

**Bạn Có Đang Bị Trầm Cảm? | Không Phải Sói Nhưng Cũng Đừng Là Cừu**

TỦ SÁCH  
SÔNG  
KHÁC

Lê Bảo Ngọc

KHÔNG  
PHẢI  
SƠI

nhưng  
cũng

ĐỪNG  
LÀ CƯỜI



SKY BOOKS

NHÀ XUẤT BẢN  
THẾ GIỚI

Chào mừng các bạn đến với audiobooks AZ

Việt Nam chuyên mục phân tích và chia sẻ

kiến thức từ những cuốn sách hay để giúp

bạn phát triển bản thân và không ngừng

tiến bộ mỗi ngày giọng đọc xa

xa Vì sao ngày càng nhiều người mắc bệnh

trầm cảm Mặc dù sự quan tâm của xã hội

đối với trầm cảm đã ngày càng cải thiện

nhưng sự thờ ơ của mọi người đối với các

vấn đề về tâm lý vẫn còn rất lớn H vọng

qua video này sẽ giúp bạn thấu hiểu hơn

về căn bệnh trầm cảm và yêu thương những

người mắc bệnh trầm cảm

hơn Xã hội càng ngày càng nhiều người bị

trầm cảm nhưng dường như có một luật bất

thành văn không được phép nói về bệnh

tâm lý vì người trầm cảm thật chẳng ai

đi kể đâu Vì thế những người trầm cảm

phải chịu đựng điều đó một mình trong

cuộc sống này ta chịu quá nhiều tác động

và trói buộc từ đánh giá của người đời

khi đạt được thành công nào đó ta không

được tỏ ra quá vui mừng không được hồn

nhiên khoe như một đứa trẻ không được

bày tỏ niềm tự hào vì như thế là kêu

căng khoe mẽ thích thể hiện hơn người

khi ta buồn ta không được tỏ ra yếu đuối

không được khóc lóc than vãn không được

tự do thể hiện nỗi buồn của mình Vì như

vậy là yếu đuối đáng xấu hổ làm màu để

tìm kiếm lòng thương hại của người khác

ta học cách D kín những cảm xúc vào

trong tim che đi những suy nghĩ thật của

mình để khoác lên trước mặt nạ mà xã hội

kỳ vọng mạnh mẽ vui vẻ lạc quan hòa đồng

điềm tĩnh ngẫu nhiên ta phớt lờ những cảm

xúc tiêu cực gạt chúng sang một bên cố

gắng quên đi và không dám đối mặt nhưng

chúng vẫn ở đó như những vết nứt trên

chiếc bình gốm cổ chúng không thể mất đi

nếu gặp thêm tác động từ bên ngoài Thì

vết nứt ấy sẽ dần trở nên nghiêm trọng

hơn cho đến khi chiếc bình vỡ tan Đó là

hiện trạng của nhiều bệnh nhân trầm cảm

không ai hiểu không được hỗ trợ buộc

phải sống cẩn thận với một ch mặt nạ để

tỏ ra là bình thường có nhiều người trầm

cảm bị phất lờ thậm chí bị công kích nhọ

báng khi họ nói ra căn bệnh của mình một

ai đó thông báo tôi bị trầm cảm họ nhận

lại những gì từ người xung

quanh người bị trầm cảm chẳng ai nhận là

mình bị trầm cảm Đâu mà Đang Ngụy tạo

giả vờ bị trầm cảm để được chú ý và nổi

tiếng Tất cả là do mà thôi hãy suy nghĩ

tích cực ai chẳng có lúc buồn mà cứ làm

quá lên kể ra để làm gì vậy Ăn Màylòng

thương hại à trầm cảm cái gì bao nhiêu

người sống khổ hơn còn không than thở

cái kia trầm cảm theo chen à hợp thời

đấy Mà có vừa nghe nhạc buồn vừa khóc

vừa giạch tay không dấu hiệu trầm cảm là

gì thế ôi thế á chết rồi Có khi tao cũng

trầm cảm mà ơ có thể thấy những phản

ứng xuất hiện ở khắp nơi cả trên mạng

cũng như ngoài đời Tôi đã nhận được

nhiều tin nhắn của những cô cậu học sinh

đang trong thời điểm bất ổn các em nói

rằng cảm thấy rõ bản thân đang có vấn đề

về mặt tâm lý nhưng khi nói với bố mẹ để

xin được đi khám thì bị gạt phăng khám

xét gì chứ con chỉ đang tưởng tượng ra

mọi thứ con nhìn xem bao nhiêu người khổ

hơn con cò sương thế này Tại sao lại

trầm cảm được đừng đô đòi vớ vẫn có cậu

tra bị trầm cảm khi đi khám về kể với

bố mẹ thì bị mắng đàn ông con trai mà bị

trầm cảm à Đừng có giở mấy trò yếu đuối

cô bé khác lại liên tục bị bố mẹ kỳ thị

là con điên Đồ thần kinh rồi đại bệnh

hoạn khi biết em bị trầm

cảm ngay cả tôi cũng từ nhận được những

lời ác ý từ người gét mình trên mạng Họ

nói rằng tôi bịa đặt đem bệnh trầm cảm

ra đây gây chú ý họ còn mang những tâm

sự về căn bệnh và những lần tự sát của

tôi ra để che giấu Tôi không hiểu tại



sao họ lại làm thế tôi chỉ comment tâm

sự với bạn bè trên Facebook của mình

hoặc chia sẻ cảm xúc trong nhó kín của

những người trầm C

một số người đốt qua đọc thấy chụp lại

và Lan chuyền đii để cười nhạo với nhau

tôi dần hiểu vì sao có nhiều người trầm

cảm phải ẩn danh tính thật để tâm sự

trong các nhóm kín vì họ sợ người nào đó

biết mình sẽ đọc được và đem kể hết ra

ngoài Đôi khi tôi tự hỏi có bao nhiêu

người cũng giống như mình đã dững cảm mở

lòng tâm sự rồi trở thành chủ đề Đàm

tiếu của người khác thật dễ thấy mỗi khi

có những tâm sự về bệnh trầm cảm được

đăng trên các trang mạng bên dưới sẽ

xuất hiện những comment khoe à người bị

trầm cảm thật sẽ không bao giờ nói ra

đâu Đừng có đạo người bị trầm cảm không

có ý khoe mình bị bệnh họ thường xuyên

cảm thấy bản thân mình tồi tệ bất lực

chống rỗng bị ăn mòn bởi nỗi tuột vọng

đến từ hư không khi họ chọn nói ra vấn

đề của mình thường là do họ bị ám ảnh

bởi nó cần nói ra để vơi bớt nỗi đau Họ

coi trọng đối phương và thực sự muốn

được chia sẻ

do vấn đề về tâm lý những cảm xúc và

hành vi của họ có thể rất bất thường Họ

sợ rằng điều này làm phiền đến đối

phương người bệnh chọn cách nói ra để

được thông cảm hay nói cách khác họ đưa

ra một tín hiệu cầu cứu thứ họ muốn nhận

được không phải là lòng thân cảm mà là

sự thấu hiểu và một bàn tay nắm lấy để

giúp họ không bị nuốt chửng bởi bóng tối

xung

quanh giống như khi một đứa trẻ bị lạc

giữa con phố hoang loạn khóc lóc thảm hy

vọng người tốt nào đó trong đám đông xa

lạ kia nhận ra và tiến tới giúp đỡ chỉ

cần một ai đó đến bên Hỏi hân thôi đã

cảm thấy bình tĩnh và ấm áp hơn

rồi những người trầm cảm cũng lạc lõng

bơ vơ trong thứ bóng tối tiêu cực bao vây

xung quanh họ như vậy một số người trầm

cảm có hiểu biết về bệnh tâm lý đã quen

với những cơn trầm cảm của mình và dần

qua trầm cảm là một bệnh bình thường Bạn

có thể nói rằng bạn bị viêm dạ dày và

kiêng món cay tại sao tôi không thể nói

rằng tôi bị trầm cảm và cần kiêng áp lực

nghe thì mạnh mẽ nhưng thật buồn bởi để

có thể hiểu và chấp nhận sống chung với

trầm cảm họ đã phải chịu đựng căn bệnh

này một thời gian rất dài trước đó cho

đến khi bình thản chấp nhận nó trầm cảm

thực sự là một căn bệnh nghiêm trọng bị

thế giới hiểu nhầm khi mắc các bệnh khác

bạn có thể tìm kiếm lời khuyên y tế dành

thời gian nghỉ ngơi và được chăm sóc một

người có thể thông báo rằng họ bị cảm bị

gãy chân bị đau bụng bị sốt những vấn đề

này gần gũi không khó để kiểm tra bằng

mắt thường ai cũng có thể trải qua nên

mọi người xung quanh dễ dàng hiểu và

đồng cảm nhưng đối với bệnh tâm lý đây

là bệnh mà ít ai quanh ta biết rõ về nó

bệnh tâm lý không thể được nhìn thấy

không thể chạm vào nên nắm Đông chắn

đoán bằng những đánh giá cá nhân của họ

đang làm quá lên thôi Đang muốn thu hút

sự chú ý có thiếu thốn gì đâu mà trầm

cảm có áp lực gì đâu mà bị bệnh tâm lý

đầy người còn khổ hơn kia kìa người bị

trầm cảm dần nhận thấy trong một xã hội

thiếu cảm thông họ phải im lặng và dă

giếm vì mỗi lần cố chia sẻ lại nhận thêm

những tổn thương bởi miệng đời Thậm chí

còn có thể bị tấn công và bắt nạt ác ý

trong mắt nhiều người trầm cảm giống như

một bộ cánh thời thượng khi mặc nó lên

sẽ có một vẻ đẹp bi thảm đầy bí ẩn thực

tế họ không biết rằng những người mắc

bệnh này rất khổ sở không cách nào thoát

khỏi sự u tối của nó các bệnh nhân trầm

cảm phải mang tâm trạng tồi tệ kéo dài

Mất Hy vọng và gần như không có hạnh

phúc sức sống bị rút cạn đến mức không

còn muốn làm cả những điều nhỏ nhất

nhiều khi cảm thấy muốn biến mất khỏi

cõi đời

này thật không may hầu như rất khó để họ

lên tiếng về căn bệnh của mình hồi nhỏ

tôi từng đọc được một màu chuyện trong

mục góc hài hước trên báo một người đàn

ông đến gặp bác sĩ nói rằng gần đây ông

ta luôn cảm thấy đau khổ tuyệt vọng niềm

vui dường như đã biến mất từ lâu và chỉ

còn thôi thúc muốn tự sát bác sĩ chỉ ra

ngoài cửa sổ nơi đang treo tấm poster

quảng cáo chương trình hài kịch với hình

ảnh một chúa hề Sắc sỡ đang toe toát

cười đùa buồn Sắp tới có một buổi biểu

diễn của Đoàn Hài kịch rất nổi tiếng ai

đến xem cũng thấy buồn cười anh thử Tới

đó xem chú hề ấy sẽ làm anh thấy vui lên

ngay nào ngờ người đàn ông bật khóc Bác

sĩ tôi chính là người đóng vai chú hề ấy

đây khi đó tôi đã cảm thấy câu chuyện

này rất buồn cười lớn lên tôi mới nhận

ra đây là một câu chuyện đau

lòng thế giới này không nhìn vào cuộc

sống thực của những bệnh nhân trầm cảm

họ chỉ thấy một cuộc sống giả cảm xúc

giả những chiếc mặt nạ mà người trầm cảm



đang thể hiện những người luôn tỏa ra

vui vẻ nhất mạnh mẽ nhất cố gắng mang

lại hạnh phúc cho người khác nhất lại có

thể chính là những người đang mang những

nỗi đau trầm lặng không thể sẻ chia so

với các bệnh khác trầm cảm dường như đã

trở thành một tội lỗi gì đó nghiêm trọng

và thấp kém khó có được sự cảm thông

thậm chí Việc tuyên truyền nhận thức để

mọi người hiểu hơn về bệnh trầm cảm còn

bị một số người miệt thị là củ Xúy văn

hóa trầm cảm vì vậy một trong những cảm

xúc tồi tệ mà bệnh nhân trầm cảm phải

trải qua là liên tục tự trách mình và

xấu hổ vì những hiểu lầm từ bên ngoài

Hầu như các bệnh nhân trầm cảm phải ngụy

trang một cách tuyệt vọng họ không muốn

làm phiền những người xung quanh không

muốn bị đánh giá nhưng họ cũng không

muốn sống mãi với một chiếc mặt nạ trong

một cuộc đời giả tạo không phải của mình

nên nội tâm của họ ngày càng mâu thuẫn

và khổ sở khi không thể nói ra những

bệnh nhân trầm cảm sẽ không thể tìm thấy

sự giúp đỡ mà họ cần phải có điều này

dẫn đến việc căn bệnh trở nên trầm trọng

hơn và có thể dẫn tới nhiều hậu quả đau

lòng nếu xung quanh để những thờ ơ ác ý

phân biệt đối xử và chế nhạo người bị

trầm cảm không thể tìm được niềm tin

trong thế giới trái tim họ bị ăn mòn

từng chút một tràn ngập sợ hãi và bất an

mỗi lần cố mở lòng về căn bệnh lại thu

về những phủ nhận và tổn thương họ Dần

bị ảnh hưởng bởi sự bất lực tập nhiễm ln

heess họ từ bỏ và buông xuôi chấp nhận

số phận tin rằng mình không thể làm gì

để thay đổi ngọn lửa hy vọng cứ tàn lụi

Dần đối với bệnh nhân trầm cảm Xin hãy

yêu thương và quan tâm tới họ nhiều

hơn cảm ơn các bạn đã lắng nghe đừng

quên Đăng ký Kênh để không bỏ lỡ những

nội dung hấp dẫn tiếp theo hẹn gặp lại

các bạn ở video sau