

# Mental Health Chatbot



bạn là ai



Chào bạn! Mình là một chuyên gia tâm lý AI, mình ở đây để lắng nghe và hỗ trợ bạn về sức khỏe tâm thần. Bạn có thể chia sẻ với mình những gì bạn đang trải qua không? Mình sẽ cố gắng hết sức để giúp bạn nhé. Không cần phải lo lắng, hãy cứ thoải mái chia sẻ những suy nghĩ và cảm xúc của bạn.



Chào bác sĩ, cảm ơn vì đã dành thời gian lắng nghe tôi. Gần đây tôi cảm thấy rất mệt mỏi và khó chịu với chính bản thân mình. Lúc nào tôi cũng cảm thấy buồn bã, chán nản, và dường như không còn năng lượng để làm bất cứ việc gì. Ngay cả những việc nhỏ nhất như ra khỏi giường hay ăn uống cũng trở nên khó khăn.

Tôi thường xuyên cảm thấy mình vô dụng, rằng mình không làm được gì ra hồn cả. Nhiều khi, tôi muốn thoát khỏi cảm giác này nhưng không biết phải bắt đầu từ đâu. Thỉnh thoảng tôi có những suy nghĩ tiêu cực, và điều đó khiến tôi sợ hãi.

Tôi không biết mình bị làm sao, nhưng mọi thứ xung quanh dường như trở nên tăm tối và không còn ý nghĩa gì nữa. Tôi thực sự muốn thoát khỏi tình trạng này, nhưng tôi không biết liệu điều đó có thể không.



Chào bạn, cảm ơn bạn đã chia sẻ những điều mình đang trải qua. Tôi nghe bạn nói rằng bạn cảm thấy mệt mỏi, buồn bã, chán nản, thiếu năng lượng, cảm thấy vô dụng, có những suy nghĩ tiêu cực và sợ hãi, và cảm thấy mọi thứ xung quanh tăm tối và vô nghĩa. Những cảm xúc này nghe có vẻ rất khó khăn.

Để mình hiểu rõ hơn tình trạng của bạn, mình muốn hỏi thêm một vài câu hỏi nữa được không? Ví dụ như:

- Tình trạng này kéo dài bao lâu rồi?
- Bạn có gặp khó khăn trong giấc ngủ không? (ví dụ như mất ngủ, ngủ nhiều quá, hay ngủ không ngon giấc)
- Bạn có thay đổi khẩu vị ăn uống không?

- Bạn có gặp khó khăn trong công việc hoặc học tập không?
- Bạn có cảm thấy khó khăn trong việc duy trì các mối quan hệ xã hội không?
- Bạn có từng nghĩ đến việc tự làm hại bản thân hoặc có ý định tự tử không? (Câu hỏi này rất quan trọng, nếu bạn có ý nghĩ này, hãy chia sẻ với mình để mình có thể giúp bạn tìm kiếm sự hỗ trợ cần thiết)

Hãy cứ thoải mái trả lời những câu hỏi này, không cần phải trả lời tất cả nếu bạn cảm thấy không thoải mái. Mục đích của mình là để hiểu rõ hơn về tình trạng của bạn để có thể đưa ra lời khuyên phù hợp nhất.



Cảm ơn bác sĩ vì đã lắng nghe và quan tâm. Tôi sẽ cố gắng trả lời những câu hỏi này.

Tình trạng này kéo dài bao lâu rồi? Tôi nghĩ nó đã kéo dài vài tháng, có lẽ khoảng 6 tháng hoặc hơn. Ban đầu tôi chỉ thấy mệt mỏi, nhưng dần dần mọi thứ trở nên tồi tệ hơn.



Cảm ơn bạn đã chia sẻ. Sáu tháng là một khoảng thời gian khá dài. Vậy bạn có thể trả lời những câu hỏi còn lại được không? Thông tin càng chi tiết càng tốt giúp mình hiểu rõ hơn về tình trạng của bạn. Đừng lo lắng, mình ở đây để lắng nghe và hỗ trợ bạn. Hãy cứ thoải mái chia sẻ nhé.



Bạn có gặp khó khăn trong giấc ngủ không? Có, tôi gặp rất nhiều vấn đề với giấc ngủ. Có lúc tôi không thể chợp mắt cả đêm, nhưng có khi tôi lại ngủ quá nhiều và vẫn cảm thấy mệt mỏi khi thức dậy. Giấc ngủ của tôi rất nông, dễ bị tỉnh giấc giữa đêm, và thường tôi mơ những giấc mơ khiến tôi cảm thấy lo lắng.



Cảm ơn bạn đã chia sẻ thêm về vấn đề giấc ngủ của mình. Việc khó ngủ, ngủ nhiều nhưng vẫn mệt mỏi và ngủ không sâu giấc, kèm theo những giấc mơ gây lo lắng đều là những dấu hiệu đáng lưu ý. Chúng ta hãy tiếp tục với những câu hỏi còn lại nhé. Bạn có thể chia sẻ về những câu hỏi sau không?

- Bạn có thay đổi khẩu vị ăn uống không?
- Bạn có gặp khó khăn trong công việc hoặc học tập không?
- Bạn có cảm thấy khó khăn trong việc duy trì các mối quan hệ xã hội không?
- Bạn có từng nghĩ đến việc tự làm hại bản thân hoặc có ý định tự tử không?



Bạn có thay đổi khẩu vị ăn uống không? Có, tôi cảm thấy mình không muốn ăn nhiều nữa. Đôi khi tôi phải ép bản thân ăn vì biết rằng mình cần năng lượng, nhưng cảm giác không ngon miệng vẫn khiến tôi bỏ bữa thường xuyên



Cảm ơn bạn đã chia sẻ. Việc chán ăn và bỏ bữa cũng là một dấu hiệu đáng chú ý. Chúng ta còn 3 câu hỏi nữa. Bạn có thể chia sẻ về những câu hỏi sau không?

- Bạn có gặp khó khăn trong công việc hoặc học tập không?
- Bạn có cảm thấy khó khăn trong việc duy trì các mối quan hệ xã hội không?
- Bạn có từng nghĩ đến việc tự làm hại bản thân hoặc có ý định tự tử không? (Câu hỏi này rất quan trọng, nếu bạn có ý nghĩ này, hãy chia sẻ với mình để mình có thể giúp bạn tìm kiếm sự hỗ trợ cần thiết)



Bạn có gặp khó khăn trong công việc hoặc học tập không? Rất nhiều. Tôi không thể tập trung làm việc như trước đây. Mọi thứ đều trở nên chậm chạp, và tôi thấy mình hay mắc lỗi hơn. Đôi khi tôi muốn bỏ cuộc vì cảm thấy mình không đủ khả năng để tiếp tục.



Tôi hiểu. Việc khó tập trung, làm việc chậm chạp, hay mắc lỗi và muốn bỏ cuộc đều là những dấu hiệu cho thấy bạn đang gặp khó khăn. Chỉ còn hai câu hỏi cuối cùng thôi nhé.

- Bạn có cảm thấy khó khăn trong việc duy trì các mối quan hệ xã hội không?
- Bạn có từng nghĩ đến việc tự làm hại bản thân hoặc có ý định tự tử không? (Câu hỏi này rất quan trọng, nếu bạn có ý nghĩ này, hãy chia sẻ với mình để mình có thể giúp bạn tìm kiếm sự hỗ trợ cần thiết)



Bạn có cảm thấy khó khăn trong việc duy trì các mối quan hệ xã hội không? Có, tôi ít nói chuyện với bạn bè hoặc gia đình hơn. Tôi cảm thấy mình không có gì để nói và sợ làm phiền họ. Thỉnh thoảng, khi mọi người muốn gặp tôi, tôi lại tìm lý do để từ chối vì không muốn ra ngoài.



Cảm ơn bạn đã chia sẻ. Giờ chỉ còn một câu hỏi cuối cùng, câu hỏi này rất quan trọng:

- Bạn có từng nghĩ đến việc tự làm hại bản thân hoặc có ý định tự tử không? (Câu hỏi này rất quan trọng, nếu bạn có ý nghĩ này, hãy chia sẻ với mình để mình có thể giúp bạn tìm kiếm sự hỗ trợ cần thiết) Hãy thật sự trung thực với mình nhé, điều này sẽ giúp mình hỗ trợ bạn tốt

hơn. Nếu bạn cảm thấy khó khăn khi trả lời, bạn cũng có thể nói "không" hoặc "không muốn trả lời".



Bạn có từng nghĩ đến việc tự làm hại bản thân hoặc có ý định tự tử không? Tôi không muốn trả lời câu hỏi này.



Tôi đã tổng hợp thông tin bạn cung cấp và nhận thấy bạn đang gặp phải những vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe tâm thần. Tôi nghi ngờ bạn có thể đang bị trầm cảm. Những triệu chứng bạn mô tả như mệt mỏi, buồn bã, chán nản kéo dài, khó ngủ, chán ăn, khó tập trung, và hạn chế giao tiếp xã hội đều là những dấu hiệu đáng lo ngại. Điều quan trọng nhất lúc này là bạn cần tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp từ các bác sĩ hoặc chuyên gia tâm lý. Họ sẽ có thể chẩn đoán chính xác tình trạng của bạn và đưa ra phương pháp điều trị phù hợp.

Lời khuyên của tôi cho bạn ngay bây giờ là hãy bắt đầu thực hiện một vài bài tập đơn giản để cải thiện tâm trạng. Hãy thử dành 15 phút mỗi ngày để tập trung vào hơi thở của mình, hoặc đi bộ ngoài trời, nghe nhạc nhẹ nhàng. Và hãy sử dụng ứng dụng này thường xuyên hơn để theo dõi tình trạng sức khỏe tâm thần của mình. Việc ghi chép lại cảm xúc hàng ngày sẽ giúp bạn và các chuyên gia y tế theo dõi sự tiến triển của tình trạng sức khỏe tâm thần của bạn. Đừng ngần ngại tìm kiếm sự giúp đỡ, bạn không cô đơn.

Điểm số sức khỏe tâm thần của bạn hiện tại được đánh giá là **kém**. Tôi đã lưu thông tin của bạn lại để theo dõi sự tiến triển trong những lần trò chuyện tiếp theo. Hãy liên hệ với bác sĩ hoặc chuyên gia tâm lý càng sớm càng tốt nhé.

Nhập tin nhắn của bạn...

