

EM THƯỜNG TỰ HỎI MÌNH LÀ AI? MÌNH SỐNG ĐỂ LÀM GÌ?

➔ **Nguyễn Đức Minh (16 tuổi, Hà Nội):** Từ nhỏ em đã ít bạn bè, hầu như không giao tiếp với ai, bố mẹ em bận đi làm nên gửi em ở nhà cô giáo từ sáng đến tối mới đón về. Em thường quanh quẩn chơi một mình.

Em thường xuyên bị bạn bè trêu chọc, nói em là “mặt mũi đơ đơ, cha mẹ bị bệnh nên đẻ ra ngu ngốc”. Các thầy cô giáo cũng hay phê bình em trước lớp, vì em không làm được hết bài, chậm chạp. Lúc nào em cũng cảm thấy buồn, tưởng tượng nếu mình chết đi chắc cũng chẳng ai quan tâm đến. Em không có ai chơi cùng và không biết làm thế nào để có bạn. Em đòi nghỉ học, bị bố mẹ mắng, ức quá nên đập đầu vào tường đến chảy máu.

Em đã được bố mẹ đưa đến điều trị tại Phòng khám Tu Na 2 tháng. Em ở đó cả ngày, được trị liệu tâm lý, luyện tập thư giãn, uống thuốc và nhiều hoạt động khác như chơi thể thao, đi tham quan. Bây giờ em không tự ti về bản thân mình nữa, không sợ ai chê cười, không sợ mình là đồ bỏ đi. Em đã đi học trở lại nhưng chuyển sang trường khác. Em cũng có nhiều bạn mới và em cảm thấy rất vui.

➔ **Bùi Phương Mai (14 tuổi, Quảng Ninh):** Em bắt đầu có cảm giác buồn chán từ rất lâu rồi, có lẽ khi mới học cấp I. Bố mẹ cho em đầy đủ vật chất, muốn gì cũng được, nhưng em ít khi được bố mẹ quan tâm hỏi han. Em rất tủi thân và hay so sánh với bạn bè, cảm thấy mình cứ tự lớn mà không được ai chăm sóc, dạy dỗ.

Em thường bị khó ngủ, đau đầu, căng thẳng, lúc nào cũng như đang nghĩ. Em thấy rất mệt mỏi và phải cố gắng hết sức mới làm hết các bài tập.

Tại phòng khám Tu Na, em đã được hướng dẫn phương pháp giải tỏa căng thẳng, phương pháp thay thế những suy nghĩ tiêu cực bằng suy nghĩ tích cực, thay đổi thói quen sinh hoạt, giao tiếp nhiều hơn với mọi người. Đặc biệt, bố mẹ em sau khi được tư vấn đã thay đổi hẳn, lắng nghe và trò chuyện với em nhiều hơn.

➔ **Lê Hoàng Anh (17 tuổi, Hà Nội):** Bề ngoài lúc nào em cũng vui vẻ, cởi mở, thích giao tiếp với mọi người nhưng thực ra tâm trạng em luôn luôn thay đổi. Có lúc em cảm thấy rất vui, tràn đầy năng lượng, có khả năng làm nhiều thứ, nhưng sau đó lại chán nản, không quan tâm thích thú điều gì, không thiết sống. Em không thể thực hiện được những điều mình mong muốn. Em học kém đi rõ rệt, lúc được điểm khá, lúc chỉ được trung bình, có lúc bỏ giấy trắng không làm bài.

Có thời gian em không học, suốt ngày chơi điện tử. Từ đấy tay em hay bị run, ra nhiều mồ hôi, dễ lo lắng, sợ hãi, mệt mỏi. Em cảm thấy cuộc sống không còn gì vui nữa. Em thường tự hỏi mình là ai, mình sống để làm gì? Em không muốn mình cứ mãi như thế này, làm thế nào để em trở lại bình thường như trước đây?

➔ **Chị Ngô Bích Hạnh (nhân viên hành chính, Công ty CP Xây lắp Hoà Bình):** Tôi có một con gái 5 tuổi. Thời gian trước, gia đình tôi có chuyện



không vui, cháu đã bị một cú sốc về mặt tâm lý. Tính tình cháu tự dung thay đổi: đến lớp hay cắn bạn, đánh bạn, thường trút giận bằng cách đập bàn ghế, cháu luôn luôn cảm thấy bị bỏ rơi, nghĩ rằng bố không còn yêu mình nữa... Tôi thấy cần giải quyết chuyện của người lớn, để không ảnh hưởng đến trẻ nhỏ. Từ đó, tôi quan tâm hơn đến cháu để cháu không cảm thấy bị thiếu thốn tình cảm... Nay cháu đã trở lại trạng thái bình thường, tâm lý ổn định. Tôi nghĩ, chắc thời gian đó bé nhà tôi bị trầm cảm.

➔ **Anh Phạm Văn Thanh (Số 5 ngõ Chùa Liên Phái 1- Hai Bà Trưng-HN)**

Vì là lái xe, tôi rất bận và đi suốt. Về bệnh trầm cảm tôi biết sơ sơ, qua một lần xem chương trình VTV2... Tôi nghĩ nguyên nhân căn bệnh này,



nhiều khi xuất phát từ chính cách giáo dục của bố mẹ và gia đình. Tôi phản đối cách dạy con theo kiểu: “Yêu cho roi cho vọt, ghét cho ngọt cho bùi”. Ai thì cũng thích nhẹ nhàng, ngọt ngào, đặc biệt là con trẻ. Tôi tránh đánh đòn con và không cư xử thô bạo với trẻ, kể về mặt thể xác lẫn tinh thần. Tôi rất muốn các phương tiện thông tin đại chúng, tuyên truyền sâu rộng hơn nữa về bệnh trầm cảm. Để các bậc phụ huynh hiểu và quan tâm đến những thay đổi nhỏ nhất của con mình.

PƯƠNG LINH - LINH NGA
(ghi)