

TRẦM CẢM

DEPRESSION - VIETNAMESE

Trầm cảm là gì?

Trầm cảm là một chứng bệnh gây ảnh hưởng đến tư tưởng, tình cảm, thái độ, và thể chất của quý vị. Đó là một cảm giác “trống rỗng” hoặc “buồn chán”, có thể kéo dài trong vài giờ hoặc vài ngày. Những việc quý vị thường vẫn làm được tại sở làm hoặc tại nhà, nay có thể trở thành những việc khó khăn cho quý vị.

Các nguyên nhân gây ra trầm cảm

- Những thay đổi về hóa học trong não bộ
- Những giai đoạn khó khăn hoặc đau khổ trong đời sống
- Một vài loại thuốc
- Bệnh kinh niên
- Ngày trở nên ngắn hơn trong những tháng mùa thu và mùa đông.
- Sau khi sanh
- Bệnh trầm cảm xảy ra trong gia đình.

Các Triệu Chứng Trầm Cảm

- Lúc nào cũng cảm thấy buồn, trống rỗng hoặc lo âu
- Mệt mỏi, bứt rứt không yên

- Khóc nhiều hơn bình thường
- Cảm thấy vô giá trị, vô dụng, tuyệt vọng hoặc mặc cảm tội lỗi
- Không hứng thú trong sinh hoạt hàng ngày
- Giấc ngủ xáo trộn hoặc buổi sáng không dậy nổi
- Ăn quá nhiều hoặc quá ít
- Toàn thân đau nhức cũng có thể là dấu hiệu bệnh trầm cảm
- Khó tập trung chú ý
- Nghĩ đến việc làm hại bản thân hoặc người khác

Nếu các triệu chứng này kéo dài hơn hai tuần thì có thể là quý vị đang bị trầm cảm. Quý vị nên nhờ bác sĩ giúp.

Bệnh trầm cảm được điều trị cách nào?

Bác sĩ sẽ làm việc với quý vị để tìm ra cách điều trị tốt nhất cho vấn đề của quý vị. Cách điều trị có thể bao gồm: thuốc, trị liệu (nói chuyện với cố vấn), hoặc cả hai. Quý vị có thể cần điều trị trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng. Quý vị có thể cần nhập viện điều trị nếu bệnh trầm cảm quá nặng hoặc có ý định làm hại bản thân hoặc những người khác.

TRẦM CẢM

DEPRESSION - VIETNAMESE

- Trầm cảm là một căn bệnh thông thường như bệnh tiểu đường hoặc cao huyết áp.
- Điều trị trầm cảm không phải là dấu hiệu của một sự yếu đuối.
- Với sự điều trị, quý vị sẽ hết bệnh và có thể tự lo cho bản thân và gia đình.
- Cho bác sĩ biết tất cả các loại thuốc quý vị đang sử dụng, kể cả được thảo.
- Tránh sử dụng ma túy và rượu vì những thứ này sẽ gây trở ngại việc điều trị và làm bệnh trầm cảm nặng hơn.

Tìm Hỗ Trợ Ở Đâu

- Dịch Vụ về Tự Tử & Khủng Hoảng
1-408-729-3312 hoặc 1-408-683-2482
- Sở Y Tế Tâm Trí Quận Hạt Santa Clara 1-800-704-0900

Muốn làm hẹn hoặc có câu hỏi, gọi Valley Connection số 1-888-334-1000.
Trường hợp khẩn cấp, gọi 911.