

Các triệu chứng của trầm cảm là gì?

Có nhiều dấu hiệu và triệu chứng của trầm cảm, và trải nghiệm của mỗi người sẽ khác nhau.

Những dấu hiệu và triệu chứng phổ biến của trầm cảm

Dưới đây là một số dấu hiệu phổ biến của trầm cảm mà bạn có thể trải qua:

Cảm giác của bạn có thể là:

- Cảm thấy buồn, đau lòng hoặc dễ rơi lệ
- Bồn chồn, kích động hoặc cáu kỉnh
- Cảm thấy tội lỗi, vô giá trị và tự trách mình
- Cảm thấy trống rỗng và vô cảm
- Cô đơn và không thể hòa nhập với người khác
- Không tìm thấy niềm vui trong cuộc sống hoặc những điều bạn thường thích
- Cảm thấy giận dữ hoặc thất vọng vì những điều nhỏ nhặt
- Có cảm giác không thực tế
- Không có sự tự tin hoặc tự trọng
- Cảm thấy tuyệt vọng và không có hy vọng
- Cảm thấy mệt mỏi liên tục

Hành vi của bạn có thể là:

- Tránh các sự kiện xã hội và hoạt động mà bạn thường thích
- Tự làm hại bản thân hoặc hành vi tự tử
- Khó khăn trong việc nói chuyện, suy nghĩ rõ ràng hoặc ra quyết định
- Mất hứng thú với quan hệ tình dục
- Khó khăn trong việc nhớ hoặc tập trung vào các vấn đề
- Sử dụng nhiều thuốc lá, rượu hoặc các chất khác hơn bình thường
- Khó ngủ hoặc ngủ quá nhiều
- Không có cảm giác thèm ăn và giảm cân, hoặc ăn nhiều hơn bình thường và tăng cân
- Cảm thấy đau nhức cơ thể mà không có nguyên nhân vật lý rõ ràng
- Di chuyển rất chậm hoặc cảm thấy bồn chồn và kích động

Lo âu

Rất phổ biến khi trầm cảm và lo âu xuất hiện cùng nhau. Một số triệu chứng của trầm cảm cũng có thể là triệu chứng của lo âu, ví dụ:

- Cảm thấy bồn chồn
- Khó khăn trong việc tập trung
- Gặp khó khăn trong việc ngủ

Tự làm hại bản thân và cảm giác muốn tự tử

Nếu bạn cảm thấy buồn chán, bạn có thể tự làm hại bản thân để đối phó với những cảm xúc khó khăn. Mặc dù điều này có thể giúp bạn cảm thấy tốt hơn trong ngắn hạn, nhưng tự làm hại bản thân có thể rất nguy hiểm.

Khi bạn cảm thấy thực sự tuyệt vọng và không có hy vọng, bạn cũng có thể thấy mình nghĩ đến việc tự tử. Điều này có thể bao gồm việc nghĩ về ý tưởng tự tử, hoặc cân nhắc kế hoạch để kết thúc cuộc sống của bạn. Những suy nghĩ này có thể cảm thấy khó kiểm soát và rất đáng sợ.

Các triệu chứng loạn thần

Nếu bạn trải qua trầm cảm, bạn cũng có thể gặp một số triệu chứng loạn thần. Những triệu chứng này có thể bao gồm ảo tưởng, chẳng hạn như sự hoang tưởng. Hoặc chúng có thể là ảo giác, chẳng hạn như nghe thấy tiếng nói.

Nếu bạn trải qua các triệu chứng loạn thần trong tình trạng trầm cảm, chúng thường liên quan đến những suy nghĩ và cảm xúc trầm cảm của bạn. Điều này có thể bao gồm trải nghiệm ảo tưởng liên quan đến cảm giác tội lỗi. Ví dụ, bạn có thể trở nên tin tưởng rằng mình đã phạm một tội ác.

Những trải nghiệm như vậy có thể cảm thấy rất thực tại thời điểm đó. Điều này có thể khiến bạn khó hiểu rằng những trải nghiệm này cũng là triệu chứng của trầm cảm. Chúng có thể gây sợ hãi hoặc lo lắng, vì vậy việc tìm kiếm sự điều trị và hỗ trợ là rất quan trọng.

Bạn có thể lo lắng rằng việc trải qua các triệu chứng loạn thần có thể khiến bạn bị chẩn đoán với một tình trạng không phù hợp với bạn. Tuy nhiên, thảo luận tất cả các triệu chứng của bạn với bác sĩ có thể giúp bạn nhận được sự hỗ trợ và điều trị đúng đắn.

Trầm cảm có thể ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của tôi như thế nào?

Nếu bạn mắc trầm cảm, bạn có thể thấy rằng nó can thiệp vào nhiều khía cạnh khác nhau của cuộc sống bạn. Ví dụ, nó có thể ảnh hưởng đến khả năng làm việc, các mối quan hệ của bạn, hoặc việc quản lý tài chính. Điều này có thể thêm căng thẳng vào một trải nghiệm vốn đã khó khăn.

Bạn cũng có thể cảm thấy khó khăn khi giải thích suy nghĩ và cảm xúc của mình với người khác. Bạn có thể muốn cắt đứt liên lạc với người khác thay vào đó. Điều này có thể dẫn đến cảm giác cô lập và đơn độc.

Trầm cảm có thể là triệu chứng của các vấn đề sức khỏe tâm thần khác không?

Các triệu chứng của trầm cảm cũng có thể là một phần của các vấn đề sức khỏe tâm thần khác, chẳng hạn như:

- Rối loạn lưỡng cực
- Rối loạn nhân cách borderline (BPD) và các rối loạn nhân cách khác
- Rối loạn tâm thần cảm xúc

Nếu bạn trải qua tâm trạng thấp hoặc suy nghĩ tự tử, đây có thể là lý do đầu tiên bạn thảo luận với bác sĩ về sức khỏe tâm thần của mình. Và bác sĩ của bạn có thể sẽ đề xuất điều trị cho trầm cảm mà không nhận ra rằng bạn cũng trải qua các triệu chứng khác.

Nếu bạn nghĩ rằng bạn đang trải qua các triệu chứng khác, bạn có thể nói chuyện với bác sĩ của mình về điều này để đảm bảo rằng bạn đang nhận được sự điều trị phù hợp.