

Hơn cả nỗi buồn:

# HIỂU VỀ TRẦM CẢM

(Vietnamese Version)

陪我講 SHALL WE TALK



## Trầm cảm là gì?

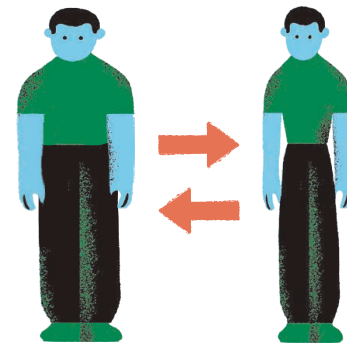
Trầm cảm là một rối loạn tâm thần phổ biến. Có một số loại trầm cảm. Rối loạn trầm cảm nặng là một loại trầm cảm nghiêm trọng hơn. Các triệu chứng của nó bao gồm tâm trạng trầm cảm kéo dài, mất hứng thú, suy nghĩ tiêu cực và nhiều hơn nữa. Những triệu chứng này ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của người bệnh như công việc và các tình huống xã hội. Trầm cảm có thể làm tăng nguy cơ tự tử.

## Các triệu chứng của trầm cảm (rối loạn trầm cảm nặng) là gì?

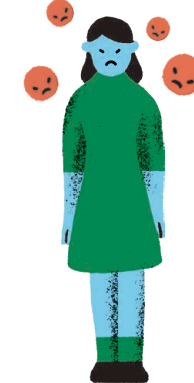
Các triệu chứng chính bao gồm:



• Tâm trạng trầm cảm kéo dài



• Tăng hoặc giảm đáng kể cảm giác thèm ăn  
Tăng cân hoặc giảm cân đáng kể



• Tăng sự cáu kỉnh



• Mất ngủ hoặc ngủ quá nhiều



• Giảm hứng thú hoặc niềm vui trong sở thích hoặc cuộc sống hàng ngày



• Cảm giác vô giá trị hoặc tội lỗi quá mức

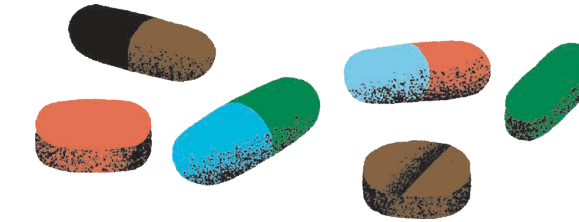


• Suy nghĩ lặp đi lặp lại về cái chết hoặc tự tử



Nếu bạn liên tục có một số triệu chứng trên trong ít nhất hai tuần và cảm thấy cuộc sống hàng ngày, công việc hoặc học tập của bạn bị ảnh hưởng, vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc nhà tâm lý lâm sàng để được đánh giá chuyên nghiệp và nhận được sự giúp đỡ hoặc điều trị cần thiết. Điều trị sớm tốt hơn cho việc phục hồi.

## Cách điều trị trầm cảm?



### A Thuốc

Thuốc chống trầm cảm, chẳng hạn như thuốc ức chế tái hấp thu serotonin chọn lọc (SSRIs) và thuốc ức chế tái hấp thu serotonin và norepinephrine (SNRIs) có thể làm giảm các triệu chứng của trầm cảm và ngăn ngừa tái phát.

### B Điều trị tâm lý



Điều trị tâm lý như liệu pháp hành vi nhận thức giúp người bệnh kiểm soát những suy nghĩ tiêu cực và mô hình hành vi hiện có. Nó cũng khuyến khích người bệnh áp dụng những cách suy nghĩ và hành động mới, để tích lũy những trải nghiệm sống tích cực trong khi những suy nghĩ tiêu cực trước đó có thể được thay đổi. Tâm trạng trầm cảm có thể dần dần được cải thiện.

Trầm cảm có thể được điều trị. Nếu bạn nghĩ rằng mình có thể bị trầm cảm, bạn nên tìm kiếm sự giúp đỡ càng sớm càng tốt.

## Bạn có thể giúp đỡ người đó bằng cách:



Khuyến khích người đó đi điều trị



Mời người đó tham gia các hoạt động xã hội hoặc tập thể dục



Lắng nghe người đó để thể hiện sự hỗ trợ



Quan sát những thay đổi triệu chứng của người đó

Để biết thêm thông tin:



Tham khảo ý kiến bác sĩ của bạn

Gọi đến các đường dây nóng sau:  
Đường dây nóng hỗ trợ sức khỏe tâm thần 18111  
18111  
Đường dây nóng của Cơ quan Bệnh viện về sức khỏe tâm thần 2466 7350



Truy cập trang web shallwetalk.hk



Hiểu về Trầm cảm

精神健康諮詢委員會  
Advisory Committee on Mental Health



衛生署  
Department of Health

Sản xuất năm 2024