

# Trầm cảm

Thông tin dành cho cư dân, gia đình và người chăm sóc



Trầm cảm không chỉ là khi tâm trạng không tốt. Nó còn là một căn bệnh phổ biến và nghiêm trọng.

Những người mắc chứng trầm cảm thường có cảm giác buồn bã vô cùng. Trầm cảm có thể khiến cho quý vị khó có thể làm những công việc thường ngày.

Trầm cảm không phải là một giai đoạn bình thường của quá trình lão hóa và nó có thể điều trị được.

## Những dấu hiệu cho thấy quý vị có thể mắc chứng trầm cảm

**Trong hơn 2 tuần:**

Hầu như lúc nào quý vị cũng cảm thấy buồn bã, chán nản **hoặc** khổ sở, hoặc Quý vị không hứng thú làm bất cứ điều gì, và

Quý vị mắc một số triệu chứng sau đây:

- Quý vị không thích bất cứ điều gì.
- Lúc nào quý vị cũng cảm thấy mệt mỏi và không muốn làm gì vào buổi sáng.
- Quý vị không thể ngủ được hoặc ngủ nhiều hơn bình thường.
- Quý vị không cảm thấy đói.
- Quý vị buồn bã.
- Quý vị thấy khó có thể quyết định những việc bình thường, diễn ra hàng ngày.
- Quý vị không quan tâm đến hình thức của mình.
- Quý vị không muốn gặp gia đình hay bạn bè.
- Trí nhớ của quý vị kém hơn bình thường.
- Quý vị có ý định tự tử.

## Trầm cảm có thể gây ra bởi

- Các vấn đề sức khỏe quý vị đang gặp phải
- Quý vị liên tục bị đau
- Quý vị không còn độc lập và không đi lại được
- Quý vị mất người thân hay bạn bè
- Quý vị thay đổi nơi sinh sống (ví dụ: chuyển vào nhà dưỡng lão)

- Những lần giáp năm của những ngày đặc biệt
- Bị căng thẳng
- Tác dụng phụ của một số loại thuốc
- Nếu trước đây đã từng bị trầm cảm, thì quý vị dễ bị mắc lại hơn. Hãy cho nhân viên biết những gì đã giúp quý vị trước đây.
- Chứng mất trí nhớ – trầm cảm đôi khi bị nhầm lẫn với chứng mất trí nhớ vì chúng có nhiều triệu chứng giống nhau. Những người mắc chứng mất trí nhớ có thể được kiểm tra và điều trị chứng trầm cảm.

## Các cách kiểm soát trầm cảm

Cho nhân viên biết nếu quý vị hoặc gia đình quý vị nhận thấy quý vị buồn vô cớ hoặc bị trầm cảm.

Bác sĩ có thể làm việc với quý vị để quyết định xem quý vị có cần phải điều trị hay không. Bác sĩ hoặc dược sĩ có thể kiểm tra thuốc của quý vị xem chúng có góp phần gây ra chứng trầm cảm của quý vị không.

Có nhiều cách điều trị khác nhau:

- Tập thể dục (dành cho những người có đủ khả năng) có thể có ích nếu bị trầm cảm nhẹ.
- Các liệu pháp tâm lý (còn gọi là liệu pháp nói chuyện) phổ biến và có hiệu quả.
- Bác sĩ có thể kê toa thuốc chống trầm cảm nếu quý vị bị trầm cảm từ vừa đến nặng.

### Hợp tác cùng nhau

Quý vị và gia đình quý vị là những thành viên quan trọng trong nhóm chăm sóc. Quý vị biết như thế nào là bình thường đối với mình.

Cho nhân viên biết nếu quý vị luôn cảm thấy buồn hoặc mỗi khi có bất kỳ dấu hiệu trầm cảm nào khác. Đừng chờ đợi xem mọi thứ có tốt hơn không – tốt nhất là luôn nhờ giúp đỡ sớm.

Việc hợp tác với nhân viên có thể giúp quý vị khỏe mạnh và không phải đến bệnh viện. Trao đổi với nhân viên và hỏi họ. Họ cần quý vị giúp đỡ để chăm sóc tốt nhất cho quý vị.

### Những câu hỏi để hỏi nhân viên

- Có phải sự buồn chán và tâm trạng của tôi là do trầm cảm gây ra không?
- Có phải thuốc của tôi góp phần gây ra trầm cảm cho tôi không?



**Tuyên bố Khước từ:** Thông tin sức khỏe này chỉ dùng cho các mục đích tổng quát. Vui lòng tham khảo với bác sĩ hoặc chuyên gia y tế khác để đảm bảo rằng thông tin này phù hợp với quý vị.

Để nhận ấn phẩm này ở định dạng có thể đọc được, vui lòng gửi email đến [acqiu@dhhs.vic.gov.au](mailto:acqiu@dhhs.vic.gov.au)

Được phép và xuất bản bởi Chính phủ tiểu bang Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Tiểu bang Victoria, Department of Health and Human Services, tháng 2 năm 2016. ISBN 978-0-7311-6808-8

Có sẵn tại <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>