

Chứng Trầm Cảm

Depression

- Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần Là Gì? (bảng tiếng Việt)
- Nghiện Là Gì? (bảng tiếng Việt)
- ▶ Chứng Trầm Cảm (bảng tiếng Việt)
- Chứng Rối Loạn Tâm Thần Lưỡng Cực
- Chứng Trầm Cảm Hậu Sản (bảng tiếng Việt)
- Chứng Rối Loạn Tâm Thần Nhất Thời
- Các Chứng Rối Loạn Lo Âu (bảng tiếng Việt)
- Chứng Rối Loạn Âm Ảnh-Thời Thúc
- Chứng Rối Loạn Căng Thẳng Hậu Chấn Thương (bảng tiếng Việt)
- Chứng Rối Loạn Hoàng Sơ
- Chứng Tâm Thần Phân Liệt
- Các Chứng Rối Loạn Ăn Uống và Hình Ảnh Cơ Thể
- Bệnh Alzheimer's và Những Dạng Mất Trí Khác
- Các Chứng Rối Loạn Đồng Thời: Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Các Vấn Đề Dùng Chất Kích Thích
- Chứng Rối Loạn do Rượu trong Thai Nhi
- Thuốc Lá
- Tự Sát: Các Dấu Hiệu Cần Cảnh Giác (bảng tiếng Việt)
- Những Cách Điều Trị Rối Loạn Tâm Thần
- Những Cách Điều Trị Khác về Rối Loạn Tâm Thần
- Những Cách Điều Trị Nghiện Ngập
- Bình Phục Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần
- Nghiện Ngập và Ngăn Ngừa Tái Phát
- Giảm Thiểu Tác Hại
- Ngăn Ngừa Nghiện Ngập
- Có Được Sức Khỏe Tâm Thần Tốt
- Căng Thẳng
- Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Nghiện Ngập tại Nơi Làm Việc
- Những Vấn Đề về Sức Khỏe Tâm Thần và Nghiện Ngập ở Người Cao Niên
- Trẻ Em, Thiếu Niên và Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần
- Thanh Thiếu Niên và Dùng Chất Kích Thích (bảng tiếng Việt)
- Hành Hạ Tinh Dục Trẻ Em: Một Vấn Đề Sức Khỏe Tâm Thần
- Tiếng Xấu và Kỳ Thị Quan Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Nghiện Ngập
- Các Vấn Đề về Sức Khỏe Tâm Thần và Nghiện Ngập Liên Văn Hóa
- Thất Nghiệp, Sức Khỏe Tâm Thần và Nghiện Ngập
- Gia Cư
- Các Phí Tồn Kinh Tế của Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Nghiện Ngập
- Các Phí Tồn Cá Nhân của Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần và Nghiện Ngập
- Vấn Đề Bạo Động
- Đối Phó với Những Cuộc Khủng Hoảng và Trường Hợp Khẩn Cấp về Sức Khỏe Tâm Thần
- Gia Đình và Bạn Bè Có Thể Làm Gì để Giúp (bảng tiếng Việt)
- Nhờ Giúp về Các Chứng Rối Loạn Tâm Thần (bảng tiếng Việt)
- Nhờ Trợ Giúp về Các Vấn Đề Dùng Chất Kích Thích

Đa số mọi người đều đã từng có lần cảm thấy buồn chán vào một lúc nào đó trong đời họ. Các cảm giác nản lòng, bực bội và ngay cả tuyệt vọng đều là các phản ứng bình thường khi bị thiệt hại hoặc thất vọng và có thể kéo dài vài ngày rồi mới từ từ hết. Trong một cuộc thăm dò toàn quốc năm 2002, hơn một triệu người Canada (4.5%) có các triệu chứng bị trầm cảm nặng trong năm trước.

Nhưng đối với hầu hết những người này, các tâm trạng buồn chán đều ngắn hạn và tự nhiên sẽ hết.

Sau vài tuần mà vẫn không hết “buồn chán” và bắt đầu cản trở đến việc làm, gia đình và các khía cạnh khác trong cuộc sống, thì đó thường là dấu hiệu của chứng trầm cảm.

Theo Bộ Y Tế Canada, khoảng tám phần trăm người lớn tại Canada sẽ bị trầm cảm nặng vào một lúc nào đó trong đời họ. Trầm cảm vẫn là chứng bệnh tăng nhanh nhất tại Canada. Từ 1994 đến 2004, số người đến bác sĩ để trị chứng trầm cảm đã tăng gần gấp đôi. Tức là tại Canada trong năm 2003 có 11.6 triệu lần đến bác sĩ vì chứng trầm cảm.

Tỷ lệ bị trầm cảm gia tăng trong giới trẻ tại Canada. Một cuộc thăm dò toàn quốc về thanh thiếu niên tại Canada của Bộ Y Tế Canada đã thấy rằng 6.5% -- hơn một phần bốn triệu thanh thiếu niên từ 15 đến 24 tuổi -- hội đủ các tiêu chuẩn bị trầm cảm nặng trong năm qua. Trong một cuộc thăm dò thiếu niên BC năm 2003, khoảng 8% học sinh cảm thấy đau khổ trầm trọng trong tháng qua chẳng hạn như ‘cảm thấy quá buồn, nản chí, hoặc tuyệt vọng

Các Yếu Tố Liên Quan đến Chứng Trầm Cảm

Risk Factors Associated with Depression

Cả hai phái:

- Thanh thiếu niên (18-24 tuổi)
- Các biến cố tiêu cực mới xảy ra trong đời (chẳng hạn như dọn nhà, mất người thân thương, các khó khăn trong gia đình)
- Ly dị
- Các yếu tố gây căng thẳng kinh niên (chẳng hạn như thất nghiệp, bệnh tật, chăm sóc người khác)
- Thiếu tự trọng
- Thiếu gần gũi với gia đình và bạn bè
- Độc thân
- Lòng tự trọng từ thấp đến trung bình
- Các biến cố đau thương (chẳng hạn như hành hạ tinh dục trẻ em, bạo hành, hãm hiếp)
- Trong gia đình đã có người bị các chứng rối loạn tâm trí hoặc nghiện ngập

đến mức họ tự hỏi không biết có đáng hay không.’ Nhưng tuổi nào cũng có thể bị ảnh hưởng.

“Chứng trầm cảm có thể ảnh hưởng đến trẻ em, người cao niên và người lớn bất luận nam hay nữ và thuộc mọi tầng lớp xã hội kinh tế,” theo lời ông Ed Rogers, Chủ Tịch Hội Các Chứng Rối Loạn Tâm

Trạng BC. Tình trạng căng thẳng vì thất nghiệp có thể khiến một số người dễ bị trầm cảm hơn, nhưng cũng có nhiều người có nghề nghiệp trọng vọng và trách nhiệm cao cũng bị trầm cảm, gồm cả cựu thủ tướng tỉnh Ontario là Bob Rae.

So với nam giới thì số phụ nữ được chẩn đoán bị trầm cảm nhiều hơn gấp đôi. Tuy nhiên, điều này có thể chỉ là nam giới ít muốn nhờ giúp hoặc không được chẩn đoán chính xác vì chứng trầm cảm ở nam giới thường thể hiện qua cách dùng chất kích thích.

Có hai loại trầm cảm: bệnh trầm cảm (hay trầm cảm nặng)

và chứng rối loạn tâm thần lưỡng cực (còn được gọi là hưng trầm cảm). Cả hai bệnh này đều có những dạng nhẹ, trung bình và nặng tùy theo số lượng và cường độ các triệu chứng.

Khi bị trầm cảm nặng, quan điểm chung của một người về cuộc sống có thể thay đổi nhiều. Chứng này có thể làm giảm bớt ý thức tự trọng của một người và thay đổi cách họ nghĩ về bạn bè và gia đình. Trong một số trường hợp, các thói quen cả đời có thể mất đi, thay bằng cảm giác lãnh đạm hoàn toàn.

Điều Trị Chứng Trầm Cảm và Chứng Rối Loạn Tâm Thần Lưỡng Cực

Treatments for Depression and Bipolar Disorder

- Nếu được điều trị thích hợp, hơn 80% số người bị chứng trầm cảm hết hẳn các triệu chứng hoặc ít nhất thì cũng đỡ (giảm) hơn nhiều
- Đa số mọi người đều hợp với cách điều trị bằng thuốc kèm với liệu pháp tâm lý
- Trong một số trường hợp, có thể dùng liệu pháp giật điện (ECT)
- Những người bị trầm cảm nhẹ hoặc trung bình có thể thấy kết quả khi dùng chất cao dược thảo St. John's Wort (*Hypericum perforatum*)
- Liệu pháp ánh sáng có thể giúp những người bị chứng rối loạn nhất thời ('trầm cảm mùa đông')
- Tập thể dục đều đặn và ăn uống bổ dưỡng có thể giúp giảm bớt các triệu chứng chung
- Niềm tin tinh thần hoặc thực hành niềm tin tinh thần có thể đem lại hy vọng
- Những người bị chứng trầm cảm nhẹ có thể thấy kết quả khi chú trọng vào những điều tích cực và có thêm các sinh hoạt vui thú

Những Người Được Biết hoặc Nghĩ Là Đã Bị các Chứng Trầm Cảm

People Who Are Either Known or Believed to Have Suffered from Depressive Disorders

Edwin “Buzz” Aldrin	Ann-Margret	Alexander the Great
Hans Christian Andersen	Ludwig von Beethoven	Irving Berlin
William Blake	Napoleon Bonaparte	Marlon Brando
Barbara Bush	Jim Carrey	Virginia Woolf
Winston Churchill	Dick Clark	Oliver Cromwell
Sheryl Crow	T.S. Eliot	Queen Elizabeth I
F. Scott Fitzgerald	Thomas Jefferson	Sigmund Freud
Ernest Hemingway	Audrey Hepburn	Margot Kidder
Abraham Lincoln	Elizabeth Manley	Michelangelo
Sir Isaac Newton	Florence Nightingale	Georgia O’Keefe
Dolly Parton	Ezra Pound	Theodore Roosevelt
King Saul	Charles Schultz	Alfred, Lord Tennyson
Mark Twain	Vincent van Gogh	George Washington

Xuất Xứ: The Society for Depression and Manic-Depression of Manitoba, Inc.

Vì chứng trầm cảm ảnh hưởng toàn cơ thể nên có thể thay đổi cách ăn ngủ, làm cho bồn chồn và mệt mỏi nói chung, và ngay cả gây ra các triệu chứng đau ốm cơ thể mà không rõ nguyên nhân. Những lần buồn chán không làm gì nổi có thể xảy ra nhiều lần hoặc chỉ một, hai hoặc vài lần trong suốt đời.

Jane, một nhà sinh vật học 30 tuổi không muốn dùng tên thật, nói rằng trong thời gian bà bị chứng trầm cảm, bà cảm thấy tuyệt vọng và không thấy vui vẻ hạnh phúc. “Tôi cảm thấy như tôi sống trong một thực trạng riêng của tôi tách rời hẳn những người khác,” bà cho biết như thế, “Nặng nhất là khi tôi cảm thấy hoàn toàn tiêu cực.”



Jane được chẩn đoán là bị chứng rối loạn cảm xúc nhất thời hay “trầm cảm mùa đông.” Có đến 110,000 người tại BC có thể bị trầm cảm trong mùa đông vì ban ngày ngắn hơn, theo Y Viện Các Chứng Rối Loạn Tâm Trạng tại Viện Đại Học British Columbia. Tuy nhiên, những người bị trầm cảm mùa đông cho biết họ cảm thấy đỡ hơn nhiều sau khi ngồi dưới ánh sáng nhân tạo chỉ có 30 phút mỗi ngày.

Chứng rối loạn tâm thần lưỡng cực là dạng trầm cảm ít thấy hơn và ảnh hưởng khoảng một phần trăm dân số Canada. Bệnh này khiến một người có lúc bị trầm cảm và có lúc lên đến “cao điểm được gọi là hưng cuồng. Đôi khi tâm trạng thay đổi thật nhiều và nhanh, nhưng thường thì dần dần.

Trong giai đoạn trầm cảm của chu kỳ này, họ có thể có bất cứ triệu chứng nào hoặc tất cả các triệu chứng trầm cảm. Ngược lại, giai đoạn hưng cuồng (nặng hơn) có thể làm họ bùng phát năng động, tư tưởng, gia tăng tự trọng, thay đổi nhanh chóng về cảm xúc và có hành vi bị thôi thúc như đi mua sắm thật nhiều hoặc có sinh hoạt tình dục bừa bãi.

Nhiều yếu tố khác nhau về sinh lý và môi trường có thể làm dễ bị chứng rối loạn tâm thần lưỡng cực hoặc trầm cảm hơn. Thí dụ như một người có thể cảm thấy buồn chán khi bị căng thẳng về việc làm, những mối quan hệ, và tài chính. Đôi khi bệnh lâu có thể gây ra trầm cảm. Trong nhiều trường hợp, nhất là về chứng rối loạn tâm thần lưỡng cực, bệnh trầm cảm có thể là do các yếu tố di truyền.

Thái độ chung của một người về cuộc sống hàng ngày cũng có thể giữ một vai trò quan trọng trong chứng trầm cảm. Những nét riêng về nhân cách như lệ thuộc vào người khác, muốn hoàn hảo, thiếu tự trọng, khó diễn tả các cảm giác khó chịu và kém khả năng đối phó kém có thể khiến một người dễ bị trầm cảm hơn.

Theo Hội Sức Khỏe Tâm Thần Canada (Canadian Mental Health Association – CMHA) thì dữ kiện này hữu ích trong việc phòng ngừa và điều trị vì nhiều tư tưởng và cách sống có thể thay đổi được nếu người bệnh cố tập và được quan tâm hỗ trợ. Thí dụ, liệu pháp trị thức được dựa trên quan điểm cho rằng con người có thể thay đổi cảm xúc của họ và ngay cả làm dịu các triệu chứng bằng cách đánh giá lại các thái độ, cách suy nghĩ và diễn giải sự việc của họ.

Hơn 80% số người được điều trị chứng trầm cảm đúng mức sẽ hết hẳn các triệu chứng hoặc ít nhất thì cũng đỡ hơn nhiều. Chứng rối loạn tâm thần lưỡng cực thường là một chứng hay tái phát, nhưng với cách điều trị kết hợp cả thuốc lẫn tâm lý, nhiều người bị bệnh này có thể trở lại làm việc và tiếp tục vui sống.

Các Cơ Quan Hợp Tác:

Partners:

Hội Các Chứng Rối Loạn Lo Âu British Columbia (Anxiety Disorders Association of British Columbia)

Hội Tâm Thần Phân Liệt British Columbia (British Columbia Schizophrenia Society)

Hội Sức Khỏe Tâm Thần Canada, Phân Hội BC (Canadian Mental Health Association, BC Division)

Trung Tâm Khảo Cứu Nghiện Ngập BC (Centre for Addictions Research of BC)

Hội Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần Trẻ Em FORCE (FORCE Society for Kids' Mental Health Care)

Hội Hy Vọng của Jessie (Jessie's Hope Society)

Hội Các Chứng Rối Loạn Tâm Trạng BC (Mood Disorders Association of BC)

Muốn biết thêm chi tiết, xin gọi cho Đường Dây Thông Tin Sức Khỏe Tâm Thần BC tại số **1-800-661-2121**

hoặc email cho bcpartners@heretohelp.bc.ca

web: heretohelp.bc.ca

Số Thống Kê về Trầm Cảm Toàn Thế Giới

Worldwide Depression Statistics

- 121,000,000 người trên thế giới bị chứng trầm cảm.
- Trên toàn thế giới, các chứng trầm cảm là nguyên nhân đứng hàng thứ 4 khiến bị mất mát những năm trong đời vì mất khả năng (xếp hạng sau các căn bệnh truyền nhiễm, bệnh tim và bệnh hô hấp, và trước cả HIV/AIDS)
- Các chứng trầm cảm theo dự liệu sẽ đứng hàng thứ 2 trong các căn bệnh toàn cầu vào năm 2020 (sau bệnh tim)
- Trầm cảm là chứng rối loạn tâm thần thường đưa đến tự sát nhất

XUẤT XỨ SOURCES

- Health Canada. (2002). "Chapter 2: Mood Disorders." A Report on Mental Illnesses in Canada. Ottawa, ON: Author. Trích ngày 10 Tháng Giêng, 2006, tại www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/index.html
- IMS Health Canada. (2003). Treating Depression with SSRIs. Trích ngày 10 Tháng Giêng, 2006, tại www.imshealthcanada.com/htmen/1_0_14.htm
- IMS Health Canada. (2004). Anti-Depressants: A Provincial Comparison. Trích ngày 10 Tháng Giêng, 2006, tại www.imshealthcanada.com/htmen/3_1_42.htm
- Lam, R. (2000). "Recognizing the Faces of Depression." Visions: BC's Mental Health Journal, 11, 4-5. Trích ngày 10 Tháng Giêng, 2006, tại www.cmha.bc.ca/resources/visions/mood
- Lam, R. (2000). "Treatment of Depression." Visions: BC's Mental Health Journal, 11, 16-17. Trích ngày 10 Tháng Giêng, 2006, tại www.cmha.bc.ca/resources/visions/mood
- Levitt, A.J & Byle, M.H. (2002). "The impact of latitude on the prevalence of seasonal depression." Canadian Journal of Psychiatry, 47(4), 361-367.
- McCreary Centre Society. (2004). "Emotional Health." Healthy Youth Development: Highlights from the 2003 Adolescent Health Survey. Vancouver, BC: Author. Trích ngày 10 Tháng Giêng, 2006, tại www.mcs.bc.ca/r_ahs.htm
- Society for Depression and Manic-Depression of Manitoba Inc. (1998). What Do All These Famous People Have in Common? Winnipeg: SDMDM.
- Statistics Canada. (2002). "Major depressive episode, by age group and sex, household population aged 15 and over, Canada excluding territories, 2002." Canadian Community Health Survey: Mental Health and Well-being. Trích ngày 10 Tháng Giêng, 2006, tại www.statcan.ca/english/freepub/82-617-XIE/index.htm
- World Health Organization. (2001). World Health Report - Mental Health: New Understanding, New Hope. Geneva: WHO. Trích ngày 10 Tháng Giêng, 2006, tại www.who.int/whr/2001/en/index.html

Những nguồn xuất xứ được cập nhật vào năm 2006

Trầm Cảm và Dùng Chất Kích Thích Depression and Substance Use

Có mối tương quan mạnh mẽ giữa việc sử dụng chất kích thích với chứng trầm cảm. Mối tương quan này gồm nhiều thành phần. Người có các triệu chứng buồn chán thường dùng thuốc hoặc rượu. Những người này có thể không biết là họ đang bị trầm cảm, nhưng họ biết là họ cảm thấy đỡ hơn, ít nhất thì cũng ngắn hạn, khi họ dùng một chất kích thích.

Có một số thuốc nào đó có thể tạo ra các triệu chứng trầm cảm. Thí dụ như rượu là một chất làm suy giảm hệ thống thần kinh trung ương. Những người uống rượu cho biết có nhiều triệu chứng buồn chán hơn những người không uống rượu. Nói chung thì càng uống nhiều rượu sẽ càng cảm thấy buồn chán hơn.

Ngược lại, khi không còn dùng chất kích thích nữa cũng thường xđưa đến các triệu chứng buồn chán. Chẳng hạn như cocaine là một chất kích thích. Khi dùng cocaine thì não bộ sẽ tiết ra chất dopamine và serotonin, là các hóa chất khiến cơ thể chúng ta "cảm thấy lâng lâng". Lâu dần, cơ thể mất đi khả năng tiết chất dopamine đúng mức, và do đó sẽ bị trầm cảm vì dùng cocaine.

Lĩnh vực tương quan khác giữa việc dùng thuốc và trầm cảm có thể là khi một người hoàn toàn ngưng dùng thuốc hoặc rượu. Sau một thời gian cảm thấy thiếu thuốc cấp tính là giai đoạn thiếu thuốc hậu cấp tính, thường kéo dài từ 6 tháng đến hai năm, tùy theo quá trình dùng chất kích thích và mức độ căng thẳng của người dùng. Trong giai đoạn này, não bộ tự sửa chữa hư hại do việc dùng rượu hoặc thuốc gây ra, và thường sẽ trải qua các triệu chứng trầm cảm.

Khi một người đã dùng thuốc hoặc rượu, có thể khó xác định nguồn gốc các triệu chứng trầm cảm mà người đó cho biết. Tuy nhiên, cách điều trị vẫn như nhau, dù bị bệnh trầm cảm hay vì dùng thuốc hoặc rượu. Dần dần đánh giá liên tục sẽ có thể xác định rõ hơn bản chất trầm cảm.

