

- 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 Hoảng Sợ
- 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

Chứng Trầm Cảm Hậu Sản

Postpartum Depression

Có thai là giai đoạn đặc biệt trong cuộc đời người phụ nữ—giai đoạn có nhiều thay đổi, cả về thể chất lẫn tinh thần. Trong thời gian thai nghén, cơ thể người phụ nữ thay đổi, các kích thích tố trong người cũng thay đổi nhiều, và phụ nữ mang thai phải làm quen với những niềm vui và trách nhiệm mang thai trong người. Sau khi sinh, người phụ nữ vẫn phải đối phó với các thay đổi trong người, nhưng cũng còn phải lo cho các nhu cầu của em bé.

Triệu Chứng của Chứng này Như Thế Nào?

What Does It Look Like?

Trầm cảm hậu sản có thể có các triệu chứng sau:

- Khóc mà không rõ nguyên nhân tại sao
- Tê lặng
- Cảm thấy tuyệt vọng
- Ý nghĩ hoặc hình ảnh tưởng tượng ghê rợn
- Quá lo lắng về em bé
- Mức độ trầm cảm có thể từ buồn bã cho đến ý nghĩ tự tử
- Lo âu hoặc từng cơn sợ hãi
- Cảm thấy kém cỏi hoặc thiếu khả năng đối phó
- Khó ngủ
- Biếng ăn hoặc ăn không thấy ngon
- Cảm thấy oán giận em bé hoặc những người khác trong gia đình
- Cảm thấy có điều gì đó không ổn

Xuất Xứ: Pacific Post Partum Support Society

Tuy có thai thông thường là tin vui, gia đình và mọi người xung quanh có thể quên rằng đây có thể là giai đoạn căng thẳng cho người mẹ vì cảm thấy tràn ngập các thay đổi tình hình và nhiều việc gây căng thẳng trong cuộc sống. Đôi khi các biến chuyển này có thể hỗn loạn và làm kiệt sức đến nỗi người phụ nữ trở nên quá buồn, lo âu hoặc cảm thấy quá dồn dập mà khó trở lại cuộc sống bình thường. Theo Hội Sức Khỏe Tâm Thần Canada (Canadian Mental Health Association – CMHA) thì trường hợp này có thể là dấu hiệu bị trầm cảm hậu sản.

Trầm cảm hậu sản là một dạng bệnh trầm cảm ảnh hưởng 12 đến 16% phụ nữ sinh con (và có đến cả một phần tư thiếu nữ có con). Trong nhiều tuần, tháng hoặc ngay cả nhiều năm sau khi sinh, chứng trầm cảm hậu sản khác với tình trạng “buồn bã sau khi sinh” ngắn hạn, một cảm giác buồn bã hay khóc thường thấy và sau khi sinh vài tuần sẽ hết.

Cũng không phải chỉ có phụ nữ sinh con lần đầu mới bị trầm cảm hậu sản. Các phụ nữ nhận con nuôi, và những người trước đó đã có con cũng có thể bị chứng này. Thêm nữa, chứng này có thể xảy ra bất cứ lúc nào từ ngay sau khi sinh, cho đến vài tháng sau. Từ mười đến 16 phần trăm phụ nữ bắt đầu có triệu chứng trong thời gian thai nghén.

Các triệu chứng của bệnh này gồm cảm giác

tuyệt vọng, tê lặng, và buồn chán. Người phụ nữ thường cảm thấy không kiểm soát được cảm xúc của mình, đôi khi khóc mà không rõ nguyên nhân tại sao, hoặc lên cơn hoảng sợ.

Ngoài ra, phụ nữ bị chứng trầm cảm hậu sản cũng cảm thấy thiếu sót hoặc không thể đối phó với các trách nhiệm của mình. Người phụ nữ có thể quá lo âu về em bé, hồi hộp, khó chịu, lo lắng quá độ, khó ngủ hoặc cảm thấy oán giận em bé hoặc những người khác trong gia đình. Rồi cũng chính tâm trạng này lại làm người phụ nữ cảm thấy tội lỗi vì có những cảm xúc đó.

Đôi khi người phụ nữ cũng có các ý tưởng hãm hại em bé thật đáng sợ và gây hoang mang dù họ chẳng bao giờ muốn thế. Các ý tưởng này xảy ra khá thường khi bị chứng trầm cảm hậu sản; nhiều phụ nữ có ý tưởng này nhưng không thực hiện. Trong một vài trường hợp rất hiếm mà người mẹ có hãm hại em bé thì thông thường là vì bà ta bị loạn tâm thần, tức là bà ta không còn nhận ra thực tế nữa. Cứ 10 phụ nữ thì chứng trầm cảm hậu sản thì ảnh hưởng từ một đến hai người, trong khi chứng loạn tâm thần hậu sản thì ảnh hưởng khoảng một trong 1000 phụ nữ, và ngay cả phụ nữ bị loạn tâm thần hậu sản cũng rất hiếm khi hãm hại con mình. Có rất ít nguy cơ phụ nữ bị trầm cảm hậu sản thực sự hãm hại con,

Phụ Nữ Có Thể Tự Giúp Mình Như Thế Nào

How Women Can Help Themselves

- Ngủ thêm
- Dành ít thì giờ riêng cho mình mà đừng để ý đến em bé và cố đừng cảm thấy tội lỗi về chuyện đó—quý vị xứng đáng có cả “thời giờ cho riêng mình” nữa
- Tìm những cách tự chăm sóc cho mình khi ở cạnh các con khác—chẳng hạn như gác chân nghỉ ngơi chỉ hai phút cũng có thể giúp thoải mái
- Tự lo cho bản thân (chẳng hạn như ăn uống bổ dưỡng, tập thể dục)
- Chấp nhận bản thân và các cảm nghĩ của mình
- Chú ý đến các cảm nghĩ tốt lành
- Nhờ những người trong gia đình và những người thân thương khác trợ giúp

Người Cha và Những Người Khác Có Thể Giúp Như Thế Nào

How Dads and Other Supporters Can Help

- Khuyến khích vợ chia sẻ với mình về cảm nghĩ của bà
- Nói những lời yêu thương với vợ và tỏ ra luôn luôn sẵn sàng trợ giúp
- Chia sẻ thêm một số trách nhiệm trong nhà
- Nhận đề nghị giúp đỡ của bạn bè và gia đình
- Ôm ấp thương yêu, nhưng đừng đòi làm tình nếu người vợ chưa sẵn sàng

Xuất Xứ: Pacific Post Partum Support Society

Các Vấn Đề Sức Khỏe Tâm Thần về Sinh Dục Reproductive Mental Health Issues

Ngoài thời kỳ hậu sản, những lúc khác trong chu kỳ sinh dục của phụ nữ mà sức khỏe tâm thần của bà có thể trở nên căng thẳng và thay đổi đến mức đôi khi cần can thiệp là:

- Trước khi có kinh
- Trước, trong và sau khi mãn kinh
- thai nghén
- Xây thai hoặc thai nhi chết trong bụng mẹ
- Hiếm muộn

ngay cả khi bà ta có các ý tưởng đáng sợ.

Linda King đã bị trầm cảm hậu sản nặng trong cả ba lần sinh con trai. Tuy bà không nghĩ đến chuyện nhờ giúp lần đầu, hai lần sinh con thứ nhì và thứ ba đã gây ra nhiều hồi hộp lo âu hơn nữa khiến bà phải nhờ giúp.

Bà nói “Tôi cảm thấy rất sợ hãi. Tôi cứ nghĩ trong đầu những chuyện không hay xảy ra cho các con tôi hoặc chồng tôi. Chẳng hạn như tôi bị ám ảnh té lầu cùng với con tôi. Tôi cũng cảm thấy dễ bị tổn thương yếu đuối. Khi sinh đứa đầu tiên, tôi mất hết tự tin nhưng bên ngoài thì trông tôi vẫn bình thường. Nhưng sau này tôi mới biết là người ngoài càng nhìn thấy tốt đẹp bao nhiêu thì người mẹ càng thấy tình trạng tệ hại bấy nhiêu.”

Có nhiều yếu tố khác nhau góp phần gây ra chứng trầm cảm hậu sản. Một phụ nữ đã dễ bị trầm cảm hoặc lo âu, hoặc đã từng bị những cơn trầm cảm hoặc lo âu trong đời thì dễ bị lại khi có thai và sinh con. Một số cuộc nghiên cứu cho biết là các thay đổi kích thích tố khi sinh con có thể làm phát ra cơn trầm cảm. Tuy nhiên, chỉ riêng yếu tố này thì không giải thích được tất cả các hiện tượng hậu sản vì những người mẹ nhận con nuôi cũng bị như các bà mẹ sau khi sinh đã nhiều tháng. Một số người cha cũng bị cảm xúc buồn chán.

Tình trạng căng thẳng chắc chắn giữ một vai trò quan trọng gây ra bệnh này. Mới sinh con đem lại các khó khăn mới. Chẳng hạn như em bé khó tính, hay khóc, hoặc hay quấy có thể gây ra nhiều lo ngại và lo âu.

Phụ nữ cũng thường nghĩ hoặc được người khác nói cho biết là cho con bú sữa mẹ gây ra chứng trầm cảm hậu sản. Tuy cho con bú sữa mẹ có thể gây nhiều căng thẳng--nhất là sau khi thay đổi kích thích tố và bà mẹ có thể cảm thấy mình “không thành công” khi cho con bú sữa mẹ--đây cũng có thể là lúc bà mẹ cảm thấy gắn bó với con. Quyết định có cho con bú sữa mẹ hay không là tùy mỗi người và nên xét đến những lý

do khác chứ không phải trầm cảm; khi quyết định ngưng cho con bú sữa mẹ cũng hiếm khi giúp giảm bớt tình trạng trầm cảm.

Trong một trường hợp tương tự như bị trầm cảm trước, trong, hoặc sau ngày Giáng Sinh hoặc Valentine's, các quan điểm của xã hội về những gì quý vị phải cảm thấy và cách quý vị phải hành động có thể mâu thuẫn với kinh nghiệm đã sống của người mẹ và do đó góp phần gây ra trầm cảm. Thí dụ, “lời đồn sai về việc làm mẹ” nói rằng các bà mẹ phải luôn luôn hạnh phúc, vui tươi và thanh thản. Người mới có con lẽ ra phải luôn luôn yêu thương, bảo vệ và ngọt ngào với con. Tất cả các kỳ vọng này làm cho người phụ nữ còn bị căng thẳng hơn nữa. Thật ra, kỳ vọng này có thể còn làm bà cảm thấy tệ hơn nữa nếu bà không tỏ ra như vậy đối với xã hội.

Điều quan trọng đối với phụ nữ bị chứng trầm cảm hậu sản là có một hệ thống trợ giúp cho bản thân họ. Họ có thể nhờ những người trong gia đình, những nhóm tương trợ, người giữ trẻ, nơi giữ trẻ và tự chăm sóc. Nhiều phụ nữ cảm thấy tự giúp được cho họ bằng cách trợ giúp các phụ nữ khác đang bị trầm cảm hậu sản.

Khi Linda sinh lần thứ ba thì cũng bị cùng các triệu chứng trầm cảm, lần này bà biết về các tổ chức như Pacific Post Partum Support Society (Hội Trợ Giúp Hậu Sản Thái Bình Dương) và đã quyết định nhờ họ giúp.



Chứng Trầm Cảm Hậu Sản Postpartum Depression – Vietnamese

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

Bà nói “Tôi được trợ giúp nhẹ nhàng, êm đềm, và được nhắc nhở là tôi cũng quan trọng. Không ai nói là tôi phải cảm thấy thật sung sướng hạnh phúc về việc sinh con, mà những người biết chính xác về cảm nghĩ của tôi, tin tôi và thông cảm với tôi.”

Nay Linda là Nhân Viên Cố Vấn Hậu Sản tại Hội này, và bà tin rằng kinh nghiệm trầm cảm hậu sản cũng giúp cho bà. “Tôi hiểu tôi rõ hơn nhiều và đã phát huy được nhiều khả năng đối phó. Tôi cũng có mối liên hệ tốt đẹp hơn với các con tôi. Nay tôi rất coi mở. Tôi cảm thấy tôi đang làm một công việc nặng về tinh thần và nhờ đó gặp được nhiều người để chia sẻ và học hỏi từ họ.”

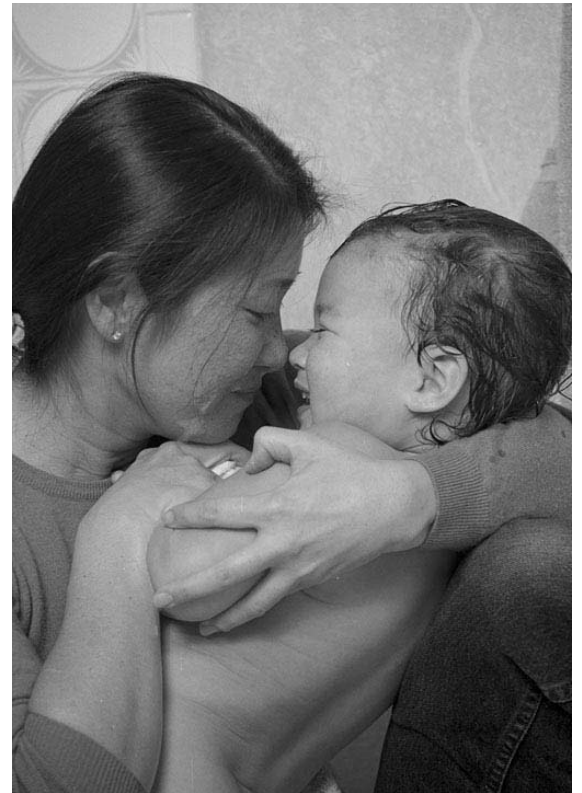
Một số phụ nữ thấy uống thuốc chống trầm cảm hoặc những loại thuốc khác có thể giúp được họ; tuy nhiên, điều quan trọng là phải làm việc sát với bác sĩ điều trị để có thể biết và theo dõi bất cứ tác dụng nào có thể xảy ra cho thai nhi, trẻ, hoặc phụ nữ có thai hoặc đang cho con bú sữa mẹ. Có những loại thuốc chống trầm cảm mới hơn được xem là an toàn để dùng trong khi có thai hoặc cho con bú sữa mẹ

Bất luận người phụ nữ quyết định nhờ giúp cho bản thân họ bằng cách nào, điều quan trọng là phải nhớ đây là quyết định cá nhân. Tuy lúc đầu trông có vẻ như phải tranh đấu mãi mãi với chứng trầm cảm hậu sản, phụ nữ vẫn có thể bình phục để tận hưởng hạnh phúc với các con.

XUẤT XỨ SOURCES

Bodnar, D., Ryan, D. & Smith, J.E. (2004). Vancouver, BC: BC Women's Hospital. Trích ngày 12 Tháng Giêng, 2006, tại www.bcwomens.ca/Services/HealthServices/ReproductiveMentalHealth/SelfCareGuide.htm

BC Reproductive Care Program and Reproductive Mental Health Best Practices Working Group. (2003). Best Practice



Guidelines Relating to Reproductive Mental Health: Principles for Early Identification, Assessment, Treatment and Follow-up of Women with Mental Illness in the Perinatal Period. Vancouver, BC: BC Women's Hospital. Trích ngày 12 Tháng Giêng, 2006, tại www.bcwomens.ca/Services/HealthServices/ReproductiveMentalHealth/BestPractices.htm

BC Reproductive Mental Health Program. (1999-2000). “Emotional Disorders in the Postpartum Period.” Trích ngày 12 Tháng Giêng, 2006, tại www.bcrmh.com/disorders/postpartum.htm

Pacific Post Partum Support Society. Postpartum Depression and Anxiety: A Self-Help Guide for Mothers (4th ed.). Vancouver, BC: Author.

Những nguồn xuất xứ được cập nhật vào năm 2006

Các Sự Kiện về Chứng Trầm Cảm Hậu Sản Facts about Postpartum Depression

- Thời kỳ phụ nữ dễ bắt đầu bị phát các chứng rối loạn tâm trạng nhất là thời kỳ hậu sản.
- Thiếu nữ có con sẽ bị trầm cảm thường xuyên hơn.
- Có thể không chẩn đoán ra chứng trầm cảm trong thời kỳ hậu sản vì các nhu cầu phải chăm sóc cho trẻ sơ sinh. Các thay đổi về ngủ, ăn uống, mệt mỏi và năng lực đều là các triệu chứng thông thường trong cả thời kỳ hậu sản bình thường và trầm cảm hậu sản.
- Khoảng 30% phụ nữ đã từng bị trầm cảm trước khi mang thai sẽ bị trầm cảm hậu sản.
- 50-62% phụ nữ đã từng bị trầm cảm hậu sản sẽ bị trầm cảm hậu sản khi mang thai lần sau.
- Các chứng rối loạn cảm xúc trong thời kỳ hậu sản có thể xảy ra:
 - Trong khi lâm bồn và sinh con
 - Trong vòng vài ngày hoặc vài tuần sau khi sinh
 - Thường nhất là bắt đầu trong vòng 6 tuần sau khi sinh hoặc
 - Vào bất cứ lúc nào cho đến cả năm sau khi sinh.
- Nhờ càng ngày càng biết nhiều về các chứng rối loạn tâm trạng trong thời kỳ hậu sản nên một số phụ nữ dễ bị chứng này hơn được chẩn đoán và điều trị khi mang thai.

Xuất Xứ: BC Reproductive Mental Health Program

