

Trầm cảm: Nguyên nhân, dấu hiệu, đối tượng và cách điều trị

Trầm cảm là một trong những rối loạn tâm thần phổ biến nhất trên toàn thế giới. Rối loạn trầm cảm nặng ảnh hưởng đến khoảng 163 triệu người (2% dân số thế giới) vào năm 2017. Đây là rối loạn khá nguy hiểm, tác động nhiều đến mặt tinh thần, thể chất, chức năng sống và cả niềm vui trong đời sống của bệnh nhân.

Trầm cảm là gì?

Trầm cảm là một trong những rối loạn tâm thần. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cứ 20 người bình thường sẽ có một người đã từng bị một giai đoạn trầm cảm trong năm trước. Mỗi năm trung bình 850.000 người chết vì trầm cảm. Rối loạn trầm cảm không phân biệt giới tính hay độ tuổi, nhưng tỷ lệ mắc chứng trầm cảm ở phụ nữ gấp đôi nam giới.

Những người bị trầm cảm có thể đã phải trải qua những biến cố lớn của cuộc đời như: phá sản, thất nghiệp, nợ nần, ly hôn... hoặc cũng có những cá nhân mắc rối loạn trầm cảm nhưng không nhất thiết phải qua những biến cố lớn, mà đó có thể là những thay đổi trong đời sống hằng ngày: thăng chức, thay đổi môi trường sống, đổi công việc, kết hôn... những sự kiện này tác động mạnh đến đời sống cá nhân hoặc tinh thần của họ, thách thức sự thay đổi ở họ.

Rối loạn trầm cảm không chỉ ảnh hưởng tới sức khỏe tinh thần của người bệnh mà còn ảnh hưởng tới các mối quan hệ gia đình và xã hội.

Đối tượng nào dễ mắc rối loạn trầm cảm?

Rối loạn trầm cảm có thể đến với mọi người, tuy nhiên lứa tuổi phổ biến vào khoảng 18-45 tuổi, ngoài ra, độ tuổi trung niên và tuổi già cũng dễ gặp rối loạn này. Đây là nhóm sẽ đối diện với nhiều yêu cầu từ xã hội, và các thay đổi trong cuộc sống (tìm việc làm, kết hôn, sinh con vào độ tuổi vị thành niên, về hưu ...). Tuy nhiên, nghiên cứu y khoa thống kê còn rất nhiều đối tượng dễ mắc rối loạn trầm cảm, họ thuộc các nhóm sau:

Nhóm người bị sang chấn tâm lý: họ trải qua biến cố lớn, đột ngột của cuộc đời như: phá sản,

bị lừa đảo mất hết tiền của, nợ nần, mất đi người thân, hôn nhân đổ vỡ, con cái hư hỏng, áp lực công việc quá lớn...

Nhóm phụ nữ vừa sinh con: Đây là giai đoạn nhạy cảm, và nhiều nguy cơ đối với phụ nữ, những thay đổi nhanh chóng về hormone, vai trò trong gia đình, thay đổi lối sống (thiếu ngủ...) hoặc những bất ổn trong cuộc sống trước đó cũng góp phần làm tăng nguy cơ trầm cảm ở phụ nữ sau sinh.

Phụ nữ có nguy cơ mắc trầm cảm gấp 2 lần nam giới

Nhóm học sinh, sinh viên: áp lực học tập quá lớn, thi cử dồn dập, áp lực từ cha mẹ thầy cô, sự đánh giá kết quả học tập.

Nhóm người bị tổn thương cơ thể: người bị tai nạn phải cắt bỏ bộ phận cơ thể, chấn thương sọ não, ung thư, mắc bệnh truyền nhiễm nguy hiểm.

Nhóm đối tượng lạm dụng rượu bia, chất kích thích trong thời gian dài.

Nhóm đối tượng thiếu nguồn lực trong cuộc sống: thiếu các mối quan hệ hỗ trợ, thiếu giao tiếp, thiếu cách ứng phó với stress, hoặc những khó khăn khác: kinh tế, công việc.

Các mức độ trầm cảm

Trầm cảm được chia bởi 3 mức độ: nhẹ- vừa- nặng

Để được chẩn đoán có mắc bệnh trầm cảm hay không phải có ít nhất một trong hai triệu chứng của bệnh trầm cảm cốt lõi đó là:

Trong vòng hai tuần, hầu như mỗi ngày:

Bạn có khí sắc trầm nhược/hoặc mất hứng thú cộng với ít nhất 4 trong các triệu chứng:

Giảm hoặc lên cân, giảm hoặc tăng cảm giác ngon miệng.

Mất ngủ hoặc ngủ triền miên.

Kích động hoặc trở nên chậm chạp.

Mệt mỏi hoặc mất sức.

Cảm giác vô dụng, vô giá trị hoặc mặc cảm tội lỗi.

Giảm khả năng tập trung, do dự.

Hay nghĩ đến cái chết, có ý tưởng hoặc hành vi tự sát.

Các triệu chứng trầm cảm ở trẻ em và thanh thiếu niên

Tự đánh giá thấp bản thân

Có những hành vi gây hấn, kích động

Rối loạn giấc ngủ

Có các khó chịu, than phiền về cơ thể

Mất năng lượng

Chán học hoặc học tập sa sút

Hay một số trẻ trở nên ngoan quá mức, tách biệt, lãnh đạm

Dựa vào những triệu chứng trên và mức độ mà Bác sĩ tâm thần kinh hoặc Tâm lý gia sẽ phân loại trầm cảm nhẹ, vừa, nặng. Đôi khi họ sẽ mời bệnh nhân làm một số bài test trầm cảm để hỗ trợ chẩn đoán thêm chính xác. Một dạng trầm cảm khác cũng được quan tâm nhiều là rối loạn trầm cảm sau sinh.

Trầm cảm sau sinh: Trầm cảm sau sinh thường gặp ở các bà mẹ lần đầu sinh con, hoặc những bà mẹ sinh quá nhiều con nhưng thiếu sự hỗ trợ từ gia đình hoặc xã hội. Người mẹ rơi vào tâm trạng lo lắng, thiếu ngủ, cáu gắt, hoặc khóc lóc, có thể khó kiểm soát hành vi, làm đau em bé, hoảng sợ khi con khóc... (1)

Nguyên nhân nào gây bệnh trầm cảm ?

Trầm cảm được gọi là rối loạn vì không thể xác định nguyên nhân cụ thể, ta chỉ có thể xác

định yếu tố nguy cơ, tức là cá nhân đó trải qua những điều này thì nguy cơ gặp trầm cảm sẽ cao hơn những đối tượng khác. Các nguy cơ trầm cảm có thể bao gồm:

Do bệnh lý hoặc chấn thương: Người có tiền sử mắc bệnh não như viêm não, u não, chấn thương sọ não dễ mắc bệnh trầm cảm do tổn thương cấu trúc não.

Sử dụng chất kích thích: Người bệnh dễ trầm cảm nếu hút thuốc lá, rượu bia, sử dụng chất kích thích tổn hại thần kinh như ma túy, ma túy đá..

Trầm cảm do căng thẳng kéo dài: công việc áp lực kéo dài, áp lực gia đình, xung đột, môi trường sống căng thẳng...

Trầm cảm chưa rõ nguyên nhân (nội sinh): Nguyên nhân trầm cảm xảy ra do rối loạn hoạt động của các chất dẫn truyền thần kinh có trong não bộ như Noradrenaline, Serotonin... Nhìn chung, các yếu tố liên quan đến các nhóm sinh học (di truyền, thay đổi chất dẫn truyền ở não...), môi trường (căng thẳng kéo dài, thiếu nguồn lực xã hội...) tâm lý (quá khứ từng có sang chấn....) đều có thể góp phần tăng nguy cơ trầm cảm. (2)

Stress là một trong những nguyên nhân dẫn đến trầm cảm

Những dấu hiệu cảnh báo bạn mắc bệnh trầm cảm

Theo hướng dẫn chẩn đoán của Hiệp hội tâm thần học Hoa Kỳ, bạn nên tìm kiếm sự giúp đỡ nếu những triệu chứng này hiện diện trên 2 tuần:

1. Đau nhức không rõ nguyên nhân

Trầm cảm đôi khi có những biểu hiện rõ ràng về mặt thể chất. Trong một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Dialogues in Clinical Neuroscience, 69% những người đáp ứng các tiêu chuẩn về chứng trầm cảm đã có những cơn đau nhức về mặt cơ thể (dù có kết quả bình thường về mặt sức khỏe cơ thể). Rối loạn tâm trạng có thể xuất hiện kèm với các triệu chứng khác như: đầy hơi, đau lưng, đau khớp.

2. Mất tập trung

Tất cả chúng ta đều có những khoảnh khắc quên tên ai đó hay nhiệm vụ cần làm. Tuy nhiên, trầm cảm liên quan đến việc thường xuyên mất khả năng tập trung và làm giảm hiệu quả công việc. Bạn có thể mắc nhiều sai lầm hơn hoặc gặp khó khăn khi đưa ra quyết định.

3. Thay đổi về giấc ngủ

Một trong những triệu chứng chính của bệnh trầm cảm là rối loạn giấc ngủ. Một số người sẽ ngủ quá nhiều và một số quá ít.

4. Thay đổi cảm giác ăn uống

Một số người trở nên ăn nhiều hơn khi họ mắc trầm cảm. Những người khác nhìn chằm chằm vào một món ăn trông thật ngon mà hoàn toàn không thèm ăn hay hứng thú gì. Dù bằng cách nào, sự thay đổi đáng kể về cảm giác thèm ăn và cân nặng (hơn 5% trọng lượng cơ thể trong một tháng) có thể là dấu hiệu trầm cảm.

5. Khó chịu, kích động hoặc ủ rũ

Một dấu hiệu khác của sự trầm cảm là sự cáu kỉnh, kích động và ủ rũ tăng cao. Những điều nhỏ nhất cũng khiến bạn khó chịu – chẳng hạn như tiếng ồn ào, hoặc chờ đợi lâu (dù trước đây bạn không cảm thấy như vậy trong tình huống tương tự). Đôi khi đi kèm sự tức giận là suy nghĩ tự làm hại bản thân hoặc mong muốn làm hại người khác. Nếu bạn đang trải qua một số cảm giác đó, hãy tìm sự trợ giúp ngay lập tức.

Những tác động của rối loạn trầm cảm

Trầm cảm được xem là căn bệnh âm thầm nhưng có thể để lại những hậu quả vô cùng nghiêm trọng. Đôi khi, không dễ để người trầm cảm nhận ra rối loạn họ đang gặp. Trầm cảm ảnh hưởng nhiều đến tinh thần, cuộc sống của cá nhân và xã hội.

1. Ảnh hưởng tinh thần và cuộc sống

Mất tập trung và giảm hiệu quả học tập, công việc

Ảnh hưởng giao tiếp và mối quan hệ xã hội: Người bị trầm cảm thường khó quản lý cảm xúc, hoặc thu mình, giới hạn mối quan hệ giao tiếp

Đôi khi tự làm đau bản thân, hay suy nghĩ tự tử: Họ dễ đánh giá thấp bản thân, cảm thấy có lỗi hoặc vô giá trị. Cộng với việc thiếu các kỹ năng ứng phó hoặc thiếu nguồn lực vào thời điểm đó, họ có thể có những hành động tự gây hại khi cảm xúc quá mạnh.

2. Ảnh hưởng sức khỏe và thể chất

Ảnh hưởng lớn nhất sức khỏe khi mắc trầm cảm, đó là giấc ngủ của họ. Việc thiếu ngủ thường xuyên, lâu dài cũng tác động ngược đến tinh thần và cảm giác mỗi một.

Người trầm cảm có thể giảm ham muốn tình dục.

Trầm cảm kéo dài cũng ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất của các bộ phận khác trong cơ thể (tim, huyết áp, dạ dày...).

Chẩn đoán bệnh trầm cảm như thế nào?

Trầm cảm được chẩn đoán dựa vào biểu hiện lâm sàng và một số xét nghiệm cận lâm sàng để xác định bệnh, đánh giá mức độ trầm cảm, từ đó bác sĩ sẽ có phác đồ điều trị phù hợp.

1. Chẩn đoán lâm sàng

Sử dụng tiêu chuẩn chẩn đoán trầm cảm theo ICD-10 hoặc Chẩn đoán trầm cảm theo tiêu chuẩn DSM V.

2. Xét nghiệm cận lâm sàng

Bác sĩ sử dụng xét nghiệm để đo nồng độ các chất dẫn truyền thần kinh, xác định nguyên nhân gây bệnh trầm cảm và loại trừ các khả năng khác. Một số xét nghiệm chỉ định cho bệnh nhân trầm cảm bao gồm:

Trắc nghiệm tâm lý

Trò chuyện lâm sàng

3. Chẩn đoán phân biệt

Bệnh trầm cảm rất dễ nhầm lẫn với các bệnh lý khác, đặc biệt là nhóm bệnh tâm thần. Do đó, bác sĩ cũng sẽ có những kinh nghiệm và cách thức chuyên môn để xác định đúng tình hình của bệnh nhân.

Cách điều trị trầm cảm

1. Điều trị hóa dược

Là phương pháp phổ biến để điều trị bệnh trầm cảm. Nhiều nghiên cứu khoa học cho thấy thuốc chống trầm cảm hữu ích cho những người bị trầm cảm trung bình hoặc nặng. Chúng thường không được khuyến dùng cho trường hợp trầm cảm nhẹ, vì trầm cảm thể nhẹ có thể được điều trị bằng liệu pháp tâm lý. Các loại thuốc và liều lượng, thời gian điều trị sẽ do bác sĩ chỉ định.

Hiện nay, các thuốc phổ biến được dùng điều trị trầm cảm như: thuốc ức chế tái hấp thu serotonin có chọn lọc, thuốc chống trầm cảm ba vòng, thuốc ức chế monoamine oxidase, thuốc chống trầm cảm không điển hình.

2. Điều trị tâm lý

Điều trị tâm lý được xem là liệu pháp chữa trị trầm cảm phát huy hiệu quả trong xã hội hiện đại. Các tâm lý gia được đào tạo bài bản các liệu pháp và kỹ thuật để đồng hành hỗ trợ tâm lý với bệnh nhân. Việc trị liệu tâm lý không chỉ giúp bệnh nhân dần dần hồi phục trở lại, thoát khỏi sự phiền nhiễu của trầm cảm, mà đó còn là hành trình giúp bệnh nhân hiểu thêm bản thân mình, gia tăng sự tự tin và thích nghi với đời sống hơn.

Các liệu pháp tâm lý phổ biến hiện nay

Nhận thức & trị liệu hành vi

Trị liệu nghệ thuật

Trị liệu gia đình

Tùy vào mỗi cá nhân và câu chuyện của họ mà Tâm lý gia lựa chọn liệu pháp phù hợp. (3)

Chế độ sinh hoạt ngăn ngừa bệnh trầm cảm

Như bạn biết, môi trường cũng đóng vai trò quan trọng trong nguy cơ gây trầm cảm, thế nên việc xây dựng một lối sống phù hợp có thể giúp bạn gia tăng “sức đề kháng” của tinh thần.

Tâm lý gia sẽ hỗ trợ điều trị trầm cảm hiệu quả cho người bệnh.

1. Chế độ sinh hoạt ngừa trầm cảm

Chế độ ăn uống hợp lý ngừa trầm cảm: Người bệnh chế độ ăn uống hợp lý, tập trung vào các thực phẩm giàu Omega 3, khoáng chất, vitamin và chất chống oxy hóa. Với trường hợp bị trầm cảm do nguyên nhân nội sinh, nên cho bệnh nhân sử dụng các loại thực phẩm có khả năng tăng tuần hoàn máu và cải thiện tâm trạng.

2. Điều chỉnh thói quen sinh hoạt khoa học

Hạn chế sử dụng thuốc lá, rượu bia và chất kích thích

Tập thể dục đều đặn

Tránh thức đêm, không lệ thuộc quá nhiều thiết bị điện tử, mạng internet và các ứng dụng mạng xã hội

Phát triển các mối quan hệ xã hội lành mạnh

Nên khám và chữa bệnh trầm cảm ở đâu?

Khi có các triệu chứng nghi ngờ trầm cảm, người bệnh không nên xem nhẹ hay bỏ mặc cơ thể mà cần đến cơ sở y tế có chuyên môn, trình độ cao để được khám, đánh giá mức độ trầm cảm cũng như đưa ra phác đồ điều trị phù hợp. Do các triệu chứng trầm cảm đôi khi đi kèm với những bất ổn về mặt cơ thể nên dễ khiến người bệnh hoang mang, khó xác định vấn đề của mình.

Thế nên, việc lựa chọn những bệnh viện đa khoa, nơi có nhiều chuyên khoa kết hợp như Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh để có sự sàng lọc, hội chẩn hoặc phối hợp điều trị giữa các chuyên

khoa khi cần.

HỆ THỐNG BỆNH VIỆN ĐA KHOA TÂM ANH

Người bệnh khám trầm cảm tại Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh sẽ có những ưu điểm đặc biệt như sau:

Bác sĩ áp dụng phương pháp trắc nghiệm, tham vấn, hoặc trị liệu cho từng cá nhân theo phác đồ riêng biệt

Áp dụng liệu pháp vẽ tranh, âm nhạc, trò chơi để tiếp cận trẻ nhỏ

Phối hợp với các bác sĩ chuyên khoa tâm thần và bác sĩ tâm lý để đạt hiệu quả cao trong điều trị

Thông tin khách hàng tuyệt đối bảo mật