

Trầm cảm là gì?



Mặc dù việc thỉnh thoảng cảm thấy chán nản là điều tự nhiên, trầm cảm lại là một cảm giác buồn bã kéo dài có thể ảnh hưởng đến cách quý vị suy nghĩ, cảm nhận và sinh hoạt hàng ngày.

Mức độ trầm cảm có thể dao động từ nhẹ đến nặng và có thể mang lại cảm giác trống rỗng, tuyệt vọng hoặc tách biệt với thực tại. Quý vị cũng có thể nhận thấy những thay đổi về giấc ngủ, mức độ thèm ăn hoặc năng lượng của chính mình.

1 trong số 7 người
bị trầm cảm vào một thời điểm nào đó trong cuộc sống.

Các loại trầm cảm

Trầm cảm nặng

Cảm giác buồn bã dữ dội hoặc tâm trạng chán nản kéo dài trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng, đồng thời cũng có lúc cảm thấy khá hơn.

Trầm cảm dai dẳng

Tâm trạng chán nản kéo dài từ hai năm trở lên. Mức độ có thể không quá dữ dội trong đời sống hàng ngày, nhưng vẫn có thể gây ảnh hưởng đáng kể.

Trầm cảm theo mùa

Tâm trạng trở nên suy sụp ở những tháng lạnh hơn, tối hơn, và cảm thấy khá hơn khi mùa thay đổi.

Trầm cảm trước sinh và sau sinh

Trầm cảm khi mang thai hoặc sau khi sinh, gây ảnh hưởng đến cha mẹ mà không phân biệt bất kỳ giới tính nào.

Trầm cảm do hoàn cảnh

Phản ứng ngắn hạn trước một biến cố khó khăn trong cuộc sống như chia tay hoặc mất việc.

Dấu hiệu & ảnh hưởng

Chứng trầm cảm ở mỗi người là khác nhau, nhưng một số trải nghiệm thường gặp bao gồm:



Buồn bã dai dẳng

Cảm thấy chán nản, trống rỗng hoặc tuyệt vọng trong hầu hết các ngày.



Mất hứng

Không còn tìm thấy niềm vui trong công việc, học tập, hoạt động hoặc sở thích.



Khó chịu hoặc tê liệt cảm xúc

Cảm thấy dễ thất vọng hoặc tách rời về mặt cảm xúc.



Khó tập trung

Gặp khó khăn trong việc tập trung hoặc đưa ra quyết định.



Tránh né người khác

Tránh xa bạn bè, gia đình hoặc các hoạt động xã hội.



Cảm giác về mặt thể chất

Mệt mỏi, đau đầu, thay đổi mức độ thèm ăn hoặc gặp vấn đề về giấc ngủ.

Nguyên nhân

Trầm cảm không chỉ có một nguyên nhân duy nhất. Nó thường hình thành từ sự kết hợp của các trải nghiệm và yếu tố ảnh hưởng, chẳng hạn như:

Trải qua giai đoạn khó khăn

Những điều như căng thẳng về mặt tài chính, vấn đề trong các mối quan hệ hoặc mất việc có thể dẫn đến cảm giác buồn bã.

Trải nghiệm khó khăn trong quá khứ

Lớn lên trong môi trường không ổn định, đối mặt với sang chấn tâm lý hoặc cảm thấy không được ủng hộ có thể đem lại những tác động lâu dài.

Thay đổi về sức khỏe tinh thần cá nhân

Các lối suy nghĩ tiêu cực, tự ti hoặc cảm thấy tách biệt với người khác đều có thể góp phần dẫn đến tình trạng này.

Kiểm soát các thách thức về sức khỏe thể chất

Đau đớn kéo dài, chấn thương, khó ngủ hoặc thay đổi nội tiết tố đều có thể ảnh hưởng đến tâm trạng của quý vị.

Sử dụng chất kích thích để đối phó

Rượu bia hoặc các loại thuốc khác đôi khi có thể làm cho cảm giác buồn bã hoặc tuyệt vọng trở nên tồi tệ hơn.

Tiền sử bệnh trong gia đình

Đôi khi, trầm cảm có thể do yếu tố di truyền, khiến một số người có nhiều nguy cơ gặp phải tình trạng này hơn.

Việc mắc chứng trầm cảm không bao giờ là lỗi của quý vị. Bất kể nguyên nhân là gì, vẫn có nhiều cách để kiểm soát cảm xúc của bản thân. Và hãy nhớ rằng, quý vị luôn được hỗ trợ và đồng hành trên từng chặng đường.

Nhận biết cách thức biểu hiện của chứng trầm cảm

Việc có một kế hoạch như dưới đây có thể giúp quý vị chuẩn bị cho những tình huống có thể dẫn đến trầm cảm. Điều này có thể giúp quý vị dễ dàng nhận biết những gì đang xảy ra và phản hồi lại theo cách tích cực để hỗ trợ cho sức khỏe tinh thần của bản thân.

Kế hoạch kiểm soát trầm cảm

Dự đoán

Điều gì có thể dẫn tới trầm cảm?
ví dụ: thiếu ngủ, cô lập, ít vận động

Nhận biết

Làm sao tôi biết mình đang bắt đầu cảm thấy trầm cảm?
ví dụ: năng lượng thấp, khó chịu, thay đổi sự thèm ăn

Kiểm soát

Tôi có thể làm gì để lấy lại năng lượng và cải thiện tâm trạng của mình?
ví dụ: đi dạo, ưu tiên cho giấc ngủ, gọi cho bạn bè



Chiến lược kiểm soát thực tế



Tạo thói quen

Việc ngủ nghỉ, ăn uống và tham gia các hoạt động điều độ có thể mang lại mục đích sống và sự ổn định.



Ra ngoài đi dạo

Không khí trong lành và việc vận động, đi lại có thể giúp cải thiện tâm trạng của quý vị.



Dành thời gian cho người khác

Các mối quan hệ xã hội có thể nhắc nhở quý vị rằng mình không đơn độc và giúp củng cố cảm giác được gắn kết với thế giới xung quanh.



Cắt giảm rượu bia và các chất kích thích

Việc hạn chế sử dụng các chất nói trên có thể giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ và sức khỏe tinh thần cá nhân.



Ưu tiên chăm sóc bản thân

Dành thời gian cho những thứ quý vị thích có thể giúp phục hồi năng lượng.



Tìm kiếm sự hỗ trợ từ các chuyên gia

Các liệu pháp như CBT có thể giúp quý vị kiểm soát những suy nghĩ và cảm xúc khó khăn.

Quý vị có muốn thử làm gì đó ngay không?

Nếu quý vị đang cảm thấy chán nản hoặc choáng ngợp, một hoạt động nhỏ có thể giúp thay đổi năng lượng của quý vị. Hãy thử bước ra ngoài để **sử dụng năm giác quan của mình**, thực hiện vài lần kỹ thuật **thở hộp** hoặc **liên hệ với người mà mình tin tưởng**. Kể cả những khoảnh khắc yên bình và gắn kết nhỏ bé cũng có thể tạo nên sự khác biệt.

KỸ THUẬT 5 GIÁC QUAN

Hãy chú ý đến...



5 thứ quý vị có thể **nhìn thấy**



4 thứ quý vị có thể **cảm nhận**



3 thứ quý vị có thể **nghe thấy**



2 thứ quý vị có thể **ngửi thấy**



1 thứ quý vị có thể **nếm được**

THỞ HỘP



TRÒ CHUYỆN VỚI NGƯỜI MÌNH TIN TƯỞNG



'Hôm nay bạn có thời gian đi dạo hoặc trò chuyện qua điện thoại không? Gần đây mình cảm thấy hơi nặng nề và thật sự muốn được ai đó lắng nghe.'



Không phải ai cũng như ai, vì vậy kỹ thuật này có thể có hiệu quả với người khác nhưng lại không hiệu quả với quý vị, và điều đó là bình thường.

Mấu chốt là phải tiếp tục thử nghiệm cho đến khi quý vị tìm ra phương pháp hữu ích nhất.

Khi nào cần tìm kiếm sự giúp đỡ

Quý vị có thể cần nói chuyện với chuyên gia y tế nếu:

- ✓ Tình trạng chán nản của quý vị kéo dài hơn hai tuần.
- ✓ Quý vị đang tránh xa bạn bè, gia đình hoặc các hoạt động mà mình từng ưa thích.
- ✓ Quý vị đã nhận thấy những thay đổi lớn về giấc ngủ hoặc mức độ thèm ăn của mình.
- ✓ Quý vị cảm thấy khó tập trung hoặc đưa ra quyết định.
- ✓ Quý vị đang cảm thấy bản thân vô dụng, tuyệt vọng hoặc bị choáng ngợp bởi cảm giác tội lỗi.
- ✓ Quý vị đang có ý định tự làm hại bản thân hoặc tự tử.

Việc mở lòng tìm kiếm sự giúp đỡ có thể khó khăn, nhưng đó là dấu hiệu cho thấy sự mạnh mẽ.

Luôn có sự hỗ trợ để giúp quý vị cảm thấy có thể kiểm soát tình hình tốt hơn và có niềm tin vào tương lai.

Luôn có sự hỗ trợ

Hiểu rõ và kiểm soát trầm cảm không phải là điều quý vị có thể tự mình làm được.

Truy cập **Bộ công cụ hỗ trợ** của chúng tôi để tìm thêm các chiến lược thực tế và tìm hiểu các dịch vụ hỗ trợ quốc gia và địa phương hữu ích.

Bộ công cụ hỗ trợ cũng cung cấp thông tin về nhiều chủ đề sức khỏe tâm thần và hạnh phúc mà quý vị có thể chủ động tìm hiểu bất cứ khi nào mình cần.

Truy cập lifeline.org.au/depression/services hoặc quét mã QR để bắt đầu.



Nếu hiện tại đang cảm thấy quá tải, Lifeline sẽ luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị.

Quý vị có thể liên hệ với chúng tôi bất cứ lúc nào, 24/7.

- ☎ Gọi đến 13 11 14
- ✉ Nhắn tin đến 0477 131 114
- 💬 Trò chuyện trực tuyến tại lifeline.org.au/crisis-chat

Nếu tính mạng của quý vị đang gặp nguy hiểm, vui lòng gọi 000.