

Các triệu chứng Trầm cảm và Cách Điều trị Trầm cảm

Các triệu chứng trầm cảm bao gồm trầm uất thông thường, **không quan tâm và thích thú đến đời sống hàng ngày, mất khẩu vị, rối loạn giấc ngủ (mất ngủ hoặc ngủ nhiều), mệt mỏi, giảm lực, và khó tập chung**. Một số người trải qua các triệu chứng vật chất khác nhau như khó tiêu, sụt cân,...



Trầm cảm là gì?

Trầm cảm – một trong vấn đề sức khỏe tâm thần và thể chất quan trọng, có thể làm giảm hiệu suất làm việc, ảnh hưởng xấu đến giấc ngủ, việc ăn uống và các khả năng khác. Một số bệnh nhân mắc trầm cảm phải trải qua các triệu chứng thể chất như mệt mỏi kéo dài và khó tiêu. Đôi khi trầm cảm khiến cho các bệnh tim mạch, bệnh hô hấp, chứng viêm khớp,... trở nên trầm trọng hơn. Do một số người **không nhận ra rằng họ đang mắc trầm cảm**, nên đôi khi họ bỏ lỡ một cơ hội điều trị hoặc không thể điều trị phù hợp. Nếu các triệu chứng này trở nên trầm trọng, bệnh nhân có thể sẽ tự tử. Do đó, bệnh nhân mắc trầm cảm phải được **điều trị** phù hợp.



Bảng câu hỏi đánh giá trầm cảm được sử dụng trong khám sức khỏe quốc gia — Bảng câu hỏi Sức khỏe Người bệnh-9

Công cụ đánh giá này nhằm mục đích kiểm tra sơ lược các triệu chứng trầm cảm và đánh giá mức độ nghiêm trọng. Tổng điểm là 27 điểm. Điểm càng cao thì mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng trầm cảm càng lớn. Nếu trong bảng câu hỏi này bạn đạt số điểm cao, **có thể bạn đang bị trầm cảm** thậm chí dù việc đánh giá này không có nghĩa là chẩn đoán xác định. Trong trường hợp này, bạn sẽ cần **đánh giá chuẩn xác hơn** từ một chuyên gia.



Các điều trị trầm cảm trong đời sống hàng ngày

1. Phong cách sống theo kế hoạch

Lên kế hoạch cho các việc cần làm trong một tuần để cải thiện tình trạng chán nản. Lên kế hoạch cho các công việc hàng ngày như ăn và chuẩn bị bữa ăn mỗi giờ trong ngày, và ghi sở thích và vận động của bạn trong kế hoạch của mình.

2. Các hoạt động thú vị

Hãy nghĩ về những hoạt động thú vị mà bạn đã tham gia trước đó và ghi vào trong kế hoạch hàng ngày của mình.

3. Vận động

Hãy vận động ít nhất ba lần mỗi tuần. Vận động để cải thiện tâm trạng của mình và phòng tránh trầm cảm trong thời gian dài. Tất cả các hình thức vận động như chạy bộ, đạp xe đạp, aerobic, và đi bộ đều rất hữu ích.

4. Động lực/Chủ động

Bày tỏ cảm xúc hoặc quan điểm của mình một cách thẳng thắn với người khác. Bạn có thể cảm thấy thiếu tự tin khi lo lắng rằng bạn có thể tồi tệ trong mắt người khác nhưng lối suy nghĩ này là một trong triệu chứng của trầm cảm. Hãy tự tin lên.

5. Suy nghĩ tích cực

Bạn nên có thái độ tích cực về bản thân. Hãy viết những suy nghĩ lặp lại, thường xuyên và tiêu cực nhất về chính mình lên một mặt của một tấm thẻ và viết ba suy nghĩ tích cực có thể thay đổi các suy nghĩ trên. Hãy mang theo tấm thẻ này và thường xuyên nhìn vào mặt viết các suy nghĩ tích cực đó. Việc này sẽ giúp bạn thay đổi từ suy nghĩ tiêu cực sang suy nghĩ tích cực.

※ Nếu bạn bị trầm cảm, bạn có thể nhận hỗ trợ bằng cách **đến bệnh viện/phòng khám ở địa phương** (chuyên gia chăm sóc sức khỏe tinh thần, v.v.) hoặc bằng cách liên hệ trung tâm sức khỏe tinh thần ban đầu/khu vực (1577-0199).



보건복지부 질병관리본부

h-well

국민건강보험

