

Cần làm gì khi phát hiện người có biểu hiện trầm cảm?

- ➡ Trao đổi với cha, mẹ, vợ/chồng, bạn bè thân thiết... của người có biểu hiện trầm cảm để cùng tìm ra nguyên nhân và giải pháp khắc phục.
- ➡ Quan tâm, động viên, chia sẻ.
- ➡ Tạo cơ hội để họ tham gia vào các hoạt động tập thể: xem phim, đi chơi, giao lưu bạn bè
- ➡ Khuyến khích, hỗ trợ đi khám phát hiện bệnh.
- ➡ Kịp thời phát hiện, ngăn chặn ý tưởng, hành vi tự sát.

Cần làm gì để phòng tránh trầm cảm?

- ➡ Sống giản dị, lành mạnh.
- ➡ Suy nghĩ lạc quan, tích cực.
- ➡ Sắp xếp công việc một cách khoa học để có thời gian nghỉ ngơi và làm công việc yêu thích (xem phim, nghe nhạc, đi chơi...).
- ➡ Thực hiện ăn, ngủ điều độ, hạn chế các chất kích thích như rượu, bia, cà phê, thuốc lá...; duy trì tập thể dục.
- ➡ Thường xuyên giao tiếp, chia sẻ với mọi người và tham gia vào các hoạt động xã hội.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ TRẦM CẢM



Trầm cảm là gì?

Trầm cảm là rối loạn cảm xúc biểu hiện chủ yếu bằng sự trầm buồn kéo dài trên hai tuần và ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống.

Những ai dễ bị mắc trầm cảm?

- ☞ Trẻ em tuổi đi học.
- ☞ Phụ nữ trước và sau sinh con, phụ nữ tiền mãn kinh.
- ☞ Người già, người cô đơn.
- ☞ Người mắc bệnh nặng, bệnh kéo dài
- ☞ Người có tính cách nhạy cảm, hay lo âu, buồn bực.
- ☞ Người gặp căng thẳng và sang chấn tinh thần: đổ vỡ trong hôn nhân, mất người thân, mất việc làm, bất hòa kéo dài.



Trầm cảm có biểu hiện như thế nào?

Người bệnh thường đi khám (hoặc kêu ca) khi có các biểu hiện:

- ☞ Ăn ít, ăn không ngon miệng
- ☞ Đau đầu, mất ngủ, suy nhược cơ thể
- ☞ Giảm tập trung, chú ý.

Biểu hiện đặc trưng của bệnh:

1. Cảm xúc:

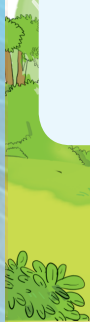
- ☞ Buồn rầu, ủ rũ
- ☞ Mất hoặc giảm sự quan tâm, thích thú.

2. Tư duy:

- ☞ Suy nghĩ chậm chạp, khó diễn đạt ý tưởng
- ☞ Giảm sự tập trung, chú ý
- ☞ Mất sự tự tin vào bản thân
- ☞ Tự cho mình có lỗi, không xứng đáng, bi quan, nhìn tương lai ảm đạm, đen tối
- ☞ Có ý tưởng và hành vi tự hủy hoại bản thân hoặc tự sát.

3. Hoạt động:

- ☞ Chậm chạp, nhanh mệt mỏi
- ☞ Thường ngồi hoặc nằm một chỗ, ít hoặc không giao tiếp với người xung quanh.



Người có biểu hiện trầm cảm cần làm gì?

- ☞ Tăng cường các hoạt động giải trí ưa thích như xem phim, nghe nhạc, đọc sách, chơi thể thao, đi dã ngoại...
- ☞ Chia sẻ cảm xúc của mình với bạn bè, người thân.
- ☞ Thực hiện ăn, ngủ điều độ.
- ☞ Không suy diễn theo hướng tiêu cực hoặc tìm đến các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá...
- ☞ Đi khám chuyên khoa tâm thần nếu sau 2 tuần các biểu hiện của trầm cảm không được cải thiện.

