

# BỆNH TRẦM CẢM

## Biết Những Dấu Hiệu – Tìm Sự Trợ Giúp Sớm

*Khi bạn có chuyện buồn trong lòng, bạn cần được sự giúp đỡ. Đây cũng giống như bệnh trầm cảm. Bệnh này có thể trị được.*

### Trầm Cảm Là Gì?

Trầm cảm là một vấn đề thông thường. thỉnh thoảng có những lúc bạn cảm thấy buồn chán. Đây là chuyện bình thường của một phần trong đời sống. Khi chuyện buồn không thể qua được, nó có thể gây ra bệnh trầm cảm.

### Làm Thế Nào Để Biết Là Tôi Có Bị Bệnh Trầm Cảm Hay Không?

Bạn có **nhều hơn năm** vấn đề dưới đây không? Những vấn đề này có kéo dài trong **hai tuần hoặc lâu hơn** không? Nếu có, bạn nên liên lạc với bác sĩ của bạn.

- ▶ Cảm thấy buồn bã, lo âu, trống vắng, tuyệt vọng, có lỗi, vô dụng, bơ vơ, nóng nảy hoặc bất an
- ▶ Cảm thấy mệt mỏi trong mọi lúc
- ▶ Ăn không ngon hoặc ăn quá nhiều
- ▶ Bị trở ngại trong việc chú tâm, trí nhớ, giấc ngủ hoặc quyết định
- ▶ Mất cảm hứng trong những việc bạn yêu thích
- ▶ Nghĩ đến hoặc cố tìm cách tự tử
- ▶ Bị đau nhức, nhức nhối, nhức đầu, khó chịu hoặc đau bụng không hết

### Nguyên Nhân Gì Gây Ra Trầm Cảm?

Trầm cảm xảy ra khi bạn bị đau yếu bệnh hoạn. Nó cũng có thể do trong gia đình của bạn. Nó có thể xảy ra khi bạn có chuyện buồn, sợ hãi hoặc căng thẳng. Có những loại thuốc có thể làm cho bạn cảm thấy chán nản. Điều này có thể xảy ra nếu những chất hóa học trong não bộ của bạn không cân bằng.

### Làm thế nào để Điều Trị?

Có hai cách để trị bệnh trầm cảm. Những cách này thường hay dùng chung. Một cách là bạn nên nói chuyện với chuyên viên tâm lý. Người này sẽ giúp bạn học cách suy nghĩ hoặc hành động trong những cách có thể giúp ích cho bạn. Người này còn có thể giúp bạn giải quyết những vấn đề với gia đình, bạn bè hoặc những người ở nơi làm việc. Thuốc có thể giúp cho não những gì cần thiết. Thuốc phải cần vài tuần mới có công hiệu. Bạn có thể cần phải thử vài loại.

### Những Điều Nên Biết

Chữa trị bệnh trầm cảm của bạn đôi khi cũng giúp trị được những bệnh khác. Những người bị trầm cảm nhưng không chịu tìm sự chữa trị rất dễ gây nguy hại cho chính họ.

Những người bị trầm cảm có cảm giác như họ không còn một ai khác có thể giúp họ. Nhưng họ đã sai. Bệnh này **CÓ THỂ** trị được. Nếu bạn cảm thấy chán nản, hãy đến gặp bác sĩ của bạn ngay.

