong vòng ít nhất 2 tuần, quý vị có thể bị bệnh trầm cảm:

- Cảm thấy buồn hoặc “chán nản”
- Luôn cảm thấy mệt mỏi
- Nghĩ đến cái chết hoặc tự tử
- Cảm thấy vô dụng hoặc tội lỗi
- Giảm cân hoặc tăng cân hoặc thay đổi khẩu vị
- Cảm thấy chậm chạp, hoặc thiếu sức lực
- Nghĩ rằng cuộc đời không đáng sống
- Bị khó ngủ hoặc ngủ quá nhiều
- Gặp khó khăn để suy nghĩ, ghi nhớ hoặc quyết định
- Không quan tâm đến những việc quý vị từng thích làm như công việc, sở thích, thể thao hoặc thăm bạn bè

Nhận Sự Giúp Đỡ

- Nếu quý vị nghĩ rằng quý vị bị trầm cảm, quý vị nên khám bác sĩ.
- Bác sĩ của quý vị có thể khám xem quý vị có bị trầm cảm hay không và bắt đầu kế hoạch chữa trị, nếu cần.
- Bác sĩ của quý vị cũng có thể giới thiệu quý vị đến các nhóm hỗ trợ, tư vấn viên hoặc các cách giúp đỡ khác.

Quý vị nhận sự giúp đỡ càng sớm, thì quý vị càng bắt đầu cảm thấy tốt hơn. Tùy vào tình trạng nặng nhẹ của sự trầm cảm, việc chữa trị có thể bao gồm việc tư vấn, chương trình tập thể dục, có những suy nghĩ lạc quan về bản thân, thuốc bổ và thuốc.

