

Cách đối phó với trầm cảm

Trầm cảm là gì?

Trầm cảm là cảm giác trên đời chẳng có gì quan trọng, cảm giác này mạnh đến mức cản trở khả năng hoạt động bình thường của một người trong thế giới. Trường học? Công việc? Đời sống xã hội? Trầm cảm có thể khiến việc ra khỏi giường mỗi sáng khó khăn như leo núi Everest. Tin tốt là bạn không phải leo núi một mình. Việc tìm kiếm sự giúp đỡ có thể giúp bạn khám phá các công cụ để cuộc leo núi dễ dàng hơn. Không hề gì đâu, bạn có thể làm được.

Triệu chứng:

Có một vài triệu chứng chính có thể cho thấy tình trạng của bạn trầm trọng hơn nỗi chán chường thông thường.

Theo Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ, các triệu chứng trầm cảm có thể bao gồm:

- Tâm trạng phiền muộn. Suốt ngày. Ngày nào cũng vậy. Nhiều ngày liền.
- Sụt cân đáng kể ngoài ý muốn
- Không có sức lực ngay cả sau một giấc ngủ ngon
- Cảm thấy vô dụng hoặc tội lỗi
- Khó tập trung hoặc đưa ra quyết định
- Nghĩ đến cái chết hoặc tự tử

Cách đối phó với trầm cảm:

Trầm cảm có thể khiến bạn cảm thấy bị cô lập và cô đơn. Đừng sợ, chúng tôi luôn sẵn sàng giúp bạn. Không ai phải tự mình trải qua những giai đoạn khó khăn. Chúng ta sẽ cùng nhau vượt qua.

Sau đây là một số cách để bắt đầu vượt qua nỗi buồn.

- Tìm kiếm sự giúp đỡ. Giao tiếp với một người có thể giúp bạn vượt qua nỗi buồn hiện tại và lập chiến lược dài hạn để thoát khỏi sự trầm cảm.
- Chăm sóc bản thân. Nếu bạn đang trầm cảm, chăm sóc bản thân có thể không dễ chút nào. Hãy chọn một hoạt động để chú tâm như ăn uống, mặc quần áo hay đi tắm. Bạn đã chọn được chưa? Tốt rồi. Cùng thực hiện thôi.

- Mở lòng với ai đó. Khi trầm cảm, có lẽ bạn chẳng muốn dành thời gian bên người khác chút nào. Trên thực tế, khoa học cho rằng việc duy trì các khía cạnh quan trọng trong đời sống xã hội có thể giúp kiểm soát hiệu quả bệnh trầm cảm. Hãy cố gắng chia sẻ với dù chỉ một người bạn và tâm sự với họ những gì đang diễn ra. Bạn không biết bắt đầu từ đâu? Thử gửi cho họ tin nhắn như: "Này, tớ đang trải qua quãng thời gian khó khăn và rất cần người bầu bạn. Cậu có muốn đi chơi không?"
- Trao đổi với chuyên gia. Sức khỏe tinh thần cũng là sức khỏe. Vì vậy, đôi khi bạn cũng cần bác sĩ để giúp lập kế hoạch tốt nhất cho bạn. Tìm kiếm sự giúp đỡ không bao giờ là quá sớm. Sự trợ giúp của chuyên gia có thể giúp bạn khám phá các công cụ để chiến thắng bệnh trầm cảm.

Phân loại:

Các loại trầm cảm phổ biến bao gồm:

- Trầm cảm chính: Theo Viện Sức khỏe tâm thần quốc gia, Trầm cảm chính là loại trầm cảm phổ biến nhất. Ở loại trầm cảm này, các triệu chứng thường kéo dài từ hai tuần trở lên, trong đó có cảm giác vô dụng, cảm giác tội lỗi và thiếu hứng thú với những điều từng yêu thích.
- Rối loạn lưỡng cực: Rối loạn lưỡng cực không giống như trầm cảm. Tuy nhiên, rối loạn lưỡng cực thường bao gồm các triệu chứng trầm cảm. Tâm trạng của một người sẽ dao động từ mức cao nhất đến mức thấp nhất.
- Trầm cảm sau sinh: Sinh con có thể làm thay đổi nội tiết tố trong cơ thể. Đôi khi, sự thay đổi nội tiết tố này có thể gây ra các triệu chứng trầm cảm.
- Rối loạn tâm thần tiền kinh nguyệt (PMDD): Những thay đổi về nội tiết tố có thể làm xáo trộn trí óc và cơ thể của bạn. Rối loạn tâm thần tiền kinh nguyệt là loại trầm cảm ảnh hưởng đến phụ nữ trong kỳ kinh nguyệt. Rối loạn tâm thần tiền kinh nguyệt bao gồm các triệu chứng nghiêm trọng hơn Hội chứng tiền kinh nguyệt (PMS) thông thường.
- Rối loạn cảm xúc theo mùa (SAD): Đôi khi, con người có thể bị trầm cảm trước những thay đổi lớn theo mùa. Thông thường, chúng ta có triệu chứng rối loạn cảm xúc theo mùa vào mùa đông khi thời tiết lạnh và ngày ngắn hơn. Tình trạng rối loạn cảm xúc theo mùa thường sẽ cải thiện khi chuyển mùa. Nhưng điều đó không có nghĩa là bạn phải chờ bệnh biến mất mà không tìm sự giúp đỡ. Hãy gặp bác sĩ của bạn.

Các yếu tố rủi ro và nguyên nhân:

Các yếu tố rủi ro của trầm cảm bao gồm:

- Tiền sử gia đình hoặc cá nhân
- Các yếu tố chủ yếu gây căng thẳng trong cuộc sống, trong đó có tổn thương tinh thần hoặc thay đổi trong đời như kết thúc một mối quan hệ, mất người thân trong gia đình, chuyển nhà hoặc thay đổi nghề nghiệp.
- Bệnh mãn tính hoặc một số loại thuốc
- Nghiện ma túy và rượu
- Phụ nữ trong độ tuổi từ cuối 20 đến đầu 30 có nguy cơ cao

Cách điều trị trầm cảm:

Ngay cả những trường hợp trầm cảm nặng nhất cũng có thể điều trị được. Và bạn càng sớm tìm kiếm sự giúp đỡ thì càng hiệu quả. Quá trình điều trị trầm cảm thường bao gồm hoạt động trị liệu và thuốc. Những điều khác cần cân nhắc nếu bạn muốn kiểm soát bệnh trầm cảm:

- Tham gia hoạt động thể chất và tập thể dục thường xuyên
- Duy trì thói quen ngủ lành mạnh và đều đặn
- Dành thời gian bên bạn bè và người thân, cũng như nhận sự giúp đỡ khi được đề nghị
- Hiểu rằng tâm trạng của bạn sẽ cải thiện dần dần, không phải ngay lập tức
- Tiếp tục tìm hiểu thêm về bệnh trầm cảm của bản thân, đồng thời nhận biết những biện pháp hiệu quả và không hiệu quả trong khi bạn cùng bác sĩ thử nghiệm các cách điều trị khác nhau
- Nói chuyện với bác sĩ là bước đầu hợp lý để tìm hiểu thêm về cảm giác của bạn và các lựa chọn kiểm soát sức khỏe tâm thần hiệu quả nhất cho bạn.