VNEXPRESS TIN NHANH VIETNAM
VMS MobiFone mọi lúc mọi nơi
Gìn giữ sự Hài Lòng
3 Giải đặc biệt
Ô tô Mercedes-Benz E200K model 2007
Trị giá 92.000 USD/giải
03/5 - 31/7/2007

Thứ sáu, 3/11/2006, 11:07 GMT+7

http://www.vnexpress.net/vietnam/doi%2Dsong/2006/11/3b9eff5c/

Trầm cảm - nguyên nhân chính gây tự sát

Ảnh: *Edcollaborative.*

Trong đời ai cũng có lúc buồn chán, nhưng nếu cảm giác này diễn ra mạnh mẽ và kéo dài quá 2 tuần, ảnh hưởng đến công việc và học tập thì đó là biểu hiện của trầm cảm. Rối loạn này là nguyên nhân của 2/3 số vụ tự sát và nhiều ca tai nạn.

Thu Hoài, một phụ nữ trẻ, đến phòng khám TuNa (số 26, ngõ 259/5 Phố Vọng, Hà Nội), với dáng vẻ mệt mỏi và tâm trạng bi quan, chán nản, không còn quan tâm thích thú đối với bất cứ điều gì. Cô cho biết thường xuyên có ý nghĩ tự tử dù chưa thực hiện.

Từ nhỏ, Hoài đã hiền lành, ít nói, ít bạn bè, dù cô học giỏi. Lên đại học, khi đến lớn cô cũng chỉ ngồi một chỗ, về nhà thì vào phòng riêng đóng kín cửa. Hoài hay khóc, cảm thấy cô đơn, không ai hiểu mình. Đến khi lấy chồng, dù sống trong tình yêu, kinh tế ổn định nhưng cảm giác cô đơn buồn chán cũng chỉ bị đẩy lùi một thời gian rồi quay trở lại, ngày càng nặng nề. Cô ngày càng trầm đi, không thích thú điều gì, mệt mỏi, dễ nổi cáu.

Dù thông minh và luôn hoàn thành tốt công việc nhưng Hoài phải đổi chỗ làm liên tục vì hay mâu thuẫn với đồng nghiệp và sếp. Cô không làm chủ được bản thân, những cơn giận dữ đến bột phát và cô rất dễ to tiếng với mọi người. Sau mỗi lần như vậy, Hoài thường hối hận về cách cư xử của mình và rất buồn. Cô không biết làm sao để hòa đồng với mọi người, không dám nhìn thẳng vào người khác, cảm giác mọi người nghi ngờ mình mặc dù bản thân không làm điều gì xấu cả. Trong gia đình, cô sống lặng lẽ, không muốn nói chuyện với ai ngoài chồng.

Hoài là một trường hợp điển hình của chứng trầm cảm. Nhờ được chẩn đoán đúng, sau một thời gian tư vấn, dùng thuốc và luyện tập thư giãn, cô đã trở nên vui vẻ, hòa đồng với mọi người, tin vào bản thân và tiếp tục đi làm.

Rất nhiều người dùng từ trầm cảm để mô tả trạng thái buồn hoặc mất mát mà ai cũng từng trải qua. Những cảm giác này thường qua đi sau vài giờ hoặc vài ngày. Trong giai đoạn đó, người ta vẫn có thể giải quyết mọi việc gần như bình thường. Trầm cảm được gọi là bệnh lý khi cảm giác buồn diễn ra rất mạnh mẽ và kéo dài từ hai tuần trở lên, ảnh hưởng đến học tập, công tác, gia đình, xã hội và chất lượng cuộc sống. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) coi trầm cảm cũng là một rối loạn sức khỏe cần điều trị, tương tự như cao huyết áp, tiểu đường, thấp khớp...

Trầm cảm là một bệnh phổ biến. Tài liệu của WHO, 5% dân số thế giới bị rối loạn này. Bệnh thường kéo dài nhiều tháng, thậm chí nhiều năm nếu không được điều trị.

Nhận biết trầm cảm

Triệu chứng trầm cảm được chia làm hai nhóm:

Nhóm A:

- Buồn rầu, ủ rũ hoặc bực bội, khó chịu.

- Mất mọi quan tâm thích thú trong sinh hoạt hằng ngày, công việc hoặc giải trí.

- Cảm giác mệt mỏi, thiểu lực, uể oải.

Nhóm B:

- Khó tập trung và không thể nắm bắt được thông tin trên phim hoặc nghe người khác kể chuyện.

- Giảm sút lòng tự tin.

- Có ý nghĩ chán nản, buông xuôi, ít chăm sóc bản thân hoặc gia đình, ý tưởng không xứng đáng, tự buộc tội.

- Nhìn vào tương lai thấy ảm đạm, không bằng lòng với cuộc sống.

- Có ý nghĩ hoặc hành vi muốn chết hay tự gây thương tích cho bản thân.

- Rối loạn giấc ngủ (khó ngủ, ít ngủ, thức dậy sớm hơn hoặc ngủ nhiều).

- Ăn ít, ăn không ngon miệng, đôi khi ăn quá nhiều.

- Giảm sút khả năng hoạt động tình dục.

Bạn hãy đến bác sĩ tâm thần hoặc chuyên gia tâm lý khi thấy mình có ít nhất 2 triệu chứng của nhóm A và 2 triệu chứng của nhóm B.

Bạn có thể vượt qua chứng trầm cảm bằng cách làm theo lời khuyên của bác sĩ chuyên khoa tâm thần, uống thuốc theo chỉ dẫn, không được tự ngừng ngày nào, cũng không được tự giảm liều. Khi các triệu chứng đã giảm, bệnh nhân vẫn cần dùng thuốc chống trầm cảm trong 3-6 tháng.

Ngoài ra, bạn nên từ bỏ thói quen suy nghĩ tiêu cực và chuyển sang lối suy nghĩ tích cực, tăng cường tham gia các hoạt động hằng ngày và hoạt động thư giãn

TS. **Lã Thị Bưởi**