

## **Nguyên nhân gây ra trầm cảm là gì?**

Có nhiều ý kiến về nguyên nhân gây ra trầm cảm. Nghiên cứu cho thấy có khả năng không có một nguyên nhân đơn lẻ nào gây ra trầm cảm.

Các nguyên nhân cũng có thể khác nhau rất nhiều giữa các người. Đối với một số người, sự kết hợp của nhiều yếu tố khác nhau có thể gây ra trầm cảm của họ. Hoặc chúng ta có thể thấy rằng chúng ta trở nên trầm cảm mà không có nguyên nhân hoặc yếu tố kích thích rõ ràng.

## **Trầm cảm có phải do mất cân bằng hóa học không?**

Não bộ của con người cực kỳ phức tạp. Bởi vì thuốc chống trầm cảm hoạt động bằng cách thay đổi hóa học trong não, một số người đã cho rằng trầm cảm là do những thay đổi trong hóa học não bộ và các loại thuốc sẽ "sửa chữa" những thay đổi này. Một số bác sĩ có thể cho bạn biết rằng bạn có một "mất cân bằng hóa học" và cần dùng thuốc để khắc phục nó.

Tuy nhiên, bằng chứng về điều này rất yếu, và nếu có những thay đổi trong hóa học não bộ xảy ra, chúng ta không biết liệu đó là kết quả của trầm cảm hay nguyên nhân gây ra trầm cảm.

## **Kinh nghiệm trong thời thơ ấu**

Nghiên cứu cho thấy việc trải qua những kinh nghiệm khó khăn trong thời thơ ấu có thể làm bạn dễ bị trầm cảm hơn trong cuộc sống sau này. Những kinh nghiệm này có thể bao gồm:

- Lạm dụng về thể xác, tình dục hoặc cảm xúc
- Bỏ bê
- Mất mát người thân thiết
- Các sự kiện chấn thương
- Tình hình gia đình không ổn định

Những kinh nghiệm khó khăn trong thời thơ ấu cũng có thể ảnh hưởng lớn đến sự tự trọng của bạn. Chúng có thể ảnh hưởng đến cách bạn học để đối phó với cảm xúc khó khăn và tình huống căng thẳng. Điều này có thể làm bạn cảm thấy kém khả năng đối phó với những trải nghiệm khó khăn và dẫn đến trầm cảm trong cuộc sống sau này.

## **Các sự kiện trong cuộc sống**

Một số người có thể trải qua trầm cảm sau khi trải qua một sự kiện không mong muốn, căng thẳng hoặc chấn thương. Có nhiều loại sự kiện khác nhau có thể kích hoạt trầm cảm. Một số ví dụ bao gồm:

- Mất việc làm hoặc gặp vấn đề về tài chính
- Vấn đề trong các mối quan hệ hoặc kết thúc một mối quan hệ
- Mất mát
- Những thay đổi lớn trong cuộc sống, như thay đổi công việc, chuyển nhà hoặc kết hôn
- Bị tấn công về thể xác hoặc tình dục
- Bị bắt nạt hoặc lạm dụng, bao gồm cả trải nghiệm phân biệt chủng tộc

Không chỉ các trải nghiệm tiêu cực tự thân mà gây ra trầm cảm. Cách chúng ta đối phó với chúng và sự hỗ trợ xung quanh chúng ta cũng có thể ảnh hưởng đến khả năng chúng ta trải qua trầm cảm.

## **Cảm giác mất mát và trầm cảm**

Cảm giác mất mát là phản ứng tự nhiên khi mất đi người hoặc thứ gì đó mà chúng ta yêu quý. Điều này thường bao gồm việc trải qua tâm trạng thấp. Thời gian kéo dài của cảm giác này sẽ tùy thuộc vào từng người. Thời gian cảm thấy thấp này được gọi là thời kỳ tang lễ.

Nhưng nếu bạn cảm thấy những gì bạn đang trải qua có thể là điều gì đó hơn cả cảm giác mất mát, bạn có thể nói chuyện với bác sĩ về điều này.

### **Các kiểu tư duy**

Những người có những kiểu tư duy nhất định có thể dễ bị phát triển trầm cảm hơn. Ví dụ, nếu chúng ta có xu hướng tự đổ lỗi cho bản thân về các sự kiện tiêu cực. Hoặc suy nghĩ về cùng một sự kiện tiêu cực lặp đi lặp lại.

Nếu bạn trải qua các kiểu tư duy tiêu cực, có những cách để nhận được sự giúp đỡ. Ví dụ, liệu pháp hành vi nhận thức (CBT) có thể giúp bạn nhận diện các kiểu tư duy tiêu cực và tìm ra các cách đối phó.

### **Các vấn đề sức khỏe tâm thần khác**

Nếu bạn mắc một vấn đề sức khỏe tâm thần khác, thường thì bạn cũng sẽ trải qua trầm cảm. Điều này có thể xảy ra vì việc đối phó với các triệu chứng của một vấn đề sức khỏe tâm thần khác có thể kích hoạt trầm cảm. Bạn có thể dễ bị trầm cảm hơn nếu bạn cũng gặp phải:

- Lo âu
- Vấn đề ăn uống
- Rối loạn căng thẳng sau chấn thương (PTSD)

### **Vấn đề sức khỏe thể chất**

Sức khỏe thể chất kém có thể làm tăng nguy cơ trải qua trầm cảm. Nhiều vấn đề sức khỏe có thể khó quản lý và điều này có thể ảnh hưởng đến tâm trạng của bạn. Các vấn đề này có thể bao gồm:

- Các vấn đề sức khỏe thể chất mãn tính, hoặc lâu dài
- Các vấn đề sức khỏe thể chất gây ra đau đớn hoặc khó chịu liên tục
- Bệnh tật đe dọa tính mạng
- Các vấn đề sức khỏe thể chất làm thay đổi đáng kể lối sống của bạn

Cũng có một số vấn đề sức khỏe thể chất có thể gây ra trầm cảm:

- Các tình trạng ảnh hưởng đến não bộ và hệ thần kinh
- Vấn đề nội tiết, đặc biệt là các vấn đề về tuyến giáp và tuyến cận giáp
- Thay đổi hormone liên quan đến chu kỳ kinh nguyệt hoặc mãn kinh
- Vấn đề về giấc ngủ

Nếu bạn nghĩ rằng bạn có bất kỳ vấn đề sức khỏe nào trong số này, hãy đảm bảo rằng bác sĩ của bạn biết về chúng. Một số vấn đề có thể được chẩn đoán bằng cách xét nghiệm máu.

Nếu bạn đang điều trị một vấn đề sức khỏe thể chất, các chuyên gia y tế cũng có thể cung cấp hỗ trợ về sức khỏe tâm thần.

### **Tiền sử gia đình**

Các nhà nghiên cứu chưa tìm thấy một gen cụ thể gây ra trầm cảm. Nhưng nghiên cứu cho thấy nếu bạn có một người thân gần gũi mắc trầm cảm, bạn có khả năng cao hơn để trải qua trầm cảm.

Điều này có thể do yếu tố sinh học của chúng ta. Nhưng nó cũng có thể là vì chúng ta thường học cách hành xử và cách đối phó từ những người xung quanh khi chúng ta trưởng thành.

Có thể rằng cả gen của chúng ta và môi trường chúng ta lớn lên đều có thể ảnh hưởng đến việc chúng ta có phát triển trầm cảm hay không.

## **Thuốc**

Trầm cảm có thể là tác dụng phụ của nhiều loại thuốc.

Tờ thông tin cho bệnh nhân (PIL) trong gói thuốc của bạn có thể cho bạn biết liệu trầm cảm có phải là tác dụng phụ không. Hoặc bạn có thể hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ về bất kỳ tác dụng phụ nào.

Nếu bạn nghĩ rằng thuốc đang gây ra trầm cảm, bạn có thể nói chuyện với bác sĩ về việc thay đổi loại thuốc. Điều này đặc biệt quan trọng nếu bạn dự đoán việc điều trị của bạn sẽ kéo dài lâu dài.

## **Ma túy giải trí và rượu**

Rượu và ma túy giải trí có thể góp phần vào trầm cảm. Một số người trong chúng ta có thể sử dụng chúng để cảm thấy tốt hơn hoặc phân tâm. Nhưng chúng có thể làm chúng ta cảm thấy tồi tệ hơn trong dài hạn.

## **Giấc ngủ, chế độ ăn uống và tập thể dục**

Một số người trong chúng ta có thể gặp khó khăn với việc ngủ, hoạt động thể chất, hoặc duy trì chế độ ăn uống lành mạnh. Và nếu chúng ta thấy những điều này khó khăn, nó có thể ảnh hưởng đến tâm trạng của chúng ta.

Những yếu tố này khó có thể gây ra trầm cảm một mình. Nhưng chúng có thể làm chúng ta dễ bị trầm cảm hơn.