



## Tinh thần suy nhược không bao giờ rõ ràng như ‘trắng với đen’.

### Một vài dữ kiện về tinh thần suy nhược.

#### Bệnh suy thoái tinh thần là gì?

Chúng ta ai cũng có những lúc buồn chán. Thường những cơn buồn chán này có khi kéo dài từ vài giờ đến vài ngày hay nhiều ngày. Thông thường nguyên nhân của giai đoạn xuống tinh thần này rất hiển nhiên mà cũng có khi chẳng vì một lý do gì cả. Giai đoạn buồn chán này có thể kéo dài rất lâu, nhất là khi có thân quyến hay bạn thân qua đời. Giai đoạn này được gọi là thời gian đau buồn hay mất mát.

Bệnh suy thoái tinh thần là một giai đoạn bị xuống tinh thần kéo dài nhiều tuần lễ, kèm theo nhiều triệu chứng đặc biệt về thể chất lẫn tinh thần. Bệnh này có thể gây ra thêm những vấn đề quan trọng về thể xác, tâm lý xã hội, và cần phải được chữa trị đặc biệt.

#### Các triệu chứng của bệnh suy thoái tinh thần

Bệnh thường có một hay nhiều triệu chứng sau đây:

- buồn bã, dễ khóc
- mất ngủ hay khó ngủ
- thay đổi trọng lượng cơ thể hay ăn mất ngon miệng
- thiếu hứng thú và động lực trong cuộc sống
- cảm thấy mất năng lực và dễ bị mệt
- đau nhức toàn thân, nhất là đau đầu và đau bụng
- mất hứng về tình dục, bất lực
- cảm thấy không thiết sống
- cảm thấy bất lực trong cuộc sống
- cảm thấy tội lỗi, tự trách mình
- bi quan về cuộc sống tương lai
- bực dọc khó chịu
- lo âu
- lẫn lộn, kém trí nhớ
- lạm dụng rượu hay ma túy

#### Bệnh có xảy ra thường không?

Bệnh suy thoái tinh thần rất thông thường. Cứ trong số bốn người đàn bà hay sáu người đàn ông ở Úc thì có một người mắc bệnh này. Nhiều người không biết nguyên nhân gây ra mối đau khổ thể xác và tinh thần này để mà chữa trị.

#### Các loại bệnh suy thoái có giống nhau không?

Có nhiều loại bệnh suy thoái tinh thần khác nhau. Thường thì bệnh suy thoái do phản ứng (reactive depression) xảy ra sau một cơn bệnh nặng, bị căng thẳng thần kinh hay sau khi bị mất mát một thứ gì. Mặc dầu ta có thể hiểu được nguyên do gây ra bệnh, bệnh suy thoái do phản ứng này có thể có nhiều hậu quả nghiêm trọng và cần chữa trị chuyên khoa và đặc biệt. Một loại khác, suy thoái nội sinh (endogenous depression), xảy ra không vì một lý do rõ rệt, mà chỉ vì sự thay đổi các hóa chất trong não, các tế bào

chuyển nhận thần kinh. Những người có loại bệnh có tính chất sinh hóa này thường cũng có những giai đoạn có cảm giác lâng lâng bay bổng lên cao (elevated mood or highs). Khi cả hai cảm giác lâng lâng và sự buồn chán cùng xảy ra một lúc, tình trạng này được gọi là bị cảm xúc lưỡng cực.

## **Ai dễ bị bệnh suy thoái tinh thần?**

Tất cả mọi người ai cũng có thể bị bệnh suy thoái tinh thần. Tuy nhiên một số người dễ bị hơn người khác. Những yếu tố quan trọng có khuynh hướng gây ra bệnh suy thoái gồm có:

- tuổi già
- góa bụa, ly dị hay sống một mình
- bệnh hoạn kinh niên
- đau nhức kinh niên
- nghiện thuốc hay ma túy
- đàn bà
  - trước kỳ kinh nguyệt
  - đến tuổi tắt kinh
  - vừa mới sanh con
- Người hay bị ám ảnh

## **Trẻ em có bị bệnh suy thoái hay không?**

Trẻ em có thể vừa bị bệnh suy thoái do bản sinh vừa bị bệnh suy thoái do phản ứng nữa. Triệu chứng cũng giống như ở người lớn vậy. Hơn thế nữa, trẻ em còn có những dấu hiệu khác như:

- xung động thái quá
- nằm vạ, giận dữ, hung hăng
- không chịu đi học
- thường có những cơn đau không biết lý do, nhất là đau bụng, không kiểm soát được đường tiểu tiện hay đại tiện.

## **Bệnh suy thoái có thể điều trị được hay không?**

Bệnh suy thoái tinh thần cũng đòi hỏi được chữa trị chuyên khoa và đặc biệt giống như những bệnh khác vậy. Những bệnh nhẹ thường có thể được chữa trị bằng tâm lý hay những buổi nói chuyện cũng đủ. Cách chữa trị này có thể dành cho từng người hay từng nhóm một. Cách chữa trị này có khi được gọi bằng những tên đặc biệt như: cách dùng nhận thức (cognitive therapy), cách chữa dùng lý lẽ cảm xúc hợp lý (rational emotive therapy).

Khi bệnh suy thoái tinh thần đã đến mức hơi nặng, bệnh cần được chữa trị bằng thuốc chống suy thoái. Hiện tại có rất nhiều loại thuốc chữa bệnh này. Thông thường thuốc phải được dùng từ ba đến sáu tuần mới thấy có hiệu quả hoàn toàn, và nên tiếp tục uống thêm vài tháng sau đó. Vài loại thuốc có thể gây ra phản ứng phụ như miệng khô, buồn ngủ ngày ngật nữa. Các phản ứng phụ khác nhau tùy loại thuốc uống. Gần đây đã có nhiều loại thuốc mới vừa được chế biến.

Khi bệnh suy thoái tinh thần đã đến mức khá nặng, không chữa được bằng phương pháp tâm lý hay thuốc men, phải điều trị bằng cách chạy điện (ECT). Đôi khi bệnh nhân cần phải ở lại bệnh viện một thời gian để điều trị.

## **Bệnh suy thoái có tái diễn hay không?**

Điều trị bệnh suy thoái tinh thần có hiệu quả là làm cho những triệu chứng của bệnh tan biến đi. Khi không còn thấy các triệu chứng của bệnh nữa nên vẫn tiếp tục uống thuốc thêm vài tháng hoặc lâu hơn nữa. Bệnh này có thể bị tái diễn. Nếu bị tái diễn thường xuyên và trầm trọng thì nên dùng thuốc để ngừa bệnh.

## **Cần gặp ai để xin cố vấn?**

Nếu quý vị hay bạn bè hoặc thân nhân có những triệu chứng bị bệnh suy thoái, quý vị nên đến bác sĩ ở địa phương hoặc trung tâm y tế cộng đồng, hay trung tâm sức khỏe tâm thần cộng đồng. Bác sĩ của quý vị có thể chữa hoặc giới thiệu đến một bác sĩ tâm thần hay bác sĩ tâm lý để được chữa trị đặc biệt hơn.

## **Muốn biết thêm thông tin, xin liên lạc với:**

Trung Tâm Y Tế Tâm Thần Xuyên Văn Hóa Queensland  
(Queensland Transcultural Mental Health Centre)  
519 Kessels Road, Macgregor Q 4109  
PO Box 6623, Upper Mt Gravatt Q 4122

Điện thoại: (07) 3167-8333 Điện thư: (07) 3167-8322  
Miễn phí: 1800 188 189  
(Dành cho những người ở vùng nông thôn và hẻo lánh)  
E-mail: qtmhc@health.qld.gov.au

## **Những dịch vụ khác:**

- Chương Trình Sức Khỏe Tâm Thần Sắc Tộc Ethnic Mental Health Program (07) 3848 1600
- Chương Trình Tương Trợ Những Người Sống Thoát Tra Tấn và Chấn Động Queensland Queensland Program of Assistance to Survivors of Torture and Trauma Inc. (QPASTT) (07) 3391 6677
- Nhân Viên Sức Khỏe Tâm Thần NESB (07) 4772-4800 Trung Tâm Tài Nguyên Di Dân Townsville
- Dịch Vụ Thông Phiên Dịch 131 450

Adapted from: Depression is never really 'black and white' produced by the Mental Health Foundation of Australia  
Ph: (03) 9427 0406 -Fax: (03) 9427 1294 270 Church Street, Richmond, Vic 3121