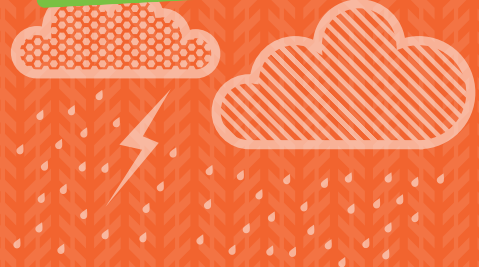


Trầm cảm



Cảm xúc bình thường và sự trầm cảm

Tất cả chúng ta thỉnh thoảng cảm thấy buồn hoặc 'chán nản' – đó là một phần của con người.

Đối với giới trẻ, tâm trạng thỉnh thoảng không ổn định, cảm thấy bực bội và dễ phản ứng với việc bị từ chối hoặc bị chỉ trích là chuyện bình thường.

Điều này làm cho khó biết được khi nào là cảm xúc bình thường và khi nào là bị trầm cảm.



Trầm cảm là gì?

Trầm cảm là một trong những vấn đề sức khỏe thường thấy nhất ở giới trẻ ở Úc!

Trầm cảm ("bệnh trầm cảm") là một bệnh về tâm thần thể hiện cảm xúc buồn rầu kéo dài hơn bình thường, ảnh hưởng đến phần lớn cuộc sống của bạn và làm bạn không còn thích những gì bạn thường thích.

Các triệu chứng của trầm cảm

Bạn có thể đang bị trầm cảm nếu, trong vòng hơn 2 tuần lễ, hầu như lúc nào bạn cũng cảm thấy buồn, chán nản hoặc dễ cáu bẳn, hoặc bạn mất hứng thú hoặc niềm vui trong những hoạt động hằng ngày của mình. Các triệu chứng khác có thể thấy bao gồm:



Mất hứng thú trong ăn uống hoặc ăn quá nhiều, dẫn đến sụt cân hoặc tăng cân



Gặp khó khăn về giấc ngủ (khó ngủ và/hoặc ngủ không thẳng giấc), hoặc ngủ quá nhiều và nằm gần cả ngày



Hầu hết lúc nào cũng cảm thấy mệt hoặc thiếu năng lượng và động lực



Khó tập trung và ra quyết định



Nhiều lúc cảm thấy vô dụng hoặc tội lỗi



Cảm thấy mọi thứ trở nên 'quá khó'



Nghĩ tới cái chết hoặc tự tử

Người bị trầm cảm có thể cũng có các vấn đề về sức khỏe tâm thần và thể chất, ví dụ lo âu, hút thuốc lá, uống rượu hoặc sử dụng các loại ma túy bất hợp pháp quá độ.



Trầm cảm



Nhận trợ giúp khi trầm cảm

Điều quan trọng là các bạn nói về những cảm xúc của mình cho người nào đó mà các bạn thấy tin cậy mặc dù điều này dường như khó. Các bạn có thể nói với bố mẹ, thầy cô, nhân viên tư vấn trong trường, các thành viên trong gia đình hoặc bạn bè. Bác sĩ gia đình (GP) cũng là một nơi tốt để khởi đầu việc tìm kiếm sự giúp đỡ và thông tin.

Nếu được giúp đỡ đúng hầu hết đều có thể bình phục sau khi bị trầm cảm. Càng được giúp sớm chừng nào các bạn càng bình phục sớm.



Một phần quan trọng trong hỗ trợ chuyên môn là phương pháp tâm lý trị liệu thường xuyên. Phương pháp tâm lý trị liệu ('nói chuyện') chú trọng đến việc giúp bạn xây dựng kỹ năng đối phó những áp lực trong cuộc sống và thay đổi cách suy nghĩ tiêu cực. Các loại thuốc chống trầm cảm cũng có thể được sử dụng thêm nếu cần. Tùy thuộc vào loại chữa trị, phần lớn đều cảm thấy tốt hơn hoặc nhận thấy có tiến triển tốt sau khoảng hai đến sáu tuần điều trị.



Bên cạnh việc tìm kiếm sự trợ giúp chuyên môn, có một số việc bạn có thể làm để duy trì sức khỏe tâm thần tốt. Tập thể dục thường xuyên, ăn đầy đủ, tập thư giãn, bày tỏ cảm xúc, và làm những việc bạn thích chỉ là một vài trong số những việc có thể giúp bạn. Để biết thêm những mẹo để tự chăm sóc bản thân, vui lòng vào trang headspace.org.au và tải về trang thông tin 'Mẹo để giữ tinh thần khỏe mạnh'.

THÔNG TIN QUAN TRỌNG!



Nếu bạn có những suy nghĩ về việc tự tử hoặc có kế hoạch tự hủy hoại thân thể, hãy tìm sự trợ giúp ngay, đó là việc rất quan trọng. Hãy nói chuyện với ai đó mà bạn cảm thấy tin cậy, ví dụ một thành viên trong gia đình, bạn bè hoặc thầy cô. Tại các trung tâm [headspace](http://headspace.org.au) và [ehespace](http://ehespace.org.au) (hỗ trợ trực tuyến và qua điện thoại), chúng tôi có các chuyên gia y tế có thể giúp bạn vạch ra kế hoạch để giúp bạn được an toàn.

Trầm cảm – tự tử và tự hủy hoại

thân thể

Trầm cảm là một trong những rủi ro dẫn đến tự tử và tự hủy hoại thân thể.

Nếu bạn biết có ai đó đang tự hủy hoại thân thể mình hoặc nói về việc tự tử, hãy cố gắng thu xếp các hỗ trợ từ những bạn thân, tin cậy hoặc gia đình. Hãy giúp người đó được an toàn và loại bỏ những thứ nguy hiểm như thuốc, súng hoặc những vũ khí khác và cố gắng khuyến khích họ gặp chuyên viên y tế. Nếu nghi ngờ, bạn đừng ngần ngại gọi số khẩn cấp 000.



headspace
National Youth Mental Health Foundation

Để biết thêm thông tin, hãy đến trung tâm [headspace](http://headspace.org.au) gần nhất hoặc vào trang headspace.org.au để được trợ giúp trực tuyến và qua điện thoại.

Tài liệu tham khảo: ¹ Viện Sức Khỏe và Phúc lợi của Úc. Giới trẻ của Úc: sức khỏe và Hạnh phúc, Canberra, 2007

Các trang thông tin chỉ để cung cấp thông tin tổng quát. Chúng không được dùng để thay thế và không nên chỉ dựa vào chúng để thay thế cho các lời khuyên cụ thể về sức khỏe, y tế. Mặc dù chúng tôi đã cố gắng hết sức để bảo đảm các thông tin là chính xác, **headspace** không tuyên bố và không cam kết những thông tin này là đúng, cập nhật, hoàn chỉnh, đáng tin cậy hoặc phù hợp cho bất kỳ mục đích nào. Chúng tôi khước từ toàn bộ trách nhiệm và nghĩa vụ pháp lý cho bất kỳ mất mát, tổn hại, chi phí hay phí tổn, trực tiếp hay gián tiếp, dưới bất cứ hình thức gì do việc sử dụng hoặc dựa vào những thông tin này.

Nguồn thông tin này do Trung Tâm Thông Phiên Dịch (Interpreting and Translating Centre) của Chính Phủ Nam Úc dịch thuật cho chương trình giúp tinh thần minh mẫn tại Port Adelaide của Tổ Chức Dịch vụ Gia đình Công Giáo Centacare (Centacare Catholic Family Services' headspace Port Adelaide), dưới sự tài trợ của Bộ Công Đồng và Hòa Nhập Xã Hội tiểu bang Nam Úc (SA Department for Communities and Social Inclusion).