

Trầm cảm sau sinh là gì? Khám, Tư vấn ở đâu tốt TPHCM?

Trầm cảm sau sinh cần được đi khám và điều trị sớm - Ảnh: vsh.org.vn

Thống kê trên thế giới cho thấy tỉ lệ trầm cảm sau sinh đối với các bà mẹ khoảng 10-20%. Tại Việt Nam, tỉ lệ trầm cảm sau sinh theo một số nghiên cứu sàng lọc có thể lên tới 33%. Trầm cảm sau sinh ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe người phụ nữ, sức khỏe của em bé sơ sinh. Vì vậy, phụ nữ sau sinh cần được quan tâm, chăm sóc và đi khám, tư vấn sớm nếu có dấu hiệu trầm cảm. Nội dung bài viết dưới đây, BookingCare sẽ chia sẻ thông tin để bạn đọc nhận biết trầm cảm sau sinh và các địa chỉ khám, tư vấn trầm cảm sau sinh uy tín tại TPHCM.

Trầm cảm sau sinh là gì? Phân biệt trầm cảm sau sinh và hội chứng Baby Blues

Trầm cảm sau sinh là một rối loạn cảm xúc được đặc trưng bởi sự giảm khí sắc, giảm quan tâm thích thú trong mọi việc kể cả việc chăm sóc con, xảy ra trong thời kỳ hậu sản được tính từ lúc mới sinh đến tuần thứ 6. Tuy nhiên, sau khi trải qua cuộc sinh nở, phụ nữ thường có cảm xúc thất thường do ảnh hưởng bởi sự thay đổi đột ngột của hormone, còn được gọi là hội chứng buồn sau sinh hay Baby Blues. Để phân biệt Baby Blues với Trầm cảm sau sinh, Bác sĩ Nguyễn Hữu Lợi đưa ra bảng phân biệt sau cho bạn đọc.

Buồn sau sinh (Baby blues)

Trầm cảm sau sinh

80% phụ nữ sau sinh trải qua giai đoạn này. Kéo dài 3-5 ngày, có thể tự hết không điều trị. Biểu hiện lâm sàng: thay đổi cảm xúc, dễ xúc động, dễ khóc, cảm giác lo âu, cảm giác choáng ngợp. 10-15% phụ nữ sau sinh có biểu hiện trầm cảm. Thường xảy ra khoảng vài tuần ngay sau sinh, với biểu hiện như trên. Buồn chán, đau khổ phần lớn thời gian trong ngày, phần lớn số ngày trong tuần. Để chẩn đoán phụ nữ mắc trầm cảm sau sinh cần dựa trên nhiều yếu tố khác. Tuy nhiên, khi có những dấu hiệu trên đây, phụ nữ nên được khám và tư vấn sớm, tránh để tình trạng kéo dài sẽ ảnh hưởng đến hạnh phúc gia đình, thậm chí nặng hơn là tính mạng của cả mẹ và con.

Khám, Tư vấn Trầm cảm sau sinh ở đâu tốt TPHCM?

Phụ nữ có rối loạn trầm cảm sau sinh có thể lựa chọn khám hoặc tư vấn với:

Khám chẩn đoán và đánh giá mức độ trầm cảm với bác sĩ chuyên khoa Sức khỏe tâm thần. Tham vấn với chuyên gia Tâm lý Thông thường để được chẩn đoán chính xác tình trạng, người bệnh có thể khám với một bác sĩ chuyên khoa Sức khỏe tâm thần,

sau đó lựa chọn phương án điều trị (có thể dùng thuốc, trị liệu tâm lý hoặc kết hợp cả hai). Hoặc với nhiều trường hợp nhẹ, có thể tham vấn trực tiếp với chuyên gia Tâm lý mà chưa cần khám với bác sĩ tâm thần. Tuy nhiên, để chắc chắn về tình trạng của mình, bạn đọc nên cân nhắc khám với bác sĩ sức khỏe tâm thần để được chẩn đoán, hướng dẫn cách điều trị phù hợp.

Khám với Bác sĩ Chuyên khoa Tâm thần 1. Bệnh viện Tâm thần TP HCM
Địa chỉ: 766 Võ Văn Kiệt, Phường 1, Quận 5, TP. HCM
Thời gian khám: Thứ 2 - thứ 6: 7h30 - 16h30

Bệnh viện Tâm thần TP HCM là bệnh viện chuyên sâu về khám, điều trị các rối loạn tâm lý, tâm thần thuộc tuyến TP HCM. Bệnh viện có đội ngũ bác sĩ, chuyên gia đầu ngành về sức khỏe tâm thần, tâm lý. Bệnh viện có cả các chuyên gia tâm lý, trường hợp người bệnh cần trị liệu tâm lý có thể thực hiện ngay tại bệnh viện mà không cần thăm khám tại một cơ sở khác. Nhìn chung khám và điều trị trầm cảm sau sinh không nhiều trường hợp cần dùng đến các chụp chiếu, xét nghiệm hay máy móc hỗ trợ quá phức tạp, hiện đại. Tuy nhiên, bệnh viện vẫn có đủ các thiết bị cần thiết để hỗ trợ trong trường hợp cần dùng đến. Các bộ test tâm lý cũng được sử dụng để hỗ trợ chẩn đoán được chính xác hơn.

Lối vào Bệnh viện Tâm thần TP HCM - Ảnh: người dùng chia sẻ
Kinh nghiệm đi khám
Có thể đặt hẹn trước qua tổng đài 1080
Chưa đặt hẹn trước được trực tiếp qua tổng đài của bệnh viện.
Người bệnh đi khám đến đăng ký trực tiếp tại quầy lễ tân của bệnh viện, khám với bác sĩ theo sự sắp xếp của nhân viên hỗ trợ.

Bảng giá khám và một số dịch vụ được công khai trên trang web của bệnh viện, bạn đọc có nhu cầu có thể tra cứu trước khi đi khám.

2. Bệnh viện Đại học Y dược TP HCM
Địa chỉ: 215 Hồng Bàng, Phường 11, Quận 5, TP HCM
Thời gian khám: Thứ 2 – thứ 6: 6h30 – 16h30
Thứ 7: sáng từ 6h30 – 12h00

Bệnh viện Đại học Y dược TP HCM là bệnh viện tuyến trung ương tại TP HCM. Bệnh viện có quy trình chuyên nghiệp, có đội ngũ bác sĩ, chuyên gia giỏi nên nhận được sự tin tưởng của đông đảo bệnh nhân. Bên cạnh các bác sĩ chuyên khoa Sức khỏe tâm thần trực tiếp thăm khám, bệnh viện còn có đội ngũ chuyên gia Tâm lý để hỗ trợ cho những người bệnh cần dùng phương pháp trị liệu tâm lý. Một số bác sĩ, chuyên gia khám, tư vấn trầm cảm sau sinh tại bệnh viện: Ts.Bs. Ngô Tích Linh, Trưởng phòng khám Tâm thần kinh Ths Nguyễn Minh Mẫn, Phụ

trách phòng khám Tâm lý Bệnh viện có đầy đủ hệ thống trang thiết bị chụp chiếu, xét nghiệm và các bộ công cụ để hỗ trợ thăm khám và chẩn đoán cho phụ nữ gặp phải chứng trầm cảm sau sinh. Bệnh viện Đại học Y dược TPHCM rất đông bệnh nhân - Ảnh: BookingCare

Kinh nghiệm đi khám Có thể đặt hẹn trước với bác sĩ mong muốn thông qua ứng dụng (Apps) của bệnh viện. Lịch khám của các bác sĩ được cập nhật hàng tuần trên Apps và trên trang web của bệnh viện, thuận tiện cho bệnh nhân tra cứu. Bệnh nhân có thể lựa chọn khám thường hoặc khám theo yêu cầu. Đối với khám theo yêu cầu, chi phí khám sẽ cao hơn chi phí khám thường một chút.

3. Phòng khám Hello Doctor Địa chỉ: 152/6 Thành Thái, phường 12, quận 10, TP.HCM Thời gian khám: Thứ 2 - Chủ Nhật (9h - 18h30)

Phòng khám Hello Doctor là địa chỉ khám chữa bệnh có 4 cơ sở tại Hà Nội, Đà Nẵng, TPHCM được nhiều gia đình tin tưởng đến thăm khám, trị liệu trầm cảm sau sinh và các vấn đề tâm lý khác như: Các rối loạn tâm thần cấp tính do stress, do nghiện chất (chất kích thích, ma túy, rượu), tâm thần phân liệt, do bệnh động kinh Các rối loạn cảm xúc như trầm cảm, hưng cảm, rối loạn lưỡng cực Rối loạn giấc ngủ, mất ngủ, ngủ chập chờn... Chuyên khoa tâm lý - tâm thần tại phòng khám quy tụ đội ngũ bác sĩ, chuyên gia tâm lý giàu kinh nghiệm, vững chuyên môn. Trong quá trình trò chuyện tư vấn cùng khách hàng, bác sĩ sẽ trao đổi nhẹ nhàng để giải quyết các vấn đề bệnh nhân đang gặp phải. Một số bác sĩ nổi bật thăm khám trầm cảm sau sinh có thể kể đến: Kinh nghiệm đi khám Người bệnh có nhu cầu thăm khám có thể đặt lịch hẹn qua BookingCare để chủ động sắp xếp thời gian và chọn khám với bác sĩ mong muốn. Phòng khám có tiếp nhận khám với bệnh nhân nước ngoài Chi phí thăm khám cùng bác sĩ Đối với bệnh nhân là người Việt: 300.000đ Đối với bệnh nhân là người nước ngoài: 600.000đ

4. Chuyên khoa Tâm thần, Bệnh viện FV Địa chỉ: 6 Nguyễn Lương Bằng, Nam Sài Gòn (Phú Mỹ Hưng), Quận 7, TPHCM Thời gian khám: Thứ 2, thứ 3, thứ 6: 13h00 - 17h00

Bệnh viện FV là bệnh viện tư nhân lớn, uy tín tại TPHCM. Bệnh viện có vốn đầu tư nước ngoài, là bệnh viện đầu tiên ở miền Nam Việt Nam đạt chứng nhận chất lượng JCI, FV được biết đến nhờ dịch vụ chăm sóc tiêu chuẩn quốc tế, cam kết cung cấp dịch vụ y tế chất lượng và lấy bệnh nhân làm trung tâm. Bệnh viện có đội ngũ bác sĩ

chuyên khoa sức khỏe tâm thần giỏi, nhiều kinh nghiệm, được mời từ Bệnh viện Đại học Y dược TPHCM. Tuy nhiên, tại bệnh viện chưa có các chuyên gia tâm lý trực tiếp điều trị. Các bác sĩ gồm: Ts.Bs. Ngô Tích Linh, Trưởng phòng khám Bệnh viện Đại học Y dược TPHCM; Ths.Bs. Nguyễn Lê Thụy Phương, Bác sĩ Bệnh viện Đại học Y dược TPHCM. Bệnh viện FV được trang bị hệ thống thiết bị cơ bản để thăm khám cho người bệnh trầm cảm sau sinh. Quầy đăng kí khám tại Bệnh viện FV - Ảnh: người dùng chia sẻ

Kinh nghiệm đi khám: Người bệnh có thể đặt hẹn ngay trên trang web của bệnh viện hoặc qua hệ thống tổng đài của bệnh viện. Các bác sĩ chỉ mới khám vào buổi chiều một số ngày trong tuần, người bệnh nên lưu ý để đi khám. Chi phí khám, dịch vụ có thể sẽ cao hơn khoa khám thường của bệnh viện công lập.

Tư vấn với chuyên gia Tâm lý

5. Viện Tâm lý Sunnycare

Địa chỉ: LP 03-10 Tòa nhà LANDMARK PLUS 208 Nguyễn Hữu Cánh, P22, Bình Thạnh, TPHCM

Thời gian khám: Theo lịch hẹn của khách hàng

Viện Tâm lý Sunnycare là một trong những địa chỉ tham vấn, trị liệu tâm lý uy tín hàng đầu tại TPHCM. Đặc biệt, trung tâm có đội ngũ chuyên gia trong nước và nước ngoài, có thể tư vấn bằng nhiều thứ tiếng, thuận tiện cho cả người nước ngoài muốn tham vấn, trị liệu. Mọi thông tin của khách hàng đến tham vấn, trị liệu đều được trung tâm đảm bảo hoàn toàn bảo mật. Hiện tại đây có nhiều hình thức tham vấn để khách hàng lựa chọn: qua điện thoại, qua email, qua video, trực tiếp,.... Mỗi hình thức sẽ có mức chi phí khác nhau. Bạn đọc có thể tham khảo chi phí khám trực tiếp và tư vấn qua video dưới đây:

THAM VẤN - TRỊ LIỆU TÂM LÝ (TIẾNG VIỆT)

Tham vấn trong giờ hành chính	8:00 – 17:00	720.000 đ/giờ
Tham vấn trong giờ hành chính	8:00 – 17:00	720.000 đ/giờ
Tham vấn thứ 7, Chủ Nhật, Lễ/Tết	8:00 – 17:00	900.000 đ/giờ
Chuyên gia cao cấp (Tiền sĩ, giáo sư, trưởng Khoa)	8:00 - 17:00	1.800.000 đ/giờ

THAM VẤN - TRỊ LIỆU TÂM LÝ (SONG NGỮ)

Tham vấn trong giờ hành chính	8:00 – 17:00	1.800.000 đ/giờ
Tham vấn ngoài giờ hành chính	17:00 – 22:00	2.100.000 đ/giờ
Tham vấn thứ 7, Chủ Nhật, Lễ/ Tết	8:00 – 17:00	2.400.000 đ/giờ

THAM VẤN - TRỊ LIỆU TÂM LÝ (TIẾNG ANH)

Tham vấn trong giờ hành chính	8:00 – 17:00	2.100.000 đ/giờ
Tham vấn ngoài giờ hành chính	17:00 – 22:00	2.400.000 đ/giờ

thứ 7, Chủ Nhật, Lễ/ Tết 8:00 – 17:00 2.700.000 đ/giờ Các chuyên gia chuyên sâu về tham vấn trầm cảm sau sinh: Kinh nghiệm đi khám Bạn đọc nên đặt hẹn trước với các chuyên gia trước trực tiếp qua tổng đài của Sunnycare hoặc qua BookingCare để được hẹn giờ tham vấn/trị liệu. Chi phí qua điện thoại hay email sẽ thấp hơn tuy nhiên để được tư vấn hiệu quả, bạn đọc nên lựa chọn hình thức trực tiếp hoặc qua video.

6. Trung tâm tư vấn tâm lý Mindcare Địa chỉ: 25/58C Nguyễn Bình Khiêm, Bến Nghé, Quận 1 Thời gian khám: Theo lịch hẹn của khách hàng Trung tâm tư vấn tâm lý Mindcare với sứ mệnh "Vì triệu người Việt Nam hạnh phúc hơn mỗi ngày", với đội ngũ chuyên gia nhiều kinh nghiệm, chuyên nghiệp hỗ trợ tham vấn, trị liệu tâm lý cho khách hàng. Trung tâm có cả cơ sở tại Hà Nội và TPHCM, thuận tiện cho khách hàng có nhu cầu khám, tư vấn.

Chi phí tham vấn, trị liệu tham khảo:

Hình thức	Chi phí Ghi chú
Tham vấn, trị liệu cá nhân	600.000đ - 1.000.000đ Thời gian tư vấn không quá 2 tiếng. Ngoài giờ thu thêm 100.000đ
Tham vấn, trị liệu cặp đôi, gia đình	1.200.000đ

Trung tâm cũng có nhiều hình thức tham vấn, trị liệu, tuy nhiên hai hình thức trực tiếp và qua video phổ biến và hiệu quả hơn.

Các chuyên gia chuyên sâu về tham vấn trầm cảm sau sinh: Kinh nghiệm đi khám Trung tâm có các bộ test online ngay tại trang web, thuận tiện cho khách hàng tìm hiểu. Bạn đọc có nhu cầu có thể đặt hẹn trước qua trung tâm hoặc qua BookingCare cả tại TPHCM và Hà Nội. Trên đây là thông tin về rối loạn trầm cảm sau sinh và các địa chỉ khám, tư vấn tốt tại TPHCM. BookingCare mong rằng bạn đọc sẽ lựa chọn được địa chỉ thăm khám phù hợp và hiệu quả.