

Bệnh Suy Nhược Tinh Thần



Šta je depresija?

Suy nhược tinh thần là cảm xúc buồn bã và đau khổ mà đôi khi chúng ta đã trải qua trong đời sống. Theo thuật ngữ chuyên môn, suy nhược tinh thần hay trầm cảm được dùng để mô tả một vài chứng bệnh tâm thần.

Có những loại bệnh suy nhược tinh thần như thế nào ?

Bệnh suy nhược tinh thần có những loại như sau: suy nhược tinh thần do hoàn cảnh (Reactive Depression), suy nhược tinh thần hậu sản (Post-natal Depression), chứng rối loạn lưỡng cực (có lúc buồn quá lúc lại vui quá) (Bipolar Disorder hay Manic Depression).

Suy Nhược Tinh Thần do Hoàn Cảnh (Reactive Depression)

Những người bị suy nhược tinh thần do hoàn cảnh cảm thấy buồn bã, mất ăn mất ngủ, không sinh hoạt bình thường sau khi trải qua những biến cố làm căng thẳng tinh thần trong đời (stressful events) chẳng hạn như bị mất việc, đổ vỡ tình cảm...

Sự suy nhược tinh thần này mạnh hơn cảm xúc buồn bã bình thường. Suy nhược tinh thần kéo dài lâu hơn và có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc thói quen ăn uống hoặc khả năng sinh hoạt hay làm việc thường ngày.

Suy nhược tinh thần do hoàn cảnh có thể "qua đi" khi người bệnh tìm được cách đối phó với sự việc gây căng thẳng (stress) chẳng hạn người thất

ngiệp tìm được công ăn việc làm mới, người thất tình cải thiện được liên hệ tình cảm của mình.

Một số người sẽ phải cần đến sự giúp đỡ của các nhà chuyên môn để vượt qua được chứng suy nhược tinh thần do hoàn cảnh này. Việc chữa trị thường có kết quả tốt đẹp.

Suy Nhược Tinh Thần Nặng (Major Depression)

Suy nhược tinh thần nặng có cường độ cao hơn là suy nhược tinh thần do hoàn cảnh.

Không phải lúc nào ta cũng biết được lý do gây nên bệnh suy nhược tinh thần nặng này. Ngay cả những người thường tự cho rằng mình có hạnh phúc và sống một cuộc đời thoải mái cũng có thể bị suy nhược tinh thần.

Người bị suy nhược tinh thần có thể bị xuống tinh thần, lúc nào cũng cảm thấy khó chịu, mất ngủ hay khó ngủ và không còn ưa thích những việc mà họ thường làm. Họ có thể bị mất năng lực, mất khả năng tập trung tư tưởng và không còn tha thiết ham muốn gì nữa cả.

Trong những trường hợp bệnh nặng, bệnh nhân có thể không còn phân biệt thực hư phải trái. Nói cách khác họ nhìn đời một cách khác hẳn so với người bình thường.

Họ có thể bị ảo giác: họ nghe những "tiếng nói" bảo rằng họ là người xấu, là đồ vô dụng. Họ có thể mang mặc cảm tội lỗi khủng khiếp và tin rằng mình đáng bị trừng phạt. Đôi khi họ tin rằng mình mắc bệnh nan y trong khi không có bằng chứng gì cả.

Bệnh suy nhược tinh thần nặng là một bệnh tâm thần nặng và có thể gây nguy hại đến sức khỏe và tính mạng của bệnh nhân. Bệnh này cần phải chữa trị chuyên môn. Chữa trị càng sớm, càng có nhiều triển vọng hồi phục.

Chứng Rối Loạn Vui Buồn Quá Mức (Rối

Loạn Lưỡng Cực / Hung Trầm Cảm - Bipolar Disorder / Manic Depression). Người mắc chứng bệnh này có những cơn buồn bã nặng (major depression) và có những cơn bị vui vẻ hứng thú quá độ (mania). Họ cảm thấy hạnh phúc tột độ, nói năng hành động rất nhanh mà không nghĩ đến hậu quả hoặc đếm xỉa đến thái độ của người khác.

Nguyên Nhân gây Bệnh Suy Nhược Tinh Thần

Nhiều nguyên nhân có thể làm cho một người bị bệnh suy nhược tinh thần:

Sự mất quân bình sinh hoá (Chemical Imbalance)

Đôi khi có thể gây ra bệnh suy nhược tinh thần hoặc các bệnh tâm thần khác. Điều này có nghĩa là mức độ của các hoá chất trong não bị xáo trộn bất thường. Sự mất quân bình này có thể được điều trị bằng các loại thuốc chống suy nhược tinh thần (antidepressant).

Căng Thẳng Tinh Thần (Stress)

Căng thẳng tinh thần cũng có thể gây ra bệnh suy nhược tinh thần. Có những giai đoạn trong cuộc sống khi bệnh suy nhược tinh thần dễ phát hiện: chẳng hạn như đối với phụ nữ khi mới sinh nở hoặc mãn kinh, đối với nam giới khi về hưu hay khi thất nghiệp.

Cá Tính (Personality)

Một vài loại cá tính có thể dễ bị bệnh suy nhược tinh thần: những người chủ trương toàn hảo (perfectionists) lúc nào cũng muốn mọi sự và mọi người đều phải đạt tiêu chuẩn cao nhất; những người khó chấp nhận những thay đổi thường dễ bị suy nhược tinh thần.

Suy Nhược Tinh Thần Hậu Sản (Postnatal Depression)

Chúng bệnh này còn được gọi là "nỗi sầu khi có em bé" "baby blues" ảnh hưởng đến khoảng mười phần trăm những phụ nữ trong vòng một năm sau khi sinh con đầu lòng. Họ có thể cảm thấy hay lo lắng, suy nhược tinh thần, bực bội và khó chịu, cảm thấy khó ngủ. Thông thường suy nhược tinh thần chỉ kéo dài vài giờ hay vài ngày rồi qua đi. Tuy nhiên khoảng mười phần trăm phụ nữ sinh con đầu lòng có thể bị suy nhược tinh thần nặng. Họ có thể cảm thấy mỗi lúc một thêm khó khăn trong việc đối phó với những đòi hỏi của cuộc sống hàng ngày. Một vài chị em bỗng nhiên cảm thấy hoảng hốt sợ hãi vô cớ (panic attacks) và dễ bị xúc động. Trong vài trường hợp, người phụ nữ sẽ cảm thấy mình bất lực, không thể chăm sóc được cho con, cho chính mình hay cho người nào khác.

Làm thế nào để chữa bệnh suy nhược tinh thần ?

Có nhiều cách chữa trị khác nhau. Các cố vấn chuyên môn (professional counsellors) có thể giúp người bệnh tìm cách giải quyết những vấn đề khó khăn, những xung đột trong cuộc sống cũng như giúp họ hiểu rõ hơn về chứng bệnh suy nhược tinh thần. Đôi khi thuốc trị suy nhược tinh thần (antidepressant) được dùng để phục hồi lại sự quân bình của các hoá chất trong não bộ.

Các phương cách chữa trị này có hiệu nghiệm như thế nào ?

Đối với một số người, bệnh suy nhược tinh thần có thể trở thành một chứng bệnh rất nặng. Tuy nhiên với những phương cách chữa trị và thuốc men tân tiến, việc điều trị thường rất hiệu nghiệm.

Tìm cách chữa trị càng sớm thì càng có nhiều cơ chữa lành bệnh hơn.

Muốn biết thêm chi tiết xin liên lạc



For more information contact the:

Transcultural Mental Health Centre
Cumberland Hospital,
Locked Bag 7118
Parramatta BC NSW 2150 Australia
Ph: (02) 9840 3800 Fax: (02) 9840 3755
E-mail: TMHC@magna.com.au
Internet: <http://www.magna.com.au/-tmhc/>
Freecall: 1 800 648 911
(For people in rural and remote areas)



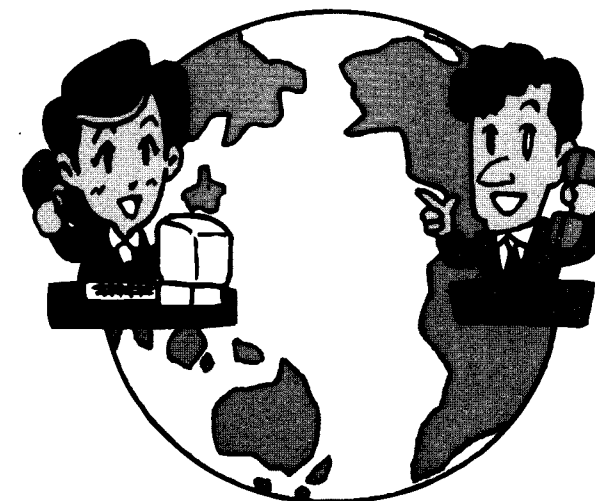
Vietnamese
1999
Topic 3
Depression

Transcultural Mental Health Centre

Let's talk mental health

Bệnh Suy Nhược Tinh Thần (Ưu Sầu - Trầm Cảm)

Đề Tài 3



Sponsored by
Centre for Mental Health
NSW Health