

Câu hỏi thường gặp liên quan đến trầm cảm sau sinh

Nếu không được điều trị, trầm cảm sau sinh có thể kéo dài trong vài tháng thậm chí vài năm. Trầm cảm có thể ảnh hưởng tới sức khỏe của người mẹ và sự phát triển của em bé.

1. Đông y chữa trị trầm cảm sau sinh

Trong Đông y, trầm cảm sau sinh được đưa vào chứng uất. Chứng uất là trạng thái rối loạn khí sắc, chỉ tình trạng tâm lý căng thẳng quá độ, chịu áp lực trong thời gian dài khiến tâm tình bồn chồn không yên, vui buồn thất thường, là hệ quả của những điều buồn phiền, u uất lâu ngày không được chia sẻ hay giải quyết.

Trầm cảm sau sinh cần lộ trình điều trị tổng thể cả tinh thần và thể chất. Bệnh nhân nên được thăm khám từ sớm và chữa bệnh đúng cách để cải thiện chất lượng cuộc sống, bảo vệ bản thân cũng như con trẻ khỏi những ảnh hưởng tiêu cực của trầm cảm sau sinh.

Tùy vào mức độ nặng - nhẹ của bệnh và thể trạng của người bệnh, bác sĩ sẽ cân nhắc xây dựng lộ trình chữa trị phù hợp với hai phương pháp chính là sử dụng thuốc và không sử dụng thuốc.

Phương pháp sử dụng thuốc

Một trong những nguyên tắc trị bệnh trong Đông y là "Hư thì bổ, thực thì tả", sau thăm khám bệnh kỹ càng, bác sĩ sẽ bốc thuốc để bồi bổ nếu có "hư chứng" và cân bằng Âm, Dương, khí, huyết của người bệnh.

Phương pháp không sử dụng thuốc

Châm cứu. Bằng cách kích thích các huyệt vị nhất định trên cơ thể, châm cứu có tác dụng sơ thông kinh lạc, điều tiết tạng phủ, hành khí hoạt huyết,... lập lại sự cân bằng trong cơ thể bệnh nhân và nâng cao sức đề kháng nói chung.

Xoa bóp, bấm huyệt. Phương pháp này nên được thực hiện bởi các bác sĩ chuyên gia có kinh

nghiệm, đem lại hiệu quả cao trong việc giải tỏa căng thẳng và đau nhức cơ thể.

Trị liệu tinh thần. Giúp bệnh nhân giải tỏa được sự bức xúc, những đè nén về tâm lý để cuối cùng hoàn toàn thoát khỏi trạng thái trầm cảm. Bác sĩ sẽ giúp người bệnh cởi bỏ nút thắt trong lòng, để tâm hồn thực sự được an dưỡng nghỉ ngơi, chữa lành sức khỏe tâm thể.

2. Cách xử trí khi bị trầm cảm sau sinh

Các triệu chứng trầm cảm sau sinh gồm: Cảm thấy mệt đến kiệt sức, cảm giác tủi thân kéo dài mà không có lý do rõ ràng; không quan tâm gắn bó với con mình; cảm thấy mình không thể chăm sóc cho bản thân và con mình; buồn bã dai dẳng; mất hứng thú/không quan tâm tới các hoạt động thường làm; thay đổi cảm giác ngon miệng và mất ngủ hoặc ngủ quá mức.

Các chuyên gia sức khỏe có thể giúp bạn lựa chọn điều trị tốt nhất, bao gồm:

Liệu pháp tâm lý. Phương pháp điều trị này là các cuộc nói chuyện riêng với chuyên gia về sức khỏe tâm. Từ đó giúp người bệnh nhận ra và thay đổi suy nghĩ tiêu cực và hành vi của mình. Giúp mọi người xung quanh hiểu và hỗ trợ điều trị với người bị bệnh.

Liệu pháp vật lý trị liệu đơn giản cũng góp phần cải thiện tốt các tình trạng này, như: Tập thể dục hàng ngày, thư giãn, tận hưởng các sở thích, tiếp xúc nhiều hơn và mở lòng với những người thực sự quan tâm đến bạn...

Liệu pháp dùng thuốc. Các thuốc chống trầm cảm tác động lên các chất hóa học trong não bộ liên quan đến việc điều chỉnh tâm trạng. Tác dụng phụ của thuốc chống trầm cảm trên mỗi bệnh nhân cũng khác nhau, phụ thuộc vào liều dùng. Bệnh nhân dùng liều cao thường dễ gặp tác dụng phụ hơn. Tác dụng phụ thường hết sau một khoảng thời gian ngừng dùng thuốc, nhưng nếu chúng vẫn tồn tại, kéo dài, bệnh nhân cần thông báo với bác sĩ.

3. Các biện pháp khắc phục trầm cảm sau sinh tại nhà

Nhận thức về trầm cảm sau sinh rất quan trọng để có thể phòng tránh và điều trị bệnh hiệu quả.

Phát hiện bệnh sớm sẽ giúp người bệnh có cách vượt qua trầm cảm sau sinh tốt. Đặc biệt, lúc này người bệnh rất cần sự quan tâm từ người chồng, bạn bè và gia đình. Khi nhận thấy các triệu chứng kéo dài quá 1 tuần, hãy nhờ đến sự can thiệp của bác sĩ.

Dưới đây là một số cách vượt qua trầm cảm sau sinh hiệu quả cần lưu ý:

Điều trị bằng thuốc. Tùy vào tình trạng bệnh cụ thể bác sĩ sẽ chỉ định các loại thuốc an thần, thuốc chống trầm cảm phù hợp. Khi sử dụng thuốc chống trầm cảm, phụ nữ có thể xuất hiện những tác dụng phụ như buồn ngủ, khô miệng. Nếu đã dùng thuốc theo đúng chỉ định mà không thấy hiệu quả hoặc các triệu chứng bệnh nặng hơn, cần thông báo với bác sĩ để được tăng liều lượng hoặc đổi loại thuốc khác.

Tư vấn tâm lý

Hiểu rõ vai trò của bản thân

Học cách thư giãn. Nghỉ ngơi, thư giãn, giữ tâm trạng vui vẻ, thoải mái sẽ giúp giảm tình trạng bệnh.

Tập thể dục nhẹ nhàng. Các bài tập thể dục sẽ giúp người mẹ cải thiện sức khỏe và tạo hưng phấn tinh thần sau sinh đồng thời đẩy lùi nguy cơ mắc bệnh trầm cảm.

Chế độ ăn uống lành mạnh. Chỉ riêng việc ăn uống không giúp bạn đẩy lùi trầm cảm nhưng ăn uống hợp lý sẽ giúp cơ thể khỏe mạnh và góp phần cải thiện tâm trạng của bạn. Bạn cũng nên bổ sung các omega-3, như DHA từ cá béo.

Vai trò của người thân trong gia đình. Sự động viên của bạn bè, người thân và đặc biệt là người chồng sẽ tác động rất lớn đến tình trạng bệnh.

4. Trầm cảm sau sinh nguy hiểm không?

Nếu không được điều trị, trầm cảm sau sinh có thể cản trở hình thành mối gắn kết giữa mẹ với con và gây phức tạp đến các vấn đề gia đình.

Trầm cảm sau sinh hoàn toàn có thể chữa khỏi và để điều trị bệnh trầm cảm, bác sĩ cần dựa

trên tình trạng sức khỏe, mức độ mắc bệnh cũng như cơ địa của từng người để đưa ra phác đồ điều trị thích hợp.

Đối với bà mẹ. Trầm cảm sau sinh không được điều trị có thể kéo dài hàng tháng hoặc lâu hơn, đôi khi trở thành rối loạn trầm cảm mãn tính. Ngay cả khi được điều trị, trầm cảm sau sinh làm tăng nguy cơ trầm cảm trong tương lai của chính bà mẹ đó.

Đối với bố. Trầm cảm sau sinh có thể gây ra hiệu ứng gợn sóng (ripple effect), gây cảm xúc căng thẳng cho mọi người đến gần với em bé mới sinh. Khi người mẹ mới bị trầm cảm, nguy cơ trầm cảm ở bố cũng có thể tăng lên. Và những người mới lần đầu làm bố có nguy cơ trầm cảm cao hơn, cho dù người mẹ có bị trầm cảm hay không.

Đối với con. Con của những bà mẹ bị trầm cảm sau sinh không được điều trị có nhiều khả năng gặp vấn đề về cảm xúc và hành vi, chẳng hạn như khó ngủ và ăn uống, khóc quá nhiều và chậm phát triển ngôn ngữ.

5. Trầm cảm sau sinh có chữa khỏi được không?

Trầm cảm sau sinh hoàn toàn có thể chữa khỏi và để điều trị bệnh trầm cảm, bác sĩ cần dựa trên tình trạng sức khỏe, mức độ mắc bệnh cũng như cơ địa của từng người để đưa ra phác đồ điều trị thích hợp. Phác đồ điều trị có thể thích hợp cho người này nhưng lại không thích hợp cho người kia cũng bởi vì như vậy.

6. Chi phí điều trị trầm cảm sau sinh

Chi phí điều trị bệnh trầm cảm, bệnh tâm lý khó để có đáp án chính xác vì trên thực tế chi phí điều trị trầm cảm sẽ phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác nhau như: phương pháp điều trị, tình trạng, nơi khám, phương thức điều trị,...

Khi gặp vấn đề có dấu hiệu trầm cảm, người thăm khám có thể lựa chọn khám chuyên khoa tâm thần hoặc tư vấn tâm lý. Mặt khác, dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ chuyên khoa sẽ giúp cải thiện tình trạng trầm cảm nhanh hơn phương pháp tư vấn tâm lý, còn tư vấn với

chuyên gia tâm lý lại giúp bệnh nhân tìm được căn nguyên của vấn đề để giải quyết từ gốc.

Phí khám tâm thần thường rơi vào khoảng 150.000 - 500.000 đồng. Nếu làm test tâm lý, xét nghiệm máu, điện não đồ thì mất thêm khoảng 300.000 - 500.000 đồng.

Tư vấn tâm lý thường tính theo số phút, số giờ trò chuyện với chuyên gia. Tùy từng chuyên gia mà chi phí sẽ khác nhau, giá trung bình khoảng 700.000 - 800.000 đồng/ giờ. Người bệnh cần tư vấn tâm lý nhiều buổi mới khiến tình trạng ổn định.

Nguyễn Linh (theo báo SK&ĐS)