



Trầm Cảm

Nếu quý vị bị đau ngực, quý vị sẽ đến bác sĩ để khám?

Có lẽ quý vị sẽ làm thế.

Còn nếu quý vị cảm thấy lúc nào cũng muốn khóc và không biết tại sao?

Cả hai vấn đề quan trọng và cần được điều trị, nhưng nhiều người trong chúng ta không coi trọng vấn đề sức khỏe tâm thần. Các cảm xúc, tâm trạng và quan điểm của chúng ta ảnh hưởng đến cơ thể và sức khỏe tổng quát của chúng ta. Thay đổi tâm trạng hoặc trầm cảm thường do những thay đổi về thể chất trong não gây ra. Đôi khi trầm cảm có thể bắt đầu sau những thay đổi lớn trong cuộc sống quý vị, chẳng hạn như một người thân yêu qua đời.



Tất cả chúng ta thỉnh thoảng đều cảm thấy buồn – đó là một phần bình thường của cuộc sống. Điều KHÔNG bình thường là cảm thấy buồn toàn bộ hoặc hầu hết thời gian. Quý vị có thể bị trầm cảm nếu quý vị:

- ✓ Bắt đầu nghĩ rằng cuộc sống không có ý nghĩa
- ✓ Không còn quan tâm đến gia đình hoặc việc làm của mình
- ✓ Không còn muốn làm những gì mà quý vị từng thích làm
- ✓ Không còn cảm thấy muốn gặp gỡ bạn bè của mình
- ✓ Thay đổi thói quen ăn uống và ngủ của quý vị (ví dụ, nếu lúc nào quý vị cũng cảm thấy mệt mỏi)
- ✓ Cảm thấy tội lỗi, lo lắng hoặc cáu kỉnh
- ✓ Có rất nhiều các chứng đau nhức không có lý do rõ ràng
- ✓ Khóc nhiều

Nếu không được điều trị, trầm cảm có thể dẫn đến ý nghĩ tự tử. Làm bài kiểm tra điểm trên trang kế để tìm hiểu xem quý vị có thể bị trầm cảm hay không.



Trong **tháng qua**, quý vị có **thường xuyên** bị làm phiền bởi:

1) Ít quan tâm hay hứng thú trong khi làm công việc? Có Không

2) Cảm thấy uể oải, chán nản, hoặc tuyệt vọng? Có Không

- Nếu quý vị trả lời **Có** đối với một trong hai câu hỏi trên, hãy tiếp tục với những câu hỏi dưới đây.
- Nếu quý vị trả lời **Không** nhưng vẫn còn quan tâm, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về những mối quan tâm đó.

Trong vòng 2 tuần qua, quý vị có bất cứ vấn đề nào sau đây **gần như mỗi ngày** không?

3) Khó bắt đầu giấc ngủ, khó ngủ say, hoặc ngủ quá nhiều không? Có Không

4) Cảm thấy mệt mỏi hoặc có rất ít năng lượng? Có Không

5) Biếng ăn hoặc ăn quá nhiều? Có Không

6) Ít quan tâm hay hứng thú trong khi làm công việc? Có Không

7) Cảm thấy uể oải, chán nản, hoặc tuyệt vọng? Có Không

8) Cảm giác xấu về bản thân – hoặc cho mình là một sự thất bại – hoặc làm cho bản thân và gia đình mình thất vọng? Có Không

9) Khó tập trung vào sự việc, chẳng hạn như đọc báo hoặc xem truyền hình? Có Không

10) Đứng ngồi không yên hoặc bồn chồn khiến quý vị đi đi lại lại hơn mức bình thường rất nhiều? Hoặc di chuyển hay nói chậm đến nỗi người khác có thể đã nhận thấy? Có Không

11) Trong hai tuần qua, quý vị có từng suy nghĩ rằng mình chết thì tốt hơn hoặc làm tổn thương bản thân mình bằng cách nào đó? Có Không

Nếu quý vị trả lời **Có** đối với từ năm câu hỏi ở trên trở lên, thì quý vị có thể bị trầm cảm. Điều đó không có nghĩa là quý vị yếu... mà quý vị chỉ có một bệnh trạng có thể cần được điều trị. Tin tốt lành là quý vị không cần phải cảm xúc theo cách này – quý vị có thể kiểm soát!

Một kỳ kiểm tra y tế là khởi điểm tốt.

- Đừng đợi bác sĩ hỏi quý vị về điều này.
- Cho bác sĩ biết tất cả các triệu chứng quý vị từng có và những gì đang xảy ra trong cuộc sống của quý vị. Mang bài kiểm tra này đến cuộc hẹn của quý vị.
- Bác sĩ sẽ cố gắng tìm ra lý do **tại sao** quý vị cảm thấy chán nản.



Quý vị cũng có thể liên lạc trực tiếp với một chuyên viên chăm sóc sức khỏe hành vi.

- Beacon tại số **1-855-856-0577**.

Mong đợi điều gì tại phòng mạch bác sĩ

Bác sĩ của quý vị có thể yêu cầu một số xét nghiệm để xem có lý do thể chất nào gây ra trầm cảm hay không. Quý vị sẽ cần cho bác sĩ biết những loại thuốc quý vị đang dùng (kể cả thảo dược), để bảo đảm chúng không làm quý vị cảm thấy chán nản. Sau đó quý vị có thể quyết định xem có nên dùng thuốc cho chứng trầm cảm, điều trị bằng cách “trò chuyện”, hoặc cả hai.

Liệu pháp trò chuyện (còn gọi là tâm lý trị liệu) có thể giúp quý vị khám phá ra nguyên nhân gây trầm cảm và làm thế nào để đối phó với nó.

Nếu quý vị cần phải dùng **thuốc** trị trầm cảm, hãy nhớ rằng phải cần một khoảng thời gian để thuốc có tác dụng. Đừng ngưng dùng thuốc trừ khi quý vị bị tác dụng phụ xấu. Nếu điều đó xảy ra, báo cho bác sĩ của quý vị ngay lập tức và quý vị có thể đổi sang một loại thuốc khác.

Sau đây là một số điều khác quý vị có thể làm để cảm thấy tốt hơn:

- ✓ Tập thể dục thường xuyên và ăn uống lành mạnh. Một số bài tập thể dục tốt là đi bộ và đi xe đạp. Khi quý vị tập thể dục, cơ thể quý vị sẽ gửi “tín hiệu” lên não làm cho quý vị cảm thấy tốt hơn.
- ✓ Dành thêm thời gian ở ngoài trời vào ban ngày. Ánh sáng ban ngày đôi khi có thể tạo ra sự khác biệt! Thật vậy, một số người cảm thấy buồn nản hơn vào những tháng lạnh hơn, khi ngày ngắn hơn và tối hơn. Cho bác sĩ biết nếu quý vị cảm thấy như thế.
- ✓ Gặp gỡ với những người làm cho quý vị cảm thấy thoải mái. Nếu quý vị cảm thấy thoải mái với họ, hãy chia sẻ cảm xúc của quý vị.



Hãy nhớ rằng, tâm trí và cơ thể chúng ta gắn bó với nhau, và cả hai đều quan trọng cho sức khỏe tổng quát của chúng ta.

Giải quyết từng ngày một. Nếu quý vị gắn bó với kế hoạch điều trị của mình, quý vị nên bắt đầu cảm thấy tốt hơn một chút mỗi ngày. Và một ngày nào đó quý vị có thể cảm thấy mình lại là mình một lần nữa

Ai bị trầm cảm? Hầu như ai cũng có thể bị...

Phụ nữ dễ bị trầm cảm hơn gấp đôi so với đàn ông. Một số phụ nữ bị trầm cảm sau khi sinh con. Triệu chứng này được gọi là trầm cảm sau khi sinh. Nếu không được điều trị, chứng này có thể gây ra vấn đề nghiêm trọng cho người mẹ và em bé.

Đàn ông thường ít thú nhận hơn là họ cảm thấy buồn nản. Họ có thể che giấu cảm xúc của mình bằng cách uống quá nhiều rượu hoặc sử dụng ma túy bất hợp pháp.





Trẻ em có thể bị trầm cảm. Các em có thể có các triệu chứng khác tùy thuộc vào lứa tuổi. Các em có thể:

- Giảm vờ bệnh
- Không chịu đến trường
- Lo rằng cha mẹ sẽ chết
- Nảy sinh thái độ tiêu cực
- Ngưng đi chơi với bạn bè của các em
- Ngưng làm những gì mà các em từng thích làm
- Sụt giảm điểm số của các em ở trường
- Phá phách và gặp rắc rối ở trường

Nếu không được điều trị, trầm cảm ở trẻ em có thể dẫn đến việc sử dụng rượu và ma túy. Các em có thể bắt đầu những mối quan hệ tình dục không lành mạnh. Và trong một số trường hợp các em có thể tìm cách tự tử. Nếu quý vị nghĩ rằng con của mình bị trầm cảm, hãy tìm giúp đỡ ngay lập tức!

Người Lớn Tuổi cũng có thể bị trầm cảm. Tuy nhiên, điều đó không phải là một phần bình thường của tiến trình lão hóa. Sẽ dễ dàng hơn để đối phó với những vấn đề sức khỏe khác, nếu chúng trầm cảm được điều trị.

Quý vị dọn đến đây từ một quốc gia khác? Làm quen với một nơi chốn mới đôi khi có thể khó khăn. Quý vị có thể cảm thấy cô đơn và buồn khi phải xa gia đình và bạn bè của mình. Chuyện này bình thường. Nhưng nếu quý vị bắt đầu cảm thấy lúc nào cũng buồn hoặc chán nản, xin hãy tìm sự giúp đỡ. Quý vị không phải gánh chịu. Nếu bác sĩ không nói ngôn ngữ của quý vị, Alliance sẽ gửi một thông dịch viên biết tiếng của quý vị.

Nếu quý vị cần một thông dịch viên trong các cuộc hẹn của mình, xin vui lòng gọi:

Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số 510-747-4567 (TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929), Thứ Hai-Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Thành viên Alliance CompleteCare (HMO SNP) có thể gọi các Chuyên viên Tư vấn Alliance Care tại số 1-877-585-7526 (TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929), 7 ngày một tuần, 8 giờ sáng – 8 giờ tối

Quý vị không phải làm điều này một mình! Muốn tìm hiểu thêm về chứng trầm cảm và các quan ngại khác về sức khỏe, hãy gọi các Chương Trình Sức Khỏe Alliance tại số **510-747-4577**.