



Sự thật về Chứng Trầm Cảm ...

Thật là điều không dễ dàng gì khi ta nhìn nhận về cảm giác trầm cảm của mình bởi vì trong xã hội chúng ta đang sống điều này có thể được xem là dấu hiệu mình không đối phó nổi với hoàn cảnh hoặc bị một 'bệnh tâm thần' nào đó. Nếu bị trầm cảm, một trong những điều quan trọng nhất là quý vị phải nhận biết rằng không phải chỉ riêng mình mới bị chứng trầm cảm này.

TRẦM CẢM LÀ GÌ VÀ AI BỊ CHỨNG NÀY?

Trầm cảm ảnh hưởng nhiều người vào một lúc nào đó trong cuộc sống của họ. Nói chung, phụ nữ thường bị trầm cảm gấp đôi nam giới* và sự trầm cảm có thể bắt đầu ở bất kỳ tuổi nào, từ thuở nhỏ đến cao niên, ví dụ 75 phần trăm những phụ nữ đến Trung Tâm Y Tế Phụ Nữ Leichhardt vì có các vấn đề tâm lý và xã hội khác đều bị ảnh hưởng bởi chứng trầm cảm.

Vì mỗi người có cá tính riêng biệt, nên kinh nghiệm trải qua chứng trầm cảm cũng khác biệt. Chứng trầm cảm có nhiều mức độ khác nhau và không phải tất cả phụ nữ bị trầm cảm đều cảm nhận mọi điều như nhau. Trầm cảm có thể từ cảm thấy buồn bã và cô đơn, cho đến cảm giác vô cùng tuyệt vọng. Phụ nữ thường tự trách và đổ lỗi cho mình, điều này có thể tác động đến cách thức họ có cái nhìn tiêu cực về bản thân và những sự kiện trong cuộc sống.

TRẦM CẢM CÓ THỂ DO NHIỀU NGUYÊN NHÂN KHÁC NHAU ...

Một số người bị trầm cảm sinh học và vì sự bất quân bình hóa học trong não, họ có khuynh hướng bị phát triển chứng trầm cảm. Trong hầu hết những người trầm cảm, phần nhiều là do bị ảnh hưởng các yếu tố xã hội hoặc bởi phản ứng của họ trước một hoặc nhiều sự kiện đã xảy ra cho họ, ví dụ như mất mát người nào quan trọng và thân thiết; áp lực của việc nuôi con một mình, nghèo khổ, nhà cửa tồi tệ, thất nghiệp, bệnh hoạn, cảm giác cô lập hoặc không có gia đình và bạn bè gần gũi.

Các 'nguyên do' khác của chứng trầm cảm có thể là do bạo hành trong gia đình, lạm dụng tình dục, có các vấn đề về ma túy hoặc rượu, bị căng thẳng trong thời gian lâu dài, chấn động thời tuổi thơ, đau buồn và mất mát, các vấn đề về tình dục, hoặc có các lo âu không giải quyết được trong cuộc sống.

Phụ nữ từ các nguồn gốc văn hóa khác nhau thường phải đối phó các căng thẳng nhiều hơn, có thể là do sự cô lập về văn hóa và xã hội, khó khăn trong việc định cư và kém khả năng Anh ngữ. Trong một số văn hóa, phần nhiều sự trầm cảm được bày tỏ qua dạng thể chất nhiều hơn qua cảm xúc (Kleinman & Good 1985), ví dụ khi phụ nữ nói về sự trầm cảm, họ thường nói về cảm giác hồi hộp, nhức đầu, mệt mỏi, hoặc cảm thấy đang trong tình trạng 'đau lòng'.

Trầm cảm thường được gây ra do sự kết hợp của các yếu tố tình cảm, thể chất và xã hội và tất cả các điều này phải được xét đến khi đối phó với chứng này.

Chúng ta nghe nhiều về chứng trầm cảm, nhưng trầm cảm là gì?

Các triệu chứng hoặc dấu hiệu của sự trầm cảm trầm trọng là:

- ☹️ tâm trạng âu sầu
- ☹️ mất hứng thú, hoặc mất niềm vui về đời sống, con người và các sự việc chung quanh

Và ít nhất có bốn trong các điều sau:

- ☹️ thay đổi về trọng lượng cơ thể hoặc ăn uống mất ngon
- ☹️ thay đổi về giấc ngủ (ngủ quá nhiều hoặc không ngủ được)
- ☹️ thay đổi mức độ hoạt động (ví dụ một người trầm cảm có thể hoạt động một cách 'chậm chạp' từ thể chất đến tinh thần.)
- ☹️ mệt mỏi hoặc cảm giác kiệt sức
- ☹️ cảm thấy tội lỗi hoặc vô dụng
- ☹️ kém tập trung hoặc do dự-gặp khó khăn khi quyết định chuyện gì
- ☹️ có ý tưởng muốn tự tử

Các triệu chứng của sự trầm cảm

Chẳng có quy tắc nào rõ rệt về trầm cảm, tại sao chứng này xảy ra và được cảm nhận ra sao tùy thuộc từng cá nhân, nhưng có một số dấu hiệu mà các chuyên gia y tế sử dụng như là hướng dẫn.

Biến đổi về Tâm tính & Ý tưởng

tự ti mặc cảm
nghĩ tiêu cực về mình
cảm thấy đời vô nghĩa
nghĩ rằng đời không đáng sống
lo âu
cảm thấy trống vắng

Triệu chứng Thể chất (các dấu hiệu)

ít sinh lực và cảm giác kiệt sức
mất hứng thú về tình dục
giờ giấc ngủ bị xáo trộn
kém tập trung
sút cân hoặc lên cân
nhức đầu
khó
ăn mất ngon

Triệu chứng về Hành vi

lạm dụng ma túy và rượu
lo lắng
có các cơn hoảng hốt
bồn chồn lo lắng
bị ám ảnh sợ hãi hoặc các triệu chứng do ám ảnh khác

Còn có các dấu hiệu và triệu chứng trầm cảm khác chưa được nêu ra, nhưng các triệu chứng kể trên là thông thường nhất.

Không hẳn ai cũng trải qua tất cả các triệu chứng này.

Một số suy nghĩ sai lầm

Suy nghĩ sai lầm ... chỉ có phụ nữ mới bị trầm cảm

Sự thật ... phụ nữ và nam giới đều có thể bị trầm cảm

Suy nghĩ sai lầm ... quý vị bị trầm cảm vì quý vị không có khả năng

Sự thật ... trong một số những người giàu khả năng và thông minh nhất cũng bị trầm cảm. Chúng ta trầm cảm có thể ảnh hưởng bất kỳ ai.

Suy nghĩ sai lầm ... quý vị chỉ tưởng tượng mà thôi.

Sự thật ... trầm cảm là điều có thật. Có cách chữa trị hẳn hoi, nhưng không phải chỉ cần 'vượt qua' chứng này là được. Cần được quyết định và áp dụng theo một quá trình chữa trị.

Có nhiều cách để quý vị bắt đầu chữa trị chứng trầm cảm...

Quý vị có thể làm gì...

Quý vị có thể cảm thấy vô vọng nhưng thật ra có nhiều điều quý vị có thể làm để tự giúp mình. Chứng trầm cảm có thể chữa trị một cách thành công và hầu hết mọi người có thể bắt đầu cảm thấy khỏe lại chỉ sau vài tuần.

Lựa chọn về các cách Chữa trị và những Trị liệu khác...

PHƯƠNG PHÁP TỰ NHIÊN (Naturopathy) là một phân khoa y tế dùng các loại dược thảo, hoa (bach flowers), sinh tố và chất khoáng, hương thơm (aromatherapy), xoa bóp và cách ăn uống lành mạnh để chữa trị theo cách nhìn toàn bộ. Phương pháp tự nhiên này không hoặc có rất ít tác dụng phụ và tập trung vào việc ngăn ngừa bệnh tật và giúp tăng sức khỏe.

DÙNG DƯỢC THẢO (Herbal Remedies) tập trung vào việc giúp cơ thể tự chữa lành. Các dược thảo thiên nhiên được chế từ các loại thảo mộc, và không hoặc có ít tác dụng phụ, an toàn và hữu hiệu để sử dụng. Một số dược thảo dùng trong việc chữa trị chứng trầm cảm là: St. John's Wort (được khoa học chứng minh là chữa chứng trầm cảm loại nhẹ đến trung bình), Oats (kiều mạch), Damiana, Vervain, hoa Chamomile, Lavender, Rosemary, Passionflower.

LIỆU PHÁP VI LƯỢNG ĐỒNG CÂN (Homoeopathy) dựa trên qui luật chữa trị bằng một lượng rất nhỏ và là cách 'lấy độc trị độc'. Phép chữa này tuyệt hảo trong việc giúp đối phó với cảm xúc và những quan niệm đã ăn sâu vào tiềm thức.

CHÂM CỨU là cách chữa bệnh Đông y theo phương pháp cổ truyền và có thể giúp phục hồi sự quân bình năng lượng trong cơ thể của quý vị.

THƯ GIÃN VÀ TẬP THIỀN (Relaxation and Meditation) - Nhận biết chính mình qua tập thiền và thư giãn có thể giúp cơ thể bớt căng thẳng và sáng suốt tinh thần. Việc này giúp quý vị đối phó với sự căng thẳng và các vấn đề trong cuộc sống. Việc thư giãn chỉ mất ít phút và có thể thực hiện ở bất cứ nơi đâu.

CỐ VẤN (Counselling) là nói chuyện về vấn đề của quý vị với người ngoài vòng quen biết của mình và họ sẽ lắng nghe mà không phán xét quý vị. Khi quý vị bắt đầu hiểu vấn đề tốt hơn thì mọi việc thường bắt đầu ổn trở lại. Cố vấn là tiến trình mà quý vị có thể bày tỏ suy nghĩ và cảm xúc nhằm giúp làm sáng tỏ các điều khó khăn. Việc này sẽ giúp quý vị lấy lại niềm tự tin mới để đương đầu với những chuyện sắp xảy ra.

QUAN HỆ XÃ HỘI/GIA ĐÌNH VÀ BẠN BÈ - Có những người để quý vị tin cậy và tâm sự thường là điều ích lợi. Mặc dù không muốn, cũng nên dành thời gian cho những người mà quý vị quan tâm và những người cũng quan tâm đến quý vị. Tạo thêm nhiều kinh nghiệm 'tích cực' là điều tốt vì quý vị có thể xây lại các ký ức mới để thay thế sự đau buồn.

NHÓM HỖ TRỢ - Phụ nữ chia sẻ các kinh nghiệm họ đã trải qua và những gì đã giúp họ vượt qua. Đây có thể là cách hiểu rõ hơn sự trầm cảm của mình. Việc này cũng giúp quý vị an tâm hơn vì biết rằng có nhiều phụ nữ khác cũng cảm thấy như mình.

CÁC LỰA CHỌN CHỮA TRỊ KHÁC Tập thể dục (đi bộ nửa giờ mỗi lần và ba lần mỗi tuần cũng giúp làm giảm chứng trầm cảm), xoa bóp, ăn thức ăn dinh dưỡng (điều này bắt buộc để có cơ thể và tinh thần lành mạnh), các lớp giúp giảm căng thẳng, tập yoga, các nhóm làm tăng tự tin và quả quyết và suy nghĩ lạc quan – tập trung vào những điều tích cực hơn là tiêu cực, hoặc viết lại các câu chuyện trong cuộc đời của mình với cái nhìn bớt trách móc và thêm hiểu biết về mình), vui cười (ví dụ xem phim vui, hoặc xem hài kịch), có một buổi tối ngủ ngon, tìm niềm vui thiên nhiên trong cuộc sống - đi bộ trong công viên, bơi ngoài biển, chơi với con cháu...

Phương pháp y khoa... các thuốc chống trầm cảm

Khi được cho toa đúng cách, các thuốc chống trầm cảm có thể hữu ích trong việc chữa trị chứng trầm cảm nặng hoặc trầm trọng. Hiện nay có vài loại thuốc chống trầm cảm có các tên thương hiệu khác nhau. Điều này có thể gây khó hiểu cho quý vị vì thế khi được cho toa, hãy tìm hiểu mình được cho loại thuốc gì và thuốc đó có thể có tác dụng phụ nào. Để thuốc chống trầm cảm có tác dụng như ý muốn, việc dùng thuốc phải kết hợp với việc cố vấn.

1. Selective Serotonin Re-Uptake Inhibitors (SSRI's)

Đây là các loại thuốc gần đây nhất và là loại thuốc chống trầm cảm mà thường được bác sĩ kê toa. Các thuốc này có tác dụng phụ ít hơn so với các loại khác. Các tên thương hiệu (brand names) gồm có: *Aropax, Lovan, Luvox, Prozac, Zoloft, Zactin*. Các tác dụng phụ có thể gồm có: buồn nôn, tiêu chảy, táo bón, run rẩy, miệng khô, đổ mồ hôi, giảm hứng thú tình dục, giảm cân, ăn mất ngon, lo lắng, mất ngủ, choáng váng, nổi mẩn/dị ứng da.

2. Tricyclic Anti-depressants (TCA's)

Các loại thuốc này đã có từ lâu và hiện nay dù có các loại thuốc mới hơn, TCA's vẫn thường được cho toa. Các tên thương hiệu gồm có: *Anafranil, Sinequan, Prothiaden, Tryptanol, Tofranil*. Các tác dụng phụ có thể là: choáng váng, lo lắng, buồn ngủ, rối loạn, run rẩy nhẹ, khó phối hợp động tác, miệng khô, nhức đầu, mất ngủ, tầm nhìn mờ, tiêu chảy, táo bón, lên cân, tập trung kém, giảm hứng thú tình dục.

3. MonoAmine Oxidase (MAO's)

Các thuốc chống trầm cảm MAOI có thể gây ra phản ứng thuốc và trong một số tình huống có thể có tác dụng bất lợi đáng kể đến chức năng của cơ thể. Các thuốc chống trầm cảm này thường gây tác dụng bất lợi và phức tạp đối với các thuốc khác. Các tên thương hiệu bao gồm: *Nardil, Parnate*.

4. Reversible Inhibitor of Monamine Oxidase Type A (RIMA)

Một loại thuốc chống trầm cảm thường hay được cho toa thuộc nhóm này là *Aurorix* (tên thương hiệu). Như tất cả các loại thuốc chống trầm cảm khác, quý vị nên thận trọng khi dùng thuốc và phải tham khảo ý kiến bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ tâm thần về cách sử dụng thuốc và những tác dụng phụ.

Nhớ rằng: Khi dùng bất cứ loại thuốc nào – quý vị có toàn quyền nêu thắc mắc với chuyên viên y tế.

Trung Tâm Y Tế Phụ Nữ Leichhardt

Là một trung tâm y tế của phụ nữ có tính cách vô vụ lợi, được phụ nữ điều hành và dành cho phụ nữ. Được Chính phủ NSW tài trợ để cung ứng nhiều dịch vụ y tế khác nhau cho các phụ nữ thiếu may mắn. Môi trường an toàn và hỗ trợ của trung tâm giúp phụ nữ có những quyết định thấu đáo nhất cho mình.

55 Thornley Street Leichhardt ĐT: 9560 3011 Fax: 9569 5098

