

TRƯỜNG THPT PHAN BỘI CHÂU

Cảm nang trầm cảm tuổi học đường

THỰC HIỆN: LÝ NGỌC TƯỜNG VY 10A14

TRƯƠNG HẢO NAM 12C2

LƯU HÀNH NỘI BỘ

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU	4
1. Trầm cảm là gì?	5
2. Dấu hiệu:	5
Hai triệu chứng chính:	5
Các triệu chứng liên quan:	5
Dấu hiệu khác:	6
3. Nguyên nhân	6
* Mạng xã hội:	6
* Học đường:	6
4. Hậu quả:	7
* Sát thủ thầm lặng	7
* Bệnh tim	7
* Giảm sức mạnh của hệ miễn dịch	7
* Mất đi cảm giác ngon miệng	7
* Mất ngủ đêm	7
* Biến động trong áp lực máu	8
* Mệt mỏi	8
* Muốn tự sát	8
5. Cần làm gì khi biết mình bị trầm cảm?	9
* Tăng cường hoạt động thể chất	9
* Giao tiếp với mọi người	9
* Ngủ nhiều	9
* Duy trì công việc	9
* Tắm nước nóng	9
* Chơi với thú cưng	9
* “Nói không” với những thứ ủy mị	9
* Tiếp xúc với ánh sáng	10
* Cố gắng không bỏ bữa	10

* Ngừng than thở	10
* “Tút” lại bản thân.....	10
* Chuyển sự quan tâm sang một hướng khác	10
* Tự khuyến khích bản thân	11
* Đến gặp chuyên gia tâm lý.....	11
* <i>Tạo “Hộp sơ cứu cảm xúc” cho bản thân.</i>	11

LỜI GIỚI THIỆU

Tôi là ai? Mục đích sống của tôi là gì? đây có lẽ là một câu hỏi gây hoang mang cho rất nhiều bạn học sinh trung học hiện nay. Có những ngày, ta lang thang trong mớ cảm xúc hỗn độn, đi tìm cái gọi là đam mê mà hàng ngàn hàng vạn bạn trẻ đang tìm kiếm để rồi ta thấy mình nhỏ bé và bất tài. Chúng ta mệt mỏi với đồng bài tập nhàm chán, hoang mang với kì thi THPT Quốc gia sắp diễn ra. Ta bất lực với mọi thứ, và đã có lúc ta ước giá như mình chưa từng tồn tại. Ta không hiểu cảm giác đó là gì? Ta bị kéo theo những suy nghĩ đó một cách ngu ngốc trong một khoảng thời gian khá lâu.

Nhằm giúp học sinh Trường THPT Phan Bội Châu nâng cao hiểu biết của mình về trầm cảm, nhóm nghiên cứu dự án “**Nâng cao nhận thức của học sinh Trường THPT Phan Bội Châu – Cam Ranh – Khánh Hòa về rối loạn trầm cảm**” đã biên soạn và lưu hành nội bộ cuốn “*Cầm nang trầm cảm tuổi học đường*”. Đây là một cuốn sổ tay nhỏ giúp bạn có cái nhìn tổng quan về trầm cảm, thiết lập những kĩ năng cần thiết khi đối mặt với trầm cảm cho chính mình và lan tỏa nó đến những người xung quanh.

Vì lần đầu biên soạn nên sẽ không tránh được sự thiếu sót, rất mong sự đóng góp quý báu của quý thầy cô và các bạn.



1. Trầm cảm là gì?

Trong cuộc sống, chúng ta thường đối mặt với nhiều chuyện không như ý. Từ những chuyện nhỏ như bài kiểm tra điểm thấp.... cho đến những chuyện lớn hơn như người thân qua đời. Khi ấy, cảm giác buồn bã, mất năng lượng là bình thường. Tình trạng này kéo dài từ vài ngày đến vài tháng tùy mức độ sự kiện. Và trầm cảm chính là một chứng rối loạn tâm lí, gây buồn hay mất hứng thú. Chứng bệnh này sẽ ảnh hưởng đến cảm nhận, suy nghĩ của bạn. Ngoài ra, nó còn làm thay đổi những vấn đề về tinh thần, thể chất.



2. Dấu hiệu:

◇ Hai triệu chứng chính:

- Tâm trạng buồn bã hay đi kèm theo triệu chứng khóc, bi quan trước mọi việc.
- Không có động lực, giảm hứng thú trong mọi việc, kể cả những hoạt động nằm trong sở thích trước đây.

◇ Các triệu chứng liên quan:

- Rối loạn giấc ngủ
- Thay đổi khẩu vị
- Chuyển động chậm chạp hoặc dễ bị kích động
- Cảm giác tội lỗi, thất vọng về bản thân.
- Mệt mỏi.
- Khó khăn trong việc tập trung hoặc giải quyết các vấn đề đơn giản hàng ngày.

- Suy nghĩ về cái chết hoặc có ý định tự tử.

◇ **Dấu hiệu khác:**

- Người bệnh thậm chí không thể thực hiện các hoạt động sơ đẳng nhất trong sinh hoạt hàng ngày.
- Một số trường hợp còn mắc thêm các chứng bệnh hoang tưởng, bệnh ảo giác.

Sự thật là:

- * Trầm cảm không có nghĩa là bạn lười nhác;
- * Trầm cảm không có nghĩa là bạn không có ý chí phấn đấu;
- * Trầm cảm là một căn bệnh cần được chữa trị và bạn hoàn toàn có thể vượt qua được.

3. Nguyên nhân

*** Mạng xã hội:**

- Đây là vấn đề đang được tranh luận và mổ xẻ vì vậy một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng có tồn tại mối quan hệ giữa trầm cảm và mạng xã hội (áp lực, kỳ ảo về việc tương tác trên mạng, nuông chiều bản thân, so sánh và thấy mình kém hơn người khác).

- Luôn muốn được chú ý nên có những người liên tục truy cập tài khoản của mình hay để lại bình luận. Nếu lượt tương tác không được như mong đợi mà thay vào đó là những bình luận thiếu thiện chí, rất có thể người dùng sẽ thấy buồn chán hoặc thất vọng.

*** Học đường:**

Áp lực từ kết quả học tập cùng với sự kỳ vọng từ gia đình, xã hội khiến các bạn luôn cảm thấy có gánh nặng đè lên vai, đặc biệt là khi kết quả học tập, thi cử không như ý các bạn sẽ sinh ra chán nản, buồn bã, cảm thấy thất vọng về bản thân, lâu dần sẽ dẫn tới trầm cảm.

Khi bạn chán nản, bạn sẽ khó ngủ do tâm trí không bình tĩnh, liên tục suy nghĩ. Giấc ngủ dễ bị gián đoạn, dễ tỉnh giấc giữa đêm. Việc này có ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe và sự tỉnh táo của bạn.

*** Biến động trong áp lực máu**

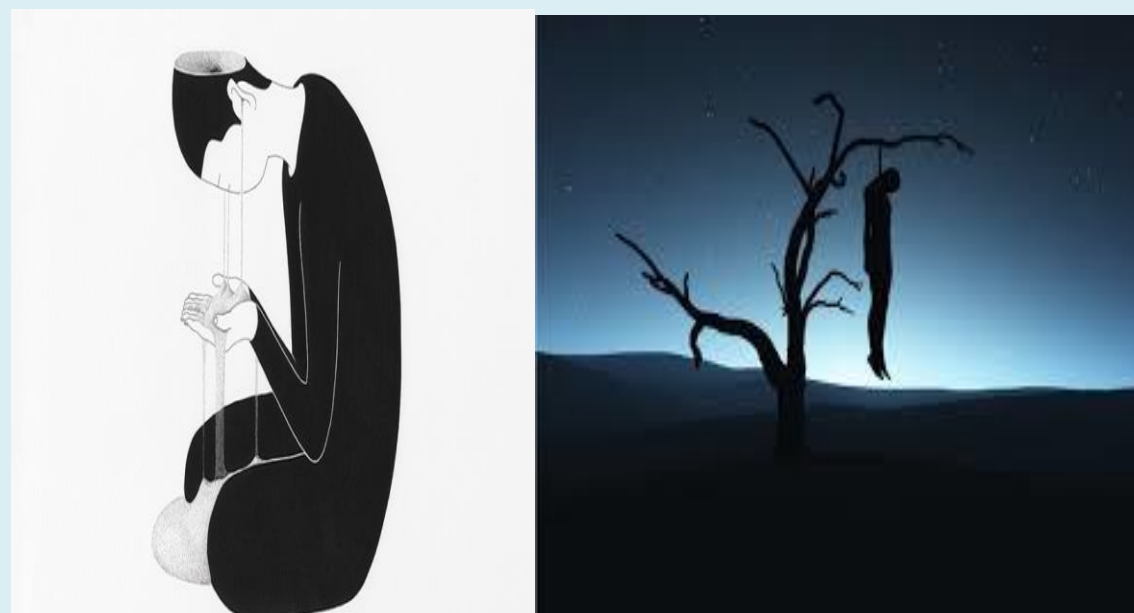
Khi bạn đang chán nản, cơ thể của bạn phát hành những hormone căng thẳng. Những điều này có thể ảnh hưởng đến huyết áp, làm cho động mạch của bạn bị yếu đi. Dẫn đến việc hình thành các mảng bám trong động mạch, ngăn chặn lưu lượng máu và gây ra các cơn đau tim và đột quỵ.

*** Mệt mỏi**

Khi bạn đang chán nản, bạn có xu hướng cảm thấy mệt mỏi và mất năng lượng nhanh hơn. Bạn sẽ không thể thực hiện thậm chí các hoạt động đơn giản do không đủ năng lượng. Tuy nhiên, sự mệt mỏi cũng có thể là do thiếu ngủ hoặc đau nhức.

*** Muốn tự sát**

Từ sự tự ti mà họ cho rằng mình là gánh nặng cho mọi người, là người thừa thãi, không đáng lãng phí đồ ăn thức uống, không đáng được sống. Vì ý nghĩ này nên nhiều người bệnh trầm cảm có những hành động tiêu cực mà họ cho đó là hình phạt mà mình cần nhận để giảm tội lỗi và thoải mái trong tâm hồn như tự hành xác, muốn tự sát hoặc tự sát,...



5. Cần làm gì khi biết mình bị trầm cảm?

* **Dũng cảm thừa nhận:** có thể bạn đã quen với những lời khuyên rằng phải mạnh mẽ lên, không được buồn phiền hay thể hiện cảm xúc. Thực tế, người mạnh mẽ nhất là người chấp nhận những hi, nộ, ái, ô trong đời sống tinh thần.

* **Tăng cường hoạt động thể chất:** Hãy đăng ký tập thể dục, thể thao ở câu lạc bộ để cải thiện sức khỏe

* **Giao tiếp với mọi người**

- Giao tiếp là một yếu tố rất quan trọng giúp người trầm cảm hòa nhập lại cuộc sống, quên đi những chuyện không vui.
- Với bệnh trầm cảm, tiếp xúc với nhiều người sẽ giúp bệnh tiến triển tốt. Nếu người bệnh không biết đi đâu, hãy khuyến khích họ đến chùa, nhà thờ hoặc tham gia các hoạt động thiện nguyện của cộng đồng để gặp gỡ nhiều người.

* **Ngủ nhiều**

- Người trầm cảm nên cố gắng ngủ vì ngủ sẽ giúp tinh thần tỉnh táo, bớt căng thẳng. Giấc ngủ cũng giúp người bệnh có đủ sức khỏe để chống lại bệnh.
- Nếu không thể ngủ được, hãy nghĩ đến việc chống các gốc tự do bên trong cơ thể, kiểm soát tốt gốc tự do, người bị trầm cảm giảm stress và ngủ ngon hơn.

* **Duy trì công việc**

- Dù có buồn chán đến mức nào cũng nên khuyến khích người trầm cảm không nghỉ công việc hiện tại. Vì khi có nhiều thời gian trống, người trầm cảm càng dễ chìm vào buồn chán, tuyệt vọng hơn.

* **Tắm nước nóng**

- Mỗi ngày dành 15 phút tắm nóng với nhiệt độ khoảng 35-37%. Có thể cho thêm muối hạt vào bồn tắm để thư giãn.
- Nước nóng giúp máu được lưu thông tốt và cải thiện tinh thần.

* **Chơi với thú cưng**

- Chơi với mèo, chó nuôi có thể giúp tinh thần thoải mái hơn.
- Thú nuôi thường là những con vật thông minh. Những động tác đùa nghịch của chúng có thể làm họ bớt đi cảm giác buồn chán, tuyệt vọng.

* **“Nói không” với những thứ ủy mị**

- Không nên để người trầm cảm xem phim tâm lý hoặc nghe những bản nhạc buồn.. vì những loại hình giải trí này chỉ khiến tâm trạng của người trầm cảm trở nên tệ hơn.

- Khuyến khích họ xem những tấm gương vượt khó, phim hài như Mr. Bean hoặc nghe những bản nhạc vui, sáng khoái.

*** Tiếp xúc với ánh sáng**

- Ánh sáng mặt trời hoặc ánh sáng đèn điện kích thích não tỉnh táo, chống buồn ngủ.
- Khi cảm thấy tuyệt vọng hãy cố gắng đưa người thân đến những nơi có nhiều bóng đèn, hoặc thường xuyên ra ngoài vào ban ngày. Việc làm này sẽ giúp họ tỉnh táo và thoát khỏi những ý nghĩ tiêu cực.

*** Cố gắng không bỏ bữa**

- Người trầm cảm thường bị chán ăn. Họ ăn không ngon miệng. Nhưng dù chán ăn đến mấy cũng nên khuyến khích họ không bỏ bữa.
- Cố gắng nấu hoặc đi ăn cùng họ những món lạ miệng để họ ăn nhiều, có đủ sức khỏe chiến đấu với bệnh.

*** Ngừng than thở**

- Hay than thở là một thói quen không tốt. Trong khi nói, bạn không nên dùng những cảm thán từ như "trời ơi", "chán quá" hoặc "khổ quá". Mỗi lần than thở, cuộc sống sẽ càng tuyệt vọng hơn.
- Khi gặp những người trầm cảm, chỉ nên nói những chuyện vui, những chuyện tích cực với họ. Khuyến khích họ không nên nhắc lại những chuyện không vui trong quá khứ. Vì mỗi lần nhắc lại, họ phải đóng vai nhân vật đau khổ một lần nữa, nó khiến cho nỗi đau của họ càng khắc sâu vào tâm trí.
- Chuyện không vui đã qua rồi, hãy khuyên họ hãy khép lại và sống vui vẻ cho hiện tại.

*** “Tút” lại bản thân**

- Để bản thân nhếch nhác, người bệnh sẽ càng cảm thấy chán đời hơn. Làm đẹp khiến tinh thần phấn chấn hơn.
- Vì vậy hãy giúp những người trầm cảm khơi gợi cái đẹp bên trong họ để trở nên yêu đời. Các chàng trai thì khuyến khích họ cạo râu, hớt tóc, xài nước hoa. Các cô gái thì dẫn họ đi tạo kiểu tóc mới, trang điểm, mặc những bộ đồ thật đẹp...

*** Chuyển sự quan tâm sang một hướng khác**

- Đây là một cách hữu hiệu giúp người trầm cảm không có thời gian suy nghĩ chuyện cũ, chẳng hạn như ngồi thiền, cuốc đất, trồng cây, tưới cây, chạy bộ, đạp xe đạp, nghe nhạc hoặc theo đuổi một tôn giáo (đọc kinh Thiên Chúa giáo, niệm Phật pháp).

- Khuyến họ đừng nên ép bản thân cố quên chuyện đã cũ, vì càng cố quên sẽ càng nhớ thêm, đó là tâm lý tự nhiên.

*** Tự khuyến khích bản thân**

- Nói những câu tích cực sẽ làm giảm bớt áp lực và giúp người bệnh tự tin hơn và có nhiều động lực hơn để sống.

*** Đến gặp chuyên gia tâm lý**

- Khi các nỗ lực trên vẫn không thành hãy thử đưa họ đến gặp những chuyên gia tâm lý có chuyên môn cao hoặc đưa họ đến gặp các thầy trong chùa, các cha ở nhà thờ nhờ tư vấn giúp.
- Đừng bỏ cuộc vì bỏ cuộc có thể đánh mất người thân của mình mãi mãi.

*** Tạo “Hộp sơ cứu cảm xúc” cho bản thân:** thông tin liên lạc của người mà bạn có thể gọi khi buồn nản, những bài hát yêu thích giúp bạn lạc quan và lên tinh thần; những câu nói hoặc bài viết khích lệ; vật lưu niệm nhắc bạn nhớ những người yêu thương mình; một cuốn nhật kí lưu lại những suy nghĩ tích cực cũng như những chuyện vui mà bạn đã trải qua.



*** Những lưu ý về trầm cảm**

- Trầm cảm là vấn đề có thể xảy ra với bất kì ai

- Những người trầm cảm thường có quan điểm bi quan không thực tế với bản thân, cuộc sống và tương lai của mình
- Trầm cảm có thể điều trị được và thường mất vài tuần chúng ta mới có thể nhìn thấy sự tiến triển của bệnh
- Trầm cảm có thể tái phát khi sức khỏe thể chất, điều kiện sống và môi trường không thuận lợi.