Tủ sách
Y học phổ thông

Ngọc Trâm
(Biên soạn)

BỆNH TRẦM CẢM

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ THÔNG TIN

BỆNH TRẦM CẢM

Tủ sách **Y HỌC PHỔ THÔNG**

BỆNH TRẦM CẢM

Ngọc Trâm (Biên soạn)

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

PHẦN I

ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ BỆNH TRẦM CẢM

Bệnh trầm cảm

Bệnh trầm cảm là gì?

Rối loạn trầm cảm là một hội chứng phản ánh tâm trạng buồn bã hoặc bị một nỗi khổ quá mức bình thường. Những rối loạn trầm cảm không chỉ đặc trưng bởi các suy nghĩ, tâm trạng và hành vi tiêu cực, mà còn bởi những thay đổi trong các hoạt động chức năng (ví dụ như ăn, ngủ, và hoạt động tình dục). Những thay đổi về chức năng thường được gọi là các dấu hiệu thần kinh thực thể.

Trầm cảm làm tăng nguy cơ tiến triển bệnh mạch vành, HIV, hen và các bệnh lý nội khoa khác. Hơn nữa, trầm cảm còn làm tăng độ mắc bệnh và tỉ lệ tử vong của các bệnh nhân mắc các bệnh lý trên.

Nguyên nhân phổ biến của bệnh trầm cảm

Mất cân bằng một số hóa chất trong não:

Các nhà nghiên cứu vẫn còn chưa lý giải được chính xác lý do tại sao người ta lại trở nên trầm cảm, nhưng một

số chuyên gia nghi ngờ rằng trầm cảm thường là kết quả từ một sự mất cân bằng một số hóa chất trong não. Các hóa chất này được gọi là chất dẫn truyền dây thần kinh. Vì vậy, thuốc chống trầm cảm sẽ giúp điều tiết hoạt động của cấp độ hóa chất và đưa chúng trở lại cân bằng.

Di truyền:

Các nhà khoa học cũng chứng minh được rằng, trầm cảm còn bị ảnh hưởng bởi yếu tố di truyền. Nếu gia đình bạn có người thân mắc bệnh trầm cảm, bạn cũng có cơ hội bị trầm cảm cao hơn.

Một số bệnh tật:

Nếu bản thân bạn đang tồn tại một số bệnh tật thì có thể làm tăng nguy cơ bị trầm cảm. Ví dụ, nếu bạn bị đau tim sẽ có 65% nguy cơ trở nên trầm cảm sau đó. Ngoài ra, những bệnh như ung thư, bệnh tim, người gặp vấn đề về tuyến giáp... đều là những bệnh làm tăng nguy cơ bị trầm cảm.

Vấn đề về giới tính:

Giới tính giữa nam và nữ cũng tạo ra một sự khác biệt lớn. Thường thì phụ nữ sẽ có nguy cơ bị trầm cảm gấp hai lần so với nam giới. Không ai biết chắc chắn lý do tại sao lại thế. Song những nghiên cứu cho thấy sự thay đổi hormone ở phụ nữ trước những thời điểm khác nhau như khi dậy thì, khi sinh nở, khi mãn kinh hoặc những vấn đề cuộc sống của họ có thể là một yếu tố.

Tâm lý bi quan:

Nghiên cứu cho thấy những người có tính cách bi quan, sẽ có nhiều khả năng trở nên bị trầm cảm hơn những người sống lạc quan, vui vẻ và ưa sự chia sẻ. Do đó, một thái độ sống tích cực, năng động và hòa đồng, sẽ giúp bạn tránh xa nguy cơ trầm cảm.

Những biến cố sốc:

Nhiều người trở nên bị trầm cảm và chán nản trong những thời điểm khó khăn nhất của cuộc sống như: thất nghiệp, việc đột ngột bị mất đi một người thân, nhận được chẩn đoán bị bệnh nghiêm trọng, ly dị, sau chấn thương... Tất cả những biến cố này có thể khiến trầm cảm xuất hiện.

Thuốc men và các chất kích thích:

Nhiều loại thuốc theo toa vẫn có nhiều tác dụng phụ, có thể gây ra các triệu chứng trầm cảm.

Việc lạm dụng sử dụng rượu hoặc dược chất cũng khiến bạn bị trầm cảm vì nó thường làm cho tâm trạng bạn trở nên tồi tệ hơn.

Lưu ý: Một số người có ý thức rõ ràng về lý do tại sao họ trở nên bị trầm cảm, thế nhưng một số người thì không biết được lý do tại sao họ lại rơi vào tình trạng này. Song, bạn hãy nhớ rằng bị trầm cảm không phải là lỗi của họ, nó không phải là một lỗ hổng trong tính cách mà

là một căn bệnh rối loạn cảm xúc, mà có thể ảnh hưởng đến bất cứ ai.

Khi bị trầm cảm, bạn nên giúp họ nhanh chóng tìm tới các phương pháp điều trị trầm cảm bao gồm liệu pháp tâm lý, sử dụng thuốc và các liệu pháp tái thích ứng xã hội...

Dấu hiệu của bệnh trầm cảm

Hiện nay, có nhiều người hiểu lầm về bệnh trầm cảm. Nhiều người cho rằng, người bị trầm cảm là những người lười biếng với ý chí bị suy kém; hoặc có ý kiến cho rằng, bệnh trầm cảm là một bệnh tưởng tượng, vì bác sĩ không tìm được nguyên do thể chất của những triệu chứng đau nhức của bệnh trầm cảm. Một số khác nghĩ rằng, bệnh nhân trầm cảm là "tính xấu", vì họ hay bực bội, cau có, gây gổ với mọi người.

Bệnh trầm cảm xảy ra rất chậm, cho nên đôi lúc bệnh nhân không nhìn ra được những dấu hiệu của nó, vì những triệu chứng trầm cảm tăng từ từ; đến lúc bệnh trầm cảm đã trở thành nặng, người bệnh không đi làm được hay không sinh hoạt gia đình bình thường, thì mới tìm bác sĩ để trị bệnh.

Vì những lý do trên mà khi bệnh nhân miêu tả triệu chứng trầm cảm, họ ít khi chịu nói những triệu chứng tâm lý, mà chỉ liệt kê những triệu chứng thể xác để đánh lạc hướng chẩn đoán của bác sĩ. Theo cách chẩn đoán của khoa tâm thần, hai triệu chứng chính để chẩn đoán trầm cảm là buồn chán và mất sự thích thú trong đời

sống. Ít thấy những bệnh nhân liệt kê được những triệu chứng này. Nếu có lý giải về sự mất thích thú, thì họ hay ghép vào đó một nguyên nhân chính đáng như cơ thể bị đau nhức kinh niên chẳng hạn. Vì thế, một số đông bệnh nhân không được chẩn đoán và trị liệu đúng mức.

Những triệu chứng trầm cảm thường được thấy ở những cơn đau nhức bất thường, giấc ngủ bị thay đổi (mất ngủ hay ngủ li bì), người hay mệt kinh niên, xáo trộn trong khẩu vị (ít ăn, xuống cân), hay quên, không chăm chú được, người hay "tự ái" dễ bị bực bội. Ngay cả triệu chứng bực bội ở người trầm cảm hay bị che đậy vì những lý do căng thẳng trong công việc, con cái không vâng lời. Chính vì thế, khi mới nghe bệnh nhân trình bày, bác sĩ ít khi nghĩ đến bệnh trầm cảm. Thật ra, những căng thẳng trong cuộc sống ai cũng có, nhưng những đối với người bị trầm cảm, căng thẳng được cảm nhận nhiều hơn bình thường.

Theo cách chẩn đoán của khoa tâm thần, triệu chứng của bệnh trầm cảm kéo dài khoảng 2 tuần lễ là đã ảnh hưởng đến cuộc sống gia đình và xã hội. Tuy nhiên, trong thực tế, bệnh nhân thường lo sợ bị gán là bệnh tâm thần, nên để triệu chứng kéo dài rất lâu mới đi đến bác sĩ khám. Khi đó, hệ thống thần kinh bị suy thoái nhiều, gây khó khăn cho việc chữa trị. Ngoài ra, khi bệnh trầm cảm trở nên nặng, thì bệnh nhân thường có những ý nghĩ chán đời, không muốn sống và thậm chí có ý định tự tử.

Các nguy cơ của bệnh trầm cảm

Sẽ có rất nhiều nguy cơ xảy ra khi bệnh trầm cảm không được điều trị đúng mức. Ngoài nguy cơ ở cá nhân như đã kể ở phần trên thì khi bị căng thẳng lâu ngày sẽ làm hư hỏng nhiều phần của não bộ, rồi khi để lâu, dẫn đến sự xáo trộn về chất thần kinh giao nối, và sau đó dẫn đến mất cân bằng về nội tiết. Hiện nay, chưa có thuốc điều trị mất cân bằng nội tiết.

Bệnh trầm cảm cũng làm ảnh hưởng xấu đến các bệnh thể xác khác một cách gián tiếp và trực tiếp. Căng thẳng của chứng trầm cảm sẽ làm bệnh nhân cảm thấy đau nhức nhiều hơn người bình thường. Khi uống thuốc, họ bị phản ứng phụ nhiều hơn, vì sự căng thẳng làm giảm sự chịu đựng của cơ thể, do đó mà các bệnh khác không được trị đúng mức. Khi bị trầm cảm nặng, bệnh nhân chán chường nên bỏ bê việc uống thuốc thường xuyên, không tập thể dục và ăn uống bất thường, càng làm các bệnh như tiểu đường hay huyết áp nặng hơn. Ngoài ra, trầm cảm cũng ảnh hưởng trực tiếp đến hệ thống miễn nhiễm, khiến các bệnh tim mạch, đường ruột, hô hấp có những triệu chứng này nặng hơn.

Ở nam giới, bệnh trầm cảm không được chữa trị dễ dẫn đến lạm dụng rượu, hút thuốc và ma túy. Nguy cơ tử vong khi tự tử rất cao ở nam giới bị trầm cảm. Nguy cơ này cao hơn nữa, nếu bệnh nhân trầm cảm nghiện ngập và mất tự chủ.

Về gia đình, người bệnh trầm cảm bó bê sinh hoạt gia đình, thích ở trong phòng một mình, hay gây gổ với người thân, họ bị tự ái quá độ, làm tình cảm mất thăng bằng, dễ la lối khóc lóc, vì thế mà quan hệ gia đình rất căng thẳng. Một số người mất sự thích thú tình dục, không thích chung diện, không chăm sóc người vợ/chồng, làm quan hệ hôn nhân bị lung lay. Nếu là cha mẹ thì sự chăm sóc con cái bị suy giảm, khiến người khác phải làm việc đó nhiều hơn, ấy cũng là một nguyên nhân đưa đến sự xung đột trong gia đình. Cha mẹ bị trầm cảm không kiểm soát được cơn bực bội, hay la mắng, thậm chí đánh đập con cái, rồi sau đó họ bị mặc cảm tội lỗi dày vò. Vậy nên nguy cơ ly dị ở người bị trầm cảm cao hơn bình thường.

Người bệnh trầm cảm không đáp ứng được với những nhu cầu của công việc. Họ dễ bị căng thẳng khi bị đồng nghiệp hay cấp trên phê bình. Họ làm việc chậm hơn người thường, vì thiếu tập trung và hay quên. Họ hay mất ngủ và uống cà phê nhiều. Việc lạm dụng cà phê sẽ làm cơ thể căng thẳng hơn, và sau đó họ sẽ lâm vào trường hợp mệt mỏi và hay bị lo âu quá độ. Lâu ngày, tinh thần họ sẽ sa sút càng nhiều và những căn bệnh thể xác như: nhức mỏi, nhức đầu... sẽ càng ngày càng nhiều. Đến mức độ nào đó, họ sẽ mất khả năng làm việc và dẫn đến bị đuổi việc. Khi mất việc làm thì bệnh trầm cảm sẽ sang giai đoạn nặng, người bệnh có nguy cơ tự tử.

Nam giới - đối tượng dễ bị bệnh trầm cảm

Bệnh trầm cảm không có miễn trừ với bất cứ ai, có thể gặp ở trẻ em, vị thành niên, người trưởng thành, phụ nữ sau đẻ và cả người có tuổi.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã cảnh báo về sự phổ biến bệnh lý trầm cảm ở con người. Tỉ lệ này có vào khoảng 4%, tức là có khoảng 250 triệu người trên trái đất mắc phải. Ở Việt Nam, tỉ lệ này cũng lên đến 2 - 5%.

Đối với những bệnh nhân trầm cảm, nếu phải sống trong những yếu tố môi trường không thuận lợi, nhất là lại gặp sự cố về kinh tế, xã hội, thì tỉ lệ dẫn đến tự sát rất cao, lên đến 20 - 30%.

Trầm cảm ở nam giới thường bị bỏ qua, không được chẩn đoán. Thông thường, họ dễ bị trầm cảm sau khi bị stress (căng thẳng trong công việc, hôn nhân tan vỡ, người thân chết, thay đổi chỗ ở hay có vấn đề về kinh tế...).

Nam cũng nhạy cảm hơn nữ với những biến đổi về kinh tế, xã hội, chính trị, vì những điều này sẽ có ảnh hưởng đến vai trò truyền thống của nam ở gia đình và nơi làm việc, từ đó tăng nguy cơ bị trầm cảm và các bệnh tâm trí khác. Người ta nhận thấy, vào thập kỷ 30 thế kỷ trước, thời kỳ suy thoái toàn cầu, tỉ lệ nam giới tự tử đã tăng lên vì nhiều người thất nghiệp.

Trầm cảm làm cho người ta tối tăm trong tư duy, xói mòn cuộc sống và nghề nghiệp của cá thể, và tăng nguy cơ bị nhiều bệnh khác, mà nguy hại nhất là nguy cơ tự sát khi nam giới bị trầm cảm, nhiều hơn nữ gấp 4 lần.

Mỗi khi đi khám bệnh, nam giới cũng có xu hướng chối cãi mình có vấn đề về tâm trí, một phần là do không muốn mang tiếng bị bệnh tinh thần, sợ ảnh hưởng đến nghề nghiệp, mất uy tín trước bạn bè và gia đình... Nam giới vẫn thường phải chịu áp lực về sự thành đạt trong đời; nếu không làm được điều này (bị lép vế trong gia đình hay ở cơ quan) thì nhiều người đã ôm nỗi buồn đó một cách lặng lẽ và không muốn ngỏ cùng ai.

Đối với phụ nữ thì những điều này lại trái ngược, hơn nữa họ dám bộc lộ, chia sẻ với thầy thuốc những phiền não của mình, cho nên người ta mới thường cho là trầm cảm chủ yếu thấy ở nữ.

Với cả hai giới, các dấu hiệu và triệu chứng thường thấy là cảm giác mình là người vô tích sự (đồ bỏ), ít ngủ, buồn, mặc cảm phạm tội.

Những nhà nghiên cứu Thụy Điển đã mô tả "hội chứng trầm cảm ở nam" bao gồm các dấu hiệu và triệu chứng như: dễ bị stress, có những cơn giận dữ đột ngột, giảm khả năng kiểm soát bản thân, hành vi chống xã hội, không thể quyết định được việc gì, cảm giác luôn sốt ruột và trống rỗng.

Trẻ em cũng dễ bị bệnh trầm cảm

Bạn nên đưa con đến chuyên gia tâm lý nếu thấy trẻ có cùng lúc 5 - 6 triệu chứng sau (các triệu chứng phải kéo dài và kèm theo một số biến đổi rõ ràng):

- Cảm xúc buồn chán tồn tại trên hai tuần.
- Mất quan tâm thích thú với các hoạt động thường yêu thích.
- Giảm khả năng tập trung chú ý.
- Thất vọng bi quan.
- Giảm năng lượng, dễ mệt mỏi, thiếu khả năng chăm sóc bản thân.
- Khóc không có lý do.
- Chán ăn, ăn quá ít hoặc ăn quá nhiều.
- Ngủ ít hoặc ngủ nhiều, có ác mộng vào ban đêm.
- Chậm chạp, ức chế tâm thần vận động, đôi khi giận giữ.
- Giảm thân thiện với bạn bè, không thích quan hệ.

- Tự ti, kém tự tin, cảm giác tội lỗi, có thể xuất hiện ý tưởng tự sát, và có thể thổ lộ trong thư viết lại.
- Một số rối loạn cơ thể như đau bụng, đau đầu.

Nguyên nhân trẻ bị trầm cảm

Có thể do yếu tố di truyền thiếu hụt một số chất dẫn truyền thần kinh.

Do môi trường sống của gia đình và xã hội:

Do gia đình tan vỡ, bố mẹ bị ốm nặng, bị trầm cảm, stress, nghiện rượu, nghiện ma tuý, mất nguồn thu nhập. Do thay đổi môi trường như chuyển nhà, chuyển trường. Do học tập quá căng thẳng, sức ép nặng nề trong học tập, thi cử. Do bị bệnh cơ thể kéo dài. Đôi khi nguyên nhân cũng bộc lộ không rõ ràng.

Trẻ em ngủ ngáy có nguy cơ bị trầm cảm:

Những đứa trẻ ở độ tuổi mẫu giáo từ 3 - 6 tuổi mà ngủ ngáy thì thường có nguy cơ mắc các triệu chứng trầm cảm, lo lắng, cũng như các vấn đề về kỹ năng ngôn ngữ và thiếu tập trung hơn so với những đứa trẻ cùng lứa tuổi không ngủ ngáy. Phát hiện này được các nhà khoa học trường Đại học Helsinki (Phần Lan) đưa ra, sau khi đã tiến hành nghiên cứu 43 đứa trẻ ngủ ngáy ít nhất 1 - 2 lần/tuần, và 46 đứa trẻ khác không có hiện tượng này khi ngủ.

Họ đã phát hiện ra rằng, những đứa trẻ ngủ ngáy mắc các vấn đề về tâm lý, đặc biệt là các triệu chứng lo lắng và trầm cảm, cao hơn gấp đôi so với những đứa trẻ

khác. Kiểm tra chức năng não cũng cho thấy có một số sự khác biệt đáng kể giữa hai nhóm trẻ, trong đó khả năng tập trung và kỹ năng ngôn ngữ của những đứa trẻ ngủ ngáy luôn kém hơn so với những trẻ khác.

Ngáy là triệu chứng thông thường khi thở không đều do bị nghẹn thở khi ngủ. Các nhà khoa học tin rằng: việc nắm rõ tác động của sự phát triển sức khỏe và tâm lý đối với những trẻ ngủ ngáy, sẽ giúp các bác sĩ nhi khoa và các chuyên gia y tế xác định được cách chữa trị những vấn đề liên quan đến giấc ngủ, và có thể can thiệp khi trẻ đến tuổi đi học, hoặc trước khi trẻ bị các triệu chứng về tâm lý, hay phát triển những hành vi bất thường hơn.

Làm gì khi trẻ bị trầm cảm?

Các biện pháp thường được áp dụng là thay đổi điều kiện môi trường sống, có thể sử dụng thuốc chống trầm cảm (chỉ khi có chỉ định của bác sĩ chuyên khoa tâm thần và phải được theo dõi chặt chẽ). Các bậc cha mẹ cần:

- Hiểu rõ những lo âu và cảm xúc của trẻ, và thử tranh luận với trẻ về sự bình tĩnh. Dành thời gian nói chuyện với trẻ về tình trạng và những cảm xúc của con.

- Không phán xét, tránh khuyên bảo quá nhiều. Không xem thường các lo lắng của trẻ.

- Ở lại với con, nếu bạn nghĩ rằng có nguy cơ trẻ tự làm tổn thương ngay lập tức, giúp trẻ có cảm giác hy vọng và được trợ giúp. Gợi ý rằng: trẻ sẽ luôn nhận được sự giúp đỡ sớm nhất có thể.

- Đề nghị các chuyên gia giúp đỡ.

Do tâm trạng của trẻ thường dễ thay đổi, dễ vui, dễ buồn, dễ khóc và dễ cười, nhưng khả năng đối phó của trẻ với hoàn cảnh thường là không tốt, vì vậy, trẻ dễ bị trầm cảm khi gặp những hoàn cảnh không thuận lợi như: bố mẹ ly dị, bị xúc phạm hay bị bỏ rơi, đặc biệt đối với trẻ tàn tật, năng lực kém hay quá nhạy cảm... Bệnh cũng dễ xuất hiện hơn ở những trẻ mà tiền sử gia đình có người mắc bệnh trầm cảm.

Biểu hiện lâm sàng của bệnh trầm cảm ở trẻ cũng có điểm khác với người lớn, thường biểu hiện bằng triệu chứng cơ thể như: đau đầu, đau bụng, rối loạn tiêu hóa, chán ăn, cơn khó thở, ngủ nhiều. Bệnh không được điều trị sẽ có thể dẫn tới sự suy sụp tinh thần, bi quan, buồn phiền kéo dài. Các triệu chứng trầm cảm có thể kéo dài và trầm trọng hơn, và có khi dẫn đến tổn thương thực sự của các cơ quan, nội tạng. Việc điều trị phải kết hợp tâm lý liệu pháp: liệu pháp tâm lý cá nhân, liệu pháp tâm lý gia đình, bao gồm việc giải quyết hoàn cảnh gia đình cho trẻ và sử dụng thuốc.

Ở tuổi dậy thì, trẻ cũng dễ mắc trầm cảm do sự thay đổi về nội tiết, đặc biệt là sự thay đổi về hormon giới tính, gánh nặng tâm lý về học tập; do sự quan tâm của bố mẹ bị giảm đi so với trẻ khi còn nhỏ, hay khi mẹ sinh em bé cũng là một yếu tố tâm lý "bất lợi" cho trẻ. Nếu hoàn cảnh gia đình có xáo trộn: di chuyển chỗ ở, hoặc trẻ đi

học xa nhà, bố mẹ không hòa thuận, kết quả học tập của trẻ không được như mong đợi, thì trẻ sẽ tự ti, mặc cảm, sợ bị coi thường... và những đứa trẻ có khuynh hướng hướng nội, sống nội tâm, trẻ có gia đình sống cách ly xã hội, ít giao tiếp làm cho trẻ dễ mắc trầm cảm.

Bệnh trầm cảm ở lứa tuổi thiếu niên

Có một thực tế đáng lo ngại: chứng trầm cảm thường không được coi là bệnh, nhất là khi nó biểu hiện ở lứa tuổi thiếu niên. Vì vậy, việc phòng chống, điều trị căn bệnh này càng trở nên khó khăn, phức tạp, nhất là khi tình trạng "nhiễm" trầm cảm ngày càng trở nên phổ biến ở học sinh thành phố.

Các khảo sát liên ngành giáo dục - y tế gần đây cho thấy: 27% nữ sinh trung học phổ thông và 16% nam sinh có những biểu hiện của bệnh trầm cảm. Khoảng 3% học sinh có hành vi cố ý gây thương tích cho bản thân. Các tác giả tham gia chương trình khảo sát nhận thấy: 21% số học sinh được khảo sát từng bỏ học, 19% uống rượu, 16% hút thuốc lá, 11% đua xe, 6% từng gây rối trật tự nơi công cộng, đánh nhau có vũ khí hoặc đã quan hệ tình dục.

Nguyên nhân

Nhiều gia đình có con ở độ tuổi từ 10 - 15 thường cho rằng những thay đổi bất thường trong tính cách, hành

vi của chúng chỉ là hiện tượng sinh lý bình thường khi cơ thể bắt đầu dậy thì. Điều này không sai. Tuy nhiên, thực tế cuộc sống ở những thành phố lớn đã cho thấy: tình trạng tâm lý thiếu niên có những biến đổi tiêu cực sẽ là sự bắt đầu cho chứng bệnh trầm cảm vô cùng nguy hiểm.

Theo các bác sĩ tâm thần, những biểu hiện thường gặp nhất là các em dễ nóng nảy, bực tức một cách vô cớ, không cảm thấy hứng thú với bất cứ chuyện gì, ngay cả những việc mình yêu thích trước đây (như chơi thể thao, nghe nhạc, chat...); và thỉnh thoảng các em lại rơi vào trạng thái vô thức trong thời gian ngắn. Ngoài ra, còn có các dấu hiệu phụ như: thường xuyên có cảm giác buồn rầu hoặc mệt mỏi, chỉ muốn ngồi yên một chỗ, không thích hoạt động thể chất hay tiếp xúc với bất cứ ai.

Theo các bác sĩ tâm thần, nguyên nhân phần nhiều là do những áp lực trong việc học hành và hoàn cảnh gia đình, do bản thân các em hoặc người thân tạo ra. Ở lứa tuổi này, các em thường bắt đầu đặt cho mình những mục tiêu trong các lĩnh vực học hành, thể thao, hình dáng bản thân... để phấn đấu thực hiện. Mọi mơ ước đều tốt đẹp, chỉ có điều mức "điểm chuẩn" mà các em đặt ra thường quá cao, tương đương với thần tượng của mình, nên khó mà đạt được. Và hậu quả là các em sẽ thất vọng, tự ti về giá trị bản thân, dẫn đến những suy nghĩ tiêu cực, khủng hoảng tinh thần.

Nặng nề hơn nữa là sức ép của cha mẹ đối với con cái, bắt phải là học sinh xuất sắc, đậu vào trường này, trường nọ, trở thành người này, người kia... Và cứ vậy, những điệp khúc ấy cứ như nhịp gõ của chiếc búa tạ đều đặn "tra tấn" tinh thần con trẻ, rồi luyện thi, học thêm đủ mọi thứ. Tất cả thời gian, tâm trí đều dành cho việc học hành làm các em dễ dàng rơi vào trạng thái căng thẳng, "nổi nóng" với tất cả mọi chuyện; và nặng nề hơn là không kiểm soát được lý trí, suy nghĩ của mình.

Không khí nặng nề trong gia đình thiếu hạnh phúc, cũng là nguyên nhân chính dẫn đến chứng trầm cảm cho những đứa con, mà thường là tâm điểm để những bậc cha mẹ "giận cá chém thớt".

Biểu hiện

Hiện nay, không chỉ trong phạm vi gia đình mà cả ở xã hội, việc chú ý phòng chống, chữa trị căn bệnh này chỉ mới được tiến hành trên một số khía cạnh, chứ chưa được toàn diện. Vì vậy, những trường hợp được đưa đến bệnh viện thường là đã phát triển tới mức thành bệnh tâm thần dạng nặng, loạn thần kinh... Trong khi đó, theo các chuyên gia tâm thần, nếu chứng bệnh này được phát hiện sớm, hiệu quả điều trị có thể đạt đến 80 - 90%, còn ngược lại, di chứng sẽ để lại rất lâu dài.

Những nghiên cứu của giới y khoa thế giới cho thấy gần 1/2 số người trên 40 tuổi mắc bệnh trầm cảm, và có hành động tự tử, đã từng mắc chứng bệnh này lúc còn nhỏ.

Vì vậy, các bác sĩ, chuyên gia tâm thần khuyên rằng các bậc phụ huynh, giáo viên hãy chú ý: Nếu con trẻ có 4 trong các biểu hiện dưới đây trở lên, thì nên đưa đến bác sĩ càng nhanh càng tốt:

- Khí sắc trầm, có cảm giác buồn bã, trống rỗng trong nhiều ngày liền.

- Giảm rõ rệt sự quan tâm, hứng thú với hầu hết các hoạt động. Tình trạng này diễn ra trong nhiều ngày.

- Tăng cảm giác hoặc biếng ăn hoặc thèm ăn, dẫn đến việc tăng hay giảm cân đáng kể (cụ thể là thay đổi 5% trọng lượng cơ thể trong vòng một tháng).

- Khó ngủ, hoặc mất ngủ.

- Tăng quá mức hoặc suy giảm vận động.

- Dễ bị kích động hoặc có phản xạ chậm chạp.

- Mệt mỏi, có cảm giác như bị mất năng lượng từng ngày.

- Tự ti về sự vô dụng của bản thân, hoặc bị dằn vặt một cách vô lý bởi cảm giác tội lỗi, thậm chí ở mức hoang tưởng.

- Giảm khả năng tập trung suy nghĩ, không thể tự phán đoán, quyết định.

- Nhiều lần nghĩ về cái chết, có ý định tự tử.

Thường thì những diễn biến tâm trạng này khó nhận ra ngay được, nhưng nếu chịu khó quan sát thường xuyên, từ những thay đổi nhỏ nhất, thì cha mẹ có thể nhận ra con mình đang ở mức độ nào.

Cách chữa trị

Trầm cảm là bệnh về cảm xúc, do đó việc chữa trị phải kết hợp thuốc và tâm lý.

Có ba phương pháp điều trị cơ bản: dùng thuốc, tâm lý trị liệu và sốc điện. Thường phải mất khoảng 20 - 30 ngày mới thấy được kết quả điều trị. Đôi khi buộc phải thử một số thuốc chống trầm cảm khác nhau, hoặc với nhiều liều lượng khác nhau, để tìm được loại thuốc tốt nhất cho điều trị. Các thuốc thường dùng trên lâm sàng là: Amitriptyline, Desipramine, Imipramine, Tianeptine.

Sự thành công của điều trị cũng phụ thuộc người bệnh bị loại trầm cảm nào, độ nặng, thời gian bao lâu và thích ứng như thế nào đối với thuốc và tâm lý trị liệu đang áp dụng. Khoảng 70 - 80% bệnh nhân được cải thiện tốt nhờ uống thuốc, bất kể trầm cảm nặng hoặc nhẹ, mới xuất hiện hay lâu ngày. Tầm quan trọng của việc điều trị là ở chỗ nó giúp ngăn ngừa sự tái xuất hiện trầm cảm.

Bên cạnh đó, sự quan tâm, tác động của người thân, bạn bè đối với bệnh nhân cũng rất quan trọng, đặc biệt là bệnh nhân thiếu niên. Phần lớn nguyên nhân dẫn đến trầm cảm cho trẻ đều xuất phát từ gia đình, vậy nên sự "giải thoát", thông cảm về mặt tinh thần của cha mẹ, người thân đối với trẻ là rất quan trọng.

Bệnh trầm cảm ở lứa tuổi vị thành niên

Có hai loại trầm cảm là trầm cảm chính và rối loạn tâm thần là có thể ảnh hưởng đến lứa tuổi này. Bệnh trầm cảm chính được biểu hiện qua tâm trạng buồn dai dẳng và không thể cảm thấy thoải mái hay hạnh phúc. Một khi đã mắc phải bệnh này, họ thường cảm thấy nặng nề, chán chường trong cả ngày. Nếu nỗi buồn này không được cứu vãn mà tiếp tục kéo dài, thì sẽ thành chứng rối loạn tâm thần.

Nguyên nhân gây bệnh trầm cảm

Trầm cảm không thường không bị gây ra bởi một một sự việc hay sự vật nào đó, mà đó là kết quả của một trong nhiều yếu tố khác nhau, và nó khác nhau ở mỗi người. Trầm cảm cũng có thể bị gây ra khi lượng neurotransmitters thấp hơn bình thường (đây là hóa chất điều tiết các dấu hiệu thông qua hệ thống thần kinh) trong não, nó sẽ hạn chế khả năng cảm giác của con người. Trầm

cảm cũng có thể mang tính lây truyền trong gia đình, nếu người vị thành niên có người thân mang bệnh trầm cảm thì họ cũng có nguy cơ mắc bệnh cao.

Những dấu ấn quan trọng trong cuộc đời như: cái chết của người thân, ly dị, chuyển tới một nơi ở mới hay thậm chí chia tay với bạn trai, (bạn gái) đều có thể làm họ bị bệnh trầm cảm. Stress cũng là một yếu tố vì trong thời kỳ dậy thì những cảm xúc, tâm lý xã hội... rất khó kiểm soát và rất dễ ảnh hưởng xấu đến tâm lý họ. Ở lứa tuổi này nếu mắc bệnh mãn tính thì cũng rất dễ dẫn đến trầm cảm, đó là mặt trái của thuốc chữa bệnh.

Chẩn đoán bệnh trầm cảm

Người bị trầm cảm thường cảm thấy mình thất vọng về mọi thứ, hoặc thấy chẳng có gì đáng để mình nỗ lực phấn đấu. Chúng một mực tin rằng mình không tốt và vô dụng.

Để có thể chẩn đoán và chữa trị đúng bệnh trầm cảm, cần phải khám nhiều lần, nếu có 5 hoặc nhiều hơn triệu chứng sau đây mà kéo dài hơn 2 tuần thì con của bạn có thể đang mắc chứng trầm cảm:

- Cảm thấy buồn, xuống tinh thần mà không có lý do.

- Thiếu năng lượng, cảm thấy không thể làm bất cứ điều gì, dù đó là một nhiệm vụ đơn giản nhất.

- Không có hứng thú với nhiều thứ, thậm chí cả những điều từng đem đến niềm vui cho mình.

- Thiếu nhiệt huyết trong quan hệ bạn bè và người thân.

- Cảm thấy chán chường, bất an, dễ nổi cáu.

- Không có khả năng tập trung.

- Tăng hoặc giảm cân một cách bất bình thường, ăn quá nhiều hay quá ít.

- Có một sự thay đổi rất rõ trong giấc ngủ như cảm thấy khó ngủ và mệt mỏi khi thức giấc.

- Cảm thấy tội lỗi và vô dụng.

- Cơ thể mệt mỏi, cơ bắp đau nhức.

- Chẳng quan tâm đến những gì sẽ xảy ra trong tương lai.

- Thường xuyên nghĩ đến cái chết hoặc muốn tự tử.

Những người vị thành niên bị rối loạn tinh thần, thường có 2 hoặc hơn các dấu hiệu sau, và kéo dài ít nhất là 1 năm:

- Cảm thấy vô vọng.

- Mất khả năng tự chủ.

- Ngủ nhiều nhưng không thể ngủ sâu giấc.

- Thấy kiệt sức.

- Khó tập trung.

- Không thèm ăn hoặc ăn quá nhiều.

Khi con trẻ đang ở tuổi dậy thì bị mắc chứng trầm

cảm, chúng thường tìm đến rượu và thuốc rất nhiều. Bởi vì, những chất này có thể giúp chúng quên đi chứng bệnh của mình, làm chúng cảm thấy cân bằng hơn, nhưng thực ra chúng chẳng khá hơn là bao, mà thậm chí những chất độc này còn làm cho chúng tệ hơn nữa.

Rối loạn tâm thần thường thấy ở trẻ vị thành niên

Ngày nay, các rối loạn tâm thần không phải là hiếm gặp ở trẻ vị thành niên. Các rối loạn tâm thần chủ yếu là trầm cảm, tâm thần phân liệt, rối loạn lo âu và nghiện ma túy.

Trầm cảm

Trầm cảm có thể gặp ở bất kỳ lứa tuổi nào, nhưng hay gặp nhất là ở độ tuổi 40 - 50, mặc dù qua thực tế lâm sàng, trầm cảm ở trẻ vị thành niên không phải là hiếm. Số bệnh nhân trầm cảm ở độ tuổi này đang tăng lên nhanh chóng. Tỷ lệ trầm cảm ở trẻ vị thành niên là 6 - 8%. Biểu hiện trầm cảm ở trẻ vị thành niên giống như ở người lớn, nhưng có một số điểm khác biệt sau:

- Khí sắc thường là kích thích (chứ không phải là trầm).

- Mất cảm giác ngon miệng và sút cân, là triệu chứng hay gặp.

- Mất ngủ thường xuyên hơn, trẻ có thể thức thâu

đêm để chơi game trên máy vi tính. Chính do thời gian tiếp xúc với màn hình máy vi tính quá dài đã khiến cho tình trạng trầm cảm nặng thêm. Vì vậy, khi điều trị, gia đình cần cách ly trẻ với máy vi tính hoặc hạn chế trẻ sử dụng một cách tối đa.

- Dễ bị kích thích, trẻ hay nổi cáu vô cớ. Trẻ có thể đánh bạn, đánh em, cãi lại và có nhiều hành vi hỗn láo với bố mẹ hoặc giáo viên.

- Mệt mỏi thường xuyên nên trẻ hay bỏ học.

- Khó tập trung chú ý, vì thế trẻ rất lơ đễnh trong nghe giảng.

- Trí nhớ sút kém, do vậy trẻ không nhớ được nội dung bài học, không nhớ được những điều bố mẹ dặn dò.

- Học tập sút kém. Hầu hết các cháu có kết quả học tập rất kém, thi môn nào thì trượt môn đó.

- Hay có ý định và hành vi tự sát do chán nản, bi quan, học tập sút kém, do bị ảnh hưởng của game bạo lực.

Hơn 90% số trường hợp trầm cảm ở trẻ vị thành niên sẽ tái phát cơn trầm cảm trong vòng 1 - 2 năm sau khởi phát bệnh trầm cảm... Những người này khi lớn lên có 60 - 70% nguy cơ tiếp tục có cơn trầm cảm. 19% số trường hợp trầm cảm vị thành niên sẽ có cơn hưng cảm trong tương lai, nghĩa là phát triển thành rối loạn cảm xúc lưỡng cực.

Nguyên nhân của trầm cảm ở trẻ vị thành niên là do

thiếu chất dẫn truyền thần kinh serotonin, trong xinap thần kinh ở vỏ não. Vì vậy, chấn thương tâm lý (học hành căng thẳng, thi trượt, mâu thuẫn trong gia đình...) chỉ đóng vai trò là yếu tố thuận lợi cho trầm cảm phát triển, chứ không phải là nguyên nhân chính gây ra trầm cảm. Hơn nữa, chấn thương tâm lý chỉ có vai trò trong cơn trầm cảm đầu tiên mà thôi, từ các cơn sau, chấn thương tâm lý không có vai trò gì cả, nghĩa là trầm cảm tự phát triển không liên quan gì đến chấn thương tâm lý. Do đó, khi phát hiện ra con mình có các triệu chứng của trầm cảm, bố mẹ nên đưa con đến khám tại các thầy thuốc chuyên khoa tâm thần.

Những bệnh nhân này phải được điều trị bằng thuốc chống trầm cảm. Cần nhấn mạnh rằng: các phương pháp khác như âm nhạc liệu pháp, châm cứu, thuốc Đông y, đi nghỉ mát... hầu như không có hiệu quả gì cho các bệnh nhân này. Thuốc chống trầm cảm có thể dùng thuốc chống trầm cảm 3 vòng (amitriptylin, stablon), đa vòng (remeron), hay thuốc chống trầm cảm ức chế tái hấp thu có chọn lọc serotonin. Cần lưu ý là, trẻ phải được điều trị kéo dài để tránh tái phát. Thời gian điều trị tối thiểu là một năm, nhưng thường kéo dài nhiều năm, cho đến khi trẻ kết thúc quá trình học tập.

Tâm thần phân liệt

Tâm thần phân liệt khởi phát ở lứa tuổi vị thành niên ít gặp, nhưng thường rất nặng. Tâm thần phân liệt

được đặc trưng bởi các triệu chứng sau:

- *Có ảo thanh.* Trẻ nghe thấy có tiếng người nói trong đầu. Lúc đầu, tiếng nói này xuất hiện lẻ tẻ, nhưng nhanh chóng phát triển và xuất hiện thường xuyên. Tiếng nói thường là không rõ ràng là giọng đàn ông hay đàn bà, trẻ không phân biệt được đó là giọng người quen hay người lạ, nhưng vẫn nghe được rất rõ ràng. Nội dung của tiếng nói thường là bình phẩm về mọi hành vi của bệnh nhân (quét nhà không sạch, rửa bát không tốt, học hành không ra gì...), ra lệnh cho bệnh nhân phải làm một việc gì đó (điều này rất nguy hiểm nếu là ra lệnh tự sát, đánh người, đốt nhà, đập phá...), hoặc trò chuyện với bệnh nhân. Ảo thanh khiến bệnh nhân rất khó chịu, nhiều cháu đã dùng máy nghe nhạc để nghe hy vọng át được ảo thanh.

- *Có hoang tưởng.* Bệnh nhân có các ý nghĩ bất thường, không đúng sự thật, nhưng các ý nghĩ này thường xuyên tồn tại ở bệnh nhân, chi phối mọi hành vi của bệnh nhân. Các hoang tưởng thường là *hoang tưởng bị theo dõi* (cho rằng mình bị bạn bè, thầy cô, bố mẹ theo dõi bằng camera, bằng sóng điện từ...), *hoang tưởng bị hại* (cho rằng ai đó tìm cách hại mình), *hoang tưởng bị chi phối* (cho rằng có thế lực nào đó chi phối điều khiển mọi ý nghĩ, hành vi của mình), *hoang tưởng liên hệ* (liên hệ mình với bất cứ sự vật hiện tượng nào xảy ra xung quanh). Các hoang tưởng này rất nguy hiểm, có thể khiến trẻ tự vệ (hoang tưởng bị hại), tự sát (hoang tưởng bị chi phối)...

- Bệnh kéo dài quá 1 tháng và không có căn nguyên thực tốn gì (chấn thương sọ não, nghiện ma túy...).

Tâm thần phân liệt là một bệnh tâm thần rất nặng, kéo dài suốt đời. Vì thế, tré cần được điều trị càng sớm càng tốt bằng thuốc an thần. Các thuốc Đông y, châm cứu, tâm lý liệu pháp... đều không có hiệu quả gì với bệnh này. Nên sử dụng các thuốc an thần như haloperidol, risperidon, olanzapin để điều trị. Cần lưu ý, phải điều chỉnh các tác dụng phụ cho bệnh nhân bằng trihex vì các cháu rất nhạy cảm với tác dụng phụ của thuốc. Gia đình bệnh nhân cần đưa các cháu đi khám bệnh định kỳ (kể cả khi bệnh nhân đã hoàn toàn ổn định), và không tự ý thay đổi liều thuốc hoặc ngừng thuốc. Thời gian uống thuốc phải kéo dài nhiều năm, rất nhiều trường hợp phải uống thuốc kéo dài suốt đời.

Rối loạn lo âu lan tỏa

Đây là một bệnh lo âu mãn tính và không có cơn hoảng sợ. Bệnh kéo dài ít nhất 6 tháng. Bệnh nhân lo lắng, sợ hãi quá mức và khó thay đổi. Bệnh nhân thường mất khả năng thư giãn, khó tập trung chú ý, mất ngủ, dễ bị kích thích, mệt mỏi là các triệu chứng đặc trưng của lo âu lan tỏa. Các triệu chứng này rất rõ ràng, diễn ra hàng ngày và không thể kiểm soát được.

Bệnh nhân lo âu lan tỏa thường không đi khám bệnh ngay. Những bệnh nhân này thừa nhận rằng họ luôn căng thẳng mãn tính, tăng hoạt động, lo âu quá mức, dần

dần họ không thấy có quãng thời gian nào mà họ không lo âu. Bệnh tiến triển mãn tính nên bệnh nhân thường tự điều trị cho mình (hoặc do gia đình điều trị) bằng rượu, ma túy, thuốc an thần.

Các bệnh nhân lo âu lan tỏa cần được điều trị bằng thuốc mới, tốt nhất là dùng venlafaxin, sertralin. Có thể phối hợp trong thời gian đầu với benzodiazepin, để cắt tình trạng lo âu của bệnh nhân. Cần lưu ý rằng, lo âu lan tỏa khó điều trị hơn bệnh trầm cảm. Liều thuốc phải lớn hơn và thời gian dùng thuốc phải dài hơn, so với điều trị trầm cảm. Các chuyên gia khuyên nên dùng thuốc liên tục trong tối thiểu 5 năm, nhưng rất nhiều trường hợp phải uống thuốc điều trị suốt đời.

Những nguy cơ mà bệnh trầm cảm đem lại

Thoạt đầu ai cũng nghĩ trầm cảm là một căn bệnh tâm lý chẳng mấy nghiêm trọng. Tuy nhiên, nếu không được chữa trị kịp thời và đúng cách, bệnh trầm cảm có thể ảnh hưởng rất lớn tới sức khỏe của bạn. Những căng thẳng kéo dài, sẽ gây hại cho các bộ phận trong cơ thể, đặc biệt là tim. Thậm chí, nó có thể làm tổn thọ.

Nam giới nếu mắc bệnh trầm cảm nặng, sẽ tăng nguy cơ ly dị và những đứa con cũng sẽ giống bố. Trong công việc, bệnh trầm cảm sẽ làm người bệnh ít sáng tạo, hạn chế khả năng học hỏi, cũng như làm tăng nguy cơ mất việc.

Ở một mức độ nặng, bệnh trầm cảm có thể đẩy nam giới đến hành động tự tử. Vì thông thường, nam giới có xu hướng đánh giá bản thân quá cao trong giai đoạn ấu thơ cho đến khi trưởng thành. Trong suy nghĩ, họ đều xác định đã là một người đàn ông thực sự là phải biết chế ngự cảm xúc, phải biết giấu nỗi buồn, cảm giác bất an hay thất vọng. Vì thế, đa phần nam giới thường có xu hướng từ chối hay giấu kín các vấn đề họ gặp phải, cho tới khi sự nài nỉ của người thân làm họ mủi lòng hay có một sự kiện đặc biệt nào đó xảy ra, mới khiến họ buộc phải tìm tới bác sĩ.

Bệnh trầm cảm ở nam giới

Cảm giác ngày càng buồn chán, mất ngủ thường xuyên, lúc nào cũng thấy mình vô giá trị... là những biểu hiện dễ thấy nhất của bệnh trầm cảm ở nam và nữ. Vì đặc tính mạnh mẽ của đàn ông, nên nhiều người đã khéo léo che giấu được những biểu hiện trên, kéo theo hậu quả là bệnh trầm cảm vẫn không được họ thừa nhận. Tuy nhiên, nếu chịu khó để ý theo dõi, bạn cũng có thể phát hiện được những triệu chứng của bệnh trầm cảm ở chồng mình như sau:

Trầm cảm sẽ làm người bệnh ít sáng tạo, hạn chế khả năng làm việc và học hỏi.

- Hay giận dữ và thất vọng là biểu hiện xuất hiện thường xuyên nhất. Những việc không đáng để giận dữ quá mức, nhưng người đàn ông vẫn tỏ thái độ bực tức cao độ hoặc tràn trề thất vọng.

- Bỗng nhiên có hành vi bạo lực hơn hẳn trước.

- Một người đang béo khỏe bỗng nhiên bị sụt cân, mà không cần có bất kỳ sự nỗ lực giảm cân nào.

- Làm việc gì cũng mất tập trung, nên các công việc thường xôi hỏng bỏng không, kéo theo sự thất vọng, chán nản tột cùng.

- Đang là một người hoạt bát, chan hòa với mọi người, bỗng nhiên có những biểu hiện tự cô lập mình với gia đình và bạn bè. Thích ngồi một mình, trầm tư buồn bã, suy nghĩ vẩn vơ, lúc nào cũng cảm thấy mệt mỏi, lảng tránh những hoạt động sôi nổi.

- Mất hứng thú với công việc, sở thích và tình dục.

- Uống rượu và dùng các chất gây nghiện.

- Lạm dụng thuốc kê đơn.

- Nguy hiểm hơn là nghĩ tới tự tử.

- Lúc nào cũng cảm thấy mình đơn độc và lãnh đạm.

Cách khắc phục

- Vì tâm lý ngại để người khác biết mình mắc bệnh trầm cảm, do đó nam giới thường ngại tìm đến bác sĩ và dùng các liệu pháp chữa trị. Tuy nhiên, đàn ông khi thấy mình có những biểu hiện của bệnh trầm cảm, có thể tự chữa cho mình nếu quyết tâm.

- Bạn hãy đặt ra những mục tiêu hiện thực và lập kế hoạch thực hiện chúng một cách nghiêm túc. Cố gắng tập trung cao độ để hoàn thành mục tiêu ấy, tuyệt đối không để ra rồi để đấy.

- Nếu như trước đây vì chứng trầm cảm khiến cho

bạn sao nhãng thời gian dành cho gia đình và bạn bè, thì nay hãy bố trí quỹ thời gian cho việc đó nhiều hơn. Tình cảm cũng như hoạt động của họ cũng sẽ khiến bạn quên đi phần nào những ưu tư phiền muộn, để rồi dần dần thoát khỏi nó hoàn toàn.

- Cố gắng không đưa ra những quyết định quan trọng đến gia đình, nghề nghiệp như thay đổi công việc, nhanh chóng kết hôn hay vội vàng ly dị... Làm như vậy, bạn sẽ tránh được những sai lầm đáng tiếc khi bị chứng trầm cảm chi phối.

Bệnh trầm cảm ở nữ giới

Phụ nữ hiện đại luôn phải đối mặt với áp lực, công việc, gia đình, tâm lý nên dễ dẫn đến tâm trạng không tốt. Vậy, có tâm trạng buồn chán, chán nản và những biểu hiện như thế nào mới được phán đoán là trầm cảm ?

Hứng thú giảm sút, thậm chí biến mất

Những người thích những hoạt động nghiệp dư, một khi có chứng trầm cảm, thì rất dễ bị mọi người xung quanh nhận ra. Tuy nhiên, kể cả người không có bất cứ sở thích ngoài lề nào, nếu công việc thường ngày áp lực, cuộc sống hưởng thụ hay giải trí đều không có hứng thú, không cảm nhận được niềm vui, tức là có thể khẳng định hứng thú của họ giảm sút hoặc mất đi hoàn toàn. Đây là một triệu chứng biểu hiện của trầm cảm.

Cảm giác vô vọng

Người bệnh thường cảm thấy mọi thứ rất tồi tệ, tiền đồ tối tăm ảm đạm, tất cả đều không chút hi vọng, hay cảm giác vô vọng luôn ùa đến. Tương phản với điều đó, người bình thường luôn có nhiều hi vọng, ví dụ như học

tập tiến bộ, sự nghiệp có thành tựu, gia đình mạnh khỏe... Đồng thời, cũng có nhiều nguyện vọng nhỏ như tiết kiệm mua đồ thương hiệu, thưởng thức liveshow ca nhạc, đi du lịch đến vùng đất xa xôi... Tóm lại, khi đã mất đi niềm hy vọng vào tương lai, cũng là một biểu hiện của trầm cảm.

Cảm giác lẻ loi, không ai giúp đỡ

Cảm giác này khiến người bệnh thực sự đau khổ, nhưng đặc biệt họ khó biểu hiện ra và không ít người không muốn đi khám bác sĩ, vì họ xác định bác sỹ không thể giúp gì được. Họ luôn cảm thấy họ không giống với những người khác, tựa hồ như đã rời bỏ khỏi trần gian rơi vào một vực sâu, và tất cả đã không thể cứu vãn, không ai giúp đỡ được.

Những người như vậy, cảm thấy cuộc sống một ngày dài như một năm, luôn lẻ loi, cô đơn, luôn xa lánh với những người khác. Đây chính là một biểu hiện nổi trội của trầm cảm.

Bình luận thấp bản thân

Những người luôn cảm thấy bản thân mình trên thực tế chẳng có tài năng hay không làm tốt bất cứ việc gì ,kể cả việc nhỏ và đơn giản nhất. Họ luôn cho rằng mình là đồ thải, kiến thức của mình đã sụt giảm trầm trọng, hay thậm chí là cảm giác tội lỗi tràn đầy, tội ác tràn ngập và chìm trong cảm giác ấy. Đây cũng là một biểu hiện tiếp theo của bệnh trầm cảm.

Mất đi sự linh hoạt

Họ cảm thấy toàn bộ con người của họ đã sụp đổ, nổ tung, tan ra như xác pháo. Họ xác định rõ cảm giác đó không phải là do cơ thể họ không có sinh lực, mà là tinh thần của họ đã mất đi động lực, làm việc gì (kể cả vệ sinh cá nhân) đều cần người khác thúc giục, hoặc họ đẩy sang một bên không quan tâm, và bản thân không muốn động đến cái gì.

Không ít người cũng đã cố gắng vật lộn, đấu tranh để hưng phấn hơn lên, nhưng đều kiên trì không nổi. Người bệnh cho rằng họ đã ở trong "một vũng bùn lầy, không ai kéo lên được".

Cuộc sống không có ý nghĩa

Không phải phương thức cuộc sống không có ý nghĩa, mà chính là vì họ cảm nhận cả cuộc đời nhân sinh cơ bản là vô nghĩa. Không chỉ như vậy mà họ còn nhận thấy sống tức là chịu tội tạo nghiệp ác, sống không bằng chết, họ thường xuyên âm ủ ý định tự sát, thậm chí thực hiện tự sát.

Bất cứ có một biểu hiện nào rõ ràng và nổi trội trong 6 biểu hiện trên, chúng ta đều nên nghĩ đến khả năng là đã bị trầm cảm. Trầm cảm là một loại bệnh tổng hợp, đương nhiên không chỉ có một dạng triệu chứng, mà còn có thể có triệu chứng không rõ ràng. Nếu có nghi ngờ, khó xác định, chúng ta nên lập tức đi khám bác sĩ.

Bệnh trầm cảm với phụ nữ mang thai

Theo số liệu công bố của Hiệp hội y học sinh sản Hoa Kỳ, thì có trên 6 triệu người ở Hoa Kỳ, tức khoảng 10% con số những người có khả năng sinh sản, đang "cố gắng trong tuyệt vọng" với vấn đề rất tế nhị và khó khăn này.

Các chuyên gia sản khoa cho rằng, sau 12 tháng thử (sẽ là 6 tháng nếu bạn gái từ 35 tuổi trở lên) mà không thấy dấu hiệu của sự thụ thai, thì coi như thất bại.

Đối với những cặp vợ chồng chưa có con hay muốn có thêm con cái, việc phải thử liên tục như thế sẽ làm cho họ hết sức mỏi mệt cả về thể xác và tâm trí. Và cái vòng luẩn quẩn là: càng mệt tâm trí như thế thì càng... ít hy vọng thụ thai.

Tiến sĩ Alice Domar, giám đốc Trung tâm chăm sóc sức khỏe tăng cường nhận xét: "Kết quả công trình nghiên

cứu cho thấy, phụ nữ nào từng bị trầm cảm thì xác suất không có con tăng gấp đôi so với phụ nữ bình thường".

Phụ nữ không thụ thai được cũng ở trong tình trạng tuyệt vọng, không khác gì những phụ nữ bị mắc các chứng bệnh nguy hiểm như: ung thư, AIDS hay bệnh tim vậy. Hiện nay, đã có những phương pháp gọi là phản ứng giảm bớt căng thẳng như tập Yoga, tập các môn thể dục khác cũng như tham gia các hoạt động xã hội... thì khả năng có thể thụ thai lại tăng lên.

Những phụ nữ nào đang được điều trị để có thể thụ thai, mà bỏ điều trị giữa chừng thì cũng khó lòng có thể thụ thai theo ý muốn. Lý do thường thấy là: họ mất kiên nhẫn quá nhanh.

Mặc dù phụ nữ phải chịu gánh nặng về tâm lý, nhưng nhiều khi lỗi chưa phải hoàn toàn từ phía họ. Qua điều tra cho thấy, đàn ông bị trầm cảm cũng không có khả năng phóng tinh ra mạnh, và như vậy, số lượng tinh trùng cũng ít và chúng không khỏe, để có thể di chuyển nhanh được. Như vậy, lỗi là từ cả hai phía.

Trong một kết quả nghiên cứu mới nhất, dựa trên 800 cặp vợ chồng được theo dõi trong thời gian 12 tháng, các nhà khoa học của Anh và Đan Mạch đã cho biết rằng nếu đàn ông bị căng thẳng về chuyện gia đình, thì khả năng làm bố cũng bị ảnh hưởng theo.

Thuốc trầm cảm và thai nhi

Các nhà khoa học đã chứng minh rằng, khi mang thai và sinh con, bệnh trầm cảm chắn chắn sẽ tái phát, mặc dù trước đó bệnh nhân đã được điều trị ổn định hoàn toàn. Trầm cảm khởi phát và tái phát sau đẻ, sẽ khiến người mẹ gặp vô vàn khó khăn khi chăm sóc em bé. Bạn cũng cần biết rằng, trầm cảm là một bệnh di truyền điển hình. Ở phụ nữ, tỷ lệ trầm cảm điển hình là 9%, nhưng nếu người đó có mẹ hoặc bố bị trầm cảm, thì tỷ lệ trầm cảm lên đến 24%.

Tuy nhiên, không có gì phải hoảng sợ cả, bệnh trầm cảm nếu được phát hiện sớm và điều trị kịp thời thì thường khỏi hoàn toàn, không để lại di chứng. Ngày nay, đã có nhiều loại thuốc chống trầm cảm rất an toàn cho thai nhi (ví dụ fluoxetin). Vậy bạn nên đến bác sĩ tâm thần để khám xem mình có bị trầm cảm không? Nếu có thì cần có kế hoạch điều trị kịp thời trước khi có thai. Ngoài ra, người bị trầm cảm cần được điều trị ổn định hoàn toàn trong thời gian ít nhất 1 năm trước khi có thai, để có được sức khoẻ sinh sản tốt nhất.

Bệnh trầm cảm ở người cao tuổi

Ở người già, trầm cảm thường biểu hiện bằng sự lo lắng thái quá về sức khỏe. Nó có thể diễn tiến thành bệnh Alzheimer, và các hình thức khác của chứng mất trí.

Triệu chứng

Trầm cảm biểu hiện bằng sự buồn phiền, chán nản và mất niềm tin kéo dài. Những triệu chứng này thường đi kèm theo sự suy giảm nghị lực, mất tập trung, mất ngủ, chán ăn và đi đến gầy yếu. Bệnh thường khó chẩn đoán và điều trị, vì bệnh nhân không thừa nhận là mình bị trầm cảm.

Triệu chứng phổ biến: Người bệnh luôn thấy chán nản hoặc dễ cáu, cảm thấy bản thân sống không có ý nghĩa, không tham gia hoặc không mặn mà với những hoạt động hằng ngày, dễ tức giận, dễ bị kích động. Bệnh nhân thay đổi khẩu vị, thường ăn không ngon miệng, trọng lượng cơ thể thay đổi (sút hoặc tăng cân), khó ngủ, thức giấc nhiều lần trong đêm, tỉnh giấc sớm, thèm ngủ

ngày... Một số biểu hiện khác là mệt mỏi, mất tập trung, giảm trí nhớ, tư duy khác thường, có ý nghĩ phạm lỗi và ý định tự vẫn, thậm chí đã có kế hoạch hoặc đã thử tự vẫn.

Nếu những triệu chứng trên xuất hiện liên tục hơn 2 tuần, nghĩa là người cao tuổi đã mắc chứng trầm cảm. Ngoài ra, họ còn có các biểu hiện khác như xa lánh vợ hoặc chồng, bạn thân, đau ốm liên miên, không hoạt bát, hay thất vọng, giảm trí nhớ, khó thích nghi với những thay đổi như: việc chuyển chỗ ở hoặc những thay đổi trong nội bộ gia đình. Trầm cảm ở người cao tuổi còn biểu hiện bởi sự rối loạn chức năng não, đi kèm với quá trình lão hóa, mà người ta thường gọi là bệnh Alzheimer.

Các biện pháp chữa chứng trầm cảm tại gia đình: Người cao tuổi cần được giúp đỡ để thoát khỏi tình trạng bị cách ly hoặc cô đơn. Để làm được điều này, nên tổ chức các cuộc dã ngoại, hướng người cao tuổi tự rèn luyện sức khỏe hoặc thường xuyên đưa họ đi thăm hỏi bạn bè, người thân. Nếu có thể, nên tạo hoàn cảnh tiếp tục hoạt động nghề nghiệp cho họ, hoặc tổ chức học thêm để bổ sung kiến thức, tăng khả năng giúp đỡ con cháu.

Điều trị bằng thuốc chống suy nhược cũng góp phần mang lại hiệu quả; nhưng cần lưu ý đến tác dụng phụ và nên dùng với liều lượng thấp. Các loại thuốc an thần cũng giúp người già giảm nguy cơ bị kích động. Nếu chúng không mang lại hiệu quả, thì liệu pháp sốc điện có thể được áp dụng.

Một số hình thức trị liệu tâm lý

- *Trò chuyện, giải thích hợp lý:* Có thể nhờ các nhà chuyên môn trò chuyện với người bệnh, tìm hiểu những khó khăn của họ, tìm hiểu nguyên nhân gây bệnh, giúp người bệnh bộc lộ bản thân, và khi cần thiết dùng lời lẽ hợp lý, logic để giải thích cho người bệnh về cơ chế bệnh của họ, hay giúp họ điều chỉnh các mối quan hệ và điều chỉnh thái độ cho phù hợp với chuẩn mực.

- *Liệu pháp tâm lý cá nhân:* Cán bộ chuyên môn trực tiếp trò chuyện với một người bệnh.

- *Liệu pháp tâm lý nhóm:* Người bệnh được phân nhóm theo những tiêu chuẩn nhất định và nghe nói chuyện theo những chủ đề có sẵn, hay có thể theo chủ đề tự do. Trong nhóm, người bệnh có thể bộc lộ ý kiến của mình, tìm kiếm sự giúp đỡ và đồng cảm của nhóm. Sinh hoạt nhóm nhằm giúp bệnh nhân có khả năng bộc lộ cảm xúc, suy nghĩ của mình, để họ cảm thấy yên tâm vì họ không phải là người duy nhất có các vấn đề, khiến họ trở nên tự tin hơn, có khả năng tốt hơn trong việc ứng phó với những khó khăn trong cuộc sống.

- *Lao động liệu pháp:* Người bệnh được tự mình làm ra các sản phẩm như may vá, làm nến... Trong những công việc này buộc họ phải tập trung chú ý, phải suy nghĩ. Việc tự làm ra sản phẩm cũng đem lại niềm vui và sự tự tin cho người bệnh, họ cảm thấy mình có giá trị hơn.

- *Âm nhạc trị liệu:* Âm nhạc có tác động rất lớn tới cảm xúc con người. Việc nghe nhạc hay tự mình được

tham gia vào các hoạt động âm nhạc cũng giúp người bệnh thể hiện cảm xúc, cải thiện trạng thái cảm xúc. Âm nhạc trị liệu là một phương pháp chữa trị bền vững và hiệu quả đối với người có nhu cầu về tâm lý xã hội, tình cảm, nhận thức và giao tiếp. Các kết quả nghiên cứu và thực tiễn y khoa đã chứng minh hiệu quả của âm nhạc, thậm chí với cả những bệnh nhân không đáp ứng với những cách chữa trị khác.

- *Tâm kịch:* Cũng giúp cho sự phát triển nhân cách và hoàn thiện sự cân bằng giữa nhận thức, cảm xúc và hành vi.

- *Thở dưỡng sinh:* Nhịp thở, trương lực cơ và cảm xúc có mối qua hệ qua lại với nhau (khi chúng ta hoảng sợ, nhịp thở dồn dập...). Kiểm soát tốt nhịp thở, sẽ giúp điều chỉnh trương lực cơ và cảm xúc.

- *Thư giãn:* Đây là một cách nhằm đạt được sự thư giãn dựa trên sự tập trung chú ý thụ động và nhận thức của cơ thể vào những cảm nhận đặc biệt. Nó tỏ ra có hiệu quả với những rối loạn liên quan đến stress, bao gồm lo âu, căng thẳng, mất ngủ... Các bệnh nội khoa mãn tính từ bệnh đau nửa đầu, viêm ruột kết, hội chứng đường ruột dễ bị kích thích, tiểu đường, cao huyết áp, cho đến các bệnh về tuyến giáp và một số bệnh khác, cũng được cải thiện khi luyện tập thư giãn.

- *Thiền định:* Một môn khoa học tâm lý cổ truyền có hiệu quả trong trị liệu tâm lý, đã được các bác sỹ và nhà tâm lý bước đầu áp dụng tại bệnh viện.

Các loại bệnh trầm cảm

Giống như các bệnh khác, các rối loạn trầm cảm cũng có nhiều thể khác nhau. Dưới đây sẽ đề cập đến 3 trường hợp trong số những loại rối loạn hay gặp nhất. Tuy nhiên, cũng cần ghi nhớ rằng, trong mỗi một loại này thì vẫn có những khác biệt về số lượng, độ nặng, và thời gian kéo dài của các triệu chứng.

Thể trầm cảm tâm thần

Thể trầm cảm tâm thần đặc trưng là bởi sự kết hợp của nhiều triệu chứng bao gồm tâm trạng buồn bực làm ảnh hưởng đến khả năng làm việc, ngủ, ăn uống và sự thích thú tham gia vào các hoạt động ưa thích trước đó. Các giai đoạn mất khả năng này của chứng trầm cảm, có thể xảy ra một, hai hoặc vài lần trong đời.

Thể loạn khí sắc

Loạn khí sắc là một loại trầm cảm ít nặng hơn. Nó bao gồm các triệu chứng mãn tính, nhưng không làm mất chức năng, mặc dù vẫn cản trở người bệnh hoạt động

một cách thoải mái. Đôi khi, những người bị loạn khí sắc có thể trải qua những giai đoạn của thể trầm cảm tâm thần. Sự kết hợp hai dạng này được gọi là trầm cảm kép.

Thể rối loạn cảm xúc lưỡng cực

Là một dạng khác của trầm cảm, mà trước đây được gọi là bệnh loạn tâm thần hưng trầm cảm. Tình trạng này cũng cho thấy là có một kiểu di truyền đặc biệt. Không thường gặp như các dạng khác, thể rối loạn cảm xúc lưỡng cực này liên quan đến các chu kì xen kẽ của trầm cảm và hưng cảm (hoặc kích động). Sự rối loạn hai cực thường là một tình trạng mãn tính và hay tái phát. Đôi khi, những thay đổi tâm tính diễn ra nhanh và rõ rệt, nhưng hầu hết thì tiến triển từ từ.

Khi ở vào trạng thái trầm cảm, người bệnh có thể có một hoặc tất cả triệu chứng của một rối loạn trầm cảm. Tương tự, khi ở trong trạng thái hưng cảm, người bệnh có thể có một hoặc tất cả các triệu chứng của bệnh hưng cảm. Sự hưng cảm này thường ảnh hưởng tới lý trí, khả năng suy nghĩ và hành vi xã hội, vì có thể gây ra những vấn đề nghiêm trọng hoặc trở thành trò cười cho mọi người. Ví dụ, một người trong giai đoạn hưng cảm có thể đưa ra các quyết định kinh doanh ngớ ngẩn, thiếu sáng suốt.

Một biến thể đặc biệt của rối loạn cảm xúc lưỡng cực này được gọi là lưỡng cực loại II (Loại rối loạn cảm xúc lưỡng cực thường gặp khác được xếp vào loại I). Lưỡng cực loại II là một hội chứng mà trong đó người bệnh có

những đợt trầm cảm xen kẽ, đó là giai đoạn hưng cảm nhẹ. Các giai đoạn hưng phấn này không đủ tiêu chuẩn để chẩn đoán là cơn hưng cảm như trong lưỡng cực loại I.

Trầm cảm kháng trị

Điều cần biết về trầm cảm kháng trị

Theo nhiều chuyên gia, khoảng 1/3 người bệnh trầm cảm sẽ không có sự cải thiện lâm sàng rõ rệt ngay từ đợt trị liệu đầu tiên, bằng thuốc chống trầm cảm.

Trầm cảm kháng trị thành hai nhóm, nhóm "tương đối" khi không đáp ứng với một điều trị chống trầm cảm duy nhất, trong khi trầm cảm kháng trị "tuyệt đối" thì không đáp ứng với tất cả phương pháp điều trị hiện có.

Nhiều bác sĩ định nghĩa sự kháng thuốc theo 7 mức độ, mà mỗi một mức độ dựa trên thời gian kéo dài của bệnh, loại thuốc và liều lượng thuốc chống trầm cảm hay sử dụng liệu pháp choáng điện, sự phối hợp thuốc chống trầm cảm với T3 hay thuốc kích thích tâm thần.

Schatzberg đã đề nghị ba mức độ của sự kháng thuốc, dựa trên số lần và loại điều trị đã thất bại.

Lehmann thì cho rằng trầm cảm kháng trị khi thất bại sau 2 hay 3 tháng điều trị, với hai thứ thuốc chống trầm cảm được sử dụng đúng cách.

Nierenberg, đánh giá sự không hoặc ít đáp ứng đối với điều trị, dựa vào sự giảm dưới hay bằng 40% tổng số điểm của thang trầm cảm Hamilton, khi so sánh với khởi điểm điều trị. Một bệnh nhân được coi là đáp ứng điều trị, khi sự thuyên giảm bằng hoặc lớn hơn 60%. Trong số các người bệnh đã đáp ứng điều trị, thì hơn 50% vẫn còn có các triệu chứng trầm cảm còn sót lại, gây ảnh hưởng đến hoạt động nghề nghiệp và xã hội.

Fink cho rằng trầm cảm kháng trị khi người bệnh nhập viện, và không đáp ứng với cả điều trị hoá dược và cả liệu pháp choáng điện.

Những yếu tố thường gặp trong trầm cảm kháng trị

Đặc điểm lâm sàng của cơn trầm cảm

Trầm cảm kèm theo tình trạng kích động hay lo âu nặng nề, những cơn hoảng loạn hay hoang tưởng là những yếu tố tiên lượng xấu. Gần 50% trầm cảm có triệu chứng hoang tưởng kháng thuốc chống trầm cảm đơn trị liệu, những trường hợp này đòi hỏi phải phối hợp thuốc chống loạn thần, và thời gian điều trị kéo dài hơn, đôi khi phải phối hợp với liệu pháp choáng điện.

Sự kéo dài của giai đoạn trầm cảm, cũng như sự xuất hiện của nhiều cơn trầm cảm trước khi điều trị, cũng ảnh hưởng đến sự kém đáp ứng. Những trầm cảm loạn thần kinh (neurotic depression) thường kém đáp ứng đối với thuốc chống trầm cảm, khi so sánh với trầm cảm nội sinh.

Cơ địa người bệnh

Thase và Kupfer cho rằng: có liên quan giữa tuổi và sự kháng trị. Những bệnh nhân nam già hơn 60 tuổi cũng như những phụ nữ nhỏ hơn 30 tuổi, đề kháng với thuốc chống trầm cảm hơn những người khác.

Sự không hoà thuận trong hôn nhân, sự trợ giúp xã hội thiếu sót, hay có mức sống kinh tế thấp, thường là những yếu tố gây ra sự kém đáp ứng đối với điều trị.

Trầm cảm phối hợp với những bệnh lý tâm thần khác, hay bệnh lý thực thể, thường đưa tới kháng trị. Rối loạn nhân cách cũng như lạm dụng rượu, thuốc lá, các chất gây nghiện khác, cũng đưa tới sự đáp ứng kém đối với điều trị. Ngoài ra, ở những người bệnh được điều trị với thuốc chống trầm cảm đủ liều lượng, đủ thời gian mà không đáp ứng, thì cần thiết phải tìm các bệnh lý ung thư, rối loạn nội tiết, bệnh lý mạch máu não hay thoái hoá như bệnh Parkinson.

Yếu tố sinh hoá

Một vài tác giả đã ghi nhận sự giảm sút đáng kể thời gian tiềm ẩn của giấc ngủ đảo nghịch, khi ghi điện não đồ.

Morinobu đã ghi nhận sự giảm sút lưu lượng máu ở vùng đỉnh và trán trên bên trái, ở những người bệnh trầm cảm kháng trị. Các tác giả này cho rằng, sự giảm hoạt động kéo dài của những vùng vỏ não này có vai trò quan trọng trong bệnh sinh trầm cảm kháng trị.

Với phương pháp MRI, một số tác giả đã ghi nhận sự teo thể vân-trán phải thường gặp ở những người bệnh trầm cảm nặng và kháng trị.

Yếu tố dược động học

Thông thường, một bộ phận tự do của thuốc trong huyết tương không gắn vào proteine có hoạt động chống trầm cảm khi gắn vào thụ thể. Ở những bệnh nhân ung thư hay có tình trạng viêm nhiễm có sự gia tăng acid Alpha-1-Glycoproteine, làm giảm nồng độ thuốc chống trầm cảm tự do trong huyết thanh.

Tình trạng uống rượu nhiều cũng như nghiện thuốc lá và sử dụng các thuốc phối hợp, có thể ảnh hưởng đến chuyển hoá của thuốc chống trầm cảm. Do đó, vấn đề lợi ích của sự đo lường nồng độ thuốc chống trầm cảm trong huyết thanh quá thấp hay quá cao, có thể là nguyên nhân đưa đến sự đề kháng. Ngoài ra, cũng cần lưu ý sự liên quan giữa nồng độ thuốc và đáp ứng điều trị. Hiệu quả chống trầm cảm tỷ lệ với nồng độ thuốc trong huyết thanh như trường hợp Desipramine, Imipramine. Ngược lại, hiệu quả điều trị chỉ xảy ra khi nồng độ thuốc ở giữa mức tối thiểu và tối đa, hình thành cửa sổ điều trị (fenêtre thérapeutique) như Nortriptyline. Kragh-Sorensen nhận thấy nồng độ cao của Nortriptyline thường đưa tới nhiều trường hợp trầm cảm không đáp ứng hơn liều trung bình. Montgomery đã chứng minh liều lượng Fluoxétine từ 20 - 40mg/ngày có hiệu quả hơn liều 60mg/ngày.

Những yếu tố kháng trị giả

Người bệnh khi điều trị với thuốc chống trầm cảm lần đầu tiên, thường không tuân thủ những hướng dẫn điều trị của người thầy thuốc như:

Không uống thuốc đủ liều, do những tác dụng phụ không mong muốn của thuốc gây ra, nhất là đối với những nhóm thuốc chống trầm cảm 3 vòng (TCA) hay gây ra các tác dụng anticholinergic: khô miệng, mờ mắt, táo bón, bí tiểu; hoặc ngược lại, do những thầy thuốc cho liều thuốc quá thấp không có tác dụng điều trị.

Người bệnh thường không bảo đảm thời gian sử dụng thuốc như tối thiểu 4 - 6 tuần, để có cải thiện lâm sàng bước đầu, và 8 - 12 tuần để đạt được hiệu quả tối ưu.

Người bệnh thường chấm dứt sớm liệu pháp điều trị chống trầm cảm. Một nghiên cứu cho thấy hơn 20% bệnh nhân trầm cảm ở một cơ sở điều trị ban đầu, đã ngưng thuốc chống trầm cảm trong vòng 1 tháng sau khi bắt đầu điều trị, và tỉ lệ này tăng lên gần 50% sau 3 tháng điều trị. Thông thường người bệnh không để ý đến những khuyến cáo của người thầy thuốc. Ngoài những phiền toái do những tác dụng phụ không mong muốn gây ra, người bệnh cũng thường tự ý ngưng thuốc sớm, vì cảm thấy khá hơn và cho rằng thuốc không còn hoạt động nữa. Một vài tác dụng phụ có liên quan đến rối loạn hoạt động tình dục, nhưng phần lớn bệnh nhân lại e dè khi đề cập vấn đề này với người thầy thuốc, mà tự ý ngưng thuốc khi biến chứng này xảy ra.

Các yếu tố gia đình

Những phản ứng của các thành viên trong gia đình với những người bị bệnh trầm cảm, có thể thúc đẩy các triệu chứng trầm cảm trở nên khó đáp ứng với thuốc. Người bệnh bị trầm cảm trong giai đoạn thuyên giảm, vẫn còn ít nhiều triệu chứng rối loạn chức năng, nên trong giao tiếp cũng như làm việc cần sự giúp đỡ của gia đình hoặc trợ cấp xã hội.

Liệu pháp điều trị trầm cảm kháng trị

Thuốc chống trầm cảm

Phần lớn các nhà nghiên cứu lâm sàng cho rằng cả hai hệ thống noradrenergic và serotonergic đều có vai trò quan trọng trong bệnh lý trầm cảm, nhưng mức độ có khác nhau tuỳ theo mỗi người bệnh. Để điều trị các trường hợp trầm cảm kháng trị, họ đã đề ra các phương pháp sau đây:

Gia tăng hiệu quả thuốc chống trầm cảm đang dùng bằng một chất không phải thuốc chống trầm cảm:

Lithium: đã được dùng phối hợp từ lâu, với cơ chế thúc đẩy sự dẫn truyền serotonergic, có thể gia tăng đáp ứng tới 50%. Với nồng độ huyết tương tương đối thấp (0,3 - 0,4mol/l) đủ để gia tăng hiệu quả thuốc chống trầm cảm. Tuy nhiên, nó gây những tác dụng phụ khi phối hợp như buồn nôn, đau bụng, tiêu chảy, yếu cơ, run, đưa tới sự không dung nạp đối với người bệnh. Lithium gia

tăng hiệu quả điều trị khi phối hợp với TCA hơn là khi phối hợp với SSRI.

Thyroid hormone: Triiodothyronine (T3) và Thyroxine (T4) đã được sử dụng từ lâu để gia tăng hiệu quả điều trị của TCA. T3 có vẻ hiệu quả hơn T4. Việc gia tăng hiệu quả điều trị của T3, T4 có thể do điều chỉnh chứng nhược giáp dưới lâm sàng (Subclinical hypothyroidism) và thúc đẩy hoạt động hệ dẫn truyền thần kinh noradrenergic. Hiện còn ít số liệu về phối T3, T4 và SSRI cũng như ảnh hưởng lâu dài trên chức năng tuyến giáp nội sinh.

Pindolol là một chất đối vận B adrenoceptor, ức chế 5HT1A và 5HT1B/1D autoreceptor, có thể làm tăng nhanh hiệu quả và tỷ lệ đáp ứng điều trị cho các bệnh nhân trầm cảm nặng, mà trước đó đã điều trị bằng fluoxetine. Một số tác giả nhận thấy Pindolol tăng hiệu quả, gây đáp ứng sớm ở những người bệnh trầm cảm mới bị, không hiệu quả ở những người bệnh trầm cảm tái diễn nhiều lần và mãn tính.

Olanzapine: Trong một nghiên cứu ngẫu nhiên gia tăng hiệu quả điều trị trên nhóm người bệnh, đã được sử dụng fluoxetine đơn độc.

Gia tăng hiệu quả thuốc chống trầm cảm đang dùng bằng một thuốc chống trầm cảm có cấu trúc hoá học và dược lý khác:

Thông thường các tác giả đề nghị phối hợp thuốc chống trầm cảm như sau:

SSRI + Mirtazapine;

SSRI + Trazodone, hay Nefazodone

SSRI + Noradrenergic TCA (Desipramine, Nortriptyline);

SSRI + Buspirone;

SSRI + Reboxetine;

SSRI + Bupropion;

+...

Thay đổi thuốc chống trầm cảm hiện tại bằng một nhóm thuốc chống trầm cảm khác như:

SSRI # nhóm SSRI khác;

SSRI # Mirtazapine;

SSRI # TCA;

SSRI # Reboxetine;

SSRI # Venlafaxine hay Milnacipran.

Liệu pháp tâm lý

Phần lớn các tác giả nhất trí vai trò quan trọng của liệu pháp tâm lý phối hợp với liệu pháp hoá dược trong điều trị trầm cảm ở giai đoạn cấp cũng như ngăn ngừa tái phát và tái diễn. Các phương pháp tâm lý thường được sử dụng trong điều trị trầm cảm như: liệu pháp tâm lý nhận

thức, liệu pháp tâm lý nhận thức - hành vi và liệu pháp tâm lý giao tiếp cá nhân. Những liệu pháp tâm lý này sẽ giúp người bệnh có được những nhận thức dương tính mang ý nghĩa tích cực, phù hợp với bản thân mình, từ đó đưa tới hành vi ứng xử thích hợp. Ngoài ra, những liệu pháp này cũng giúp giảm bớt các triệu chứng trầm cảm còn sót lại trong giai đoạn người bệnh phục hồi.

Liệu pháp choáng điện

Thường được sử dụng trong giai đoạn cấp đối với những trường hợp trầm cảm không đáp ứng đối với thuốc chống trầm cảm, và cũng còn được sử dụng với liều lượng mỗi tháng 1 lần để ngăn ngừa sự tái phát hay tái diễn trong những trường hợp trầm cảm kháng trị.

Nhận biết sớm về bệnh trầm cảm

Bệnh trầm cảm hiện nay đang có xu hướng gia tăng. Bệnh có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng. Do vậy, việc phát hiện sớm trầm cảm để điều trị kịp thời là vô cùng cần thiết.

Để phân biệt các dạng lâm sàng của trầm cảm, cần dựa vào các triệu chứng ưu thế, lứa tuổi, giới và dựa vào sự phát sinh theo mùa của trầm cảm.

Dựa vào các triệu chứng, ta thấy có các dạng như sau

Trầm cảm u sầu:

Với các triệu chứng cảm xúc sầu uất nặng nề, cảm giác mắc tội lỗi, không xứng đáng, tự kết tội bản thân, cho rằng bệnh của mình không thể chữa khỏi, mất ngủ nửa đêm về sáng (thức dậy từ 2 - 3 giờ), kèm theo các biểu hiện về cơ thể như đau mỏi, khó chịu... nguy cơ tự sát cao.

Trầm cảm hoang tưởng:

Thường là các hoang tưởng mắc tội lỗi, phẩm chất kém, đang phải chịu hình phạt và đặc biệt kèm theo các hoang tưởng nghi bệnh với các biểu hiện như cơ thể bị thối rữa, ruột gan không còn, máu bị đông cứng...

Bệnh nhân có thể kêu than: "Không cần ăn nữa, bởi tôi không còn ruột nữa, đó là hình phạt cho những lỗi lầm của tôi" (hội chứng Cotard). Bệnh nhân thường năn nỉ, van xin, chống đối điều trị.

Trầm cảm sững sờ:

Biểu hiện sự chậm chạp tâm thần vận động tới cực điểm, đôi khi như căng trương lực cơ, điều này che giấu một sự đau khổ tột cùng. Bệnh nhân thường ngồi im bất động, không nói, vẻ mặt đông cứng, lả đi. Bệnh nhân không ăn, tự sát có thể xảy ra vì sự xúc động đột ngột.

Trầm cảm lo âu:

Với biểu hiện lo âu ưu thế, thậm chí dẫn đến kích động. Ở đây, nguy cơ tự sát rất cao khi lo âu xuất hiện đột ngột, kịch phát, mà bệnh nhân không chịu được.

Trầm cảm lú lẫn:

Với biểu hiện lú lẫn, không phân biệt được không gian, thời gian với sự rối loạn chú ý, tập trung, trí nhớ (quên tên người thân, quên đồ vật) và sự suy đoán. Trường hợp này hay gặp ở người già. Sự lú lẫn này được cải thiện nếu dùng thuốc chống trầm cảm.

Trầm cảm mỉm cười:

Cái cười ở đây có tính chất giả tạo, cố tình che giấu trầm cảm. Nguy cơ tự sát rất cao vì biểu hiện mỉm cười làm cho khó chẩn đoán, thầy thuốc và người nhà không chú ý đến. Đây là một dạng điều trị cấp cứu.

Trầm cảm ẩn:

Với đặc trưng không thấy rõ các biểu hiện trầm cảm thông thường như buồn rầu, đau khổ... mà biểu hiện với các dấu hiệu cơ thể như: đau đầu, đau ngực, đau bụng, đau khớp, đau mỏi toàn thân, rối loạn cảm giác... nhưng khi khám không thấy có tổn thương, dùng các thuốc giảm đau thông thường cũng không đỡ. Và cuối cùng, chỉ dùng thuốc chống trầm cảm mới có hiệu quả nên đây cũng là một bằng chứng tốt để chẩn đoán.

Trầm cảm chống đối thù địch:

Với các biểu hiện chống đối, cáu kỉnh, xung động, thậm chí tấn công người xung quanh, khiến dễ lầm tưởng với các rối loạn tính cách. Nếu các biểu hiện đó mới xuất hiện, khác hẳn với tính cách vốn có trước đây của bệnh nhân, thì điều này cũng là cơ sở để chẩn đoán chứng trầm cảm.

Trầm cảm không điển hình:

Với biểu hiện ăn nhiều, ngủ nhiều, tăng cân, tăng sự nhạy cảm với các mối quan hệ gia đình xã hội và kèm cảm giác bị bỏ rơi cùng tình trạng dễ phản ứng với các sự kiện đời sống và môi trường quá mức.

Bệnh trầm cảm và hội chứng tự sát

Ở Việt Nam, bệnh nhân trầm cảm chiếm 3 - 6% dân số, trong đó 1/5 luôn có tư tưởng tự sát. Đây là một bệnh gây mất sức lao động đứng thứ hai trên thế giới và là nguyên nhân của 2/3 trường hợp tự tử. Điều nguy hiểm là do sự mặc cảm hoặc thiếu hiểu biết về căn bệnh này, mà có đến 60% người mắc trầm cảm không được phát hiện và điều trị.

Trầm cảm thường gặp ở nữ nhiều hơn nam, xuất hiện ở mọi lứa tuổi. Một cuộc điều tra theo diện hẹp, do Viện Quân y 103 tiến hành cho thấy, tỷ lệ trầm cảm ở người già cô đơn trên 60 tuổi là 50%.

Trầm cảm là một trạng thái rối loạn cảm xúc, giảm khí sắc, với các triệu chứng điển hình sau:

- Khí sắc trầm, buồn, mất sự quan tâm thích thú, giảm khả năng tập trung chú ý, hay do dự, giảm vận động.

- Giảm tính tự trọng và lòng tự tin, có cảm nghĩ không xứng đáng, nhìn về tương lai một cách ảm đạm, bi

quan, có ý tưởng và hành vi tự sát.

- Thay đổi trọng lượng cơ thể, dễ mệt mỏi, rối loạn giấc ngủ, ăn không ngon miệng, có khi xuất hiện các cơn vật vã.

Ngoài ra, bệnh trầm cảm có thể biểu hiện bằng các triệu chứng thực thể như: nhức đầu, đau lưng, đau bụng, đau dạ dày, đau ngực, đánh trống ngực, tim đập nhanh... Vì vậy, bạn đừng ngạc nhiên nếu bệnh nhân bị đau dạ dày chữa mãi không khỏi, mà được bác sĩ giới thiệu sang chuyên khoa tâm thần. Chỉ cần điều trị khỏi bệnh trầm cảm là các triệu chứng kia sẽ tự mất.

Các nguyên nhân gây trầm cảm có thể xếp vào 3 nhóm chính

Trầm cảm nội sinh (còn gọi là trầm cảm chưa rõ nguyên nhân):

Có nhiều giả thuyết cho là do di truyền, miễn dịch, môi trường sống và yếu tố xã hội... nhưng chưa có giả thuyết nào có tính thuyết phục.

Trầm cảm do stress:

Do gặp những căng thẳng trong cuộc sống như khi mất việc làm, mâu thuẫn trong gia đình, con cái hư hỏng, bị trù dập ở nơi làm việc, làm ăn thua lỗ, bị phá sản hoặc có người thân chết đột ngột...

Trầm cảm do các bệnh thực tổn:

Sau chấn thương sọ não, sau tai biến mạch máu não hoặc xơ vữa động mạch não, các bệnh nan y như ung thư, lao, phong...

Trầm cảm thường tái diễn nếu không được điều trị kịp thời và theo dõi đầy đủ.

Với trầm cảm nội sinh, dù điều trị hay không thì sau một thời gian, một số bệnh nhân sẽ tự hồi phục. Tuy nhiên, nếu không tiếp tục điều trị duy trì, sẽ có 50% trường hợp bị tái phát, 70% bệnh nhân có 2 giai đoạn trầm cảm sẽ bị thêm giai đoạn thứ 3; 90% bệnh nhân có 3 giai đoạn trầm cảm thêm giai đoạn thứ 4. Nếu được điều trị bằng thuốc chống trầm cảm một cách hợp lý thì khả năng hồi phục hoàn toàn là 70%.

Đối với trầm cảm do stress và thực tổn, việc điều trị theo nguyên nhân phối hợp với dùng thuốc chống trầm cảm và liệu pháp tâm lý có thể giúp hồi phục hoàn toàn. Để tránh tái phát, bác sĩ thường cho dùng các thuốc điều chỉnh khí sắc và thuốc chống trầm cảm trong ít nhất 6 tháng sau khi bệnh nhân hồi phục. Thuốc chống trầm cảm nếu được dùng với liều lượng hợp lý, có sự theo dõi sát sao của bác sĩ, thì sẽ không ảnh hưởng tới sức khỏe.

Nhiều người bệnh do cứ đi khám và điều trị ở các chuyên khoa khác trong một thời gian dài, nên khi đến chuyên khoa tâm thần thì tình trạng đã nặng, khiến cho việc điều trị gặp nhiều khó khăn. Cũng có người sợ rằng

dùng thuốc chống trầm cảm lâu ngày sẽ bị ngộ độc nên không uống đủ liều, đủ thời gian, khiến bệnh có khuynh hướng mạn tính. Vì vậy, khi đã có biểu hiện trầm cảm, bệnh nhân cần đến ngay bác sĩ chuyên khoa để được khám và điều trị tích cực ngay từ đầu.

Những điều đúng - sai về trầm cảm

Nếu bạn ủ rũ hơn 2 tuần và tâm trạng ấy ảnh hưởng đến cuộc sống hằng ngày, thì có thể bạn đã bị trầm cảm. Nhưng bạn đã biết gì về căn bệnh này để mà phòng chống? Có nhiều quan niệm về trầm cảm, nhưng không phải tất cả đều đúng.

Nhiều người cho biết trầm cảm như một bức màn đen u ám phủ chụp cuộc sống của họ. Phần lớn, số người bị trầm cảm cảm thấy như không còn năng lượng, không tập trung, còn số khác thì luôn thấy bứt rứt khó chịu, mà chẳng có nguyên do gì rõ ràng.

Nam - nữ có nguy cơ mắc bệnh như nhau?

Phụ nữ có khả năng mắc bệnh trầm cảm cao gấp nhiều lần nam giới. Các yếu tố gia tăng nguy cơ ở phụ nữ là do hormone, do khuynh hướng hay suy tư ngẫm nghĩ và mức độ phản ứng mạnh hơn với stress.

Sắc tộc có liên quan đến trầm cảm?

Những người thuộc các nền văn hóa khác nhau sẽ có biểu hiện và cách diễn đạt về bệnh trầm cảm khác nhau. Từ đó, bác sĩ có thể chuẩn đoán sai hoặc đưa ra phương thuốc không phù hợp. Đôi khi, bệnh nhân rời phòng khám với một toa thuốc chống căng thẳng, trong khi cái họ thật sự cần là thuốc chống trầm cảm.

Vậy bác sĩ đồng hương với bệnh nhân sẽ luôn chẩn đoán chính xác? Cũng không hẳn. Tốt nhất là bạn nên xác nhận lại với bác sĩ xem họ có hiểu đúng những trình bày về bệnh tình của bạn không.

Hai điều cần lưu ý

- *Thuốc chống trầm cảm làm tăng nguy cơ tự vẫn:* Nghiên cứu về một loại thuốc chống trầm cảm cho thấy, những người dùng thuốc này có nguy cơ tự tử cao hơn những người chỉ dùng thuốc trấn an. Lạ lùng hơn, các chuyên gia tâm lý cho rằng, khi mới được điều trị, những người bị trầm cảm thường lên tinh thần và có thêm năng lượng để thực hiện ý muốn tự tử, vốn đã manh nha trước đó. Vì vậy, nếu có người thân bị trầm cảm, bạn luôn phải ở bên họ để chăm sóc, nâng đỡ.

- *Thuốc trầm cảm gây nguy hiểm cho phụ nữ mang thai:* Đã có trường hợp mẹ uống thuốc an thần thì bé sinh ra dễ cáu bẳn, ăn uống khó khăn... Nhưng nếu không điều trị trầm cảm, người mẹ có thể sinh non, bé nhẹ cân.

Tuy nhiên, đã có khuyến cáo là không nên dùng thuốc trầm cảm trong ba tháng đầu của thai kỳ.

Sắc tộc không ảnh hưởng đơn thuốc?

Hầu hết các loại thuốc trầm cảm đều được thử nghiệm trên người da trắng. Với nhiều người châu Á hoặc Phi, thuốc có tác dụng chậm hơn là do khác biệt enzyme gan. Và những người này lại cho rằng liều lượng chưa đủ, nên họ uống nhiều hơn. Thế nhưng ích lợi đâu chẳng thấy, chỉ thấy có tác dụng phụ nhiều hơn như: mất ngủ, giảm ham muốn với chuyện vợ chồng...

Chứng trầm cảm có tính di truyền?

Khoa học cho rằng cả yếu tố gene và môi trường đều ảnh hưởng đến tâm trạng. Đến nay, người ta vẫn chưa tìm thấy một loại gene nào trực tiếp gây ra trầm cảm nên chỉ có thể là bạn thừa hưởng một loại gene khiến bản thân dễ bị trầm cảm hơn khi gặp chuyện căng thẳng.

Thuốc chống trầm cảm gây béo phì?

Hầu hết các loại thuốc chống trầm cảm có 30% khả năng làm bạn tăng cân. Chúng làm tăng lượng serotonin khiến bạn thấy ăn ngon miệng và mau đói hơn. Ngay cả khi bạn không ăn nhiều, serotonin cũng khiến cơ thể dự trữ nhiều chất béo và đường hơn.

Tuy nhiên, có một loại giúp giảm cân, là thuốc Wellbutrin XL. Nó chỉ tăng lượng norepinephrine và dopamine nên không gây thèm ăn.

Trầm cảm chỉ tập trung ở não bộ?

Bệnh về thể chất có thể châm ngòi cho trầm cảm. Và ngược lại, tâm trạng rối loạn cũng ảnh hưởng đến khả năng chống chọi với bệnh tật của cơ thể. Vì vậy, nếu cơ thể không khỏe thì cần đồng thời chữa trị cả bệnh trầm cảm lẫn các bệnh về thể chất.

Cứ tâm trạng đi xuống là dùng thuốc?

Với người trầm cảm nhẹ, bác sĩ thường cho thuốc trấn an để người bệnh an tâm, chứ không có tác dụng chữa trị. Để bình tâm lại, đôi khi bạn chỉ cần được tư vấn hoặc tập thiền.

Dấu hiệu của trầm cảm

Lứa tuổi thiếu niên là lứa tuổi rất nhạy cảm với những thay đổi tâm lý và rất dễ bị kích động, mà hậu quả nghiêm trọng nhất là chứng bệnh trầm cảm. Vậy các bậc phụ huynh phải làm thế nào để hiểu được tình trạng tâm lý của con mình?

Khi bị trầm cảm, không chỉ tinh thần và cơ thể chúng bị suy nhược, mà chúng còn rất dễ làm những việc dại dột, nguy hiểm. Dưới đây là một số dấu hiệu cho thấy con bạn đang gặp vấn đề về tâm lý cần được quan tâm giúp đỡ:

- Con bạn có những dấu hiệu cho thấy tâm lý buồn bã suốt cả ngày.

- Chúng thường xuyên nói tới chuyện kết thúc cuộc đời, hoặc đem cho người khác những vật dụng cá nhân của mình.

- Giận giữ vô cớ.

- Bày tỏ cảm giác cho thấy mình là người vô dụng hay người thừa, chẳng hạn như chúng thường nói: "chẳng ai quan tâm đến con cả".

- Chúng thường buộc tội mình, mỗi khi thất bại việc gì đó.

- Bạn quan sát thấy cơ thể cũng như tâm lý của chúng có những dấu hiệu suy nhược khác thường.

- Chúng không còn hứng thú với các hoạt động thường ngày.

- Nằm trên giường trong thời gian dài, nhưng lại không ngủ được, hay không thức dậy đúng giờ.

- Chúng mất khả năng tập trung tư tưởng để đưa ra các quyết định hay ghi nhớ việc gì đó.

- Chúng có mâu thuẫn với bạn bè, hoặc kết quả học tập ở trường sút giảm.

- Tự nhiên sử dụng nhiều rượu hay thuốc lá.

- Con bạn thích ở một mình.

PHẦN II

Bệnh trầm cảm và các bệnh có liên quan

Trầm cảm sau nhồi máu có tim

Theo thống kê, khoảng 65% số người xuất hiện trầm cảm sau khi bị nhồi máu cơ tim. Phụ nữ có tiền căn trầm cảm hoặc những người sống độc thân và ít quan hệ xã hội là nhóm thường có nguy cơ cao bị trầm cảm sau nhồi máu cơ tim. Trầm cảm xuất hiện gây khó khăn hơn trong việc hồi phục sau cơn nhồi máu. Tuy nhiên, trầm cảm có thể chữa trị được.

Triệu chứng trầm cảm thường thấy sau nhồi máu cơ tim

Trầm cảm là một bệnh lý y khoa như những bệnh lý khác (tiểu đường, cao huyết áp, ...). Triệu chứng bao gồm:

- Cảm giác buồn rầu, chán nản hoặc hay khóc lóc.

- Mất đi hứng thú trong cuộc sống, hoặc mất đi các hứng thú trong các hoạt động thường nhật.

- Thay đổi khẩu vị và cân nặng.

- Ngủ li bì hoặc mất ngủ.

- Tâm trạng kích động, khó tính hoặc lừ đừ.
- Mất động lực trong cuộc sống.
- Cảm giác vô dụng hay phạm tội.
- Khó tập trung hoặc lưỡng lự khi ra quyết định.
- Nghĩ đến cái chết hoặc muốn tự vẫn.

Làm sao để phát hiện trầm cảm?

Người bị trầm cảm hầu như xuất hiện các triệu chứng trên mỗi ngày và liên tục trong 2 tuần hay lâu hơn. Một trong những triệu chứng quan trọng là: tâm trạng mệt mỏi hoặc giảm hứng thú trong hoạt động thường nhật.

Nếu bạn có những triệu chứng trên, hãy đi khám chuyên khoa nội thần kinh.

Vấn đề điều trị

Trầm cảm có thể được điều trị thuốc, bằng liệu pháp tâm lý hoặc kết hợp cả hai.

Trầm cảm có thể gây ra do các hóa chất ở não bộ mất cân bằng. Các thuốc chống trầm cảm có thể chữa trị nguyên nhân này. Nếu bác sĩ đã quyết định kê toa có thuốc chống trầm cảm, hãy tuân thủ đúng liều lượng được ghi. Hãy kiên nhẫn, vì thuốc chỉ đạt hiệu quả sau vài tuần điều trị. Báo cho bác sĩ khi bạn muốn ngưng thuốc hoặc xuất hiện những triệu chứng bất thường.

Lối suy nghĩ về bản thân và cuộc đời cũng ảnh hưởng một phần đến trầm cảm. Liệu pháp tư vấn tâm lý

có thể giúp bạn nhận dạng và ngăn chặn các định kiến tiêu cực và thay vào đó là những suy nghĩ tích cực hơn. Có nhiều trường hợp đã lành bệnh khi áp dụng phương pháp tư vấn tâm lý này.

Rất nhiều người sẽ rơi vào cảm giác trầm cảm bởi lối sống tiêu cực và ít tham gia các hoạt động gia đình cũng như xã hội. Bạn có thể tìm thấy niềm vui ở những người có cùng thói quen, sở thích để làm mất đi cảm giác chán nản. Giao tiếp với mọi người cũng như tập thể dục hoặc những vận động tích cực giúp bạn thoải mái hơn. Nhiều người bị chứng trầm cảm sau nhồi máu cơ tim tìm thấy niềm vui trở lại khi tham gia các chương trình phục hồi sau điều trị. Bác sĩ sẽ hướng dẫn thêm cho bạn về các điều có ích cho sức khỏe của bạn. Tỷ lệ thành công trong điều trị trầm cảm là khá cao, khoảng 80 đến 90%.

Trầm cảm trong bệnh tim mạch

Bệnh tim và trầm cảm là những bệnh thường gặp nhất ở các nước phát triển. Mối liên hệ giữa bệnh tim và trầm cảm đã là mối quan tâm của cả công chúng và nghiên cứu khoa học. Sự buồn rầu thường được mô tả sinh động như một cảm giác nặng ở ngực hoặc như là cảm giác "vỡ tim". Đáng chú ý hơn, họ đã nghiên cứu về diễn đạt của cảm xúc, nó biểu hiện có thể đơn giản chỉ là tiếng nói của cảm giác cơ thể. Những nghiên cứu lớn, tiền cứu và lâu dài, đã chứng minh mối liên hệ giữa trầm cảm và sự phát triển của bệnh mạch vành chỉ ra rằng: trầm cảm là một yếu tố nguy cơ cho sự phát triển của bệnh mạch vành. Trầm cảm cũng làm gia tăng tỷ lệ tử vong ở những bệnh nhân bị bệnh mạch vành hoặc nhồi máu cơ tim ổn định, khi so sánh với những bệnh nhân không bị trầm cảm.

Trầm cảm thường như thế nào ở những bệnh nhân bị bệnh tim?

Trầm cảm không phải là một phát hiện gây ngạc

nhiên được thấy sau một biến cố y khoa cấp như sau một cơn đau tim. Điều đáng ngạc nhiên là: tần số của nó là không cao và điều đáng quan tâm là sự dai dẳng, tức là sau một năm xảy ra sự kiện, vẫn có hơn 70% bệnh nhân còn trầm cảm. Không những chỉ có trầm cảm mà chúng còn gây ra những hậu quả về chức năng như là không có khả năng trở lại công việc, hoặc những hoạt động trước đây, khó khăn về tình dục và sau đó là sự tái nhập viện. Nguy cơ của trầm cảm tiến triển này cao nhất ở những bệnh nhân có những giai đoạn trầm cảm trước đó. Có khoảng 44 - 56% bệnh nhân bị trầm cảm nặng sau nhồi máu cơ tim, có tiền sử bị trầm cảm nặng. Những bệnh nhân bệnh tim đã trải nghiệm qua những triệu chứng trầm cảm, vừa đến nặng, thì điều đáng quan tâm là không có những triệu chứng sinh học được mong đợi của trầm cảm. Vì vậy, phải chú ý đến điều này khi thực hiện những đánh giá về trầm cảm.

Hơn nữa, những đánh giá tâm thần chính thức để chẩn đoán bệnh phải dựa trên những tiêu chuẩn đã được chuẩn hóa để cho thấy những tỉ lệ bệnh thấp hơn. Tỉ lệ lưu hành của trầm cảm nặng chỉ là 18%. Tương tự, các nhà nghiên cứu đã phỏng vấn về mặt tâm thần ở 283 bệnh nhân sau nhồi máu cơ tim 8 - 10 ngày, và phỏng vấn lại sau 3 - 4 tháng bằng bảng phỏng vấn. Ban đầu, có gần 1/5 thỏa mãn tiêu chuẩn trầm cảm nặng, nhưng gần một nửa bệnh nhân thỏa mãn tiêu chuẩn chẩn đoán trầm cảm nhẹ hoặc nặng. Sự dai dẳng của trầm cảm cũng

được ghi nhận: sau 3 - 4 tháng, 1/3 bệnh nhân tiếp tục thỏa mãn tiêu chuẩn trầm cảm, bao gồm 75% trong số đó ban đầu thỏa mãn tiêu chuẩn trầm cảm nặng. Tóm lại, những triệu chứng trầm cảm là thường gặp nhưng trầm cảm nặng rộ lên chỉ ở khoảng 20% bệnh nhân. Trầm cảm này là dai dẳng.

Những yếu tố nguy cơ cho sự phát triển trầm cảm trong bệnh tim mạch là gì?

Những yếu tố nguy cơ được nhận biết bao gồm những sự kiện cuộc sống nội tâm không liên quan với tình trạng tim và sự nâng đỡ chủ quan hoặc về mặt xã hội được cảm nhận thấy thấp. Mặc khác, yếu tố nguy cơ có thể là sự tiến triển của đột quỵ thiếu máu cục bộ ở những vùng não then chốt. Chúng ta đều biết rằng, những đột quỵ này hay xảy ra ở người già và khi những đột quỵ này xảy ra ở những vùng rất quan trọng của não như vùng vỏ trán ổ mắt, thì có thể dẫn đến trầm cảm. Vùng OFC quan trọng trong sự điều hòa khí sắc và sự giảm chức năng vùng OFC có thể đưa đến những vấn đề dai dẳng với sự củng cố âm tính làm cho chủ thể bị trầm cảm.

Trầm cảm sau tai biến mạch máu não

Tỷ lệ bệnh nhân mắc trầm cảm sau tai biến mạch máu não chiếm từ 23 - 60%. Trên thực tế, phần lớn các nghiên cứu trên cho rằng, tỷ lệ này gần bằng 50%, và có khi còn cao hơn thế ,vì có hiện tượng trầm cảm ẩn, không được nhận biết, không được điều trị đầy đủ.

Triệu chứng của trầm cảm sau tai biến mạch máu não

Trầm cảm chủ yếu: Thay đổi khí sắc trong ngày, tư duy chậm chạp, mất năng lực, đôi khi lo âu hoặc kích động, giảm cân, mất ngon miệng, dậy sớm vào buổi sáng, khó dỗ giấc ngủ, thu mình, xa lánh xã hội, có ý nghĩ tai họa, mất mọi hy vọng, mất hứng thú, tự đánh giá thấp bản thân, cảm giác bị tội lỗi, giảm tình dục, có ý nghĩ tự tử. Trạng thái khí sắc có đặc điểm của sự sầu uất trong lòng.

Trầm cảm nhẹ hay loạn khí sắc: Lo âu, kích thích, thiếu kiên nhẫn, ít thay đổi trong ngày, tư duy ít chậm chạp hơn, mất năng lượng vừa, rối loạn giấc ngủ nhẹ hơn,

khó ngủ và dậy sớm, ăn nhiều và béo phì. Tự đánh giá thấp bản thân và có ý nghĩ tự tử, cảm giác bị tội, tuyệt vọng và mưu toan tự tử ít thấy. Mức độ rối loạn thay đổi hàng ngày hoặc theo thời gian.

Nhiều tác giả mô tả triệu chứng khác nhau giữa trầm cảm do bệnh cơ thể và trầm cảm của tai biến mạch máu não là trầm cảm do bệnh cơ thể thường có cảm giác tự đánh giá thấp bản thân, tự ti, nhụt chí, cảm giác không có đủ sự giúp đỡ, lo âu do khó khăn về cơ thể, mệt mỏi. Rối loạn giấc ngủ ít quan trọng hơn, đau đầu thường thấy, mặc cảm bị tội và ý tưởng tự tử ít hơn nhiều.

Sự khác nhau giữa trầm cảm chủ yếu và trầm cảm nhẹ chỉ ở mức trừu tượng và có sự chuyển đổi từ dạng này sang dạng khác trong quá trình tiến triển.

Các dấu hiệu đặc trưng của trầm cảm sau tai biến mạch máu não:

- Các tổn thương sau tai biến mạch máu não hồi phục ít hoặc không đủ, mặc dù được tập vật lý trị liệu đầy đủ.

- Khó hợp tác với quá trình tái hòa nhập.

- Không giao tiếp với người giúp đỡ.

- Sự suy yếu của các tổn thương đã ổn định.

Các dấu hiệu phủ nhận trầm cảm, và độ nặng của của rối loạn thần kinh thực vật, gây ra trở ngại cho việc hồi phục chức năng.

Sự hiện diện của cười hoặc khóc bệnh lý, gợi ý hội chứng giả hành, nhưng cũng có thể là một loạn khí sắc trầm cảm tạo ra cảm xúc dễ thay đổi. Điểm đặc biệt là giọng nói đơn điệu, nghèo biểu lộ.

Một số bệnh nhân bị mất năng lực hoặc khí sắc không ổn định. Ở người lớn tuổi, trầm cảm có thể biểu hiện dưới dạng giảm nhận thức giả sa sút (tập trung, ghi nhớ) hoặc cảm giác đau.

Kết luận: Cần tìm kiếm dấu hiệu trầm cảm trên tất cả các bệnh nhân bị tai biến mạch máu não. Phải có sự phối hợp giữa thần kinh, tâm thần, trị liệu viên, gia đình, người chăm sóc.

Nguyên nhân của trầm cảm sau tai biến mạch máu não

Có hai cơ chế chính giải thích sự xảy ra của hội chứng trầm cảm sau tai biến mạch máu não:

- Phản ứng cảm xúc tâm lý đối với tình huống tai biến mạch máu não, đặc biệt đối với độ nặng của tổn thương.

- Cơ chế sinh học do tổn thương mạch máu và vị trí tổn thương.

Hậu quả của trầm cảm sau tai biến mạch máu não

Trầm cảm làm nặng thêm sự suy giảm nhận thức chú ý, trí nhớ, thị lực không gian, ngôn ngữ và có thể gây ra tình trạng sa sút giả ở người già. Trầm cảm làm nặng

thêm suy giảm chức năng và làm chậm quá trình hồi phục, khi tập vật lý trị liệu và phát âm. Các bệnh nhân trầm cảm có tiến triển xấu hơn về lâu dài, do ít cố gắng tham gia vào việc tái hòa nhập sau khi ra viện.

Rối loạn khí sắc cũng làm giảm khả năng hồi phục thao tác trong những hoạt động thường ngày và hoạt động xã hội. Trầm cảm sớm hoặc suy giảm chức năng thần kinh nặng cũng báo trước chất lượng sống xấu hơn sau 6 tháng.

Điều trị trầm cảm sau tai biến mạch máu não

Nhiều nghiên cứu cho thấy rằng nếu không điều trị, trầm cảm có thể kéo dài hơn hai năm sau tai biến mạch máu não. Điều trị bằng thuốc được sử dụng nhiều hơn do giả thuyết sinh học của trầm cảm, nhưng cần phải kết hợp việc sử dụng thuốc với nâng đỡ tâm lý cũng như tiếp cận của gia đình và người giúp đỡ.

Nhiều nghiên cứu chứng minh lợi ích của Fluoxetine và của các thuốc ức chế tái hấp thu serotonin khác, chủ yếu là các thuốc có tác động serotoninergique và noradrenergique như Mirtazapine và Venlafaxine.

Ngoài ra, việc điều trị trầm cảm gắn liền với cố gắng cải thiện sự tự lập của bệnh nhân. Đồng thời, nó cũng không tách rời khỏi chương trình tái hòa nhập. Phải hiểu rõ các tác động bất lợi của thuốc chống trầm cảm trên não như: an thần, tình trạng lú lẫn, đặc biệt là cơn động kinh. Thuốc chống trầm cảm 3 vòng được chỉ định đặc biệt cho

hội chứng đau sau tai biến mạch máu não (vùng đồi thị - thùy đỉnh, thân não). Nortriptyline, thuốc chống trầm cảm cũng có một số lợi ích. Tương tự, Clomipramine, Maprotiline, Amitriptyline, Dosulépine, và Trimipramine cũng có hiệu quả giảm đau. Trong các chứng trầm cảm cùng với suy nhược, mất hứng thú, và giảm khả năng nhận thức, ta có thể dùng IMAO B, Moclobemide rất tốt cho các bệnh nhân lớn tuổi than phiền sa sút trí nhớ giả. Khi lo âu là triệu chứng chủ yếu, chúng ta sử dụng Fluvoxamine, Amitriptyline, Doxepine. Ở những người bị chứng mất nói đang được điều trị phát âm, nếu có trầm cảm, nên kết hợp thuốc chống trầm cảm với galantamine-sulbutiamine.

Kết luận

Các kết luận sinh bệnh học trầm cảm sau tai biến mạch máu não và điều trị còn chưa rõ ràng. Vị trí tổn thương não do Robinson đề cập không được thừa nhận và nhiều công trình đã nghi ngờ điều này.

Cần phải chú ý đến trầm cảm sau tai biến mạch máu não, và phải điều trị bệnh nhân toàn diện, với mục tiêu tái hòa nhập bệnh nhân vào môi trường gia đình và xã hội.

Trầm cảm và bệnh động mạch vành

Những yếu tố nguy cơ thông thường đối với bệnh động mạch vành đã được biết rõ là có những yếu tố di truyền, do bệnh đái đường, cao huyết áp, loạn chức năng các tiểu cầu, tăng lipid-máu, thuốc lá, béo phì.

Ngoài những yếu tố nguy cơ thông thường này, theo tài liệu khoa học mới đây, thì chính chứng trầm cảm là một yếu tố nguy cơ cho sự phát triển của bệnh động mạch vành. Các chuyên gia đã quan sát thấy một nguy cơ phát triển bệnh động mạch vành gia tăng 1,64 đối với những người có những tiền sử trầm cảm. Điều này đặt nguy cơ của chứng trầm cảm ở một mức trung gian giữa nhiễm độc thuốc lá thụ động và chủ động.

Một khi đã là nạn nhân của một cơn nhồi máu cơ tim, thì sự kiện bị trầm cảm làm gia tăng 3 - 4 lần tỷ lệ tử vong vào lúc 6 tháng sau, nhưng cũng có thể vào lúc 5 năm sau, và nguy cơ càng cao khi cường độ của trầm cảm càng nặng, cũng như vào lúc 10 năm sau. Như thế, trầm

cảm tạo thành yếu tố nguy cơ gây tử vong độc lập sau khi bị nhồi máu cơ tim, cũng như bệnh đái đường, loạn nhịp tim và suy tim.

Làm sao hiểu được mối liên hệ giữa chứng trầm cảm và bệnh tim mạch? Trước hết, phải hiểu rằng, nếu bệnh nhân tim bị trầm cảm, bệnh nhân này có nguy cơ ít tuân thủ điều trị hơn trên bình diện tim mà thầy thuốc đã kê đơn, và đặc biệt là bệnh nhân sẽ có ít ham muốn hay nghị lực để tập thể dục và biến đổi các thói quen ăn uống của mình hay kể cả ngừng hút thuốc. Tuy nhiên, đó cũng chưa phải là tất cả, vì còn có những lý do căn bản hơn trên bình diện sinh lý bệnh lý. Trong bệnh trầm cảm, vùng dưới đồi có thể kích thích não thùy tiết những nồng độ ACTH (ACTH là tên viết tắt của hóc môn kích vỏ thượng thận) cao hơn. Do đó, các tuyến thượng thận có thể bắt đầu tiết những nồng độ cortisol và catécholamine cao hơn. Sự gia tăng catécholamines (một loại hóc môn) này có thể dẫn đến thiếu máu cục bộ cơ tim, giảm khả năng thay đổi của nhịp tim, và có thể gây nên loạn nhịp tâm thất. Chứng trầm cảm có thể làm hoạt hóa các tiểu cầu trong máu. Sự gia tăng Cytokines (Cytokines là các protein tín hiệu được sử dụng rộng rãi trong truyền tín hiệu, chức năng miễn dịch và tạo phôi) cũng có thể góp phần tạo nên chứng xơ mỡ động mạch và nhiên hậu, cao huyết áp.

Sau cùng Cortisol (một loại hóc môn corticosteroid) tác dụng đối kháng với insuline và góp phần vào loạn lipide-

huyết, gây bệnh đái đường loại 2 và chứng béo phì; sự gia tăng của cortisol cũng có thể làm suy yếu hệ miễn dịch.

Về vấn đề ảnh hưởng lên tỷ lệ tử vong tim của một ca điều trị chống trầm cảm, trong chứng trầm cảm sau nhồi máu cơ tim, câu trả lời không phải là đơn giản! Trước hết, các chất chống trầm cảm ba vòng bị chống chỉ định trong trường hợp này vì độc tính của chúng lên tim, nhưng đó không phải là trường hợp đối với SSRI (inhibiteurs sélectifs de la recapture de sérotonine). Đừng quên rằng sérotonine không những chỉ hiện diện nơi hệ thần kinh trung ương, mà còn cả nơi các tiểu cầu trong máu, ở đây sérotonine đóng một vai trò trong sự ngưng kết tiểu cầu và sự co thắt các động mạch vành, do tác dụng của nó lên các thụ thể 5-HT2. Các SSRI và các SNRI, do làm giảm lượng sérotonine tiểu cầu, tác dụng với tư cách "tác nhân chống ngưng kết tiểu cầu".

Trầm cảm ở người bệnh đái tháo đường

Bệnh nhân đang được điều trị đái tháo đường dễ bị mắc trầm cảm và ngược lại, những người mắc trầm cảm có nguy cơ mắc đái tháo đường týp 2 hơn người bình thường khác. Mối liên hệ giữa trầm cảm và khởi phát bệnh đái tháo đường một phần do tác động của lối sống thay đổi, vì khi bị trầm cảm dường như người ta có xu hướng ăn nhiều hơn và vận động ít đi. Vì vậy, người bệnh và bác sĩ cần lưu ý theo dõi và phát hiện các dấu hiệu trầm cảm ở bệnh nhân đái tháo đường để chữa trị kịp thời.

Lời khuyên cho bệnh nhân bị đái tháo đường

Đối với người bệnh đái tháo đường, việc tự chăm sóc bản thân rất quan trọng cũng như sự hiểu biết về bệnh, những nỗ lực kiểm soát và thích ứng với căn bệnh của mình. Người bệnh đái tháo đường cần có một tâm lý thoải mái, ổn định để kiểm soát tốt bệnh. Tuy nhiên, có không ít trường hợp, người bệnh luôn có cảm giác vô vọng, cô đơn, bơ vơ, thiếu tự tin, mệt nhọc, cáu gắt, thay đổi giấc

ngủ và hành vi ăn uống. Đây là những triệu chứng điển hình mà người bệnh phải đến gặp bác sĩ chuyên khoa, người có thể giúp bạn vượt qua tình trạng khó chịu này. Nhiều người đái tháo đường trải qua những giai đoạn đau buồn sâu sắc. Đó là khi mới được chẩn đoán, hay khi xuất hiện biến chứng, khi mà bạn cảm thấy mất đi sức khỏe của mình. Cùng với thời gian và với sự giúp đỡ của bạn bè, gia đình, bác sĩ... người bệnh có thể vượt qua được nỗi buồn đau này. Nhưng có một thực tế đáng ngại là khi người bệnh đã thực hiện đầy đủ theo chỉ dẫn điều trị của bác sĩ, nhưng đôi khi không có được kết quả mỹ mãn. Bởi, tuân thủ theo mọi chỉ dẫn không có nghĩa là người bệnh sẽ được bảo đảm sẽ khỏe mạnh vĩnh viễn, bởi bản thân người bệnh phải nỗ lực rất nhiều, mà là vì điều đó lại giúp bạn có được cảm xúc tốt hơn, vì rằng bạn đã làm hết sức mình có thể để được khỏe mạnh. Hãy nỗ lực từng ngày, từng giờ giữ cho các chỉ số trong giới hạn an toàn, để tránh các biến chứng có thể có.

Cách phòng bệnh đái tháo đường

Khi phát hiện bản thân mắc bệnh đái tháo đường, đa số bệnh nhân có cảm giác hụt hẫng, chối bỏ bệnh tật và dễ dẫn đến trầm cảm, nên điều quan trọng là mỗi người bệnh cần nhận thức rõ bệnh tật và coi đó như là thử thách mình phải đối diện mỗi ngày (hãy tự lên "giây cót" tinh thần hằng ngày). Để thực hiện được điều này, bạn cần có sức mạnh, năng lượng, sự lưu tâm, cũng như là sự hỗ trợ

của gia đình, bạn bè. Bệnh tuy trầm trọng, nhưng không phải là không có giải pháp. Điều cần thiết là người bệnh phải kế hoạch điều trị: tự chịu trách nhiệm, theo đuổi chế độ ăn, tìm hiểu nhiều nhất có thể về bệnh đái tháo đường, tin tưởng vào đội ngũ chuyên môn, tự đo đường máu, làm các xét nghiệm đầy đủ khi bác sĩ yêu cầu. Đôi khi người bệnh có những suy nghĩ sai lầm khi cho rằng: nhiệm vụ của bác sĩ là "phải" giữ cho mình được khỏe mạnh. Hoặc bên cạnh đó, lại có những suy nghĩ về bệnh tật nghiêm trọng, việc điều trị chỉ vô ích, hay người bệnh không thể theo đuổi được kế hoạch điều trị đã vạch ra, không thể thay đổi lối sống cho phù hợp với tình trạng bệnh hiện tại, không có thời gian đi khám bệnh, không muốn phụ thuộc vào sự giúp đỡ của gia đình và bạn bè... Đó lại chính là những suy nghĩ tiêu cực, đã cản trở người bệnh tiếp cận với cách thức điều trị bệnh hiện đại. Đây là một thiệt thòi rất lớn đối với bản thân người bệnh, vì đái tháo đường có thể gây ra nhiều biến chứng, nếu được theo dõi và điều trị kịp thời, theo các phương pháp mới có thể cải thiện được tình trạng bệnh. Chính vì vậy, nếu người bệnh cảm thấy không có khả năng đương đầu tốt với bệnh đái tháo đường, luôn có tâm trạng lo lắng, bơ vơ, cô đơn, thì bản thân người bệnh nên tự hỏi lý do nào dẫn đến suy nghĩ đó. Có phải bạn nghĩ mình không đủ khỏe mạnh? Không đủ trí lực? Không được đào tạo đủ để tự chịu trách nhiệm chăm sóc bản thân (như tự tiêm insulin)? Không tự trang trải được chi phí điều trị?

Mẹo giúp người bệnh thoát khỏi trầm cảm

Người bệnh đái tháo đường cần duy trì chế độ điều trị trong mọi hoàn cảnh. Mỗi bệnh nhân đều có những hoàn cảnh riêng biệt và ứng xử với bệnh hoàn toàn khác nhau. Do đó, người bệnh đái tháo đường nên chấp nhận sớm rằng mình mắc bệnh đái tháo đường và cần điều chỉnh một số hành vi sống, bỏ ngay thuốc lá, giữ tinh thần lạc quan, duy trì luyện tập thể dục thể thao, tìm hiểu nhiều nhất có thể về bệnh đái tháo đường và việc điều trị bệnh. Tự chịu trách nhiệm chăm sóc cho chính mình, đặt mục tiêu điều trị, nhưng nên hiểu rằng cần có thời gian để đạt được mục tiêu đó, để tránh tâm lý bi quan, chán nản dễ dẫn đến không tuân thủ chế độ điều trị.

Chia sẻ cảm xúc với gia đình và bạn bè, giúp họ hiểu về bệnh đái tháo đường và tạo điều kiện cho mình thực hiện chế độ ăn cũng như các chế độ điều trị, luyện tập một cách nghiêm ngặt.

Hãy linh động và học cách thích ứng cuộc sống với yêu cầu điều trị, bởi bệnh có thể có những tiến triển không như mình mong muốn. Tìm kiếm sự giúp đỡ của bác sĩ khi có bất kỳ thay đổi nào trong cơ thể, đặc biệt là những tổn thương ở bàn chân để có các biện pháp xử trí kịp thời, tránh nguy cơ cắt cụt chi.

Người bệnh buộc phải thay đổi những hành vi có hại cho kế hoạch điều trị và sống cho đầy đủ cuộc sống của mình, đây cũng là một biện pháp hữu hiệu cải thiện tình trạng bệnh cũng như tâm lý để thoát khỏi trầm cảm khi bị đái tháo đường.

Trầm cảm và bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính

Tỷ lệ người bị bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD) đồng thời mắc bệnh trầm cảm, ước tính có trong khoảng 10 - 60%, gặp nhiều nhất ở những bệnh nhân COPD nặng phải thở oxy thường xuyên tại nhà. Những vấn đề liên quan của trầm cảm với COPD được ghi nhận như sau:

- Trầm cảm làm tăng nguy cơ đợt cấp COPD lên hơn 1,5 lần.

- Triệu chứng trầm cảm nặng nề hơn đi kèm với nguy cơ cao đợt cấp COPD và nhập viện do COPD.

- Trầm cảm làm tăng nguy cơ nhập viện của bệnh nhân COPD.

- Thời gian nằm viện sẽ lâu hơn ở những bệnh nhân COPD có bị trầm cảm.

Như vậy, rõ ràng trầm cảm cũng có vai trò trong việc làm nặng tình trạng COPD. Vậy nên việc điều trị

COPD là rất quan trọng, nó bao gồm kiểm soát tình trạng cấp và duy trì tình trạng COPD ổn định. Bên cạnh đó, người bệnh sẽ là tốt hơn nếu chú ý đến tình trạng trầm cảm. Trầm cảm cần được điều trị và tư vấn bởi bác sĩ chuyên khoa Tâm thần kinh.

Bệnh trầm cảm và tình dục

Hầu hết những người bị trầm cảm đều đánh mất niềm hứng thú với việc sinh hoạt chăn gối. Và điều này đã thực sự ảnh hưởng phần nào đó đến cuộc sống vợ chồng.

Trầm cảm và sự ảnh hưởng tới mối quan hệ vợ chồng

Trầm cảm ảnh hưởng tiêu cực đến mọi khía cạnh của cuộc sống vợ chồng. Đặc biệt là chuyện chăn gối. Trên thực tế, khi một trong hai người bị trầm cảm, mối quan hệ đó có thể trở nên tồi tệ hơn và có nguy cơ không thể cứu vãn nổi. Nhưng ở một số trường hợp, nếu có đời sống tình dục tốt, thì nó sẽ là phương thuốc chữa bệnh hiệu nghiệm nhất đối với người mắc bệnh.

Khi chúng ta bị ngã gục ngã vì một lý do nào đó và suy nhược tinh thần, thì hơn bao giờ hết lúc này là lúc chúng ta cần đến một điểm tựa là tình yêu, sự ủng hộ và gần gũi, chia sẻ của người bạn đời. Thậm chí, ngay cả khi mà chính bản thân chúng ta cũng không thể và không biết phải bày tỏ những điều cần thiết đó như thế nào.

Những người bị trầm cảm cũng vậy, họ thường cảm thấy lãnh đạm với mọi thứ. Họ cảm thấy không có đủ sức lực để tiếp tục thực hiện những công việc quen thuộc bình thường hàng ngày, hoặc thực hiện những thiên chức của mình trong gia đình. Đôi khi, họ không còn quan tâm đến người bạn đời của mình. Bởi thế, lúc đó người bạn đời sẽ nhanh chóng cảm thấy rằng anh ta, hoặc cô ấy, là người thừa hoặc không được yêu thương nữa.

Có trường hợp người bạn đời sẽ hiểu sai tâm trạng suy nhược của người bị trầm cảm và tin rằng những cảm xúc chán nản, tuyệt vọng đó là tập trung hướng vào mình, hoặc là nghĩ người trầm cảm đang muốn kết thúc mối quan hệ với họ.

Nhiều lúc, trong gia đình, một số điều lại trở nên quá đỗi tồi tệ khi những người bị trầm cảm đã khiến người bạn đời của mình e rằng họ đang có vấn đề chứ không phải là bị bệnh. Mặt khác, họ cũng khiến những người bạn đời cảm thấy băn khoăn với một câu hỏi: liệu rằng mình có phải là người gây ra bệnh trầm cảm cho cô hoặc anh ấy hay không?

Điều này bị coi là những suy nghĩ thiếu tích cực nhưng nó khó có thể mà không nghĩ như vậy, khi mà bạn thấy ở họ một thay đổi kỳ lạ và có biểu hiện chẳng chút vui vẻ, hạnh phúc. Tuy nhiên, bất cứ một người bạn đời nào của người bệnh bị trầm cảm, cũng nên nhận thức được rằng nó thật bình thường và nên chấm dứt ngay suy nghĩ này.

Bạn hãy cố gắng chấp nhận rằng tất cả những điều ấy là một phần thường thấy ở căn bệnh đáng sợ này, và dần tìm cách để hướng cô hoặc anh ấy, đến các hoạt động hướng ngoại như đi xem phim, tham gia dã ngoại ngoài trời chỉ với 2 người... Bên cạnh đó, bạn phải tỏ ra tình cảm, dịu dàng và quan tâm, khuyến khích, động viên họ nên nghỉ ngơi và gắng lấy lại sức.

Đối với chuyện chăn gối

Với những người trong giai đoạn bị trầm cảm thì hầu hết đều không hứng thú với chuyện chăn gối, bởi vì sự mệt mỏi về tinh thần đã ngăn cản sự hưng phấn và gây ra cho họ một cảm giác thu mình, lảng tránh. Sự suy kiệt về sức khoẻ đã làm giảm sút bản năng tự nhiên của họ, họ mất đi sự quan tâm đến chuyện quan hệ vợ chồng.

Đối với đàn ông, thường thấy xuất hiện sự mệt mỏi, tuyệt vọng. Điều này làm giảm khả năng tình dục và vì cả sự mệt mỏi đó ảnh hưởng đến độ cương cứng của dương vật, nó làm cho họ không tự tin vào mình. Với phụ nữ, sự nhiệt tình trong chuyện chăn gối giảm rõ ràng vì một phần là thiếu sinh lực, phần khác cũng do căn bệnh đã gây ra nỗi buồn chán, giảm sự nhiệt tình với người bạn đời.

Trong trường hợp này, đòi hỏi người còn lại phải biết khéo léo, tế nhị để khơi gợi xúc cảm và lấy lại hứng thú cho họ. Nếu đời sống tình dục được duy trì đều đặn theo chiều hướng tích cực, nó sẽ lại trở thành biện pháp hồi phục sức khoẻ hữu hiệu và giúp họ tự tin hoà nhập lại nhanh với cuộc sống sau đó.

Một số quan điểm cho rằng, thuốc chống suy nhược cơ thể như Prozac (một loại thuốc vẫn thường được kê bán tại các quầy thuốc) có thể can thiệp vào các hoạt động và chức năng tình dục của người bị bệnh, bởi một trong những tác động phụ phổ biến nhất là gây ảnh hưởng đến quá trình hưng phấn, có thể diễn ra chậm hoặc sẽ không xảy ra, trong quan hệ vợ chồng. Nếu điều này xảy ra với bạn, thì hãy nhanh chóng đề nghị bác sĩ thay đổi đơn thuốc.

Trị bệnh tận gốc

Giảm ham muốn tình dục là một triệu chứng khá thông thường xảy ra ở cả người nam lẫn người nữ, nhất là khi mắc chứng trầm cảm. Có tới 70% người trầm cảm bị rối loạn tình dục, nhưng nhiều khi họ không nói ra, ngại ngùng khi đề cập đến, thể hiện chủ yếu bằng việc họ lơ là với chuyện phòng the. Đó cũng là một trong nhiều triệu chứng của bệnh trầm cảm. Ở nam giới, giảm ham muốn tình dục và rối loạn cương dương khác nhau (giảm ham muốn là không có ham muốn, hứng thú trong chuyện quan hệ vợ chồng; còn rối loạn cương dương là có ham muốn nhưng không cương dương vật được). Sự giảm ham muốn có nhiều nguyên nhân khác nhau, nhưng chung quy lại là do tình trạng trầm cảm gây nên. Bởi vậy, muốn giải quyết việc giảm ham muốn tình dục, thì phải chữa chứng trầm cảm và nguyên nhân gây ra trầm cảm.

Chẳng hạn, người bệnh buồn phiền, khó khăn, thì phải giải quyết khó khăn gây sầu não rồi mới dùng thuốc

chữa trị trầm cảm. Tâm lý trị liệu cũng rất có hiệu quả để giải tỏa những buồn sầu, hờn giận, những cách biệt. Nếu do ảnh hưởng của thuốc gây nên trầm cảm, thì thay thuốc khác hoặc ngừng thuốc. Người bệnh hay e ngại, hồi hộp thì tập can đảm, bình tĩnh tự tin. Nếu trầm cảm do hậu quả của nghiện rượu, ma túy, cờ bạc, thì phải loại bỏ những nguyên nhân này, nếu do biến chứng của các bệnh mãn tính thì phải điều trị bệnh gốc.

Trầm cảm sau khi sinh

Nhiều người mẹ trẻ sau khi "vượt cạn" thường rơi vào trạng thái thoắt vui, thoắt buồn, hay lo âu, mệt mỏi, dễ xúc động, ăn không ngon, luôn có cảm giác bồn chồn, mau nước mắt mà không rõ lý do.

Y học gọi đó là chứng trầm cảm sau sinh. Chứng bệnh này đang ngày càng "tấn công" mạnh vào những phụ nữ hiện đại.

Nguyên nhân

Hiện nay, nguyên nhân chính xác của chứng trầm cảm sau sinh vẫn chưa được xác định rõ.

Nhiều giả thiết cho rằng sự thay đổi của vài loại nội tiết tố sinh dục trong khi mang thai và ngay sau khi sinh, có thể góp phần gây nên tình trạng bệnh. Ngoài ra, chứng trầm cảm sau sinh còn liên quan đến sự chuyển biến lượng hormore trong máu.

Lúc cơ thể người mẹ mang thai và sau khi sinh, lượng hormone này liên tục lên xuống, chuẩn bị điều kiện cho sự chào đời của em bé và kích thích sữa chảy ra.

Trầm cảm sau sinh một phần là do hệ quả của lối sống hiện đại. Trước đây, người phụ nữ chưa tham gia nhiều vào công việc xã hội, nên nguy cơ mắc bệnh ít hơn.

Hiện nay, cuộc sống sôi động với nhiều áp lực đã khiến các bà mẹ trẻ chưa kịp học hỏi kinh nghiệm từ những người đi trước, chưa chuẩn bị sẵn tâm lý làm mẹ nên thường náy sinh tâm lo lắng thái quá, dẫn tới trầm cảm.

Đa số phụ nữ đều trải qua những triệu chứng thay đổi tâm lý từ ngày thứ 3, thứ 4 sau sinh và hầu hết đều thoát khỏi nó một cách nhẹ nhàng, không cần điều trị.

Tuy nhiên, với những trường hợp bị trầm cảm kéo dài và ở mức độ căng thẳng quá mức thì cần sự can thiệp của bác sĩ chuyên khoa. Ở những trường hợp này, bà mẹ bị trầm cảm là do không biết cách chăm sóc con, quen nhận được sự hỗ trợ từ phía bệnh viện, gia đình. Họ thường là những người có tâm lý ỷ lại.

Mặc dù không chiếm đa số, nhưng hiện tượng đó đang ngày càng có nguy cơ lan rộng trong xã hội hiện đại.

Lời khuyên từ chuyên gia

Với kinh nghiệm nhiều năm đã trực tiếp chữa trị cho không ít bà mẹ trẻ mắc chứng trầm cảm sau sinh, thông thường, những người này ít khi chủ động đi khám tâm thần sớm, một phần vì thiếu hiểu biết, xấu hổ với mọi người. Họ sợ những người xung quanh phê phán là không muốn, không biết chăm sóc con, hoặc sẽ bị "nhốt" vào bệnh viện và người khác sẽ bắt mất con của họ.

Để điều trị, ngoài việc phối hợp thuốc chống trầm cảm và tâm lý liệu pháp, các thành viên trong gia đình cần tạo ra một bầu không khí vui tươi, chan hòa tình cảm, cùng nhau chăm chút cho em bé mới chào đời để người mẹ cảm thấy yên tâm, không bị cảm giác tủi thân, lo lắng cho sức khỏe của bản thân mình và đứa con bé bỏng.

Người mẹ cũng cần được nghỉ ngơi thoải mái, chỉ làm việc nhẹ nhàng và tuyệt đối không gây ra "cú sốc tâm lý lớn".

Kèm theo đó là sự chủ động từ phía các bà mẹ trẻ trong việc chia sẻ suy nghĩ, công việc, với người thân để giải tỏa gánh nặng. Chuyện sinh đẻ thì hàng ngàn đời nay phụ nữ ai cũng từng trải qua, nên chuyện đó rất bình thường và người ta hạnh phúc khi có được thiên chức làm mẹ, được yêu thương, nuôi dưỡng con cái.

Các bà mẹ trẻ mới sinh con lần đầu không tránh khỏi bỡ ngỡ, hồi hộp, nhưng để giảm sự lo lắng quá mức thì nên tìm hiểu trước về cách chăm sóc bản thân và em bé lúc mới chào đời. Bên cạnh việc tham khảo kinh nghiệm của người đi trước, các bà mẹ cũng nên đọc sách báo để nắm rõ hơn.

Điều quan trọng là các bà mẹ trẻ đừng cố gắng chống lại hiện tượng mệt mỏi này, mà hãy nghỉ ngơi, thư giãn, càng nhiều càng tốt.

Nếu có điều kiện, các bà mẹ trẻ hãy tham gia một khoá huấn luyện chăm sóc bé sơ sinh trước khi "vượt

cạn". Ở đó, bạn sẽ được học những kiến thức cơ bản về cách bế em bé, tắm và cho em bé ăn. Lúc ấy, bạn sẽ cảm thấy thoải mái, tự tin hơn khi chăm sóc em bé sơ sinh trong những tuần đầu.

Ngoài ra, bạn hãy tự nhủ rằng những cảm giác căng thẳng này rồi sẽ qua, hãy thư giãn để thưởng thức mọi cung bậc tình cảm, bởi vì con bạn sẽ lớn rất nhanh và mọi thứ sẽ qua đi. Bạn sẽ không bao giờ quên nụ cười đầu tiên, câu nói đầu tiên, hoặc lần đầu tiên bé ngủ trên ngực bạn. Điều đó khiến tất cả những mệt nhọc, lo âu, căng thẳng của bạn tan biến.

Trầm cảm và các bệnh trong cơ thể

Người ta ước lượng trầm cảm xảy ra ở 14 - 56% bệnh nhân bị bệnh trong cơ thể. Sự khác biệt tìm thấy có thể được xem là do những khác biệt ở tình trạng bệnh nhân, sự khác biệt trong phương pháp lượng mức trầm cảm hoặc sự trùng lên nhau giữa triệu chứng trầm cảm và triệu chứng bệnh trong cơ thể. Sự tương tác giữa bệnh trong cơ thể và bệnh trầm cảm là một hiện tượng phức tạp, nơi mà nhiều yếu tố sinh học, tâm lý học hoặc môi trường được đề cập.

Bởi vì, những rối loạn khí sắc thường gặp ở trầm cảm nguyên phát, có thể xuất hiện cùng lúc với bệnh trong cơ thể mà không có liên hệ nhân quả. Trầm cảm thứ phát được coi là hậu quả của một bệnh cơ thể, hoặc là phản ứng phụ của thuốc điều trị. Sự khác nhau giữa trầm cảm nguyên phát và thứ phát thì rất khó phân biệt. Trong DSM-IV, việc phân loại chẩn đoán "Những rối loạn khí sắc do một bệnh lý y khoa tổng quát" (trầm cảm

thứ phát) bao gồm chủ yếu những giai đoạn trầm cảm không điển hình, được cho là do những hậu quả sinh lý học trực tiếp của một bệnh lý y khoa tổng quát. Sự rối loạn khí sắc này liên hệ với một bệnh lý y khoa tổng quát, qua một cơ chế sinh lý học và phải có một sự phù hợp về thời gian lúc bắt đầu bệnh, sự trầm trọng hoặc sự thuyên giảm của bệnh lý y khoa tổng quát và rối loạn khí sắc.

Nhiều bệnh cơ thể có thể gây ra những triệu chứng trầm cảm, hoặc làm tăng nguy cơ xuất hiện trầm cảm. Những bệnh cơ thể này bao gồm những bệnh về thần kinh (ví dụ: Parkinson, Huntington, đột quỵ, sa sút tâm thần, u não, chấn thương đầu, động kinh, chứng xơ cứng lan tỏa), những bệnh nội tiết (ví dụ: tăng và giảm tuyến thượng thận, tăng và giảm tuyến giáp, tăng và giảm tuyến cận giáp, suy buồng trứng và tinh hoàn, suy tuyến yên), rối loạn tim mạch (ví dụ: nhồi máu cơ tim, bệnh lý cơ tim, suy tim), những rối loạn chuyển hóa và huyết học (ví dụ: thiếu vitamin B12, giảm natri trong máu, tăng calcium trong máu, thiếu máu, bệnh bạch cầu), những bệnh nhiễm virus khác (ví dụ: viêm gan, bạch cầu đơn nhân, AIDS), bệnh lý tự miễn (ví dụ: bệnh Lupus đỏ hệ thống), ung thư (ví dụ: ung thư tuyến tụy).

Nhiều thuốc được sử dụng để chữa trị các bệnh trong cơ thể có thể gây ra các triệu chứng trầm cảm. Những thuốc này bao gồm những thuốc ức chế giao cảm (ví dụ: reserpine, methyldopa, clonidine), ức chế (ví dụ: propranolol, timolol, nadolol), corticosteroid, những thuốc lợi tiểu (ví dụ: thiazides)

ức chế calcium (ví dụ: verapamil, diltiazem, nifedipine), thuốc ngừa thai dạng uống (ví dụ: mestranol, lynestrol), những thuốc chống virus (ví dụ: amantadine, acyclovir, interferon), thuốc giãn mạch (ví dụ: flunarizine, cinnarizine).

Trầm cảm xảy ra cùng với một bệnh trong cơ thể được điều trị bằng các liệu pháp hóa dược phối hợp liệu pháp tâm lý; điều trị bằng thuốc bao gồm thuốc chống trầm cảm hoặc kết hợp với thuốc chống loạn thần (hữu hiệu trong trầm cảm hoang tưởng), hoặc benzodiazepines (được dùng cho trầm cảm kích động). SSRIs và RIMAs là thuốc được chọn lựa điều trị trầm cảm.

PHẦN III

Cách phòng và điều trị bệnh trầm cảm

I. Liệu pháp phòng ngừa và điều trị

Phát hiện sớm bệnh trầm cảm

Trầm cảm là một bệnh phổ biến hiện nay, những giai đoạn của trầm cảm nặng nếu không được điều trị thường có khuynh hướng tái phát và tái diễn với tỷ lệ tự sát cao.

Một số những can thiệp phòng ngừa ở những nhóm có rủi ro cao cho thấy là có hiệu quả, bao gồm những can thiệp sinh lý học và tâm lý xã hội như: huấn luyện giải quyết vấn đề và những phương pháp tâm lý hành vi - nhận thức.

Những biện pháp để phát hiện sớm bệnh trầm cảm

Phát hiện những người có nguy cơ trầm cảm càng sớm càng tốt (phòng ngừa ban đầu).

Chẩn đoán sớm và điều trị hữu hiệu tại bệnh viện (phòng ngừa bước hai).

Phòng ngừa tái diễn (phòng ngừa bước ba).

Cũng nên quan tâm đặc biệt tới những rối loạn trầm cảm nhẹ hoặc chưa đầy đủ các triệu chứng. Những rối loạn này có thể trùng lấp nhau và với rối loạn trầm cảm nặng.

Thầy thuốc ở tuyến cơ sở thường có cơ hội sớm nhất để can thiệp vào giai đoạn đầu của bệnh và ở những nhóm bệnh nhân đặc biệt như:

- Trẻ con và thiếu niên thường bị những sang chấn tâm lý, gây ra những rối loạn cảm xúc, tạo ra đau đớn về tình cảm. Ở nhóm tuổi này việc phòng ngừa những hậu quả sẽ xảy ra do một rối loạn trầm cảm không được điều trị như tự sát là rất quan trọng.

- Ở phụ nữ, trong nhiều giai đoạn của cuộc đời, có thể xuất hiện bệnh trầm cảm không được chẩn đoán và thường không được điều trị (tiền kinh nguyệt, hậu sản, mãn kinh).

- Ở đàn ông, trầm cảm thường có liên quan với rượu và ghi nhận có tỷ lệ tự sát cao.

- Ở người cao tuổi, những bệnh tật thường xảy ra do lão hóa hay kết hợp với trầm cảm. Trầm cảm xuất hiện muộn ở người cao tuổi, thường có tỷ lệ tự sát thành công cao và tỷ lệ tử vong cao do những nguyên nhân khác.

- Ở những bệnh nhân bị bệnh trong cơ thể nặng, thường phối hợp với trầm cảm. Thầy thuốc đa khoa là người đầu tiên mà bệnh nhân tìm đến để được chữa trị.

Phòng ngừa trầm cảm ở tuyến cơ sở

Trầm cảm là một rối loạn thường gặp ở cơ sở chăm sóc sức khỏe ban đầu. Những nghiên cứu về dịch tễ gần đây, ở những quốc gia khác nhau, đã cho thấy tỷ lệ bệnh suốt đời đối với trầm cảm nặng là 3 - 17% và loạn khí sắc là 2 - 7%.

Công việc quan trọng nhất tại cơ sở chăm sóc sức khỏe ban đầu là tìm ra những người có nguy cơ bị trầm cảm càng sớm càng tốt và hỗ trợ gia đình người bệnh chăm sóc bệnh nhân hoặc đưa vấn đề của họ ra những tổ chức hỗ trợ an sinh xã hội (phòng ngừa ban đầu), để thiết lập chữa trị hữu hiệu (phòng ngừa mức hai). Những nhân viên y tế tại cơ sở chăm sóc sức khỏe ban đầu cũng nên tham dự vào việc giúp những bệnh nhân bị trầm cảm, để phòng ngừa tái cơn (phòng ngừa mức ba).

Trầm cảm thường xuất hiện với nhiều than phiền về cơ thể như: mệt mỏi, rối loạn giấc ngủ, đau đầu, giảm cân, bất lực, chán hoặc thèm ăn, trong khi những triệu chứng trầm cảm có thể không xuất hiện hoặc không nổi bật.

Tuy nhiên, ngay cả khi được chẩn đoán là trầm cảm, nhiều bệnh nhân vẫn từ chối được điều trị thích hợp. Những bệnh nhân này có thể không tự nhận thức được những nguyên nhân của những triệu chứng nói trên và thường chỉ than phiền với thầy thuốc những biểu hiện trên cơ thể. Những bệnh nhân này thường miễn cưỡng chấp nhận những nguyên nhân tâm lý của những triệu chứng cơ thể. Hơn nữa, thầy thuốc ban đầu nên cảnh giác với việc bệnh nhân phủ nhận bệnh vì sợ bị thành kiến.

Trầm cảm thường kết hợp với những rối loạn lo âu, rối loạn điều chỉnh, rối loạn bị ám ảnh cưỡng chế, rối loạn stress sau chấn thương, rối loạn ăn uống, rối loạn về kiểm soát xung động, lạm dụng và lệ thuộc thuốc gây nghiện - rượu, ham mê cờ bạc có tính bệnh lý, nhức nửa đầu, chứng đau nhức sợi cơ và hội chứng kích thích ruột. Sự liên kết về bệnh này nên luôn được ghi nhớ trong khi tiến hành chẩn đoán bệnh.

Mặc dù, tỉ lệ của trầm cảm ở các cơ sở chăm sóc sức khỏe ban đầu cao, nhưng trầm cảm vẫn không được chẩn đoán và điều trị thích hợp. Cần có một cách tiếp cận người bệnh thích hợp để giúp chẩn đoán rối loạn trầm cảm dựa, vào những thông tin về triệu chứng, những xét nghiệm cận lâm sàng, tiền sử gia đình và cá nhân về rối loạn cảm xúc, những thông tin từ người thân hoặc những người thầy thuốc khác.

Phần lớn bệnh nhân này có thể được điều trị thành công ở các cơ sở chăm sóc sức khỏe ban đầu. Mục đích của việc điều trị sớm là thúc đẩy càng sớm càng tốt một tình trạng ổn định, không còn các triệu chứng, phục hồi đầy đủ chức năng tâm lý xã hội và có được một sức khỏe lâu dài. Chiến lược can thiệp thường được sử dụng để điều trị trầm cảm ở giai đoạn đầu bao gồm: liệu pháp dùng thuốc, liệu pháp tâm lý cá nhân hỗ trợ và tư vấn gia đình. Việc điều trị nên được thực hiện cùng với sự hợp tác của một bác sĩ tâm thần. Đối với những bệnh nhân khó điều trị hoặc chống lại điều trị, hoặc bệnh nhân có ý định tự sát cao và hoặc đang âm mưu tự sát, thì rất cần sự hợp tác của một bác sĩ tâm thần, hoặc phải nhập viện.

Cách phòng ngừa và trị liệu bệnh trầm cảm

Bệnh trầm cảm không phải lúc nào cũng được điều trị bằng thuốc. Ta có thể thay đổi cuộc sống và lối suy suy nghĩ, để tránh bệnh trầm cảm trở thành nặng. Một số người khi thay đổi cách suy nghĩ và lối sống thì căng thẳng giảm đáng kể, từ đó mà các triệu chứng trầm cảm bớt đi và có thể hết. Ví dụ, giảm công việc lại, làm ít giờ hơn, có nhiều thời gian sinh hoạt với gia đình, dành nhiều thời gian đối thoại với người thân trong gia đình để san bằng khoảng cách hiểu lầm. Nếu là sinh viên thì giảm số giờ học, tăng thời gian nghỉ ngơi và ăn ngủ điều độ. Tránh lạm dụng cà phê hay rượu chè. Tập thể dục thể thao cũng có khả năng làm giảm trầm cảm. Tập thể thao thường xuyên sẽ giúp những tế bào thần kinh sống lâu hơn.

Học hỏi những cách sống cho tâm hồn thư thái cũng là một cách phòng ngừa bệnh trầm cảm. Những nghiên cứu cho thấy tâm tĩnh lặng cũng rất hữu hiệu để giảm bớt sự lo âu và trầm cảm. Khi suy nghĩ lo âu nhiều quá thì ta

đã tạo căng thẳng cho hệ thống thần kinh. Khi hệ thần kinh làm việc quá độ thì sẽ gây ra những triệu chứng lo lắng và mất trí nhớ. Tâm tĩnh lặng sẽ tạo những thay đổi tốt cho não bộ và điều này được thể hiện qua sơ đồ điện não và chụp hình scan.

Căng thẳng kéo dài sẽ gây ra bệnh trầm cảm. Tinh thần cạnh tranh, hơn thua cũng tạo ra rất nhiều căng thẳng và không thích hợp với bệnh trầm cảm. Nếu người có di truyền trầm cảm, căng thẳng sẽ làm trầm cảm phát triển sớm hơn. Những pháp môn tôn giáo như niệm Phật, cầu nguyện Chúa, thiền, đều là những cách gián tiếp hay trực tiếp dẫn đến tâm tĩnh lặng.

Tâm lý học có những phương pháp tâm lý trị liệu như: tâm lý trị liệu nâng đỡ, tâm lý trị liệu nhận thức và hành động, để giúp người bị trầm cảm đi qua những cơn khủng hoảng tinh thần, giúp họ hội nhập vào gia đình và xã hội. Tâm lý trị liệu dùng tâm tĩnh lặng cũng rất thành công ở những bệnh nhân bị ung thư và trầm cảm. Ở những bệnh trầm cảm nặng, tâm lý trị liệu phối hợp với thuốc, sẽ công hiệu hơn là trị một loại thuốc.

Nói về cách trị liệu bằng thuốc, thì hiện nay nhóm thuốc làm tăng Serotonin (SSRI) rất phổ biến trong việc dùng trị liệu bệnh trầm cảm. Nhóm thuốc này gồm có Fluoxetine (Prozac), Paroxetine (Paxil), Sertraline (Zoloft), Citalopram (Celexa) và Escitalopram (Lexapro). Những loại thuốc trên có thể đều có công dụng bằng

nhau, nhưng khác về phản ứng phụ. Tùy triệu chứng của bệnh nhân, bác sĩ sẽ kê đơn thuốc phù hợp.

Ngoài ra, còn có nhóm thuốc có ảnh hưởng tới Serotonin và Norepinephrine (Serotonin-Norepinephrine reuptake inhibitor- SNRI). Nhóm thuốc này gồm có Venlafaxine (Effexor) và Duloxetine (Cymbalta)... và nhiều thuốc nữa mà không thể liệt kê ra hết. Hiện nay, càng ngày càng có nhiều loại thuốc mới ra, nên việc trị liệu bệnh trầm cảm cũng tương đối hữu hiệu hơn.

Chữa trị bệnh trầm cảm không dùng thuốc

Trong cuộc sống có rất nhiều điều để lo âu và phiền não, bởi không phải điều gì cũng tốt đẹp và diễn ra như ta mong ước. Nếu chúng ta không biết tạo trạng thái cân bằng cho cuộc sống của chúng ta, thì ta sẽ dễ dàng rơi vào trạng thái mất thăng bằng và phải gánh lấy nhiều áp lực. Những điều này có thể làm chúng ta thường xuyên mệt mỏi và dễ dàng bị mắc chứng bệnh trầm cảm. Hãy vận dụng những phương pháp tự nhiên dưới đây và đặc biệt là tự tạo ra hạnh phúc cho mình, để bạn cảm thấy dễ chịu hơn và làm thuyên giảm chứng bệnh trầm cảm.

Cách 1

Hành thiền hàng ngày để đặt mình trong một tâm trạng tốt hơn. Đây là một trong những cách hiệu quả nhất để chữa bệnh trầm cảm một cách tự nhiên. Nghiên cứu cho thấy rằng, thường xuyên ngồi thiền có thể làm thay đổi hoạt động trong bộ não của bạn và làm cho bạn

cảm thấy hạnh phúc và thoải mái hơn. Các nhà nghiên cứu tại Đại học Wisconsin-Madison đã nghiên cứu và xem xét các hoạt động xảy ra trong não khi một người hành thiền. Họ thấy rằng thiền kích hoạt một phần trước của não bộ. Đây là một phần của não làm cho một người có thể cảm nhận những cảm xúc tích cực. Bạn có thể hành thiền bằng cách tập trung tất cả sự chú ý của bạn trên một từ, cụm từ, hoặc hơi thở của bạn.

Cách 2

Tiêu thụ đầy đủ vitamin và chất dinh dưỡng. Đôi khi phương pháp chữa trị bệnh trầm cảm có thể đơn giản chỉ là bổ sung cho cơ thể một số vitamin. Hãy chắc chắn rằng bạn đang nhận được đủ các chất canxi, magiê và sắt. Sự thiếu hụt của những vitamin và khoáng chất cũng có thể gây kích ứng, kích động, lú lẫn, và thờ ơ, vì thiếu kali có thể gây ra buồn bã và trầm cảm.

Cách 3

Nghe nhạc để thư giãn. Âm nhạc có tác dụng làm *dịu bởi vì, như thiền, bởi nó kích thích một phần của não* làm cho bạn cảm thấy hạnh phúc. Các nhà nghiên cứu cũng cho thấy rằng: âm nhạc có thể làm giảm mức độ mệt mỏi của bạn và giúp bạn suy nghĩ rõ ràng hơn. Để đạt hiệu quả tốt nhất, ngoài nghe nhạc, bạn nên kết hợp lắng nghe các âm thanh khác như: nghe các âm thanh của sóng, chim, hay những âm thanh khác từ thiên nhiên...

Cách 4

Giả trí, nghỉ ngơi và thư giãn toàn thân với hương liệu pháp. Các mùi hương tự nhiên của các loại dầu thực vật cũng được dùng để chữa trị trầm cảm. Bạn có thể ngửi được những mùi hương tự nhiên trong cơ thể như lotions, dầu xoa bóp và muối tắm. Theo một nghiên cứu công bố trên Tạp chí Quốc tế về Khoa học thần kinh, những người hít thở trong hương thơm của cây hương thảo và tinh dầu hoa oải hương có thể thư giãn và giảm stress.

Cách 5

Dành khoảng 30 phút đi bộ nhanh cũng có thể giúp nâng cao tinh thần của bạn. Theo nghiên cứu cho thấy rằng, đi bộ giúp giảm bớt căng thẳng và lo âu, và tạo một tâm trạng ổn định tự nhiên.

Phòng ngừa trầm cảm ở trẻ em và thanh thiếu niên

Theo y học hiện nay, 27% người trẻ cũng có vấn đề về sức khỏe tâm thần, bao gồm rối loạn về khí sắc hoặc lo âu, cũng như rối loạn nhân cách và lạm dụng các chất kích thích. Tỉ lệ của rối loạn trầm cảm nặng được ước lượng là 2% ở trẻ em và 4% tới 8% ở thiếu niên.

Một sự tương tác phức tạp giữa những yếu tố sinh học, tâm lý học, môi trường và xã hội, cũng đóng góp vào sự phát sinh những rối loạn khí sắc ở trẻ em và thiếu niên. Những can thiệp phòng ngừa có thể đạt được kết quả tối ưu, nếu quan tâm đến những dấu hiệu lâm sàng, đặc biệt là về trầm cảm ở tuổi này. Những triệu chứng chính của trầm cảm ở người lớn và thanh thiếu niên thì giống nhau, nhưng sự xuất hiện những triệu chứng đặc hiệu lại có thể khác nhau ở những nhóm tuổi bệnh nhân, với những triệu chứng không điển hình như chán nản, lo âu, không điều chỉnh được, rối loạn giấc ngủ, bứt rứt và loạn cảm ưu thế ở người trẻ tuổi. Ngoài ra, ở những bệnh nhân trầm

cảm trẻ hay đi kèm các rối loạn khác như rối loạn lo âu, rối loạn ứng xử, rối loạn gia tăng do giảm sút chú ý, khó khăn khi học tập và không chịu đi học.

Những thiếu niên bị trầm cảm có thể có các triệu chứng trầm cảm cổ điển như mệt mỏi, mất hứng thú trong các hoạt động hàng ngày, thay đổi trọng lượng cơ thể, rối loạn giấc ngủ, buồn bã, khó tập trung, hành vi kích động hay chậm chạp, có ý nghĩ là mình vô dụng và hay suy nghĩ về cái chết cùng với một số hành vi liều lĩnh, cũng như gặp khó khăn trong học tập hoặc học kém, lạm dụng chất kích thích, than phiền bệnh trong cơ thể và rối loạn về ăn uống.

Trầm cảm rất hay dẫn đến tự tử. Những thiếu niên thời nay dễ tự sát hơn những thế hệ trước. Những lý do gây ra bao gồm sự gia tăng tỷ lệ rối loạn trầm cảm, gia tăng lạm dụng chất kích thích, tuổi sử dụng chất gây nghiện trẻ hơn, gia tăng sang chấn tâm lý xã hội và gia tăng những phương tiện tự sát sẵn có. Việc phát hiện sớm và điều trị trầm cảm ở người trẻ có thể làm giảm được tình trạng bệnh lý, chết chóc và những nguy cơ do những hành vi không thích hợp. Mục tiêu thích hợp để phòng ngừa trầm cảm ở trẻ em và thiếu niên là những chương trình phòng ngừa bước đầu.

Những chiến lược điều trị bao gồm giáo dục tâm lý như huấn luyện cha mẹ kỹ năng chăm sóc con cái, đưa các chương trình chăm sóc sức khỏe vào trường học, trị liệu

tâm lý và trị liệu bằng thuốc cũng như tâm lý liệu pháp gia đình. Những yếu tố nguy cơ gây trầm cảm ở trẻ em và thiếu niên bao gồm thiếu thốn về kinh tế - xã hội, sự chết chóc của cha mẹ, trầm cảm sau sinh của người mẹ, chỉ sống với mẹ và cha mẹ bị trầm cảm. Con cái của cha mẹ bị trầm cảm cũng là nhóm có nguy cơ cao và đã nhận được sự quan tâm nhiều trong những năm gần đây. Nguy cơ đối với nhóm trẻ này tăng một cách đáng kể là do yếu tố di truyền cũng như những yếu tố tâm lý xã hội. Sự phát hiện sớm và điều trị tích cực ở giai đoạn đầu của trầm cảm trong nhóm này là rất quan trọng trong việc giảm được sự phát bệnh, phí tổn và các bệnh đi kèm với trầm cảm.

Liệu pháp tâm lý và dược lý cũng đều đóng góp tốt vào điều trị giai đoạn cấp của trầm cảm hoặc rối loạn khí sắc ở thiếu niên. Liệu pháp hành vi - nhận thức cũng là một điều trị hiệu quả dành cho những triệu chứng trầm cảm hoặc rối loạn trầm cảm nhẹ ở trẻ em và thiếu niên. Trẻ em và thiếu niên bị trầm cảm lưỡng cực, không điển hình, hoặc nặng thường đáp ứng với những thuốc chống trầm cảm.

Tóm lại, một môi trường an toàn và được tư vấn hỗ trợ hoặc những điều trị đặc biệt như liệu pháp hành vi nhận thức tư duy hay liệu pháp tâm lý giữa cá nhân với nhau (interpersonal psychotherapy) được coi là những can thiệp trị liệu hữu hiệu ở trầm cảm trẻ em và thiếu niên. Liệu pháp hóa dược cũng được dùng trong những rối loạn trầm cảm nặng, hoặc khi điều trị tâm lý thất bại.

Phòng ngừa trầm cảm ở phụ nữ

Trầm cảm ở phụ nữ xảy ra nhiều gấp hai lần so với nam giới. Những yếu tố sinh học, tâm lý và xã hội cũng đóng góp vào việc phát triển bệnh trầm cảm ở phụ nữ, ảnh hưởng đến sự sinh sản của họ, cả trong công việc và đời sống gia đình. Rối loạn khí sắc ở phụ nữ bao gồm những hội chứng trầm cảm, xảy ra trong những giai đoạn đặc biệt của cuộc đời như: trầm cảm tiền kinh nguyệt, những rối loạn khí sắc sau sanh và rối loạn khí sắc liên quan đến thời kì mãn kinh.

Phòng ngừa trầm cảm ở phụ nữ tiền mãn kinh

Những đặc điểm lâm sàng của trầm cảm tiền kinh nguyệt là khí sắc trầm cảm và những cảm giác mất hi vọng, lo âu, căng thẳng, cảm xúc không ổn định, giận dữ, bứt rứt và giảm ham thích hoạt động. Những triệu chứng này thường xảy ra ở tuần cuối của giai đoạn hoàng thể ở phần lớn các chu kì kinh nguyệt và biến mất ngay sau khi có kinh. Đối với những trường hợp nhẹ thì những cách điều trị cũ vẫn thích hợp, nhiều bệnh nhân đáp ứng

với liệu pháp tâm lý cá nhân hoặc nhóm. Những thay đổi trong lối sống cũng được đưa ra, bao gồm giảm muối, chocolate, café, thuốc lá và rượu. Những kĩ thuật chữa trị stress thường kết hợp với vận động đều đặn cũng có thể được sử dụng. Ở những phụ nữ không đáp ứng với những liệu pháp cũ, thì nên điều trị bằng thuốc hướng thần hoặc liệu pháp hormone.

Phòng ngừa trầm cảm ở phụ nữ sau sinh

Rối loạn khí sắc sau sinh thường phổ biến, ước lượng có 80% phụ nữ bị triệu chứng trầm cảm trước hoặc sau khi sinh.

Những triệu chứng thường xuất hiện trong những ngày đầu sau sinh và biến mất sau đó không lâu. Tuy nhiên, ở một số phụ nữ có cơ địa dễ tổn thương, triệu chứng này có thể lâu hơn và dẫn đến những rối loạn nghiêm trọng. Ước lượng 10 - 20% phụ nữ có nguy cơ xuất hiện giai đoạn trầm cảm nặng sau khi sinh, trong vòng một tháng sau sinh.

Về triệu chứng học thì hội chứng này tương tự với một giai đoạn trầm cảm nặng, bao gồm khí sắc trầm cảm, mất sự quan tâm và thích thú, thay đổi đáng kể về sự thèm ăn hoặc cân nặng, rối loạn giấc ngủ, cảm thấy mình vô dụng, có ý nghĩ tự sát... Trầm cảm sau sinh có thể có các nét loạn thần (liên quan chủ yếu đến đứa trẻ mới sinh), những ý nghĩ ám ảnh (thường liên quan đến bạo lực đối với đứa trẻ), lo âu nhiều, những cơn hoảng loạn. Ý

nghĩ và hành vi giết đứa trẻ ngay sau khi sinh cũng có thể xảy ra trong trường hợp trầm cảm sau sinh trầm trọng với những hoang tưởng hoặc ảo giác.

Những yếu tố nguy cơ bị trầm cảm sau sinh bao gồm tiền căn có những rối loạn khí sắc sau khi sinh, có tiền căn rối loạn lưỡng cực và nhiều những nguyên nhân gây stress có tính xã hội, kinh tế, bao gồm những biến cố stress trong đời sống, thiếu sự hỗ trợ của xã hội, nghề nghiệp không ổn định, vỡ kế hoạch sinh đẻ, sống một mình... Phương pháp điều trị rối loạn khí sắc liên quan đến thai kì thường đòi hỏi nhiều chuyên khoa.

Những kỹ thuật liệu pháp tâm lý giúp bệnh nhân chấp nhận vai trò làm mẹ, cần được sự hỗ trợ tích cực của người chồng và gia đình. Những thuốc chống trầm cảm là điều trị lựa chọn trong trầm cảm sau sinh. Cần lưu ý rằng, tất cả những thuốc điều trị tâm thần, khi cho một bà mẹ đang nuôi con sau khi sinh, sẽ tiết ra trong sữa mẹ. SSRIs và TCAs được coi là ít rủi ro nhất đối với trẻ, nhưng các thuốc ổn định khí sắc cũng phải được sử dụng rất cẩn thận. Thuốc chống loạn thần không được dùng cho các bà mẹ đang cho con bú.

Nếu hội trứng trầm cảm chưa đến mức nghiêm trọng, bạn có thể tự giải tỏa bằng những cách đơn giản.

- Cố gắng giữ bình tĩnh trong mọi tình huống, không để cảm xúc chi phối. Nghĩ rằng chẳng có gì để bạn phải xúc động mạnh; hãy luôn tự nhủ: "mọi chuyện rồi sẽ tốt đẹp!".

- Không nên làm gì quá sức, hãy tìm người trợ giúp khi cần.

- Hãy ngủ đầy giấc, vì thiếu ngủ thường xuyên cũng là một nguyên nhân gây trầm cảm.

- Chia sẻ với mọi người về tình trạng của bạn; thỏa thuận với chồng bạn rằng mỗi tuần bạn sẽ được dành thời gian cho mua sắm, xem phim hoặc làm đẹp.

- Cố gắng dành thời gian cho chồng, anh ấy cũng rất vất vả khi bạn sinh em bé. Đừng nên thờ ơ với chuyện chăn gối sau khi sinh em bé.

- Thường xuyên bồng ẵm, hát ru, đưa bé đi dạo bằng xe nôi nếu có thể.

- Tìm cho mình một thú vui khi chăm sóc con, không để đầu óc bị chi phối bởi tã lót và bỉm. Ví dụ: khi cho bé ăn, hãy học ngoại ngữ; khi bé ngủ, hãy ngồi thêu thùa; khi bé tỉnh dậy, hãy tập thể dục cùng bé.

- Nên nhớ rằng em bé lúc này rất cần được bạn yêu thương, hãy ẵm bé lên tay và cười với bé... Cuộc sống đã ban cho bạn niềm hạnh phúc lớn lao, hãy biết quý trọng nó!

Phòng ngừa trầm cảm ở phụ nữ mãn kinh

Mãn kinh là một giai đoạn chuyển đổi sinh lý và tất yếu sẽ xảy ra ở phụ nữ từ 40 tới 50 tuổi. Sự chuyển vào thời kỳ mãn kinh có ba giai đoạn: ngay trước khi mãn kinh, mãn kinh và sau mãn kinh.

Những thay đổi nội tiết rõ rệt trong thời kì mãn kinh như: giảm nồng độ estrogen, progesterone và androgens

trong huyết tương sẽ ảnh hưởng đáng kể về sinh học, tâm lý học và xã hội học của người phụ nữ bình thường. Trong giai đoạn này, phần lớn phụ nữ có những triệu chứng cơ thể như những cơn bốc hỏa, mồ hôi lạnh ban đêm, mất ngủ, nhịp tim nhanh, chóng mặt, thở nông và khô âm đạo.

Có chứng cớ cho thấy liệu pháp hormone bằng estrogen, estrogen-progesteron hoặc kết hợp estrogen-androgen, có thể giúp phụ nữ mãn kinh không bị những triệu chứng thể chất cũng như những triệu chứng trầm cảm nhẹ. Trầm cảm mãn kinh giai đoạn đầu có thể được điều trị bằng thuốc chống trầm cảm thích hợp. SSRIs thường được chỉ định do ít tác dụng phụ và an toàn. Những kết quả gần đây cho thấy liệu pháp hormone có thể tăng cường đáp ứng chống trầm cảm của SSRIs ở một số phụ nữ mãn kinh bị trầm cảm.

Tóm lại, do phụ nữ dễ bị trầm cảm, các thầy thuốc ở các chuyên ngành liên quan tới phụ nữ, các bác sĩ phụ khoa, cần làm quen với chẩn đoán trầm cảm và những triệu chứng khí sắc liên quan. Họ nên phát hiện sớm những nguy cơ để ngăn ngừa sự phát bệnh, hoặc để chẩn đoán ở giai đoạn sớm rối loạn trầm cảm có liên quan đến một giai đoạn đặc biệt của cuộc sống phụ nữ. Sự điều trị sớm trầm cảm là rất quan trọng để phòng ngừa những hậu quả nguy hại có thể xảy ra của bệnh trầm cảm. Hơn nữa, sự can thiệp sớm được cho là sẽ làm giảm được những vấn đề hôn nhân hoặc gia đình có liên quan đến trầm cảm của người mẹ, cũng như tác động có hại của trầm cảm ở mẹ lên con cái.

Phòng ngừa trầm cảm ở đàn ông

Phụ nữ hay bị trầm cảm hơn đàn ông, nhưng điều nghịch lý được ghi nhận là đàn ông lại tự tử nhiều gấp 5 lần phụ nữ. Điều này đã đưa đến giả thuyết cho rằng: có thể do một hội chứng trầm cảm đặc biệt ở đàn ông.

Hội chứng trầm cảm đặc biệt ở đàn ông khác đáng kể với trầm cảm phụ nữ, đó là đàn ông bị trầm cảm thường uống rượu nhiều hơn, dễ gây hấn và có khả năng tự sát cao hơn phụ nữ.

Hội chứng trầm cảm đặc biệt ở đàn ông có đặc tính chủ yếu là ý nghĩ thất vọng, chịu đựng stress kém, dễ gây hấn - biểu lộ qua hành vi, khả năng kiểm soát xung động kém, thiếu cương quyết, dễ bực bội, chống đối xã hội, lạm dụng chất kích thích, nghiện rượu và tự sát.

Rất khó đánh giá những triệu chứng trầm cảm trên có liên quan với việc dùng rượu, hay nó là một phần của rối loạn trầm cảm nguyên phát? Tuy nhiên, nhiều loại

rối loạn nhân cách thuộc nhóm B (chống đối xã hội, ranh giới, tự yêu) cùng tồn tại.

Về cơ chế bệnh sinh thì việc giảm hoạt động của serotonin cũng được coi là nguyên nhân của trầm cảm, nghiện rượu và bạo lực (gây hấn, tự sát cũng như xung động).

Điều trị hội chứng trầm cảm đặc biệt ở đàn ông, đã có nhiều chứng cớ về sự hữu hiệu của các thuốc tác động lên hệ thống serotonin đối với trầm cảm, cũng như tính dễ gây hấn, hành vi xung động và rối loạn nhân cách bệnh lý.

Phòng ngừa trầm cảm ở người già

Trầm cảm là rối loạn tâm thần chức năng thường xảy ra nhiều nhất ở cuối đời. Đã có nguy cơ cao về bệnh lý và tử vong do, những bệnh cơ thể đi kèm và dẫn đến tự sát. Có chứng cớ về sự tăng tự sát có liên quan đến tuổi tác, cũng như mức độ xuất hiện trầm cảm che dấu, trầm cảm nhẹ và trầm cảm thứ phát nơi người già.

Chẩn đoán trầm cảm nặng phải dựa vào sự nhận ra những triệu chứng chính như khí sắc trầm cảm, mất hứng thú, ăn không ngon, rối loạn giấc ngủ, có ý tưởng tự sát... Tuy nhiên, với những bệnh nhân tâm thần cao tuổi, luôn có khó khăn trong chẩn đoán, bởi vì những triệu chứng trầm cảm cổ điển này có thể bị che đậy bởi chứng nghi ngờ bệnh, những than phiền về bệnh tật trong cơ thể, cảm giác thù nghịch, dễ bực bội, hoang tưởng và suy giảm hoạt động nhận thức.

Trầm cảm nặng ở người cao tuổi thường tiến triển mãn tính, dễ tái phát, thường không tuân thủ điều trị và

có nhiều hậu quả nghiêm trọng như tự sát, dinh dưỡng kém, mất nước, phục hồi kém từ những bệnh nội khoa kèm theo và phải sử dụng nhiều dịch vụ y khoa khác nhau. Tiên lượng bệnh xấu, bởi những trầm cảm mãn tính tái phát và tái cơn hay khởi đầu sa sút trí tuệ. Bệnh có thể được tiên đoán dựa vào những thông số lâm sàng hoặc sinh học khác nhau, chẳng hạn thời gian bị bệnh hiện tại hoặc trước kia kéo dài, mức độ trầm trọng của các triệu chứng trầm cảm, nhiều cơn trầm cảm trong bệnh sử, trầm cảm kép (double depression), bắt đầu giai đoạn trầm cảm đầu tiên ở tuổi già (65 tuổi), hoang tưởng, suy giảm hoạt động nhận thức, các bệnh cơ thể kèm theo, chấn thương tâm lý trong đời sống và các bất thường về hình ảnh hệ thần kinh.

Có nhiều những can thiệp tâm lý xã hội dành cho trầm cảm ở người già, bao gồm liệu pháp nhóm, liệu pháp nhận thức, giải quyết vấn đề, tăng cường trợ giúp xã hội, liệu pháp nhạc. Nhiều chứng cớ đã cho thấy, đối với trầm cảm nặng, những can thiệp về tâm lý xã hội luôn có hiệu quả.

Những liệu pháp sinh học cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc điều trị trầm cảm nghiêm trọng ở tuổi già. Có chứng cớ cho thấy SSRIs hoặc những thuốc ức chế có thể đảo ngược của monamine oxidase (RIMAs) có hiệu quả tương tự như TCAs, có khả năng dung nạp tốt hơn. Các thuốc này nên khởi đầu bằng liều thấp và tăng dần.

Lithium đóng vai trò quan trọng trong những rối loạn đơn cực hoặc lưỡng cực và có thể là một phương pháp gia tăng hiệu quả ở những bệnh nhân không đáp ứng với thuốc chống trầm cảm. Chứng cớ cho thấy, liệu pháp choáng điện cũng có hiệu quả và an toàn nhất dành cho bệnh nhân lớn tuổi bị trầm cảm nặng, có nét loạn thần hoặc tự sát.

Tóm lại, phương pháp nhận biết và điều trị trầm cảm ở người cao tuổi, bao gồm những chẩn đoán rõ ràng về trầm cảm, nhận ra được trầm cảm che giấu, điều trị tốt các bệnh trong cơ thể kèm theo, giảm đa trị liệu. Phát hiện trầm cảm kết hợp với suy yếu hoạt động nhận thức, lựa chọn thuốc dựa trên phản ứng phụ, hiệu quả điều trị của những giai đoạn trước và những bệnh cơ thể xảy ra cùng lúc. Điều trị áp dụng nguyên tắc "khởi đầu với liều thấp và tăng dần đến liều điều trị thích hợp", theo dõi nồng độ huyết tương của thuốc khi cần, sử dụng ECT nếu cần và không quên điều trị phối hợp với những phương pháp không dùng thuốc.

Phòng ngừa sự tái phát và tái diễn bệnh trầm cảm

Trầm cảm cấp tính là một tình trạng có thể điều trị khỏi ở 80% bệnh nhân. Tuy nhiên, phần lớn những người bị trầm cảm luôn có nguy cơ cao xuất hiện cơn trầm cảm tái diễn, nên cần thiết phải điều trị lâu dài nhằm mục đích phòng ngừa. Do đó, trầm cảm cũng là một vấn đề của sức khỏe cộng đồng.

Những rối loạn khí sắc khi tái diễn dưới hai thể lâm sàng: rối loạn trầm cảm đơn cực (có đặc điểm là có một hay nhiều hơn những giai đoạn trầm cảm) và rối loạn lưỡng cực (với đặc điểm những giai đoạn trầm cảm xen kẽ những giai đoạn hưng cảm nặng, hưng cảm nhẹ hoặc hỗn hợp). Trong trầm cảm đơn cực, sự phòng ngừa việc tái phát và tái diễn cũng đã trở thành một ưu tiên lâm sàng hàng đầu.

Việc phòng ngừa tái phát khi điều trị thành công giai đoạn trầm cảm hiện tại nên kéo dài 6 - 9 tháng. Mục đích phòng ngừa tái diễn là nhằm giảm nguy cơ khởi phát một giai đoạn trầm cảm mới. Nó chỉ được đặt ra và áp dụng cho người bệnh có từ 2 hoặc nhiều cơn trầm cảm.

1. Phòng ngừa tái phát

Điều trị sớm giai đoạn trầm cảm, có ý nghĩa trong việc rút ngắn thời gian cơn ở người bệnh bị trầm cảm tái diễn. Một giai đoạn trầm cảm không được điều trị thường được kéo dài 6 - 12 tháng, trong khi phần lớn những trường hợp được điều trị cơn kéo dài khoảng 3 tháng. Điều trị với đủ liều thuốc CTC nên được tiếp tục 6 tháng, sau khi đã có đáp ứng đầu tiên và sự thuyên giảm các triệu chứng cấp. Phương thức điều trị này cho phép sự phục hồi hoàn toàn của giai đoạn trầm cảm và phòng ngừa sự tái phát.

Có chứng cớ cho rằng TCAs vẫn có vai trò quan trọng trong điều trị người bệnh trầm cảm nghiêm trọng (thể sầu uất/melancholic/endogenous). Tuy nhiên, TCAs thường có nhiều nguy cơ gây tác dụng phụ đến tim mạch, nhất là ở những bệnh nhân đã có bệnh lý tim mạch trước kia.

Những thuốc CTC thế hệ mới (SSRIs, SNRIs...) được lựa chọn đầu tiên cho giai đoạn trầm cảm nặng, vì những tác dụng phụ nhẹ và tương đối an toàn khi quá liều. Thuốc MAOIs có thể được sử dụng ở người bệnh trầm cảm không điển hình, với triệu chứng nổi bật là lo âu, kích động, mất ngủ và dễ bực bội. Tuy nhiên, về phương diện tác dụng phụ và tương tác thuốc của MAOIs, thường sử dụng loại MAOIs mới chọn lọc và có thể đảo ngược (RIMA) như: moclobemide.

2. Phòng ngừa tái diễn

Nguy cơ tái diễn cơn gia tăng khi có sự xuất hiện của các triệu chứng trầm cảm di chứng, đi kèm với loạn khí sắc (dysthymia) là lạm dụng rượu và thuốc, lo âu. Nó xuất hiện cơn đầu tiên ở người cao tuổi, đã có tiền sử có nhiều cơn trầm cảm và thời gian hồi phục khí sắc ngắn.

Điều trị phòng ngừa trầm cảm ở bệnh nhân lưỡng cực với thuốc ổn định khí sắc như Lithium, có hiệu quả trên chất lượng cuộc sống của người bệnh, giảm tái diễn, giảm mức độ nặng của các cơn trầm cảm sau này và giảm nguy cơ tự sát. Hơn nữa, ở những bệnh nhân trầm cảm kháng trị, có thể gia tăng hiệu quả thuốc CTC với sự phối hợp Lithium. Không nên ngừng đột ngột Lithium, vì có nguy cơ gia tăng tái diễn. Vì khoảng cách quá ngắn giữa liều điều trị và liều gây độc của Lithium, nên theo dõi nồng độ trong máu rất quan trọng.

Thuốc chống động kinh như carbamazepine và valproate, từ nhiều năm đã được sử dụng như thuốc ổn định khí sắc, nên được sử dụng thay thế cho Lithium khi không có hiệu quả hoặc không dung nạp được với Lithium hoặc những thể lâm sàng đặc biệt (thể chu kì nhanh, suy thận). Có những chứng cớ gần đây cho thấy, các thuốc chống động kinh mới như lamotrigine và gabapentin, có hiệu quả phòng ngừa trong điều trị rối loạn lưỡng cực.

Liệu pháp tâm lý có vai trò quan trọng trong điều trị lâu dài trầm cảm. Liệu pháp tâm lý giữa cá nhân - cá nhân,

trị liệu nhóm, trị liệu gia đình... sẽ có lợi ích giúp người bệnh thích ứng được với đời sống xã hội, giúp họ tuân thủ điều trị và ngừa tái phát. Có nhiều chứng cớ cho thấy những trị liệu nói trên, có thể hiệu quả trong phòng ngừa tái diễn (interpersonal psychotherapy). Liệu pháp nhận thức hành vi, được coi là một trong những liệu pháp tâm lý hiệu quả nhất trong điều trị trầm cảm. Sự phối hợp liệu pháp hóa dược và liệu pháp tâm lý cũng cho thấy có lợi ích trong phòng ngừa ban đầu và phòng ngừa bước hai, chủ yếu ở những bệnh nhân trầm cảm mức độ trung bình.

Giải pháp cho người bị trầm cảm

Sử dụng thực phẩm chống stress

Tất nhiên, không một nhà khoa học nào khẳng định có một loại hay một nhóm thực phẩm nào có thể giúp con người chống lại căn bệnh trầm cảm. Tuy nhiên, không ai phủ nhận được rằng, nếu một chế độ dinh dưỡng cân bằng thì sẽ giúp chúng ta có được một trạng thái tinh thần tốt.

Hơn nữa, chất omega-3 có trong các loại cá nhiều mỡ (cá ngừ, cá hồi...) cũng góp phần vào việc chăm sóc các tế bào thần kinh và một vài nghiên cứu trên thế giới cho thấy chất này đã mang lại hiệu quả nhất định trong phòng và điều trị bệnh trầm cảm.

Ngoài ra, canxi, mage, cũng rất tốt cho hệ thần kinh. Chúng kích thích quá trình truyền tín hiệu, do đó hỗ trợ điều trị căn bệnh trầm cảm.

Thuốc chống trầm cảm

Thuốc chống trầm cảm cho phép điều trị các triệu chứng trầm cảm nhẹ hay nặng tùy vào thành phần hóa

học của từng loại thuốc. Thuốc sẽ làm tăng các chất kích thích hoạt động thần kinh trong não, trong khi một số khác làm kéo dài hoạt động của những chất này.

Điều trị bằng thuốc này giúp giảm 50 - 65% bệnh nhưng lại có thể gây nghiện, vì thế, cần tuân thủ tuyệt đối theo hướng dẫn của bác sĩ.

Liệu pháp ánh sáng

Thiếu ánh sáng cũng có thể là gây ra trầm cảm, đặc biệt là phụ nữ. Thường vào mùa thu và mùa đông, thời tiết thường ảm đạm, một số chị em dễ mắc trầm cảm. Loại trầm cảm này được gọi là trầm cảm theo mùa. Nguyên nhân bệnh là do sự sụt giảm chất dẫn truyền (gồm serotoin, noradrenalin, dopamin) do thiếu ánh sáng.

Khi mắc bệnh trầm cảm theo mùa, người bệnh thường thích ăn đồ ngọt, ngủ nhiều và mất đi sự hào hứng trong công việc cũng như cuộc sống.

Để phòng và điều trị căn bệnh này, nên sử dụng đèn điện có ánh sáng mạnh trong suốt mùa thu và đông. Ánh sáng này sẽ thúc đẩy hoạt động của tuyến yên và tuyến tùng.

Biện pháp Sophrologie

Đây là biện pháp quy tụ các biện pháp thư giãn và cho phép người bệnh tập trung cao độ. Biện pháp này giúp thúc đẩy sự truyền tín hiệu giữa các nơron, do đó nó giúp người bệnh điều trị được bệnh trầm cảm dạng nhẹ.

Nằm dài thư giãn trong một không gian thoáng mát, kết hợp nghe nhạc nhẹ, ngắm nhìn một dòng sông, con sóng... là những bài tập mang lại hiệu quả rõ rệt.

Các biện pháp tâm lý

Liệu pháp tâm lý nhận thức và thể hiện, sẽ giúp cho người bệnh chế ngự được tâm trạng, sự lo lắng và giải quyết các vấn đề về tâm lý. Một đợt điều trị bệnh trầm cảm bằng phương pháp tâm lý này thường kéo dài trong 12 - 20 buổi.

Biện pháp tâm lý liên kết giữa con người cũng là một biện pháp tâm lý ngắn gọn (kéo dài 12 - 16 buổi). Mục đích của phương pháp tâm lý này là nhằm giảm, thậm chí làm biến mất, những triệu chứng bệnh trầm cảm, giúp người bệnh tự nhận thức về bản thân.

Kiểm soát giấc ngủ

Ngủ không ngon, thường tỉnh giấc giữa đêm, ngủ quá nhiều và đặc biệt là mất ngủ (chiếm 80% trường hợp bị trầm cảm) thường là những triệu chứng của bệnh trầm cảm.

Hãy ngủ đúng giờ. Tránh các đồ uống kích thích (chè, rượu, cà phê...) sau bữa tối. Tránh xem vô tuyến hay làm việc trên giường ngủ.

Vận động thân thể

Vận động hàng ngày, dù ít hay nhiều, cũng giúp giảm thiểu được sự buồn phiền và giúp bạn chống lại strees, tăng chất lượng giấc ngủ.

Khi cơ thể chúng ta vận động, các chất dẫn truyền endorphin và dopamin được giải phóng, sẽ khiến cơ thể hưng phấn.

Hãy đi bộ, tập yoga, hay chọn bất kỳ một môn thể thao mà bạn yêu thích và phù hợp với sức của bạn.

Hương trầm có thể chữa được bệnh trầm cảm

Thắp hương là một tục lệ được dùng từ thời cổ xưa theo tín ngưỡng, trong đó có nghi lễ Christian (nghi lễ của những ngườitheo đạo Cơ đốc).

Các nhà nghiên cứu đã phát hiện được điều này khi cho chất axetat, một thành phần có trong hương trầm, thí nghiệm vào chuột. Kết quả thu được là: chất này có khả năng làm giảm mức lo âu và suy nhược tinh thần.

Theo các nhà nghiên cứu, kết quả nghiên cứu trên sẽ giúp nhiều cho sự phát triển của ngành sinh hóa học hiện đại; và họ cũng nói thêm, từ hiểu biết về chất axetat có ảnh hưởng đến các khu vực nhất định của bộ não thì cũng giúp chúng ta nghiên cứu sâu hơn về các bệnh của hệ thần kinh.

Đi làm sẽ giúp đẩy lùi trầm cảm

Bạn cho rằng, chính công việc khiến mình rơi vào tình trạng u uất, chán nản. Hãy nghĩ lại! Thực tế khi làm việc sẽ giúp đầu óc bạn minh mẫn hơn.

Theo các nhà nghiên cứu, đi làm thay vì nằm ì ở nhà

sẽ giúp những người bị trầm cảm hồi phục nhanh chóng.

Việc trở lại với công việc sẽ giúp cải thiện tinh thần cho những người lao động đang bị trầm uất, với điều kiện người quản lý phải có cách quan tâm hợp lý và xử trí linh động.

Các ông chủ luôn quan tâm theo dõi nhân viên của mình khi họ nghỉ ốm, cũng sẽ giúp nhân viên trở lại với công việc nhanh hơn.

Trầm cảm là một trong những lý do phổ biến khiến nhân viên nghỉ việc. Bệnh này đã ảnh hưởng tới 15% người Anh tại một thời điểm nào đó trong cuộc sống.

Để kiểm tra tác động của việc đi làm trở lại đối với những người bị u uất, các chuyên gia đã theo dõi quá trình của 500 người, thuộc các ngành nghề khác nhau, xin nghỉ việc vì gặp vấn đề về tinh thần. Kết quả cho thấy, trở lại với công việc khiến người ta hồi phục nhanh hơn và thái độ của những người sếp chính là chìa khóa của thành công.

Massage cũng giúp chữa trị chứng trầm cảm

Các liệu pháp massage rất hữu ích đối với những người mắc bệnh trầm cảm, căng thẳng, lo âu hay stress dài ngày.

Nghiên cứu được tiến hành trong vòng 1 năm đối với 786 người đang mắc bệnh trầm cảm, hay đang có những triệu chứng của căn bệnh này. Các đối tượng này được chia thành hai nhóm, nhóm thứ nhất được tham gia

13 cuộc thử nghiệm bằng các liệu pháp massage - giúp cơ thể thư giãn, tinh thần sảng khoái và sử dụng các hương liệu, thảo mộc trong các bài thuốc Trung Quốc; nhóm còn lại chỉ được dùng thuốc tân dược để điều trị bệnh. Tiến sĩ Wen-Hsuan Hou, Đại học I-shou Đài Loan và các cộng sự cho biết: sau khi trải qua các thử nghiệm, các đối tượng của cả hai nhóm đều được quan sát về những tiến triển trạng thái, cảm xúc, hành vi. Kết quả cho thấy, nhóm được điều trị bằng các liệu pháp massage sẽ nhanh chóng ổn định tinh thần và điều khiển được hành vi, cảm xúc hơn nhóm chỉ sử dụng thuốc tân dược.

Vì vậy, các liệu pháp massage phù hợp sẽ giúp cơ thể được nghỉ ngơi, thư giãn, đồng thời tăng cường hoạt động của hocmôn oxytocin giúp tinh thần sảng khoái và dần đẩy lùi chứng trầm cảm.

Làm việc, thay vì nằm dài

Lao động cơ bắp sẽ kích thích hoạt động của não bộ, lôi kéo não bộ tham gia một cách linh hoạt và tích cực hơn nhiều so với các biệt dược chống trầm cảm - những cấu trúc hóa học được thiết kế chủ nhằm biến đổi phản ứng hóa học thần kinh đơn lẻ. Hiện nay, ngày càng có nhiều người đã bỏ ra rất nhiều thời gian trên bàn làm việc để kiếm tiền, mà không biết rằng nếu họ cứ tiếp tục lâu hơn công việc như thế, họ sẽ trở nên dễ mẫn cảm hơn với các rối loạn trầm cảm. Bởi não bộ con người đã tiến hóa theo cách để có thể chỉ đạo cơ thể chuyển động

theo nhiều cách khác nhau và tác động trực tiếp đến môi trường. Thế nên cuộc sống thường nhật ngày càng "bất động" thì càng làm cho não bộ trở nên xơ cứng, và ngày càng nhận được ít yếu tố kích thích. Hệ quả? Nồng độ stress và tâm trạng bất an lớn hơn, thường tích tụ và biến thành các triệu chứng trầm cảm. Trong thời buổi choáng ngợp trước ánh hào quang của tâm lý trị liệu và biệt dược an thần, chúng ta đã vô tình bỏ quên tấm thân của mình.

Ngay tại Mỹ, những người theo giáo phái Amis gần như không có ai bị trầm cảm. Điều này đã chứng minh lao động cơ bắp đã có lợi thế nào. Các thành viên thuộc cộng đồng dân cư không lớn này sống ở Pensylvania, họ không chấp nhận cuộc sống hiện đại, họ duy trì cuộc sống y hệt thời ông bà, tổ tiên, mà chủ yếu tồn tại là dựa vào canh tác nông nghiệp lạc hậu và chỉ tạo ra những công cụ cần thiết cho nhu cầu.

Đi du lịch thay vì biệt dược

Ở những địa phương có ánh nắng chói chang, thời gian chia đều giữa ngày và đêm, duy trì cả năm, thì hiếm ai bị khủng hoảng phong độ tình cảm theo mùa. Càng xa đường xích đạo, thì càng nhiều trường hợp trầm cảm mùa đông. Theo một số nhà khoa học, trầm cảm là hiện tượng tương ứng với phản xạ ngủ đông của con người, là dạng phản ứng mang tính bản năng của động vật có vú. Vậy nên không có gì ngạc nhiên, khi nạn nhân trầm cảm trở nên chậm chạp và buồn bã. Đối tượng đó đã đánh

mất bằng năng lượng, khi cơ thể sẵn sàng co lại và "đánh một giấc" kéo dài vài ba tháng.

Vậy nên, lý tưởng nhất đối với dân chúng có mùa đông lạnh giá là tổ chức chương trình nghỉ ngơi dài ngày. Mặt trời nhiệt đới mọc giữa mùa đông sẽ phát huy vai trò bổ sung tình trạng thiếu hụt ánh nắng. Ngoài ra, các chuyên gia đã khuyên nên làm các hoạt động đơn giản như: đan lát (với phụ nữ) hay tỉ mẩn lau chùi cửa kính hàng ngày, có thể được so sánh như nguồn viatmin trí tuệ ,góp phần xây đắp lên sức mạnh đề kháng của tinh thần.

Lạnh là sức khỏe

Dùng nhiệt độ thấp để chữa bệnh không phải là một phát minh mới, song cho đến cách đây không lâu thì mới được áp dụng phổ biến, nhằm để lấy lại tâm trạng vui vẻ. Người bệnh bước vào phòng kín có nhiệt độ cực thấp (từ -110 độ C đến -160 độ C) trong thời gian 2 - 3 phút. Sau ca điều trị như vậy, con người sẽ cảm thấy tinh thần thư thái và thoải mái. Và phong độ tinh thần này sẽ được duy trì lâu dài. Trong điều kiện gia đình, tắm nước lạnh bằng vòi hoa sen, cũng có thể coi là giải pháp thay thế liệu pháp nhiệt độ cực thấp.

Tắm nước 20 độ C

Nhà khoa học Mỹ, GS.BS Nikolai Shevchuk (Đại học Y Commonwealth ở Virginia) lưu ý chi tiết: Trên làn da chúng ta có vô số thụ cảm nhiệt độ thấp, chúng

có mật độ dày đặc gấp 3 - 10 lần số thụ cảm nhiệt độ cao. Sự đồng thời kích hoạt chúng có thể gây hiệu ứng kích thích mạnh mẽ não bộ. Nhiệt độ thấp sẽ làm nồng độ endorfin và noradrenalin trong máu tăng lên bốn lần, hiệu ứng này cũng thúc đẩy nhanh hơn quá trình giải phóng noradrenalin trong não bộ.

Nên tắm nước ở nhiệt độ 20 độ C, với thời gian 2 - 3 phút, tốt nhất là mỗi ngày hai lần - buổi sáng và buổi chiều, sau giờ làm việc. Quan trọng, tránh tắm vào giờ muộn, buổi tối (sau 19 giờ), bởi có thể gây khó ngủ. Để có thể phát huy hiệu quả, liệu pháp tắm nước lạnh cần phải kéo dài liên tục vài ba tuần, thậm chí vài ba tháng.

Hiệu ứng tắm vòi hoa sen bằng nước ấm (30 độ C) thấp hơn so với nước lạnh, song cũng phát huy tác dụng thư giãn và cải thiện đáng kể phong độ tâm lý.

Hạn chế hoóc-môn nhân tạo

Giải pháp ngừa thai hoóc-môn có thể làm gia tăng nguy cơ xuất hiện trạng thái tinh thần kém thoải mái hoặc thậm chí - trầm cảm. Trong những nghiên cứu tiền hành tại Mỹ, người ta đã chứng minh được rằng, cả estrogen, cũng như progestin tổng hợp đều gây ra tác dụng tiêu cực đã kể.

Vậy nên, trước khi quyết định giải pháp ngừa thai hoóc-môn, nhất là đối tượng đã có người thân trong gia đình bị trầm cảm, nhất thiết phải lưu ý chi tiết này.

Dạo bộ ngoài trời

Thông thường, vào mùa thu và mùa đông, chúng ta thường thèm ngủ nhiều hơn, ít yếu tố gây hứng khởi, chúng ta chán ăn, hoặc ngược lại - ăn uống nhiều hơn. Như đã biết, thủ phạm gây ra tất cả tình trạng bất thường đó chính là sự thiếu hụt ánh nắng, bởi vậy mọi người cần tranh thủ thời gian hoạt động ngoài trời. Vì chỉ cần cuộc dạo bộ ngắn ngoài trời mỗi ngày cũng phát huy tác dụng cải thiện trạng thái tình cảm.

Luyện tập thường xuyên

Luyện tập thân thể thường xuyên ngoài trời sẽ kích thích cơ thể gia tăng sản xuất endorfin - hoóc-môn gây ra cảm giác hạnh phúc. Tuy nhiên, lời khuyên tham gia chạy bộ dành cho đối tượng đã nhiều ngày mệt mỏi, buồn rầu, chán nản và chán sống thì chỉ có thể gây thêm bực tức. Vì thế, cần bắt đầu luyện tập trước khi thời tiết mùa thu đã ảm đạm.

Việc tạo ra thói quen tập luyện hàng ngày thường phát huy hiệu quả trợ giúp rõ rệt. Vấn đề quan trọng là nên biết thể thao nếu trở thành nghĩa vụ bắt buộc, thì sẽ là gánh nặng tinh thần.

Con người cần phải hoạt động, để thoát ra khỏi cái vỏ thời gian dài đã làm xơ cứng cột sống và căng cơ cổ, và còn cản trở quá trình bình thường hóa các cơ chế sinh học - cả trong não bộ, cũng như toàn cơ thể.

Thực đơn chống trầm cảm

Những nạn nhân trầm cảm theo mùa, cuối mùa đông thường có cân nặng nhiều hơn 5 - 7kg so với mùa hè. Đó là hậu quả tình trạng thèm ăn các món giàu hydrat cácbon. Các chuyên gia dinh dưỡng đã khuyến khích mọi người áp dụng thực đơn có nồng độ đường thấp, giàu axit béo omega-3.

Công thức thực đơn chống trầm cảm có nội dung: Hạn chế đồ uống cà phê ngọt, tránh cô sô la, rượu và hạn chế hút thuốc lá. Ăn nhiều rau xanh, hoa quả, mầm lúa mạch và tối thiểu mỗi tuần ăn ba bữa cá. Tránh các món nướng, rán và thực phẩm chế biến sẵn, thực phẩm đóng hộp. Giáo sư Holford cũng khuyên ăn nhiều hạt dẻ, dầu hạt bông, hạt bí đao, hạt hướng dương, uống dầu cá. Ai cũng biết, axit béo omega-3 và vitamin D không chỉ phát huy tác dụng động viên hệ đề kháng của cơ thể chiến đấu với cảm lạnh và cúm, mà còn góp phần cải thiện trạng thái tinh thần và hoạt động trí tuệ.

Cần nhiều vitamin D hơn

Tình trạng cơ thể thiếu hụt vitamin D cũng dẫn đến tâm trạng u sầu và mệt mỏi kinh niên, tính khí thất thường và khó ngủ. Ngày càng có nhiều chứng cứ cho thấy: thiếu hụt hợp chất này có mối liên quan chặt chẽ với trầm cảm. Vậy nên, có thể không phải ngẫu nhiên khi trong cùng một thời gian, khi con số những trường hợp nạn nhân trầm cảm gia tăng, vấn đề thiếu hụt vitamin D đã trở nên hiện tượng ngày càng phổ biến.

Trong danh sách "những thủ phạm nghi vấn" gây trầm cảm, ngoài tình trạng cơ thể thiếu hụt vitamin D còn có cả sự thiếu hụt axít folic và magiê. Vậy nên, cần quan tâm để thực đơn đầy đủ những hợp chất này.

Sống thuận với nhịp tự nhiên

Các bác sĩ tâm lý trị liệu ngày càng có nhiều bằng chứng để khẳng định: Hiện tượng rối loạn đồng hồ sinh học chính là một trong những nguyên nhân dẫn đến trạng thái tâm lý u sầu và trầm cảm. Với những người khỏe mạnh, thậm chí nếu khó khăn lắm mới rời khỏi được giường ngủ, nhìn chung buổi sáng vẫn thấy người khoan khoái, tâm thế cải thiện nhanh chóng, nhất là sau bữa ăn sáng, khi nồng độ glucoza trong máu tăng cao.

Tình hình này lại khác hẳn với nạn nhân trầm cảm. Phong độ tinh thần họ luôn tồi tệ vào buổi sáng, mãi đến tối mới cải thiện. Các chu kỳ ngủ và thức của họ cũng bị rối loạn. Giấc ngủ hoặc quá dài, hoặc quá ngắn. Thế nên, nếu có thiên hướng trầm cảm, nhất thiết phải ngủ đúng giờ. Và áp dụng nguyên tắc: Điều kiện để có giấc ngủ lành mạnh là tấm thân mệt mỏi và tinh thần thanh thản. Phòng ngủ phải đảm bảo tiêu chuẩn độ tối, không để ánh sáng bên ngoài (thí dụ, đèn đường) lọt vào, cũng là điều kiện quan trọng tiếp theo.

Một số biện pháp hữu hiệu khác

- Bạn hãy lấy một tờ giấy trắng, kẻ một đường dọc

chia đôi; bên trái hãy viết tất cả những gì bạn lo lắng thành từng mục một, bên phải là những nguyên nhân gây ra cảm giác đó, chẳng hạn: ngủ trằn trọc, nguyên nhân: tôi vẫn nghĩ đến việc...

Hãy nêu luận điểm chứng cớ cho thấy tại sao như vậy là không đúng và hãy viết chúng ra.

Để thay đổi những việc phải làm ưu tiên, hãy nghĩ ra mục tiêu mới, lý thú, nhưng có thể thực hiện được. Chẳng hạn ngày nghỉ đi thăm bạn gái ở thành phố khác hay mua một bộ quần áo thể thao. Hãy mô tả cụ thể từng bước thực hiện một.

Trầm cảm lúc đổi mùa, chính là thời điểm bạn cần bắt đầu mọi việc từ đầu. Hãy thay đổi trình tự công việc: bắt đầu đến bể bơi, bổ sung thêm khoản đi bộ vào buổi tối bất chấp mưa hay nắng...

Mỗi ngày hãy tạo cho bản thân và người nhà một niềm vui nho nhỏ: mua vé đi xem phim, tặng một cuốn sách mới, làm đầu mới, món ăn mới...

Ngày nghỉ hãy ngủ thêm một chút, tắm bằng nước lá thơm, đi làm đầu...

Hãy thay đổi một điều gì đó trong căn hộ: kê lại đồ gỗ thay rèm cửa, thay thảm, đặt lại chậu hoa cảnh...

Từ tối hôm trước hãy chuẩn bị kế hoạch chi tiết cho ngày hôm sau, cố gắng để có những khoảng thời gian rỗi.

Hãy mời bạn thân đi tiệm cà phê hay về nhà, hãy

tâm sự hết những nỗi niềm của mình, thậm chí hãy cùng khóc cho đến khi bật cười.

Hãy nhớ rằng có khi bạn uống một số loại thuốc cũng gây ra tâm trạng vui buồn thất thường, ví dụ như thuốc ngừa thai. Có thể thì nên thay thế bằng loại thuốc khác. Nếu những biện pháp đó không có tác dụng, thì hãy đến gặp bác sĩ liệu pháp tâm lý.

Về dinh dưỡng, vào lúc giao mùa, hãy bổ sung vitamin, tránh chế độ ăn nghèo calo, đồ béo, đồ ngọt, không uống chè và cà phê đặc...

Áp dụng thiền Vipassana trong điều trị bệnh trầm cảm

Trong suốt hai ngàn năm trăm năm, sau khi Đức Phật giác ngộ, thiền Vipassana đã được áp dụng và đem lại giải thoát cho hàng ngàn người. Thế nhưng, mãi cho đến gần đây, các thiền sư vẫn ngại ngùng không dám đưa liều thuốc giải thoát đến những người bị bệnh tâm thần. Sự e ngại bắt nguồn từ cảm giác là thiền quá khó, người bị bệnh tâm thần không đủ sức tập.

Thật ra, thiền là hơi thở, là nước uống, là cái gì rất đơn giản trong cuộc sống hàng ngày; thiền là sự chú tâm không mong cầu. Điều duy nhất cần để tập thiền là một động cơ thật mạnh. Nỗi khổ đau do bệnh tật và sự chết là động cơ mạnh nhất và là đối tượng giải thoát của thiền. Do đó, người bị bệnh tâm thần có một điều kiện không phải người tập thiền nào cũng có được: đó là một động cơ rất mạnh. Động cơ mạnh sẽ dẫn đến sự kiên trì bền bỉ, điều kiện duy nhất cần để đạt những tuệ giác khi hành thiền.

Một tỷ lệ nào đó của những bệnh nhân tâm thần, sau khi ổn định bằng thuốc sẽ sáng suốt đủ để tập thiền một cách kiên trì bền bỉ. Không ai có thể đạt được sự an lạc từ thiền nếu chỉ thỉnh thoảng mới tập thiền một lần như một hành vi trang sức, một cái gì đó thêm vào cho cuộc sống đã quá đầy đủ của mình.

Cơ sở lý luận

Có một cơ sở lý luận vững chắc để nhận định rằng việc tập thiền Vipassana sẽ đóng góp một phần vào quá trình điều trị bệnh tâm thần.

Thiền Vipassana là một phương pháp thiền có tính khoa học. Người tập thiền Vipassana đóng vai trò của một nhà quan sát, không phải bằng mắt hay bất cứ một dụng cụ kỹ thuật nào khác, mà bằng cái tâm chú ý của mình trong chánh niệm, các hiện tượng vật lý và tâm lý xảy ra trong cơ thể và chung quanh. Các hiện tượng vật lý này có thể là một cảm giác, xúc giác, thính, thị giác, sự đau nhức hay một ý nghĩ sinh khởi, nhất là các phản ứng của tâm đối với các hiện tượng đó.

Sau một thời gian kiên trì quan sát trong chánh niệm như vậy, khả năng sau đây sẽ phát sinh một cách từ từ: người tập sẽ nhận biết và có khả năng quán sát cái tâm của mình một cách khách quan, nhận ra sự sinh khởi và diệt đi của các ý nghĩ trong từng khoảnh khắc của thời gian, một cách khách quan mà không đồng hóa mình với các ý nghĩ đó. Chính sự nhận biết này (tức là chánh

niệm) có tác dụng tạo sự an lạc, cô lập các ý nghĩ ra khỏi sự phản ứng của tâm và các ý nghĩ đó sẽ biến đi sau khi bị nhận diện; tương tự như vậy, sự nhận biết sự trầm cảm sẽ tạo ra một cảm giác an lạc bên cạnh sự trầm cảm giúp khả năng chịu đựng sự trầm cảm tăng lên và sự trầm cảm cũng tan đi mau hơn.

Diễn tiến này là căn bản của việc ứng dụng thiền để cải thiện nội quan góp phần vào việc điều trị bệnh tâm thần. Đây cũng là điều căn bản rất tốt, rất lành mạnh để xây dựng kế hoạch huấn luyện kỹ năng đối trị với các hoang tưởng, các cơn trầm cảm sẽ xảy ra sau này cho các cá nhân trẻ tuổi chưa phát bệnh trong các gia đình mà bệnh tâm thần đang xảy ra cho các thành viên khác.

Đối với các hồi tưởng kinh hoàng của quá khứ thì sự kiểm soát có thể dễ hơn.

Dù mang nhiều tên gọi khác nhau: schizophrenia, manic depressive disorder, post traumatic disorder, obsessive compulsive disorder... các bệnh tâm thần luôn có một điểm chung: tâm rời khỏi trạng thái an bình để phản ứng với hoặc là những ý nghĩ, hoặc những đối tượng của giác quan. Phản ứng này có thể dẫn đến một tác ý làm khởi phát hành động, hoặc làm thay đổi tính tình của bệnh nhân đưa đến các cơn trầm cảm, hoặc sợ hãi... Phản ứng của tâm là có điều kiện.

Theo quan niệm chung thì có hai loại ý nghĩ: ý nghĩ bình thường được xã hội chấp nhận, và ý nghĩ không bình

thường, không được cộng đồng chấp nhận gọi là hoang tưởng, cần được điều trị. Đức Phật Thích Ca, người đã tìm ra thiền Vipassana không có một lời nào phân biệt ý nghĩ bình thường hoặc không bình thường cả, ý nghĩ là một hiện tượng có điều kiện sinh khởi trong tâm rồi sẽ diệt đi.

Trước sự sinh khởi của một ý nghĩ, điểm khác biệt giữa người có tập thiền Vipassana và một người không tập là: người không tập sẽ đồng hóa mình với ý nghĩ đó (nghĩ rằng mình nghĩ), miên man theo sự dẫn dắt của ý nghĩ, chịu ảnh hưởng tác động của ý nghĩ đó mà vui, buồn, tức giận, biết ơn... và sau cùng là hành động theo chỉ đạo của ý nghĩ đó.

Người tập thiền Vipassana có kinh nghiệm sẽ quán và thấy sự sinh khởi của ý nghĩ đó rất sớm, nhìn ý nghĩ đó như một hiện tượng khách quan, do nó tự đến, không có ai nghĩ cả (như tiếng chim hót, mưa rơi, tiếng động), không bị ý nghĩ đó ảnh hưởng làm vui buồn... có thể kiểm soát không hành động theo, và ý nghĩ đó sẽ tự động diệt đi.

Cần phải xác định một vài điểm như sau

1. Chúng ta chỉ sử dụng kỹ thuật của thiền để cải thiện nội quan, góp phần vào việc điều trị bệnh tâm thần, tạm thời gác qua một bên mục tiêu giác ngộ giải thoát. Các mục tiêu này qua xa và quá khó, hơn nữa còn bị vướng mắc với vấn đề tôn giáo và không phải mục tiêu của bài viết này.

2. Nếu không nhắm mục tiêu giác ngộ thì sự tập thiền Vipassana sẽ tương đối dễ dàng như học đánh máy, học đàn. Có điều gì khó khi chỉ cần ngồi xuống rồi đặt sự chú ý vào hơi thở của mình, khi sự chú ý đi nơi khác thì nhận ra và đem nó về lại nơi hơi thở. Có một điều cần được làm rõ - vì đây là lý do nhiều người chán nản và bỏ tập: khi ngồi thiền cứ bị suy nghĩ vẩn vơ. Cái trí con người được tạo ra để suy nghĩ và nó suy nghĩ liên tục. Có khi ta nhận ra sự suy nghĩ có khi không nhận ra. Do đó, không nên bức xúc khi thấy mình suy nghĩ nhiều quá.

Nhiệm vụ chính là tập tính thức để nhận ra mình đang suy nghĩ và đem sự chú ý về lại nơi đề mục chính của giờ tập thiền đó là hơi thở. Chính sự liên tục suy nghĩ và nhận biết đó tạo nên sự cảm nhận cái tâm và sự sinh diệt của các ý nghĩ. Nếu ví dụ có một người ngồi xuống là không còn ý nghĩ nào nữa, thì cảm nhận sinh diệt sẽ không phát sinh. Tương tự như một người rất tốt nhưng không bao giờ vay nợ và trả nợ, thì không có tài khoản tốt được.

Nhiều người nghĩ rằng tập thiền quá khó vì họ có cái tâm mong cầu quá lớn, chờ mong một kết quả gì đó sẽ xảy ra ngay bù đắp cho thời gian bỏ ra. Trong lúc thiền là một quá trình tập luyện để xóa bỏ cái tâm mong cầu (một hình thức của tham ái). Không mong cầu, chỉ kiên trì tập luyện đều đặn thì kết quả sẽ đến, ngoài mọi sự mong chờ. Điều duy nhất cần là một động cơ thật mạnh.

Không một thiền sư hay một người tập thiền nào có được động cơ mạnh bằng một bệnh nhân bị tâm thần phân liệt mới phát bệnh lần đầu, tương lai bị đóng lại, tập để kiểm soát con bệnh, để hy vọng giảm liều thuốc, để hy vọng không làm phiền người thân... hay một người bệnh trầm cảm bị các cơn buồn hành hạ đến muốn tự sát... Vấn đề là chỉ ngồi xuống tập, đều đặn, kiên trì, dù tin, dù không tin, đừng mong chờ gì cả.

Phải nhận biết rằng đây là phương pháp lành mạnh, không có tác dụng phụ, không tốn kém, và là phương pháp duy nhất không dùng thuốc để góp phần vào việc điều trị, hay ít nhất cũng hỗ trợ giúp tránh việc phải tăng liều thuốc. Nên nhớ rằng, hàng triệu người lành mạnh đã tập thiền và nhiều người đã đạt giác ngộ giải thoát.

3. Đối với các thành viên trẻ tuổi của các gia đình có người bị bệnh tâm thần, đây là căn bản để thiết lập nền tảng cho việc huấn luyện để cải thiện nội quan giúp họ đối trị các triệu chứng, các cơn trầm cảm, các ý nghĩ thôi thúc một cách hữu hiệu hơn.

Hiện nay, trong các gia đình này, các thành viên trẻ tuổi chưa mắc bệnh chỉ tự quan sát mình một cách âu lo mà không có một biện pháp nào để mở một hướng đi tương đối lạc quan cả. Nói xa hơn, nếu một người trẻ tuổi với một động cơ mạnh mẽ, tự rèn luyện để có thể điều khiển tâm mình thì người đó đã có một kỹ năng tuyệt vời để có một cuộc sống an lạc hạnh phúc.

Hãy nhìn cuộc sống hiện tại của một bệnh nhân tâm thần phân liệt, lúc mới phát bệnh thì sống với gia đình cho đến khi gia đình không còn khả năng chăm sóc thì được gửi vào các nhà chăm sóc. Cuộc sống của họ là một chuỗi ngày vào ra bệnh viện. Nếu họ được sống trong một thiền viện dành cho các bệnh nhân tâm thần, thường xuyên được nhắc nhở để giữ chánh niệm, giảm thiểu các tác nhân kích thích của xã hội, dành nhiều thời gian hành thiền để giảm sự tái phát của bệnh, thì không còn gì mong đợi hơn.

4. Để đạt được các tuệ giác cần thiết, thời gian phải tính bằng năm với sự tập luyện đều đặn, chứ không phải tháng hay ngày. Điều này người tập phải hiểu để chuẩn bị sự kiên trì. Động cơ mạnh và kiên trì là điều kiện cần và đủ để đạt đến thành công.

5. Bước kế tiếp: sau khi đã đạt được những tuệ giác cần thiết để có thể kiểm soát tâm độc lập với các ý nghĩ, người tập có thể chủ động gợi lại các ý nghĩ thường xảy ra trong con bệnh rồi tập kiểm soát các ý nghĩ đó. Tập đi, tập lại như vậy người tập sẽ đạt được một kỹ năng để kiểm soát các cơn kịch phát của bệnh mỗi khi chúng xảy ra.

** Cách tập:*

Thời gian: mỗi ngày nên tập hai thời, sáng khi vừa thức dậy và tối trước khi đi ngủ. Mỗi thời độ 10 phút lúc mới khởi sự tập rồi tăng lên thật từ từ tùy mức thích nghi của mỗi người. Thời gian trung bình của mỗi thời tập là một giờ.

Một điều cũng rất quan là ngoài giờ tập, người tập nên tập trung nhận biết từng việc mình đang làm. Sau một thời gian kiên trì giữ sự tỉnh thức, người tập sẽ ngạc nhiên và hạnh phúc mà thấy rằng sự nhận biết sẽ ở với mình một cách dễ dàng hơn mình tưởng nhiều và an lạc hạnh phúc nằm ngay trong sự nhận biết đó. Người tập sẽ nhận ra mình kiểm soát được mình nhiều hơn và như vậy các cơn bệnh bị đẩy lùi, ít xuất hiện hơn. Sự nhận biết đó là một phần của trí tuệ. Trong toàn bộ tiến trình tập luyện, người tập sẽ không bị cực khổ mệt nhọc gì mà còn thấy an lạc hạnh phúc càng ngày càng nhiều hơn.

** Cách ngồi:*

Nếu khởi sự tập từ nhỏ, còn mềm déo, thì nên ngồi kiết già hoặc bán già, vì đây là cách ngồi tạo ra sự vững chãi cho thân và tâm. Nếu thấy khó, có thể ngồi hai chân xếp lại chân trước chân sau, với một cái gối nhỏ để trên hai chân làm nơi tựa của hai bàn tay. Nếu không quen ngồi xếp bằng thì có thể ngồi trên ghế.

** Mô hình gợi ý:*

Tổ chức một nơi tập thiền thích hợp cho người bệnh tâm thần trên một diện tích thật rộng rãi ở một nơi thoáng mát yên tĩnh và một thiền đường nhỏ. Ban điều hành gồm những người có tập thiền. Có thể kết hợp với sự tập thiền của những người bình thường để làm gương cho người bị bệnh.

** Điều kiện để tập:*

1. Điều kiện đầu tiên là bệnh nhân phải ở trong trạng thái tinh thần ổn định khi khởi sự tập luyện. Do đó, nếu bệnh nhân bị trầm cảm, hoặc bị tâm thần phân liệt thì phải ổn định bằng thuốc và phải tiếp tục dùng thuốc thật đều đặn trong suốt quá trình tập luyện. Bệnh nhân chỉ giảm thuốc với sự cho phép của bác sĩ, tùy theo sự lượng định của chính bản thân theo kết quả luyện tập mà mình đạt được.

2. Đối với thành viên của các gia đình có người bị bệnh tâm thần thì cần khởi sự tập thiền từ lúc còn nhỏ tuổi. Cần giải thích rõ lý do tập để tạo ra một động cơ mạnh.

Kết luận

Mỗi loại thuốc sẽ thích hợp cho một số người này mà không hợp cho một số người khác. Tương tự như vậy, phương pháp này sẽ có thể thực hiện được bởi một số người này mà không thực hiện được bởi một số người khác. Bệnh tâm thần là bệnh của tâm. Thuốc uống vào người, ở một mức độ nào đó sẽ giúp điều trị cái tâm.

Yoga giúp chữa bệnh trầm cảm

Nếu bạn là một trong những người đang bị mắc chứng trầm cảm, hãy thử áp dụng biện pháp tập yoga xem sao.

Các nhà khoa học đã chỉ ra rằng, việc tập luyện yoga thường xuyên có thể giúp ích cho bạn. Một người bị mắc chứng trầm cảm thường có một khoảng thời gian khó khăn để cố gắng tập trung. Trầm cảm sẽ lấy đi mọi niềm vui trong cuộc sống và làm cho bạn luôn cảm thấy cô đơn.

Trầm cảm sẽ tạo ra một hàng rào khiến bạn bị mắc kẹt trong những suy nghĩ luẩn quẩn của chính mình. Yoga sẽ giúp bạn giải phóng tinh thần, và đưa bạn tới một thiên đường yên tĩnh. Bạn không nhất thiết phải là người hoàn toàn uyển chuyển trong thế giới yoga.

Nếu bạn muốn dùng một liệu pháp thay thế cho phương pháp điều trị bằng thuốc an thần, thì hãy thử tập yoga trong vòng một tháng, và xem nó có thể giúp gì được cho bạn. Bạn chẳng mất gì cả, nếu như nó không giúp làm cho bạn hạnh phúc thì ít nhất nó cũng giúp bạn cải thiện vóc dáng.

Phát hiện sớm bệnh trầm cảm qua dấu hiệu khó đoán

Ngày càng nhiều người mắc bệnh trầm cảm. Cần phát hiện sớm triệu chứng bệnh, đi khám đúng chuyên khoa để tránh dẫn đến những hậu quả đáng tiếc. Sau đây là một số dấu hiệu khó đoán của bệnh trầm cảm.

Tự tin quá mức

Nhiều người, đặc biệt là những người thành công hơn xung quanh, thường đối phó với trầm cảm bằng cách đi ngược lại điều mà họ đang cảm nhận. Chẳng hạn như họ sẽ theo đuổi những mục tiêu đầy tham vọng một cách bất thường, hoặc từ bỏ việc làm hiện tại để theo đuổi công việc kinh doanh cá nhân. Phản ứng này có thể xảy ra khi một người cảm thấy vô vọng và không kiểm soát được mọi chuyện. Nỗ lực thái quá trong phòng ngủ cũng là điều đáng lưu ý đối với những cá nhân có thể mắc trầm cảm.

Bia rượu vô chừng

Chất cồn giúp gây tê hệ thần kinh, cho phép con người chịu đựng được những hoạt động mỗi ngày, theo nhận xét của nhà soạn kịch người Anh Bernard Shaw. Thực tế cho thấy, hành động nhậu nhẹt là phương pháp đối phó phổ biến nhất, mà con người thường áp dụng để tự điều trị những chấn thương về cảm xúc. Vấn đề ở đây là: liệu pháp này thường đẩy họ vào tình trạng khủng hoảng kép chứ chẳng giúp xoa dịu được tinh thần đang nhức nhối.

Nóng giận vô cớ và vô cảm

Một trong những dấu hiệu đặc trưng của bệnh trầm cảm là dễ nổi nóng một cách vô chừng. Chỉ cần một vụ va quệt nhỏ là cũng đủ khiến họ sửng cồ gây gổ. Hoặc nhiều người chọn cách lờ đi cảm xúc của chính mình, và hậu quả là không giải quyết được chuyện gì mà còn đẩy những người quan tâm vào tình thế khó xử. Một dấu hiệu nữa của trầm cảm là bạn gặp vấn đề (nóng giận vô cớ hoặc vô cảm) khi tiếp nhận sự tán dương hoặc lòng tốt của người khác.

Không thể ngừng quan hệ xã hội

Giao tiếp rộng có vẻ là một hành động tích cực. Tuy nhiên, nếu chỉ nhằm giúp bạn bớt cảm thấy lẻ loi hoặc không phải đối diện với những suy nghĩ và khoảnh khắc

buồn bã thực tại, thì quan hệ xã giao không phải cách giải quyết vấn đề. Đó là chưa kể bạn sẽ chẳng vui vẻ gì khi tối ngày cố gắng lấp đầy thời gian bằng những cuộc hẹn hò vô bổ.

Vô phương tập trung

Bạn đã nỗ lực hết mức nhưng không thể ngăn chặn những dòng suy nghĩ vẩn vơ tràn ngập đầu óc. Đây có thể là một dấu hiệu của trầm cảm. Nếu mơ mộng nhưng vạch ra được những biện pháp tiến đến mục tiêu cuối cùng, thì bạn cứ tự nhiên. Nhưng nếu bạn là một người bình thường nhưng lại muốn trở thành ngôi sao chỉ trong một đêm, đó cũng là khởi đầu của sự bất thường.

Làm cật lực hơn chứ không sáng tạo hơn

Khi tinh thần xuống dốc, người ta không thể đưa ra một cách giải quyết đúng đắn cho một sự việc. Những người bị trầm cảm có thể vùi đầu vào công việc, nhưng kết quả lại chẳng khá khẩm gì, là do sự minh mẫn của họ bị che lấp hoàn toàn; rồi bất cứ vấn đề nào cũng có thể đẩy người bị trầm cảm vào tình trạng khóc cười khó đoán, đơn giản là họ không làm chủ được cảm xúc của mình.

Thói quen cần tránh để phòng bệnh trầm cảm

Bệnh trầm cảm là do sự mất cân bằng các yếu tố hóa học của não bộ, đặc biệt là do giảm sản sinh các nơron thần kinh có nhiệm vụ truyền thông tin (serotonin, dopamine...) gây ra. Nguyên nhân có thể bạn đã biết, tuy nhiên một số chuyên gia cũng cảnh báo là những thói quen hàng ngày cũng không ngoại lệ khi khiến tình trạng tinh thần u uất càng trở nên trầm trọng.

Cảm xúc tiếc nuối và hổ thẹn khắc sâu

Những gì mà chúng ta đã bỏ qua, khi có cơ hội giành chiến thắng thì thường thấy tiếc nuối. Nhưng nếu càng ngập sâu trong sự tiếc nuối đó thì càng khiến tâm trạng ngày càng xấu đi, ảnh hưởng không tốt đến thành quả của nhiều công việc khác. Cách tốt nhất là bạn hãy cố gắng vượt qua chính mình, đối diện với những thất bại và sai lầm, để không cảm thấy tiếc nuối.

Cau có, khó chịu

Bản tính như vậy sẽ khiến bạn rơi vào tình thế cô lập không chỉ ở nhà mà cả ở cơ quan hay thậm chí ngoài xã hội. Bạn se luôn cảm thấy không hài lòng và rất khó chịu khi ai đó không vừa ý bạn, hay chính việc bạn làm cũng không vừa ý mình.

Chính điều này về lâu dài sẽ khiến bạn trở thành con người của bạo lực, mối nguy cho các tình huống trong cuộc sống hạnh phúc gia đình. Để ngăn ngừa lối sống như vậy, bạn hãy chọn cho mình một hình thức giải trí đơn giản như đi xem phim, picnic, hay hát karaoke cùng bạn bè xả stress, tránh được việc bị trầm cảm.

Sống trong quá khứ

Dù quá khứ có đẹp đến thế nào đi chăng nữa thì chúng ta cũng không thể ngồi mỉm cười với những điều đó, hay ngồi "gặm nhấm" từng nỗi đau mà mình đã trải qua. Điều này sẽ rất tệ hại, vì nó chỉ biến bạn thành một kẻ thua cuộc. Hãy học cách sống bỏ qua những quá khứ đau buồn, tự tha thứ cho bản thân về những lỗi lầm đã qua, sống với thực tế và có trách nhiệm với những gì đang chờ đón bạn.

Tự ti

Những ai sở hữu tính cách tự ti thường cho rằng mình luôn yếu kém, bất tài, chẳng có gì nổi trội so với người khác; vì tự đánh giá thấp mình nên họ thiếu tự tin

vào năng lực của bản thân. Từ những nhận thức sai lệch như vậy khiến họ trở nên thụ động, thiếu sự linh hoạt và sáng tạo trong công việc vì sợ thất bại, sợ chịu trách nhiệm. Và chắc chắn điều này sẽ càng khiến họ trở nên cô lập, thiếu sự hoạt động nhóm và lâm vào những nguy cơ mắc bệnh về thần kinh, dễ rơi vào trạng thái trầm cảm.

Ganh tị hay so sánh

Việc so sánh chỉ đúng trong trường hợp là giá trị hiện thực mà bạn đang có với những gì bạn chưa làm được hay đạt được trong quá khứ; nhưng bạn cũng không nên thường xuyên làm điều này vì sẽ dẫn đến sáo rỗng. Một điều quan trọng nữa là, bạn nên chú ý là đừng so sánh mình với người bạn thân nhất hay với một số người thân và cũng không nên ganh đua với người khác theo kiểu ăn thua, để rồi kết cục sẽ làm ảnh hưởng đến mối quan hệ giữa bạn và họ. Nếu thường xuyên ganh tị với ai đó thì bạn sẽ tạo thành một vỏ bọc bao quanh mình là tính tự ti, ghen tị và ngại giao tiếp.

Tình dục đẩy lùi triệu chứng trầm cảm

Những người trầm cảm, stress, thường giảm ham muốn tình dục. Có tới 70% người trầm cảm bị rối loạn tình dục, nhưng nhiều khi họ không nói ra, ngại ngùng khi đề cập đến, thể hiện chủ yếu bằng việc họ lơ là với chuyện phòng the.

Tuy nhiên, điều kỳ diệu là nếu bạn có đời sống tình dục phong phú, thoải mái và đầy cảm xúc, thì bạn sẽ tránh được trầm cảm, stress, có cuộc sống thú vị hơn.

Phiền muộn làm suy giảm ham muốn tình dục

Không giống như rối loạn cương dương (là có ham muốn nhưng không thể quan hệ được do dương vật không đủ cương cứng), giảm ham muốn tình dục là một triệu chứng khá thông thường xảy ra ở cả người nam lẫn người nữ, nhất là khi mắc chứng trầm cảm. Sự giảm ham muốn có nhiều nguyên nhân khác nhau, nhưng chung quy lại là do tình trạng trầm cảm gây nên. Bởi vậy, muốn

giải quyết việc giảm ham muốn tình dục thì phải chữa chứng trầm cảm và nguyên nhân gây ra trầm cảm.

Những biến đổi cảm xúc và rối loạn tâm trí của người bệnh thường đi đôi với những rối loạn chức năng của nhiều cơ quan nội tạng khác nhau thể hiện dưới dạng đau đầu, mất ngủ, đau ngực, đau vùng trước tim, rối loạn nhịp tim chức năng, đau cơ khớp, huyết áp dao động, tăng tiết mồ hôi và đặc biệt là rối loạn và suy giảm tình dục.

Yêu say đắm để chữa trị và phòng ngừa trầm cảm

Trầm cảm ảnh hưởng tiêu cực đến mọi khía cạnh của cuộc sống vợ chồng. Trong đó, đặc biệt là chuyện chăn gối. Trên thực tế, khi một trong hai người bị trầm cảm, mối quan hệ đó có thể trở nên tồi tệ hơn và có nguy cơ không thể cứu vãn nổi.

Đối với chuyện chăn gối, những người trong giai đoạn bị trầm cảm thì hầu hết đều không hứng thú với chuyện chăn gối bởi vì sự mệt mỏi về tinh thần đã ngăn cản sự hưng phấn và gây ra cho họ một cảm giác thu mình, lảng tránh. Sự suy kiệt về sức khoẻ cũng đã làm giảm sút bản năng tự nhiên của họ. Họ sẽ mất đi sự quan tâm đến chuyện quan hệ tình dục.

Đối với đàn ông thì thường thấy xuất hiện sự mệt mỏi, tuyệt vọng. Điều này làm giảm khả năng tình dục và vì cả sự mệt mỏi đó ảnh hưởng đến độ cương cứng của dương vật. Nó làm cho họ không tự tin vào mình.

Với phụ nữ, sự nhiệt tình trong chuyện chăn gối giảm rõ ràng vì một phần là thiếu sinh lực, phần khác cũng do căn bệnh đã gây ra nỗi buồn chán, giảm sự nồng nhiệt với người tình.

Trong trường hợp này đòi hỏi hai người phải biết khéo léo, tế nhị để khơi gợi xúc cảm và lấy lại hứng thú cho họ hoặc tìm hiểu các sản phẩm hỗ trợ sinh lý.

Những người có đời sống tình dục phong phú luôn có một cuộc sống vui vẻ. Người ta thấy rằng, những ai có quan hệ tình dục đều đặn và mãn nguyện đều, không có nguy cơ bị chứng tăng huyết áp do stress gây ra. Vì thế, đây là một liệu pháp có tác dụng tốt để xả stress. Khi "tới đỉnh", cơ thể bạn sẽ sản sinh ra một loại hormon có tên gọi oxytocin. Xét về phương diện khoa học, đây là loại hormon có khả năng gắn kết và xây dựng tình cảm vợ chồng bền chặt hơn. Ngược lại, nếu cuộc sống hôn nhân không hạnh phúc sẽ dẫn đến nhiều tiêu cực trong cuộc sống, đặc biệt là những thay đổi tiêu cực về mặt trạng thái tâm lý. Đây cũng là lý do tại sao nhiều người lại dễ nổi cáu hay bực tức nếu không được thỏa mãn chuyện ân ái.

Chăm sóc bệnh nhân trầm cảm tại nhà

Chế độ sinh hoạt, ăn uống

- Cần tạo cho người bệnh có thái độ lạc quan, vui vẻ trong cuộc sống.

- Bảo đảm giấc ngủ tốt.

- Tránh uống rượu bia và các thứ kích thích.

- Ăn uống điều độ với nhiều thức ăn có hàm lượng canxi và acidamin cao như: cá, tôm, thịt bò, thịt gà, đậu tương và các chế phẩm đậu nành.

- Các thành viên trong gia đình cần yêu thương, chăm sóc người bệnh, không để họ có cảm giác cô đơn, buồn chán. Đưa bệnh nhân hòa nhập với thiên nhiên và cộng đồng bằng cách động viên tham gia các câu lạc bộ, các hoạt động xã hội.

Một số bài thuốc Đông y hiệu nghiệm

Bài 1: Vừng, mật ong, sữa bò tươi, mỗi thứ 120g.

Vừng giã nhỏ, cho mật ong và sữa bò vào, đun nhỏ lửa, để nguội, cho vào trong lọ nút kín. Mỗi lần uống 30g, ngày hai lần.

Bài 2: Tim lợn 1 quả, đại táo 10 quả. Hấp cách thủy, ăn ngày một lần.

Bài 3: Bán hạ chế 80g, hậu phác 8g, tía tô 10g, bạch linh 12g, đảng sâm 12g, cam thảo 6g, gừng tươi 3 lát. Ngày 1 thang sắc uống làm hai lần.

Bài 4: Sài hồ 12g, bạch linh 10g, bạch mật 12g, bạch thược 12g, đương quy 12g, xuyên khung 12g, lương phụ 12g, thanh bì 12g, hồng hoa 8g. Ngày 1 thang sắc uống làm 2 lần.

Điều trị bằng thuốc chuyên dụng

- Proniazid (Miarsild) viên nén 50mg. Liều duy trì: 1/2 viên đến 1 viên/ngày hoặc cách ngày.

- Amitriptein (elavil) viên nén 10 - 25 và 50mg. Ngày đầu 2 lần, mỗi lần 25mg, sau tăng dần, tối đa là 150mg/ngày.

- Imipramin (toframil) viên bọc đường 10 - 25mg. Loại 10mg, tăng dần liều đến 3 - 5 viên/ngày. Mỗi đợt dùng 2 - 3 tháng.

Phải điều trị theo sự chỉ dẫn của bác sĩ, để có sự theo dõi diễn biến bệnh. Ở đây chúng tôi nêu tên thuốc và liều lượng dùng chỉ có tính tham khảo.

II. Món ăn hỗ trợ điều trị bệnh trầm cảm

Mối liên quan giữa dinh dưỡng và trầm cảm

Khi cơ thể không được cung cấp đủ chất dinh dưỡng, não bộ sẽ rất khó để thực hiện chức năng của chúng vì thiếu các chất hóa học thiết yếu thông qua một chế độ ăn uống cân bằng.

Sự suy giảm về sức khỏe có thể làm tăng tỷ lệ mắc một số chứng bệnh như lo lắng, chán nản và dễ cáu kỉnh. Các loại trái cây và rau củ tươi, cá, các loại đậu, quả hạch sẽ cung cấp cho não những loại vitamin và khoáng chất thiết yếu giúp chúng thực hiện chức năng một cách bình thường.

Cuộc sống hiện đại đã khiến chúng ta có xu hướng thích lựa chọn những thực phẩm được đóng gói sẵn thay vì những thức ăn được chế biến tươi. Thực phẩm chế biến sẵn và đóng gói trong hộp hay lọ có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh trầm cảm. Những kết quả nghiên cứu gần đây cũng chỉ ra rằng giữa thức ăn được chế biến sẵn với bệnh trầm cảm có mối liên hệ với nhau. Trong khi đó,

tình trạng béo phì và bệnh trầm cảm cũng có mối tương quan. Thức ăn chế biến sẵn giàu chất đường và chất béo là nguyên nhân chính gây ra trình trạng béo phì.

Dinh dưỡng cho cơ thể và tinh thần

Không giống như thuốc, thức ăn không mang lại những thay đổi ngay lập tức cho cả cơ thể lẫn tinh thần. Nếu bạn thất bại trong việc bổ sung các chất dinh dưỡng thiết yếu để xây dựng một chế độ ăn uống cân bằng có đầy đủ carbonhydrate, protein, các khoáng chất và một lượng chất béo thích hợp thì những quy trình bên trong cơ thể như hồi phục, phát triển hay duy trì sự mạnh khỏe sẽ bị ảnh hưởng. Điều này có thể làm cho cơ thể bị suy yếu và gây ra bệnh tật. Những loại thực phẩm quan trọng đối với não bộ và cơ thể là phải có những chất sau:

- *Các chất chống ô-xy hóa thiết yếu.* Những chất chống ô-xy hóa thiết yếu sẽ làm hạn chế những tổn hại do các gốc tự do gây ra, vốn rất dễ gây tổn thương đặc biệt đối với não. Do đó, cần chú ý ăn nhiều những thực phẩm giàu chất chống ô-xy hóa.

- *Beta-carotene.* Các loại thực phẩm giàu beta-carotene như mơ, bông cải xanh, dưa lưới, cà rốt, đào, bí ngô, rau bina và khoai lang sẽ góp phần xây dựng nên một chế độ ăn lành mạnh.

- *Vitamin C.* Thực phẩm giàu vitamin C như bông cải xanh, việt quất, bưởi, kiwi, cam, ớt, khoai tây, dâu, cà chua nên được tăng cường thêm trong khẩu phần ăn hàng ngày.

- *Vitamin E.* Những nguồn cung cấp vitamin E như bơ thực vật, các loại quả hạch, dầu thực vật và mầm lúa mì cũng là một phần quan trọng của chế độ ăn uống.

- *Những chất carbonhydrate thông minh.* Danh sách những thực phẩm có chứa các hợp chất carbonhydrate thông minh như lương thực thô, trái cây, rau xanh và đậu lăng có thể làm gia tăng một chất hóa học trong não là serotonin, giúp cải thiện tinh thần. Chúng được xác định là một phần không thể thiếu của chế độ ăn uống cân bằng.

- *Protein động vật.* Protein động vật được tìm thấy trong những nguồn thực phẩm như gà tây, cá ngừ và thịt gà, cung cấp cho não chất tyrosine, một loại amino a-xít giúp làm tăng lượng dopamine và norepinephrine trong não. Đây là những chất hóa học giúp giữ cho não luôn tỉnh táo và tinh thần tập trung hơn.

- *Các protein tốt.* Những nguồn cung cấp các protein có ích khác là các loại đậu, đậu Hà Lan, thịt bò nạc, pho mai ít béo, cá, sữa, thịt gia cầm, sản phẩm từ đậu nành và sữa chua.

- *Folate.* Các loại thực phẩm giàu folate được tìm thấy trong chế độ ăn uống của người dân vùng Địa Trung Hải, điển hình như các loại đậu, quả hạch, nhiều loại trái cây và rau có màu xanh đậm.

- *Vitamin B12.* Loại vitamin này được tìm thấy trong tất cả các loại thịt nạc và những sản phẩm từ động

vật chứa ít chất béo như cá và các sản phẩm từ sữa ít béo.

- *Vitamin D.* Sự thiếu hụt vitamin D đã được chứng minh là sẽ làm tăng nguy cơ mắc chứng chán nản. Những người mắc hội chứng rối loạn cảm xúc theo mùa sẽ cảm thấy tốt hơn khi lượng vitamin D trong cơ thể gia tăng.

- *Ma - giê và selen.* Những loại thực phẩm giàu ma-giê và selen như các loại đậu khô, rau đậu, hải sản như sò, trai, cá mòi và lương thực thô như gạo nâu, bột yến mạch là một phần quan trọng góp phần vào việc điều chỉnh tinh thần của con người.

- *Các a - xít béo omega 3.* Theo kết quả của nhiều cuộc nghiên cứu khác nhau, sự thiếu hụt các a-xít béo omega 3 có liên quan đến chứng chán nản. Do đó, hãy dùng nhiều những thực phẩm giàu loại a-xít thiết yếu này như cá thu, cá hồi, cá mòi và cá ngừ hay các loại cá và quả hạch có nhiều chất béo.

- *A-xít alpha-linolenic.* Hạt lanh, dầu đậu nành, quả óc chó và những loại rau có lá màu xanh đậm đều là những nguồn cung cấp a-xít alpha-linolenic, một loại a-xít béo thuộc nhóm omega 3.

Dinh dưỡng cho người bị bệnh trầm cảm

Có thể hạn chế nguy cơ mắc bệnh trầm cảm bằng cách xây dựng một chế độ ăn uống hợp lý và lành mạnh cùng với việc thực hiện một số thay đổi trong lối sống. Mặc dù, việc giải quyết tình trạng trầm cảm không phải là điều dễ dàng nhưng bằng cách cung cấp cho não bộ những dưỡng chất đúng đắn, tinh thần của bạn sẽ được cải thiện rất rõ rệt. Sau đây là một số món ăn cho người bị trầm cảm.

Cháo tim lợn

Nguyên liệu: Một quả tim heo, 100g gạo tẻ, các gia vị dầu, rượu trắng, muối, bột ngọt.

Cách làm: Rửa sạch tim heo, cắt thành dạng hạt lựu. Cho dầu vào cháo, cho tim vào đảo sơ, cho rượu, muối vào xào tiếp, lấy ra.

Gạo tẻ vo sạch, cho vào nồi, cho tim heo đã xào vào, thêm lượng nước vừa đủ, nấu cháo.

Món này có công dụng dưỡng tâm bổ huyết, an thần định kinh, thích hợp cho những người hay ra mồ hôi, hay hồi hộp, dễ hoảng hốt, mất ngủ.

Cháo dạ dày lợn

Nguyên liệu: Một cái dạ dày lợn (độ 300g), 200g gạo tẻ, cùng các gia vị giấm, tiêu bột, gừng, hành, rượu trắng, dầu mè.

Cách làm: Dạ dày lợn rửa sạch, cắt thành sợi, dùng dầu xào sơ, rồi cho vào rượu, giấm, gừng, hành (đã cắt nhuyễn), muối, tiêu, xào bén mùi, lấy ra để đó.

Gạo tẻ vo sạch, thêm nước lượng vừa, nấu cháo, nấu đến khi gần đặc, cho dạ dày lợn đã xào vào, nêm nếm gia vị, trộn đều.

Dùng làm món điểm tâm, có công dụng bổ tỳ ích vị, bổ dưỡng, chống suy nhược, thích hợp cho những người tỳ vị suy nhược; tiểu nhiều; trẻ em cam tích; thân thể gầy ốm.

Các món óc

Nếu làm việc quá độ, thần kinh suy yếu, trí nhớ suy giảm thì dùng óc lợn chưng với 3 - 4 vị trong số những vị thuốc sau: Long nhãn 10g, hạt sen 10g, xuyên quy 10g, câu đằng 8g, thiên ma 10g, kỷ tử 10 g, ích trí nhân 8g.

Chưng cách thủy, để lâu trên bếp cho đến khi các vị thuốc mềm.

Nếu đầu nặng hay bị choáng, trí nhớ kém dần, mắt mờ, ngủ hay mơ mộng liên miên, ngủ chập chờn, thần trí không ổn định thì dùng một bộ óc heo, đại phòng sâm 15g, đem chưng cách thủy, ăn thường xuyên.

Dạ dày lợn hầm tiêu sọ

Món này trị chứng đau dạ dày do lạnh (tỳ vị hư hàn). Dùng một cái dạ dày lợn loại nhỏ (200 - 300g), rượu ngon 100ml; tiêu sọ (tiêu màu trắng) 30 hạt.

Dạ dày lợn không xẻ ra mà lộn mặt trong ra rửa. Dùng dây thắt cuống bên dưới lại, rồi cho vào bên trong 100ml rượu ngon và 30 hạt tiêu sọ (loại tiêu chín đỏ trên cây hái xuống chà sạch vỏ, còn lại lõi màu trắng bên trong).

Buộc chặt miệng dạ dày lợn lại và cho vào thố (âu) bằng sứ, cho tiếp 100ml rượu ngon vào, đậy nắp và chưng cách thủy chừng 30 - 45 phút.

Sau đó lấy dạ dày ra thái nhỏ, chấm nước mắm hay muối tiêu để ăn (có thể dùng cả nước hầm bên trong thố).

Nếu đau lâu thì mỗi tuần ăn một lần; dùng liên tục 3 - 4 tuần, bệnh sẽ giảm.

Cật lợn xào rau kim châm

Cật lợn có công hiệu bổ thận, mạnh lưng. Nghiên cứu hiện đại còn cho thấy, cật lợn có một số thành phần tương tự thận của người, có tác dụng bồi bổ cho tạng thận, dùng có ích cho người bị thận suy.

Dùng 400g cật lợn rửa sạch, chẻ làm đôi, cho vào chảo dầu nóng xào với gừng, hành, tỏi (cắt nhuyễn) đến chín.

Rau kim châm (nên dùng loại khô) 50g, ngâm nước cho nở ra, cắt thành từng đoạn cho vào sau.

Món ăn này còn trị được chứng ra mồ hôi tay, mồ hôi trộm, người mới qua một cơn bệnh.

Thực phẩm cần tránh

Để ngăn ngừa tâm trạng căng thẳng, trầm cảm, bạn nên hạn chế sử dụng các loại thực phẩm dưới đây:

1. Cà phê

Nhiều người đã quá quen thuộc với loại đồ uống này, vì nếu uống cà phê mỗi ngày vào buổi sáng sẽ giúp tinh thần sảng khoái, cuộc sống vui vẻ và năng động hơn. Tuy nhiên, nếu bạn dùng nó theo một cách cực đoan thì sẽ rất nguy hiểm đến hệ thần kinh, và như vậy là bạn đã tự coi mình là một tín đồ, phải phụ thuộc vào cà phê và nó đối với bạn như là một loại doping, rồi nếu bạn không được uống 1 tách cà phê, bạn sẽ thấy mình mệt mỏi, thờ ơ. Trong khi đó, không phải lúc nào bạn cũng có thời gian để uống cà phê hoặc sức khỏe không cho phép vì nó sẽ có hại cho tim và kích thích áp lực gia tăng. Các bác sĩ khuyên chúng ta vì sức khỏe không nên uống quá 2 ly cà phê mỗi ngày và không nên uống 2 ly trong cùng một thời điểm.

2. Đồ ngọt

Do ăn uống quá nhiều và không khoa học nên nhiều trẻ em mắc bệnh béo phì. Trong khi đó, cơ thể của trẻ em lại không tạo ra được nhiều insulin cần thiết để xử lý đường như người trưởng thành. Vì vậy, hạn chế việc trẻ em dùng quá nhiều đồ ngọt sẽ tốt hơn và làm cho tinh thần của chúng phấn chấn hơn.

Khi ăn nhiều đồ ngọt, cũng có thể tâm trạng được cải thiện nhưng sau đó lại giảm đi, đó là do lượng đường dư thừa trong máu dẫn đến một tâm trạng xấu. Và nếu bạn là một fan hâm mộ của đồ ngọt, bạn sẽ luôn cảm thấy chán nản và có thể kích thích một trạng thái trầm cảm.

3. Thịt đỏ

Các loại thịt bò, thịt cừu khi ăn vào cơ thể, quá trình hấp thụ dinh dưỡng từ các loại thịt này rất chậm. Vì vậy, trong quá trình phân hủy thức ăn trong ruột sẽ sản sinh ra các chất độc hại sau đó hấp thu vào máu làm ảnh hưởng đến hệ thần kinh, khiến bạn thường xuyên cảm thấy mệt mỏi, khó chịu thậm chí hôn mê do sử dụng nhiều các loại thịt này cho cả bữa sáng, trưa và bữa tối.

Chế độ ăn uống khoa học là rất cần thiết để giúp cho tâm trạng tốt hơn. Các chuyên gia dinh dưỡng đã khuyên chúng ta loại "thuốc chống trầm cảm" tốt nhất là các loại trái cây và rau củ có màu đỏ, vàng, cam. Chúng ta sẽ thấy điều này ở các loại rau quả như: cam, quýt, dứa, ớt, cà rốt,

ngô và bí ngô... Các loại thực phẩm này không giúp bạn lấy lại năng lượng nhiều nhưng có thể sản sinh ra hormone "niềm vui" hạn chế việc xuất hiện bệnh trầm cảm.

4. Chất béo bão hòa

Nghiên cứu cho thấy, chất béo bão hòa không chỉ làm tăng mức cholesterol trong máu mà còn thúc đẩy cơ thể sản xuất ra hormone cortisol, vốn là tác nhân gây trầm cảm.

5. Đường tinh luyện

Tất cả các loại đường, đặc biệt là đường tinh luyện, sẽ khiến mức đường huyết gia tăng một cách đáng kể nếu bạn tiêu thụ nhiều. Nhất là đối với những người thường xuyên ăn nhiều đường, cơ thể của họ sẽ dễ trở nên nghiện và tăng tiết hormone cortisol, làm gia tăng mức độ trầm cảm.

6. Các loại thực phẩm ít chất xơ

Theo các chuyên gia, khi ăn những loại thực phẩm ít chất xơ sẽ khiến bạn mau có cảm giác đói, dễ trở nên nhạy cảm trước các vấn đề xảy ra trong cuộc sống và tâm lý hay gắt gỏng. Ngoài ra, khi bạn tiêu thụ nhiều các loại thực phẩm này còn gây khó khăn cho quá trình tiêu hóa.

7. Rượu

Giới chuyên môn cho biết, rượu là một độc tố đối với gan, vì cơ thể không thể chuyển hóa một số hợp chất chứa trong đó. Kết quả là các cơ quan trong cơ thể dễ

trở nên căng thẳng và tăng tiết hormone cortisol, làm gia tăng mức trầm cảm.

8. Bột mì tinh chế

Khi ăn nhiều tinh bột, cơ thể sẽ điều chế ra rất nhiều đường và lượng đường này cũng sẽ gây ra nhiều tác hại cho cơ thể bạn tương tự như đường tinh luyện. Vì vậy, bạn cũng cần hạn chế tiêu thụ các loại thực phẩm được chế biến từ bột mì tinh chế. Cách tốt nhất là bạn hãy chọn các loại ngũ cốc nguyên hạt, vì chúng được đánh giá là lành mạnh và không gây trầm cảm.

Nấm chống trầm cảm

Các nhà khoa học Mỹ vừa khám phá một loại hóa chất hallucinogenic có trong nấm, có thể giúp điều trị bệnh trầm cảm và lo lắng.

Một nghiên cứu đặc biệt cho thấy thành phần hóa chất có trong nấm này - psilocybin - có thể kéo dài những thay đổi tích cực trong tính tình và cách cư xử.

Trong nghiên cứu của mình, các nhà khoa học tại Trường đại học Johns Hopkins (Mỹ) đã cho những người tình nguyện sử dụng các viên psilocybin chiết xuất từ nấm và những người này cho biết nó đã làm cho cuộc sống của họ tốt hơn. Cụ thể, 2 tháng sau khi dùng thuốc, 79% người tình nguyện nói: họ cảm thấy gia tăng rất nhiều hoặc ở mức độ vừa phải cảm giác hạnh phúc hay hài lòng với cuộc sống.

Sau đây là một số món ăn, bài thuốc từ nấm:

Canh thịt lợn và cần tây: Thịt lợn nạc 100g, cần tây 100g, nấm hương 30g, gừng 5g, tỏi 10g, hành 10g, dầu vừng 10g, muối.

Thịt lợn rửa sạch cắt miếng, cần tây rửa sạch, cắt khúc; nấm hương lựa sơ, bỏ cuống, cắt làm hai, rửa sạch; gừng cắt lát, hành cắt đoạn, tỏi bỏ vỏ, cắt lát. Để nồi nóng, đổ dầu vào, chờ dầu nóng, bỏ gừng, hành vào khử cho thơm, bỏ thịt lợn vào xào sơ. Sau đó cho tất cả vào nấu thành canh với lửa nhỏ chừng 35 phút là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

Canh ốc, cần tây: Ốc đồng 50g, thịt lợn nạc 20g, cần tây 50g, đậu đỏ 15g, nấm hương 15g, gừng 3g, hành 10g, tỏi 10g, xì dầu 10g, dầu một lượng thích hợp.

Thịt ốc đồng rửa sạch, cắt miếng; thịt lợn cắt miếng; cần tây rửa sạch, cắt khúc; đậu đỏ rửa sạch; nấm hương ngâm nước cho mềm, bỏ cuống; cắt làm đôi.

Dùng một nồi nấu đậu đỏ với 1 lít nước cho đậu chín. Lấy nồi khác để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, bỏ ốc, thịt, vào xào sơ. Tiếp theo, đổ đậu đã nấu chín cùng với nước vào nồi ốc, thịt. Cho cần tây, nấm hương, xì dầu vào, nấu sôi bằng lửa lớn, sau đó vặn lửa nhỏ hầm nhừ là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

Cần tây xào đậu phụ: Rau cần 100g, đậu phụ 100g, thịt lợn nạc 30g, nấm hương 30g, gừng 3g, hành 10g, xì dầu 10g, tỏi 10g, dầu ăn lượng thích hợp.

Rau cần rửa sạch, cắt khúc, đậu phụ cắt miếng; thịt lợn nạc cắt miếng; nấm hương ngâm nước cho mềm, bỏ rễ, cắt nhỏ; gừng cắt lát; hành cắt khúc; tỏi cắt lát.

Để cháo nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi thơm, rồi cho tất cả các thứ vào xào chín là được. Mỗi ngày ăn 1 lần, dùng lúc đói bụng.

Nấm linh chi: Nấm linh chi 15g, mộc nhĩ đen 10g, mộc nhĩ trắng 10g, đường phèn 15g.

Cách dùng: Nấm linh chi rửa sạch, thái phiến; mộc nhĩ ngâm nước ấm rồi làm sạch, thái vụn. Tất cả cho vào bát cùng với đường phèn và một lượng nước vừa đủ, hấp cách thủy trong 60 phút. Bỏ bã nấm, ăn mộc nhĩ và uống nước.

Nấm lim xanh xóa tan nỗi lo về bệnh trầm cảm lo âu:

Hiện nay, với nhu cầu bộn bề của cuộc sống thì ngày càng nhiều người phải làm việc quá sức dẫn đến căng thẳng thần kinh, mất ngủ, không tập trung, hay buồn phiền, chán nản, tính khí không ổn định... là nguyên nhân chính của mầm mống gây nên bệnh trầm cảm và lo âu. Các triệu chứng trầm cảm thường rất ít được để ý và phát hiện sớm dẫn đến các hậu quả rất tai hại không mong muốn làm ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe con người, xã hội.

Tuy nhiên, nỗi lo về trầm cảm giờ đây đã được giải quyết đơn giản hơn, từ khi các nhà khoa học tìm ra thành phần axit pantothenic trong nấm lim xanh có tác dụng đặc biệt và đã được chứng minh là có hiệu quả rất tốt đối với bệnh trầm cảm lo âu, vì trên thực tế các thành phần axit pantothenic hay còn gọi là vitamin B5, là những dược chất không thể thiếu cho cơ thể con người, bởi khi cơ thể

con người thiếu đi vitamin B5 sẽ gây ra rất nhiều các triệu chứng về trầm cảm, lo âu như: mệt mỏi, khó chịu trong dạ dày, buồn nôn, nhức đầu, căng thẳng thần kinh...

Vì vậy, đối với người mắc bệnh trầm cảm lo âu nếu được sử dụng nấm lim xanh kết hợp với các biện pháp tâm lý điều trị và phác đồ của bác sỹ thì sẽ tăng cường và điều hòa được axit pantothenic (vitamin B5) trong cơ thể một cách hợp lý nhất, làm tác động rất lớn đến cơ thể, giúp suy giảm các triệu chứng trầm cảm lo âu một cách rõ rệt. Đối với người mới hoặc chưa mắc bệnh khi được sử dụng nấm lim xanh cũng giúp cung cấp axit pantothenic (vitamin B5) điều hòa nồng độ vitamin B5 trong cơ thể làm giảm, xóa đi nguy cơ gây nên bệnh trầm cảm, lo âu.

Dầu cá giúp điều trị chứng trầm cảm

Các nhà khoa học mới đây đã khẳng định: bổ sung dầu cá trong chế độ dinh dưỡng hàng ngày cũng rất hữu ích trong việc điều trị chứng trầm cảm.

Các nhà khoa học thuộc Đại học Montreal Canada đã tiến hành nghiên cứu 432 người mắc bệnh trầm cảm, chia thành hai nhóm. Nhóm thứ nhất dùng viên nang dầu cá có chứa EPA và DHA là hai thành phần chính của chất béo omega-3 với lượng 1.050mg - cho ngày đầu tiên và 150mg cho những ngày tiếp theo trong vòng 8 tuần lễ. Nhóm thứ hai dùng giả dược và chế độ dinh dưỡng tương tự như nhóm một. Ở nhóm thứ nhất đã giảm 32% những dấu hiệu bệnh trầm cảm: lo lắng, rối loạn tâm thần, hoảng sợ, sang chấn tâm lý sau chấn thương... so với nhóm thứ hai.

Chất béo omega-3 đặc biệt là thành phần EPA có ảnh hưởng tích cực đến chức năng của một số tế bào thần

kinh trong não có liên quan đến bệnh trầm cảm. Đồng thời, một lợi ích nữa của việc dùng dầu cá đó là tiết kiệm hơn nhiều chi phí khi dùng các toa thuốc điều trị trầm cảm và tránh được các tác dụng phụ nguy hiểm như: nguy cơ chảy máu do dùng thuốc quá liều.

Món ăn, bài thuốc trị mất ngủ

Với bệnh trầm cảm, giấc ngủ là một trong những yếu tố đóng vai trò đặc biệt quan trọng trong việc ngăn ngừa tình trạng bệnh. Vì vậy, đảm bảo giấc ngủ và ngủ đúng cách là cách phòng ngừa và chữa trị bệnh trầm cảm hiệu quả.

Theo y học cổ truyền, mất ngủ thuộc phạm vi các chứng "bất đắc miên", "bất đắc ngọa", "bất mị"; nguyên nhân do âm hư, huyết ứ, dinh vệ khí huyết bất hòa, âm dương thất điều, có liên quan đến các tạng tâm, tỳ, can, đởm, thận. Y học cổ truyền có nhiều biện pháp điều trị chứng mất ngủ, bao gồm dược pháp, ẩm thực liệu pháp và phương pháp không dùng thuốc như châm cứu, tâm lý liệu pháp, dưỡng sinh, xoa bóp, ấn huyệt... có hiệu quả, không gây tác dụng phụ cho gan, thận, đặc biệt không gây hiện tượng lệ thuộc thuốc. Dưới đây xin giới thiệu một số món ăn, nước uống chữa mất ngủ.

Món ăn chữa mất ngủ

Bài 1: Canh tim lợn

Tim lợn 1 cái, bổ đôi rửa sạch cho vào nồi đun cùng 15g toan táo nhân, 15g phục linh, 5g viễn chí. Đun to lửa đến khi sôi, vớt bỏ bọt rồi vặn nhỏ lửa đun tới khi chín là dùng được.

Món ăn có tác dụng bổ huyết, dưỡng tâm, ích can, định thần, điều trị chứng tâm can huyết hư dẫn đến tâm quý, không yên, mất ngủ, ngủ mê nhiều, trí nhớ giảm sút...

Bài 2: Canh long nhãn, liên tử

Long nhãn 20g, liên tử 30g, bột ngó sen 50g.

Rửa sạch liên tử đun chín rồi thêm long nhãn đun nhỏ lửa cho tới khi liên tử chín nhuyễn thì cho bột ngó sen đã hòa với nước lạnh vào quấy đều cho tới sôi là được.

Tác dụng: dưỡng tâm, kiện tỳ, ích khí huyết, an thần. Thích hợp với những bệnh nhân tâm tỳ hư, suy nhược thần kinh, ngày dùng 2 lần sáng, chiều.

Bài 3: Cơm canh thiên ma

Thiên ma 5g, thịt gà 25g, măng tây, cà rốt 50g, nấm hương, khoai sọ, gia vị vừa đủ.

Ngâm thiên ma khoảng 1 giờ cho mềm, thái nhỏ ninh nhừ, thêm thịt gà băm nhỏ, cà rốt, măng tây, nấm hương, khoai sọ thái con chì cho vào ninh chín thêm gia vị là được, ăn cùng cơm ngày 1 lần.

Món ăn có tác dụng: kiện não, cường thân, trấn kinh, an thần, phù hợp với các chứng hay đau đầu, hoa mắt, ngủ ít, hay mê, hay quên.

Bài 4: Long nhãn 30g, liên tử 50g, thịt nạc 200g, gia vị vừa đủ nấu canh ăn.

Các loại nước uống tốt cho người bị mất ngủ

- *Trà tam thất:* hoa tam thất pha trà uống có tác dụng trấn kinh, an thần, phù hợp với bệnh nhân tăng huyết áp gây đau đầu, chóng mặt, mất ngủ, đặc biệt ở phụ nữ tiền mãn kinh.

- *Trà tây dương sâm, linh chi:* linh chi 15g, tây dương sâm 3g pha trà uống.

- Long nhãn, táo nhân mỗi thứ 10g, ngũ vị tử 5g, đại táo 10 quả, sắc lấy nước uống.

- Lộc giác phiến 1g, tây dương sâm 3g, ngũ vị tử 5g, sắc nước uống.

- Ngũ vị tử, linh chi 10g, tây dương sâm 5g, đại táo 5 quả, sắc nước uống.

- Ngũ vị tử 10g, long nhãn 10g, hợp hoan bì 5g, toan táo nhân 5g, sắc nước uống.

- Long nhãn 200g, đào nhân 100g, tây dương sâm 10g, đại táo nhục 200g, mật ong 10g. Tất cả sắc đặc nấu cao, mỗi ngày dùng 1 - 2 thìa canh.

- Bách hợp 30g, long nhãn 15g, tây dương sâm 5g,

đại táo 10 quả; sắc nước uống ngày 2 lần.

- Liên tử 50g, bách hợp 10g, toan táo nhân 5g, sắc nước uống.

Người bị mất ngủ nên lưu ý

Thiết lập tính tự tin, không nên quá căng thẳng, quá kích động trước các vấn đề.

Thư giãn, vứt bỏ mọi ưu phiền, buồn bực trước khi đi ngủ.

Tự tìm các phương pháp phù hợp chiến thắng sự mất ngủ như: đếm số, ngâm chân nước nóng trước khi đi ngủ.

Hãy cho rằng mất ngủ không phải là bệnh nghiêm trọng, một ngày hay vài ngày ngủ vài tiếng không có gì đáng ngại.

Thông thường sau khi điều trị được căn nguyên, tâm lý và cơ thể được thư giãn, thì chứng mất ngủ cũng sẽ hồi phục.

Mục lục

PHẦN I

Điều cần biết về bệnh trầm cảm

Bệnh trầm cảm 5
Nam giới - đối tượng dễ bị bệnh trầm cảm 12
Trẻ em cũng dễ bị bệnh trầm cảm 15
Bệnh trầm cảm ở lứa tuổi thiếu niên 20
Bệnh trầm cảm ở lứa tuổi vị thành niên 25
Rối loạn tâm thần thường thấy
ở trẻ vị thành niên 29
Bệnh trầm cảm ở nam giới 36
Bệnh trầm cảm ở nữ giới 39
Bệnh trầm cảm với phụ nữ mang thai 42
Bệnh trầm cảm ở người cao tuổi 45
Các loại bệnh trầm cảm 49
Trầm cảm kháng trị 52
Nhận biết sớm về bệnh trầm cảm 61
Bệnh trầm cảm và hội chứng tự sát 64
Những điều đúng - sai về trầm cảm 68

Phần II
Bệnh trầm cảm và các bệnh có liên quan

Trầm cảm sau nhồi máu cơ tim 74
Trầm cảm trong bệnh tim mạch 77
Trầm cảm sau tai biến mạch máu não 80
Trầm cảm và bệnh động mạch vành 85
Trầm cảm ở người bệnh đái tháo đường 88
Trầm cảm và bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính 92
Bệnh trầm cảm và tình dục 94
Trầm cảm sau khi sinh 99
Trầm cảm và các bệnh trong cơ thể 103

Phần III
Cách phòng và điều trị bệnh trầm cảm

I. Liệu pháp phòng ngừa và điều trị

Phát hiện sớm bệnh trầm cảm 107
Cách phòng ngừa và trị liệu bệnh trầm cảm 111
Chữa trị bệnh trầm cảm không dùng thuốc 114
Phòng ngừa trầm cảm ở trẻ em
và thanh thiếu niên 117
Phòng ngừa trầm cảm ở phụ nữ 120
Phòng ngừa trầm cảm ở đàn ông 125
Phòng ngừa trầm cảm ở người già 127

Phòng ngừa sự tái phát
và tái diễn bệnh trầm cảm 130
Giải pháp cho người bị trầm cảm 134
Áp dụng thiền Vipassana
trong điều trị bệnh trầm cảm 148
Yoga giúp chữa bệnh trầm cảm 157
Phát hiện sớm bệnh trầm cảm
qua dấu hiệu khó đoán 158
Thói quen cần tránh
để phòng bệnh trầm cảm 161
Tình dục đẩy lùi triệu chứng trầm cảm 164
Chăm sóc bệnh nhân trầm cảm tại nhà 167
II. Món ăn hỗ trợ điều trị bệnh trầm cảm
Mối liên quan giữa
dinh dưỡng và trầm cảm 169
Dinh dưỡng cho người bị bệnh trầm cảm 173
Thực phẩm cần tránh 177
Nấm chống trầm cảm 181
Dầu cá giúp điều trị chứng trầm cảm 185
Món ăn, bài thuốc trị mất ngủ 187

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN
43 Lò Đúc – Hà Nội

BỆNH TRẦM CẢM

Chịu trách nhiệm xuất bản:
LÊ TIẾN DŨNG
Chịu trách nhiệm bản thảo:
VŨ THANH VIỆT

Biên tập: TUẤN VIỆT - XUÂN MĨ
Chế bản: ĐẠI MINH BOOKS
Thiết kế bìa: TÂN VIỆT

In 1.500 cuốn khổ 13 x 20.5cm
tại Công ty TNHH In TM và dịch vụ Nguyễn Lâm
QĐXB số: **247/VHTT-KH.** Số ĐKXB **272 - 2014/CXB/99 - 12/VHTT**
Cấp ngày 06 tháng 03 năm 2014
In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2014

BỆNH TRẦM CẢM

NHÀ SÁCH TÂN VIỆT - *Nâng tầm tri thức*

* 478 Minh Khai - Hai Bà Trưng - Hà Nội; Tel: 04.3972 8108
* 17 Đinh Lễ - Hà Nội; Tel: 04.3574 6020 - 04.3821 3509
* Tầng 2 - TTTM BigC Hạ Long; Tel: 033.3831 225

ISBN 978-604-50-1981-8

9 786045 019818

Giá: 37.000