



TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE BỆNH TRẦM CẢM

Trầm cảm là gì?

Một trạng thái bệnh lý của cảm xúc, biểu hiện bằng quá trình ức chế toàn bộ hoạt động tâm thần.

- ✓ • Khí sắc trầm, mất quan tâm hay thích thú.
- ✓ • Giảm năng lượng, tăng sự mệt mỏi, giảm hoạt động.
- ✓ • Thời gian tồn tại: Ít nhất là 2 tuần.

Không phải bệnh nan y. Trầm cảm điều trị được.

Lưu ý: Nếu không điều trị kịp thời: Gây mạn tính, suy kiệt, có ý tưởng tự sát.

Nguyên nhân gây bệnh

Có 3 nhóm nguyên nhân chính:



Trầm cảm tâm sinh

- Xuất hiện sau sang chấn tâm lý, căng thẳng (stress).
- Mâu thuẫn, thất bại trong học tập, công việc, tình cảm.



Trầm cảm thực tổn

- Do bệnh tổn thương não.
- Do bệnh toàn thân (đái tháo đường, suy thận...).
- Do nhiễm độc rượu, ma túy.



Trầm cảm nội sinh

- Chưa rõ nguyên nhân cụ thể.

Dấu hiệu nhận biết: Cảm xúc và Tư duy

- Khí sắc giảm: Nét mặt buồn bã, chán nản không tương xứng với hoàn cảnh.
- Mất quan tâm, thích thú với các sở thích cá nhân trước đây.
- Giảm tính tự trọng và lòng tự tin.
- Nhìn cuộc sống bi quan, ảm đạm, tương lai mờ mịt.
- Ý tưởng bị tội và cảm thấy bản thân không xứng đáng.
- **Nghiêm trọng: Có ý tưởng và hành vi tự huỷ hoại hoặc tự sát.**



Lưu ý: Nếu không điều trị kịp thời: Gây mạn tính, suy kiệt, có ý tưởng tự sát.

Dấu hiệu nhận biết: Cơ thể và Hành vi



- Giảm năng lượng, tăng sự mệt mỏi.



- Vận động chậm chạp.



- Giảm sự tập trung chú ý.



- Rối loạn giấc ngủ (khó ngủ, ngủ nhiều, hoặc thức giấc sớm).



- Giảm cảm giác ngon miệng, ăn ít.



- Mất hoặc giảm hưng phấn tình dục.

Các phương pháp điều trị

Trầm cảm có thể chữa khỏi và giảm nguy cơ tái phát nếu điều trị đúng cách.

1. Trị liệu tâm lý



Trò chuyện và tư vấn chuyên khoa.

2. Dùng thuốc



Theo hướng dẫn của bác sĩ.

Amitriptyline, Fluoxetine, Paroxetine,
Fluvoxamine, Sertraline, Remeron...

Lưu ý: Có thể điều trị tại cộng đồng.

Nguyên tắc sử dụng thuốc

2 tuần đầu



Thuốc mới bắt đầu
có tác dụng.

6 tháng



Thời gian dùng thuốc
liên tục tối thiểu.

Tuân thủ điều trị:

- Uống đúng thuốc, đủ liều, đều đặn.
- Tái khám đúng lịch hẹn.

Nếu quên liều: Uống ngay khi nhớ ra trong ngày.
KHÔNG uống liều gấp đôi vào ngày hôm sau.

Lưu ý về tác dụng phụ

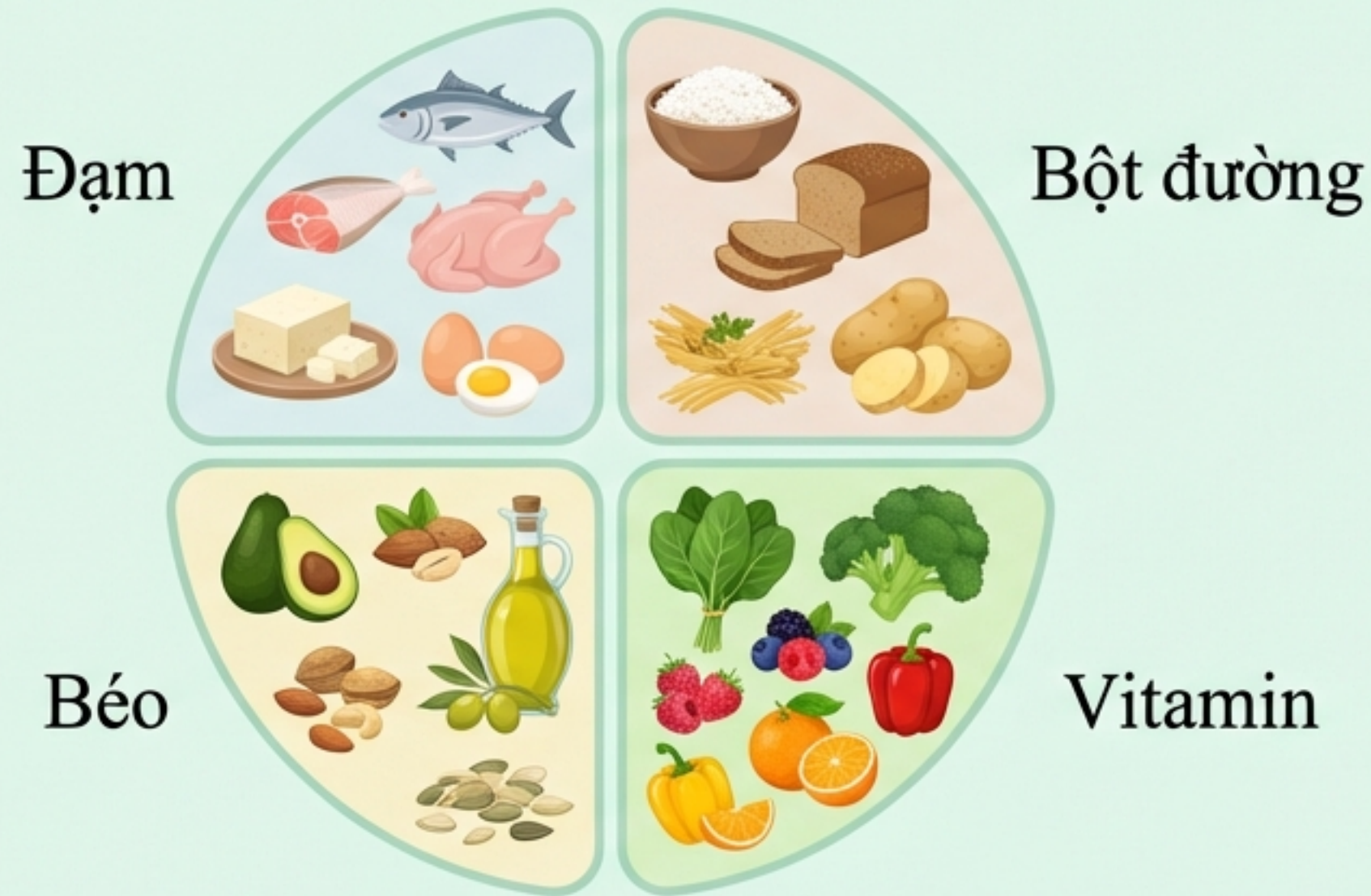
Thuốc KHÔNG gây nghiện.

Tác dụng phụ thường gặp

- Buồn ngủ, chóng mặt, mệt mỏi.
- Buồn nôn, táo bón, khô miệng.
- Đái dầm, bồn chồn.

Các tác dụng phụ này sẽ hết dần sau một thời gian sử dụng.
Hãy thông báo cho cán bộ y tế nếu gặp tác dụng phụ.

Chế độ ăn uống: Nên ăn gì?



Đảm bảo đủ 4 nhóm:
Đạm, Bột đường, Béo, Vitamin.

Thói quen tốt:

- Uống đủ 1,5 - 2 lít nước/ngày (giúp thanh lọc cơ thể).
- Chọn thức ăn dễ tiêu hoá.
- Tăng cường rau xanh, trái cây để tránh táo bón.



Chuối



Đu đủ



Khoai lang...

Chế độ ăn uống: Cần tránh gì?

Không dùng các chất kích thích gây ảnh hưởng đến thần kinh.



Rượu, bia,
đồ uống có cồn.



Nước ngọt
có ga.



Cà phê.



Thuốc lá.

Phòng chống tái phát

Nếu không điều trị đủ, tỷ lệ tái phát cao, dễ trở thành mạn tính.

Dấu hiệu cảnh báo



- Cảm thấy buồn chán, mệt mỏi với việc thường ngày.
- Giảm hứng thú với công việc/sở thích.
- Bi quan về tương lai.
- Rối loạn giấc ngủ, ăn không ngon (hoặc ăn quá nhiều).
- Giảm sự tập trung.

Vai trò của gia đình

Hỗ trợ & Cảm thông

- Quan tâm, chia sẻ, động viên.
- KHÔNG kỳ thị, xa lánh, hắt hủi.

Giám sát & Theo dõi

- Giám sát việc uống thuốc và tái khám.
- Theo dõi thay đổi cảm xúc để phát hiện ý tưởng tự sát.

Khuyến khích & Tạo điều kiện

- Khuyến khích làm việc bình thường, tập thể thao, giải trí, làm việc nhà.



BỆNH VIỆN TÂM THẦN THANH HOÁ

Địa chỉ: 217 Hải Thượng Lãn Ông - P. Đông Quang - tỉnh Thanh Hóa.

Hotline: 0833137115