

địa phương giới thiệu đến những nơi cần thiết. Muốn liên lạc với một nhà chuyên môn người Việt, quý vị nên gọi điện thoại cho cô Anna Lee, thuộc Trung Tâm Chuyên Môn Về Bệnh Tâm Thần (Transcultural Mental Health Centre), điện thoại số (02) 9840 3800 (hay gọi đường dây miễn phí 1800 648 911)

Vietnamese
07 December 1998

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.

Ai cũng có lúc "xuống tinh thần" Making sense of depression

REVIEWED
March 2004
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Ai cũng có lúc "xuống tinh thần"

Making sense of depression

Cảm giác buồn chán, tinh thần sa sút (hay gọi nôm na là "xuống tinh thần") thường xảy ra đối với mọi người ở mọi lứa tuổi. Cảm giác này nếu nhẹ thì làm cho người ta thấy buồn bã, chán nản; nếu nặng thì gây đau khổ, thất vọng.

Ai cũng có lúc thấy buồn bã, "xuống tinh thần" vì một lý do nào đó. Nhưng cảm giác này chỉ kéo dài trong chốc lát và thường người ta sẽ tìm được cách chế ngự nó. Tuy nhiên, cũng có lúc cảm giác này kéo dài và mãnh liệt đến độ làm cho người ta chán ngán, không muốn làm gì hay không làm gì được cả. Khi gặp những trường hợp như vừa kể, quý vị nên đi tìm người giúp đỡ ngay.

Sự sa sút tinh thần ảnh hưởng đến con người như thế nào?

Nhiều lúc, nó làm cho người ta thấy tuyệt vọng hay hoàn toàn bất lực. Cuộc sống tự nhiên trở thành mất ý nghĩa, chán nản, "trống rỗng". Đôi khi người ta thấy mất hết những sinh thú ở đời, không còn tha thiết với cuộc sống nữa. Cũng có lúc, nó làm người ta mất tự tin, thấy mình trở thành vô dụng. Có người lúc nào cũng lo lắng, bồn chồn, hay có khi còn hốt hoảng nữa. Song song với những cảm giác này, có người còn thấy có những triệu chứng ảnh hưởng đến sức khỏe về mặt thể chất nữa. Thí dụ, có người thấy mệt mỏi, rã rượi, đôi khi chân tay cảm nặng nề, nhắc lên không nổi, những sinh hoạt hàng ngày đối với họ có vẻ khó khăn hơn. Nhiều người thấy khó ngủ; những người khác lại ngủ li bì. Có người thấy khó tập trung tinh thần vào công việc hàng ngày, hoặc bị nhức đầu hay không tha thiết gì đến chuyện chăn gối. Nhiều người ăn không thấy ngon, hay không muốn ăn uống gì cả; nhưng có người lại ăn thật nhiều, bạ gì ăn nấy. Cũng có nhiều người quay sang nghiện ngập rượu chè hay hút sách cho quên đời.

Nguyên nhân nào gây ra sự sa sút tinh thần?

Có nhiều nguyên nhân gây ra sự sa sút tinh thần và thường rất phức tạp. Nó có thể là một biến cố nào đó xảy ra trong một giai đoạn khó khăn của cuộc sống; thí dụ có người thân qua đời, phải sống xa cách những người thân yêu, bị tật bệnh hay

mất công ăn việc làm. Những nguyên nhân khác có thể là do nghèo đói; cảm thấy cô độc vì không nói được tiếng Anh nên không giao tiếp được với những người chung quanh; hay không có thân nhân hoặc bạn bè sống gần gũi làm việc đối phó với cuộc sống khó khăn hơn. Tuy nhiên, không phải ai ở vào những trường hợp như vừa kể cũng bị sa sút tinh thần. Vấn đề phản ứng với hoàn cảnh hoàn toàn tùy thuộc ở cá tính hay kinh nghiệm của từng cá nhân. Những người kỳ vọng nhiều vào chính mình, hoặc nếu có những chuyện không hay xảy ra thường quay sang tự trách mình, là những người dễ bị xuống tinh thần nhất; những người lệ thuộc nhiều vào người khác cũng vậy. Ngoài ra, khuynh hướng bị sa sút tinh thần cũng có thể là do di truyền. Thêm vào đó, một điểm quan trọng nữa mọi người cần nhớ là sự sa sút tinh thần cũng có thể do những thay đổi các hóa chất trong óc gây ra.

Sự sa sút tinh thần có ảnh hưởng nhiều đến con người không?

Có nhiều trường hợp nạn nhân toan tính việc tự tử hay tự hủy hoại thân thể của mình. Hoặc có người còn tin là có lẽ do kiếp trước mình tạo ra nghiệp nên kiếp này bị trừng phạt nữa.

Chúng sa sút tinh thần sau khi sanh (chứng sản hậu)

Sau khi sanh xong chừng vài giờ hay vài ngày nhiều phụ nữ cảm thấy "xuống tinh thần". Đây là chuyện bình thường. Có người thấy lo lắng, buồn phiền liên tiếp cả hàng tuần hay hàng tháng hoặc có khi còn lâu hơn nữa. Nhiều người đâm ra sợ sệt, thấy không đủ khả năng để làm bất cứ việc gì, hoặc cảm thấy khó khăn khi phải đáp ứng với những nhu cầu của cuộc sống hàng ngày. Những phụ nữ có các triệu chứng như kể trên, nên đến bác sĩ để nhờ giúp đỡ.

Nếu tinh thần bị sa sút, quý vị phải làm gì?

Nếu những triệu chứng như kể trên kéo dài hoặc gây trở ngại cho những sinh hoạt hàng ngày, quý vị nên tìm nơi giúp đỡ. Có nhiều nhà chuyên môn có thể giúp những người ở vào tình trạng này; thí dụ như các nhân viên cố vấn tâm lý, nhân viên xã hội, các chuyên viên về tâm lý học và bác sĩ tâm thần. Quý vị nên nhờ bác sĩ gia đình hoặc trung tâm y tế cộng đồng