

Trầm cảm

Chúng ta đều có những lúc tâm trạng xuống dốc và cảm thấy buồn bã hoặc chán nản. Thường thì những cảm giác này xảy ra có lý do và tự nhiên qua đi.

Nhưng nếu những cảm giác này kéo dài hàng tuần liền, hoặc trở nên tồi tệ đến mức cản trở cuộc sống hàng ngày, đó có thể là trầm cảm. Nếu bạn cảm thấy như vậy, có sẵn sự trợ giúp cho bạn.

Trầm cảm là gì?

Trầm cảm là một vấn đề sức khỏe tâm thần liên quan đến việc có tâm trạng thấp hoặc mất hứng thú và niềm vui trong mọi thứ. Nó cũng có thể gây ra nhiều thay đổi khác về cách bạn cảm nhận hoặc hành xử.

Các triệu chứng bạn trải qua có thể khác nhau. Mức độ nghiêm trọng của chúng, thời gian kéo dài và mức độ ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của bạn cũng có thể khác nhau.

Nếu bạn trải qua trầm cảm nhẹ, bạn có thể có tâm trạng thấp nhưng vẫn có thể tiếp tục cuộc sống hàng ngày của mình. Nhưng mọi thứ có thể trở nên khó khăn hơn và ít ý nghĩa hơn.

Nếu bạn bị trầm cảm nặng hơn, bạn có thể thấy cuộc sống hàng ngày khó khăn hơn rất nhiều. Bạn cũng có thể trải qua cảm giác muốn tự tử.

Khi nào tâm trạng thấp trở thành trầm cảm?

Chúng ta đều có những lúc tâm trạng xuống dốc và cảm thấy buồn bã hoặc chán nản. Thường thì những cảm giác này xảy ra có lý do và tự nhiên qua đi.

Nhưng đó có thể là trầm cảm nếu những cảm giác này trở nên tồi tệ đến mức cản trở cuộc sống hàng ngày của chúng ta, hoặc nếu chúng kéo dài trong vài tuần hoặc vài tháng.

Có những loại trầm cảm nào khác nhau không?

Nếu bạn được chẩn đoán mắc trầm cảm, bạn cũng có thể được cho biết rằng nó là "ít nghiêm trọng hơn" hoặc "nghiêm trọng hơn". Điều này mô tả mức độ các triệu chứng ảnh hưởng đến bạn và loại điều trị bạn có thể được đề xuất. Bạn có thể thấy rằng mức độ nghiêm trọng của trầm cảm thay đổi theo thời gian.

Đôi khi bạn có thể nghe trầm cảm được gọi là "rối loạn trầm cảm chính". Có một số loại trầm cảm khác nữa:

- **Rối loạn trầm cảm dai dẳng (PDD).** PDD là trầm cảm liên tục kéo dài 2 năm hoặc hơn. Bạn cũng có thể nghe gọi nó là dysthymia hoặc trầm cảm mãn tính.
- **Rối loạn cảm xúc theo mùa (SAD).** SAD là trầm cảm xảy ra vào một thời điểm cụ thể trong năm hoặc trong một mùa cụ thể.
- **Trầm cảm trước sinh.** Đây là trầm cảm xảy ra trong khi bạn đang mang thai. Đôi khi nó được gọi là trầm cảm tiền sản.
- **Trầm cảm sau sinh (PND).** Đây là trầm cảm xảy ra trong năm đầu tiên sau khi sinh con. Điều này cũng có thể ảnh hưởng đến các ông bố và đối tác.
- **Rối loạn rối loạn tiền kinh nguyệt (PMDD).** Đây là một rối loạn liên quan đến hormone ảnh hưởng đến cơ thể của bạn nhưng cũng cả cách bạn cảm nhận. Điều này có thể bao gồm trải nghiệm trầm cảm. Vì vậy, bác sĩ của bạn có thể mô tả điều này như là một vấn đề sức khỏe tâm thần.

