



TRANG THÔNG TIN ĐIỆN TỬ ỦY BAN NHÂN DÂN XÃ TÙNG ẢNH



Dấu hiệu nhận biết trầm cảm và cách chữa trị an toàn hiệu quả

Trầm cảm là một dạng rối loạn cảm xúc khá phổ biến hiện nay. Nguyên nhân gây bệnh chưa được biết rõ nhưng có liên quan đến sang chấn tâm lý, mất cân bằng các yếu tố nội sinh, chấn thương não, stress kéo dài,... Bệnh gặp chủ yếu ở nữ giới với tỷ lệ gấp 2 lần nam giới.



Bệnh trầm cảm là bệnh gì?

Trầm cảm là một trạng thái cảm xúc thể hiện sự thất vọng, buồn phiền, chán nản của bản thân trong cuộc sống hằng ngày. Đôi khi, chúng còn thể hiện sự giảm hứng thú, xuống tinh thần và giảm niềm tin vào cuộc sống, giảm đức tin trong đời sống tinh thần. Đối với bản thân người đang trải qua trạng thái trầm cảm có thể cảm thấy tự ti, vô vọng, giảm sự tự tin ở chính bản thân mình.

Trầm cảm được xem là bệnh khi trạng thái cảm xúc này diễn ra trong thời gian dài, chúng kéo dài trong nhiều tháng, nhiều năm và chúng làm rối loạn hoạt động của cơ thể (như mệt, nhức mỏi cơ thể, đau đầu, đau vai gáy, sụt cân, mất ngủ...) và làm giảm chức năng học tập, sinh hoạt (như giảm tập trung chú ý, giảm trí nhớ, giảm sút hiệu quả và kết quả học tập), xã hội (như mất việc, mất sức, mất hứng thú lao động, làm việc...) của cá nhân đó.

Nguy hiểm hơn khi trầm cảm khiến cho người đó có những ý tưởng kỳ quặc, làm hại đến bản thân (như nghiện rượu, nghiện chất kích thích, gây nghiện, tự rạch da, tự cắt tay...), đặc biệt là ý nghĩ và hành vi tự sát, kết liễu cuộc sống.

Khoảng 10-15% dân số chung mắc trầm cảm ở một giai đoạn nào đó của cuộc sống. Trầm cảm có thể gặp ở bất kỳ lứa tuổi nào, tuy nhiên khoảng 50% bệnh nhân mắc trầm cảm trong lứa tuổi từ 20-50 tuổi, trung bình 40 tuổi.

Tần suất mắc ngày càng tăng ở các đối tượng dưới 20 tuổi, nguyên nhân có thể liên quan đến tình trạng lạm dụng rượu và chất ở nhóm tuổi này ngày càng tăng. Tỷ lệ trầm cảm ở nữ giới cao gấp 2 lần nam giới, thường gặp ở nhóm người có mối quan hệ xã hội kém hoặc độc thân, ly dị.



Dấu hiệu của bệnh trầm cảm

Trầm cảm biểu hiện qua các dấu hiệu sau:

- **Khí sắc trầm buồn:** dấu hiệu này thường gặp và chiếm khoảng 90% những bệnh nhân trầm cảm. Người bệnh than phiền mình cảm thấy buồn bã, chán nản, trống rỗng, vô vọng hoặc không còn tha thiết điều gì nữa. Đôi lúc, người bệnh thu rút khỏi xã hội và giảm hoạt động tập thể.
- **Mất năng lượng:** Triệu chứng mất năng lượng thường gặp ở hầu hết các bệnh nhân trầm cảm. Người bệnh than phiền cảm thấy mệt mỏi, không còn sức lực mặc dù không làm gì nhiều. Nhiều bệnh nhân mô tả cảm giác cạn kiệt sức lực. Một số bệnh nhân biểu hiện tình trạng cảm xúc và sức khỏe tối tệ vào sáng sớm và sau đó dần khá hơn.
- **Mất hứng thú:** Đây là một trong những dấu hiệu đặc trưng của bệnh trầm cảm, gặp ở trên 70% bệnh nhân. Bệnh nhân hoặc người nhà cho rằng người bệnh cảm thấy không còn tha thiết, không còn hứng thú với những hoạt động, những công việc mà trước đây bệnh nhân rất thích như sở thích về âm nhạc, việc nhà, lao động, sinh hoạt tập thể...
- **Rối loạn giấc ngủ:** Khoảng 80% bệnh nhân than phiền mình có một một rối loạn nào đó về giấc ngủ. Họ có thể thức dậy sớm dậy sớm vào buổi sáng và triệu chứng trầm cảm vào thời điểm này trở nên nặng hơn. Nhiều trường hợp khó đi vào giấc ngủ và thường kèm theo lo âu. Một số trường hợp mất ngủ lang tỏa và người bệnh không thể chớp mắt cả đêm.
- **Rối loạn ăn uống:** Khoảng 70% bệnh nhân trầm cảm có triệu chứng rối loạn về ăn uống. Thường gặp là những trường hợp bệnh nhân cảm thấy ăn mất ngon, thức ăn nhạt nhẽo, không mùi vị, không hấp dẫn mặc dù đó là những món ăn trước đây người bệnh rất thích. Một số trường hợp ăn nhiều thay vì chán ăn. Ở những bệnh nhân này, họ thường thích ăn đồ ngọt và bị tăng cân rất nhanh.
- **Rối loạn vận động:** Khoảng 50% bệnh nhân trầm cảm có hành vi trở nên chậm chạp, trì trệ. Ở các bệnh nhân này còn biểu hiện sự chậm chạp trong suy nghĩ, trong lời nói và các cử động cơ thể. Hỏi một lúc mới trả lời. Trả

lời câu hỏi bằng giọng đều đều, nội dung nghèo nàn, mắt nhìn xa xăm. Khoảng 75% bệnh nữ và 50% bệnh nhân nam có biểu hiện lo âu với các triệu chứng đi tới đi lui, không thể ngồi hay đứng yên một chỗ.

- **Mặc cảm:** Hơn 50% bệnh nhân trầm cảm tự đánh giá thấp bản thân, thường tự trách mình và khước đại những lỗi lầm nhỏ của mình. Nặng hơn có thể đi đến hoang tưởng tự buộc tội hoặc thậm chí có những ảo giác. Một số bệnh nhân cảm thấy xấu hổ hoặc bẽ mặt, cảm thấy tự ti về những khuyết điểm của mình.
- **Thiếu quyết đoán và giảm tập trung:** Khoảng 50% bệnh nhân trầm cảm than phiền suy nghĩ của mình quá chậm chạp. Họ cảm thấy không thể suy nghĩ linh tinh hoạt như trước đây. Họ thường tập trung kém và rất dễ dàng trí. Họ than phiền trí nhớ kém và không thể tập trung để đọc báo hoặc xem tivi. Ứng xử trở nên lung tung do họ không thể tự đưa ra các quyết định.
- **Lo âu:** Phần lớn bệnh nhân trầm cảm có triệu chứng lo âu với những biểu hiện như hồi hộp, đánh trống ngực, tim đập nhanh, lo lắng không hiểu lý do vì sao. Những người này thường bị mất ngủ, khó ngủ, đi tới đi lui, đứng ngồi không yên, đôi khi dẫn đến các triệu chứng cơ thể như đau đầu, đau dạ dày, tiêu chảy, táo bón.
- **Ý tưởng tự sát:** Trên 50% bệnh nhân trầm cảm có ý nghĩ về vấn đề tự sát. Nguyên nhân do họ cảm thấy chán nản, không còn tha thiết với cuộc sống, do ý tưởng tự buộc tội... Từ chỉ là cảm giác chung quanh sẽ tốt hơn nếu không có mình đến việc lập ra kế hoạch tự sát. Nguy cơ tự sát gặp trong tất cả các giai đoạn của bệnh nhưng cao nhất là nguy cơ tự sát gặp trong tất cả các giai đoạn của bệnh nhưng cao nhất là ngay lúc mới bắt đầu điều đi và khoảng từ 6-9 tháng sau khi các triệu chứng cơ thể đã hết.



Nguyên nhân gây ra bệnh trầm cảm

- **Yếu tố di truyền:** Nguyên nhân dẫn đến chứng trầm cảm cũng có thể là do yếu tố di truyền. Trong số các trường hợp được chẩn đoán mắc bệnh, có khoảng 60% do tác động của các tác nhân môi trường, 40% còn lại được cho là gen di truyền. Vì vậy, nếu gia đình có người thân như ông, bà, cha, mẹ, anh chị em ruột,... mắc bệnh thì tỷ lệ bị bệnh sẽ cao hơn gấp 3 lần so với người bình thường.
- **Giới tính:** Tỷ lệ phụ nữ mắc bệnh cao gấp 2 lần so với nam giới do họ phải gánh những công việc nhiều hơn như chăm sóc con cái, công việc xã hội, áp lực gia đình dồn nén, không có thời gian chia sẻ, cũng như thời gian chăm sóc bản thân,...
- **Mắc bệnh mạn tính:** Quá trình “chung sống” với các bệnh mạn tính như đái tháo đường, tim mạch, ung thư,... không chỉ gây ra những đau đớn về thể chất mà còn ảnh hưởng mạnh mẽ đến tinh thần bệnh nhân, có nguy cơ

cao mắc chứng bệnh này.

- **Mất ngủ kéo dài:** Cuộc sống hiện đại, áp lực công việc khiến nhiều người phải đối mặt với chứng mất ngủ, gây ảnh hưởng lớn đến quá trình hoàn thiện của thần kinh. Nghiên cứu cho thấy, khi mất ngủ kéo dài, bộ não sẽ có những phản ứng tiêu cực, dễ dẫn đến trạng thái tâm lý cáu kỉnh, cáu gắt, suy nhược cơ thể,... Từ đó nảy sinh nhiều vấn đề về sức khỏe tâm thần, trong đó phải kể đến chứng bệnh này.
- **Lạm dụng mạng xã hội, nghiện điện thoại:** Bước vào thời đại công nghệ số, rất nhiều người bị cuốn sâu vào thế giới ảo trên các trang mạng xã hội như Zalo, Facebook, Instagram,... Một số nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng việc dành quá nhiều thời gian cho mạng xã hội sẽ khiến không ít người gặp khó khăn trong việc tương tác với mọi người ngoài đời sống thực, thiếu tình bạn và thường có cái nhìn sai lệch về cuộc sống. Vì vậy, có thể nói nghiện mạng xã hội liên quan với bệnh trầm cảm, đặc biệt là ở thanh thiếu niên và trẻ nhỏ.
- **Hút thuốc lá thường xuyên:** Chất nicotine có trong khói thuốc lá không chỉ là nguyên nhân tàn phá thể chất mà còn tàn phá tinh thần người hút, gây ảnh hưởng đến các chất dẫn truyền thần kinh trong não. Do đó, những người hút thuốc lá thường xuyên có nguy cơ lo âu, hay muộn phiến và trầm cảm cao hơn.
- **Lười tập thể dục thể thao:** Đây cũng là một trong những nguyên nhân gây bệnh trầm cảm ít ai ngờ đến. Việc không tập luyện thể dục thể thao sẽ khiến cơ thể trì trệ, lười biếng và rất dễ dẫn rơi vào trạng thái trầm cảm.



Các đối tượng dễ mắc bệnh trầm cảm

Rối loạn trầm cảm có thể đến với mọi người, tuy nhiên lứa tuổi phổ biến vào khoảng 18-45 tuổi, ngoài ra, độ tuổi trung niên và tuổi già cũng dễ gặp rối loạn này. Đây là nhóm sẽ đối diện với nhiều yêu cầu từ xã hội, và các thay đổi trong cuộc sống (tìm việc làm, kết hôn, sinh con vào độ tuổi vị thành niên, về hưu ...). Tuy nhiên, nghiên cứu y khoa thống kê còn rất nhiều đối tượng dễ mắc rối loạn trầm cảm, họ thuộc các nhóm sau:

- Nhóm người bị sang chấn tâm lý: họ trải qua biến cố lớn, đột ngột của cuộc đời như: phá sản, bị lừa đảo mất hết tiền của, nợ nần, mất đi người thân, hôn nhân đổ vỡ, con cái hư hỏng, áp lực công việc quá lớn...
- Nhóm phụ nữ vừa sinh con: Đây là giai đoạn nhạy cảm, và nhiều nguy cơ đối với phụ nữ, những thay đổi nhanh chóng về hormone, vai trò trong gia đình, thay đổi lối sống (thiếu ngủ...) hoặc những bất ổn trong cuộc sống trước đó cũng góp phần làm tăng nguy cơ trầm cảm ở phụ nữ sau sinh.
- Nhóm học sinh, sinh viên: áp lực học tập quá lớn, thi cử dồn dập, áp lực từ cha mẹ thầy cô, sự đánh giá kết quả học tập.
- Nhóm người bị tổn thương cơ thể: người bị tai nạn phải cắt bỏ bộ phận cơ thể, chấn thương sọ não, ung thư, mắc bệnh truyền nhiễm nguy hiểm.

- Nhóm đối tượng lạm dụng rượu bia, chất kích thích trong thời gian dài.
- Nhóm đối tượng thiếu nguồn lực trong cuộc sống: thiếu các mối quan hệ hỗ trợ, thiếu giao tiếp, thiếu cách ứng phó với stress, hoặc những khó khăn khác: kinh tế, công việc



Ảnh hưởng của chứng trầm cảm

Những áp lực công việc, gia đình, xã hội khiến nhiều người rơi vào tâm trạng bế tắc, ức chế lâu ngày dẫn đến trầm cảm. **Bệnh trầm cảm** nếu không được thăm khám và điều trị với bác sĩ tâm lý, không xử lý kịp thời sẽ gây ra nhiều hậu quả nghiêm trọng.

- **Bệnh tim mạch:** Bệnh trầm cảm ảnh hưởng lớn tới tim mạch. Đó là bởi vì khi bạn chán nản, cơ tim của bạn dễ bị viêm do thiếu ôxy, có thể dẫn đến cơn đau tim. Vậy nên, những bệnh nhân có vấn đề về tim nên cẩn thận để tránh bệnh trầm cảm dù là trầm cảm ở mức nhẹ nhất. Nếu mức độ trầm cảm là quá nghiêm trọng, thậm chí nó có thể gây nhồi máu cơ tim.
- **Suy giảm miễn dịch:** Liên tục bị trầm cảm khiến hormon gây stress được sản sinh và tồn tại lâu dài trong cơ thể, có thể làm suy yếu sức mạnh của hệ thống miễn dịch nên dễ mắc cảm lạnh và cúm hơn.
- **Mất ngủ, đau đầu và đau lưng:** Khi bị trầm cảm, người bệnh sẽ khó ngủ do tâm trí không bình tĩnh, liên tục suy nghĩ. Giấc ngủ của bạn cũng dễ bị gián đoạn, dễ tỉnh giấc giữa đêm và khó ngủ trở lại. Điều này có ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe và sự tinh táo, thậm chí còn làm cho tình trạng căng thẳng tăng lên. Mặc dù bệnh trầm cảm không trực tiếp gây ra đau lưng nhưng nó có thể dẫn đến các hậu quả khác là tăng cân hoặc giảm cân, căng thẳng về thể chất, mệt mỏi, dinh dưỡng thấp, cơ thể mất nước... và các hệ quả này sẽ kéo theo hệ quả khác là đau đầu và đau lưng.
- **Giảm ham muốn tình dục:** Những người đã bị bệnh trầm cảm một thời gian dài có thể gặp rắc rối trong đời sống tình dục, cụ thể là trầm cảm làm suy giảm ham muốn tình dục. Đối với nam giới, hậu quả của bệnh trầm cảm gây ra cho đời sống tình dục có thể là không xuất tinh, xuất tinh sớm và rối loạn chức năng cương dương, với nữ giới là khô âm đạo, rối loạn khoái cảm...
- **Gia tăng các tệ nạn:** Có tới gần 1/3 số người trầm cảm thường tìm đến bia rượu, các chất kích thích để giải tỏa

căng thẳng, quên đi nỗi buồn. Lâu dần, gây ra hội chứng nghiện chất kích thích, cản trở quá trình xử lý bệnh, làm gia tăng các vấn đề phức tạp trong xã hội.

- **Tự hủy hoại bản thân và Tự tử:** Ước tính, trên toàn cầu có khoảng gần 3000 người tự tử mỗi ngày và 70% trong số đó liên quan đến trầm cảm. Nguyên nhân dẫn tới tự sát là do người trầm cảm muốn giải thoát sự đau khổ trong cuộc sống thực tại.

Chẩn đoán bệnh trầm cảm

Có thể chẩn đoán trầm cảm theo 2 tiêu chuẩn sau:

Tiêu chuẩn chẩn đoán của trầm cảm theo ICD-10F(1992): Trầm cảm điển hình bao gồm:

Có ít nhất 2 trong 3 triệu chứng sau:

- Giảm khí sắc
- Mất mọi quan tâm, thích thú
- Giảm năng lượng, tăng mệt mỏi, giảm các hoạt động

Có ít nhất 3 triệu chứng phổ biến sau:

- Giảm tập trung chú ý
- Giảm tự trọng và lòng tự tin
- Ý tưởng bị tội và không xứng đáng
- Nhìn tương lai ảm đạm và bi quan
- Có ý tưởng và hành vi tự sát
- Rối loạn giấc ngủ
- Ăn không ngon miệng

Các triệu chứng tồn tại ít nhất 2 tuần.

Không đủ tiêu chuẩn để chẩn đoán các bệnh lý khác

Chẩn đoán trầm cảm theo tiêu chuẩn DSM IV

Trong vòng 2 tuần hầu như mỗi ngày

Tính khí sầu muộn và hoặc từ chối những niềm vui vốn có cộng với ít nhất 4 trong số các triệu chứng dưới đây

- Giảm hoặc tăng cân, giảm hoặc tăng cảm giác ngon miệng
- Mất ngủ hoặc ngủ triền miên
- Kích động hoặc trở nên chậm chạp
- Mệt mỏi hoặc mất sức
- Cảm thấy vô dụng hoặc cảm giác tội lỗi
- Giảm khả năng tập trung
- Có ý tưởng và hành vi tự sát
- Giảm ham muốn

Nguyên tắc điều trị bệnh trầm cảm

Trầm cảm nếu không được phát hiện và chữa trị kịp thời thì nguy cơ bệnh nhân tự sát là rất cao chiếm 50% tổng số bệnh nhân trầm cảm. Trong gia đình, người thân có ai có những biểu hiện trên cần được đưa đến bệnh viện chuyên khoa tâm thần khám phát hiện và chữa trị kịp thời. Nguyên tắc điều trị:

- Cắt các **rối loạn cảm xúc**
- Chống tái phát

- Phục hồi chức năng
- Không được tự ý dùng thuốc
- Dùng thuốc đúng, đủ theo phác đồ, không tự ý bỏ thuốc
- Thông báo với bác sĩ những tác dụng phụ của thuốc để đưa ra hướng giải quyết phù hợp nhất

Các phương pháp điều trị bệnh trầm cảm

Trầm cảm có thể được điều trị bằng thuốc, bằng sự tư vấn, hoặc cả hai. Chế độ ăn giàu dinh dưỡng, luyện tập thường xuyên, tránh rượu, chất gây nghiện, tránh uống nhiều đồ uống chứa caffeine cũng giúp cải thiện bệnh.

1. Sử dụng thuốc

Có nhiều nhóm thuốc được sử dụng trong điều trị TC và các loại thuốc này thường phát huy hiệu quả điều trị sau 2 - 3 tuần. Các bác sĩ thường sử dụng hai nhóm thuốc với nhau cùng phối hợp với các thuốc chống loạn thần, thuốc rối loạn lo âu... để tăng hiệu quả điều trị.



Nhóm thuốc ức chế tái hấp thu serotonin có chọn lọc (SSRI): Citalopram, fluoxetine, paroxetine, sertraline...

Đây là nhóm thuốc thường được các thầy thuốc chọn lựa để điều trị TC, vì có hiệu quả cao và ít gây ra tác dụng phụ so với các loại thuốc chống trầm cảm khác. Cơ chế tác dụng của nhóm thuốc này là ức chế sự tái hấp thu serotonin, là một chất dẫn truyền thần kinh có trong não, nên có tác dụng làm giảm các triệu chứng trầm cảm.

Nhóm thuốc chống trầm cảm SSRI có thể gây ra các tác dụng phụ: buồn nôn, chóng mặt, nhức đầu, rối loạn chức năng tình dục, khô miệng, tiêu chảy, giảm cân, mất ngủ...

Nhóm thuốc ức chế tái hấp thu serotonin-norepinephrin (SNRI): Desvenlafaxin, duloxetine, venlafaxine...

Cơ chế tác dụng của nhóm thuốc này là ức chế tái hấp thu các chất dẫn truyền thần kinh serotonin và norepinephrin trong não. Nhóm thuốc SNRI thường gây ra các tác dụng phụ: buồn nôn, chóng mặt, đổ mồ hôi, rối loạn chức năng

tình dục, táo bón..

Nhóm thuốc chống trầm cảm ba vòng (TCA): amitriptylin, desipramine, doxepin, imipramine...

Nhóm **thuốc chống trầm cảm ba vòng** tuy mang lại hiệu quả cao trong điều trị, nhưng do gây ra nhiều tác dụng phụ nên hiện nay ít được sử dụng.

Cơ chế tác dụng của nhóm thuốc TCA tương tự như SNRI: hoạt động bằng cách ngăn chặn sự tái hấp thu các chất dẫn truyền thần kinh serotonin và norepinephrin trong não. Ngoài ra, còn ngăn chặn các thụ thể muscarinic M1, histamine H1 và alpha-adrenergic.

Nhóm thuốc này thường gây ra các tác dụng phụ: khô miệng, táo bón, mờ mắt, bí tiểu, chóng mặt, nhịp tim nhanh, suy giảm trí nhớ, hạ huyết áp, rối loạn chức năng tình dục...

Nhóm thuốc ức chế monoamin oxydase (MAOI): tranlycypromin, phenelzin, isocarboxazid

Đây là nhóm thuốc thường gây ra nhiều tác dụng phụ nghiêm trọng, nên chỉ được sử dụng khi các nhóm thuốc khác không có tác dụng điều trị.

Cơ chế tác dụng của nhóm thuốc này là ngăn chặn sự hoạt động của enzym monoamin oxydase, là một loại enzyme phá vỡ các chất dẫn truyền thần kinh norepinephrin, serotonin và dopamin trong não. Các tác dụng phụ thường gặp của nhóm thuốc MAOI: hạ huyết áp tư thế, tăng cân và rối loạn chức năng tình dục.

Nhóm thuốc chống trầm cảm không điển hình (Atypical antidepressants): bupropion, mirtazapin, trazodon...

Tương tự với các **thuốc chống trầm cảm** khác, cơ chế tác dụng của nhóm thuốc này ảnh hưởng đến hoạt động của các chất dẫn truyền thần kinh dopamin, serotonin và norepinephrin trong não.

2. Liệu pháp sốc điện

Gary Kennedy, thạc sĩ y khoa, chuyên khoa tâm thần về người lớn tuổi ở Montefiore Medical Center ở New York cho biết liệu pháp sốc điện có thể khởi động lại hệ thống thần kinh của bệnh nhân, tương tự như việc tắt và khởi động lại máy tính của bạn, người bệnh sẽ trở lại bình thường mà không có chứng trầm cảm.

Cơ co giật có thể phục hồi sự liên kết của các neuron thần kinh, nâng cao nồng độ norepinephrine, dopamine và serotonin, là những chất đóng vai trò quan trọng trong bệnh trầm cảm. Liệu pháp này thường được dùng cho những bệnh nhân trầm cảm nặng, nhất là những người xuất hiện ảo giác hay nguy cơ tự tử cao.

Hiệu quả của sốc điện trong thời gian ngắn đã được chứng minh, đặc biệt là trên những bệnh nhân có ý định tự tử. Khoảng 85% bệnh nhân khôi phục sau liệu pháp điều trị trên.

Tuy nhiên, các bác sĩ cho biết trầm cảm có thể tái phát sau một vài ngày hay vài tuần. Liệu pháp sốc điện đủ để cải thiện tâm trạng của người bệnh để họ không tự tử ngay lập tức và cho họ thời gian để tìm kiếm những phương pháp điều trị khác.

3. Trị liệu tâm lý

Tâm lý trị liệu là một thuật ngữ chung để điều trị trầm cảm bằng cách nói về tình trạng của bạn và các vấn đề liên quan với một chuyên gia tâm lý. Tâm lý trị liệu còn được gọi là liệu pháp nói chuyện hoặc liệu pháp tâm lý. Phương pháp này có thể được áp dụng cho cả trầm cảm nhẹ và trầm cảm nặng.

ĐỪNG CHẦN CHỪ ĐÁNH BẠI "TRẦM CẢM" NGAY HÔM NAY

VỚI GIẢI PHÁP VÀNG NHC VIỆT NAM

Cơ sở Hà Nội

📍 Số 11 Ngõ 83 Trần Duy Hưng, Trung Hoà, Cầu Giấy, Hà Nội
☎️ (024) 2216 8008 - 096 589 8008

Cơ sở TP. Hồ Chí Minh

📍 Số 18 Phan Chu Trinh, P. 13, Q. Bình Thạnh, TP.HCM
☎️ (028) 2201 2555 - 096 299 8008

🌐 www.tamlytrilieunhc.com ✉️ tamlytrilieunhc@gmail.com

Tâm lý trị liệu có thể giúp bạn:

- Xử lý khủng hoảng hoặc khó khăn trong hiện tại
- Tìm cách tốt hơn để đối phó và giải quyết vấn đề
- Học cách đặt mục tiêu thực tế cho cuộc sống của bạn
- Mở rộng và phát triển các mối quan hệ xung quanh
- Xác định các yếu tố nguy cơ gây trầm cảm và nguyên nhân gây trầm cảm
- Xác định suy nghĩ và hành vi tiêu cực để điều chỉnh theo hướng tích cực hơn
- Phát triển khả năng chịu đựng và chấp nhận đau khổ bằng các hành vi lành mạnh hơn
- Lấy lại cảm giác hài lòng và kiểm soát cuộc sống của bạn nhằm giúp giảm bớt các **triệu chứng trầm cảm** như tuyệt vọng và tức giận

Hiện nay, có khá nhiều trung tâm trị liệu tâm lý cho người trầm cảm. Trong đó, Trung tâm tâm lý trị liệu NHC là địa chỉ được nhiều bệnh nhân tin tưởng. Là đơn vị tiên phong trong lĩnh vực trị liệu tâm lý tại Việt Nam, NHC mang đến cho bệnh nhân các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tinh thần với mục tiêu "Tâm an sống khỏe".

Trầm cảm là chứng bệnh phức tạp, hình thành do sự tương tác giữa nhiều yếu tố nội sinh và ngoại hình. Thông qua phác đồ trị liệu khoa học, các chuyên gia tại Trung tâm NHC Việt Nam có thể giúp bệnh tháo gỡ những vướng mắc về mặt tâm lý, trút bỏ nỗi buồn, chán nản và bi quan.

Liệu trình trị liệu tại đây diễn ra trong vòng 21 ngày với 7 buổi trị liệu 1:1 tại trung tâm và 14 ngày trị liệu tại nhà dưới sự hướng dẫn của chuyên gia. Sau khi kết thúc trị liệu, các chuyên gia vẫn sẽ đồng hành cùng với bệnh nhân cho đến khi cuộc sống và cảm xúc đã ổn định hoàn toàn.

Tâm an sống khỏe



Với mỗi vấn đề của khách hàng, Chuyên gia tâm lý sẽ đưa ra những phương pháp trị liệu phù hợp nhất theo quy trình:

- Ngày đầu tiên: Người bệnh mở khóa tiềm thức và khám phá nguyên nhân gây bệnh thực sự.
- Ngày thứ 2: Nhận thức rõ về lối tư duy suy nghĩ vốn có và hiểu được vấn đề mà mình đang thật sự phải đối mặt là gì.
- Ngày thứ 3: Chuyên gia tâm lý hướng dẫn bạn cách điều chỉnh lại hệ tư duy trong tiềm thức và xây dựng lối suy nghĩ mới phù hợp với thực tại.
- Ngày thứ 4: Đánh đổ neo tiêu cực và khiến tâm thức có mục đích trị liệu chứng trầm cảm
- Ngày thứ 5: Xây dựng chắc chắn niềm tin và suy nghĩ tích cực để có thêm năng lượng mới cho cơ thể hoạt động và hành động một cách có chủ đích và đúng đắn.
- Ngày thứ 6: Xóa tan mọi muộn phiền, căng thẳng, lo âu gây ra tình trạng trầm cảm
- Ngày thứ 7: Khách hàng được đánh thức tiềm năng tự thân và có thể chủ động giải quyết các vấn đề tương tự trong tương lai để tình trạng trầm cảm, suy nhược cơ thể biến mất vĩnh viễn.

Khi đến với Trung tâm tâm lý trị liệu NHC Việt Nam, khách hàng sẽ được cam kết:

- Bạn được bảo mật thông tin một cách tuyệt đối.
- Bạn cảm nhận rõ sự thay đổi về tâm lý, suy nghĩ và sức khỏe ngay sau 3 buổi trị liệu đầu tiên.
- Mọi sự hồi phục đều được quay lại một cách tự nhiên, không để lại biến chứng, không sử dụng bất kỳ loại thuốc nào.
- Sau khi kết thúc liệu trình, bạn sẽ cảm thấy cơ thể có năng lượng tích cực, biết yêu thương, chăm sóc bản thân
- Tự tạo cho mình thói quen sống mới tích cực hơn.

TRUNG TÂM TÂM LÝ TRỊ LIỆU NHC VIỆT NAM

Đơn vị tiên phong tại Việt Nam áp dụng phương pháp trị liệu tâm trí, cải thiện tâm bệnh

- Cơ sở 1: Số 11 ngõ 83 Trần Duy Hưng, Trung Hoà, Cầu Giấy, Hà Nội
- Điện thoại: 096 589 8008 Hoặc (024) 2216 8008
- Cơ sở 2: Số 18 Phan Chu Trinh nổi dài, Phường 13, Quận Bình Thạnh
- Điện thoại: Điện thoại 096 299 8008 Hoặc (028) 2201 2555
- Website: tamlytrilieunhc.com
- Email: tamlytrilieunhc@gmail.com
- <https://www.facebook.com/tamlytrilieuNHC/>
- <https://www.youtube.com/channel/UCcU7lf3wOYjNZXMXpX1BKlg>
- <https://www.pinterest.com/tamlytrilieunhc>

4. Các phương pháp tự cải thiện



- **Uống trà hoa cúc:** Không chỉ là một loại trà thảo mộc thơm, hoa cúc còn được biết đến như một loại thảo dược nổi tiếng vì tác dụng làm dịu và thư giãn. Trên thực tế, nghiên cứu lâm sàng cho thấy hoa cúc có thể giúp kiểm soát bệnh trầm cảm nhờ chứa 3 thành phần: apigenin, luteolin và bisabolol.
- **Hoa oải hương:** Ngoài công dụng giúp chữa mất ngủ, hoa oải hương cũng giúp giảm mức độ trầm cảm. Bạn có thể thêm vài giọt tinh dầu hoa oải hương vào nước tắm hoặc uống trà hoa oải hương để xua tan mệt mỏi.
- **Nhụy hoa nghệ tây:** Nhụy hoa nghệ tây là loại thảo dược phổ biến dùng để ngăn ngừa các triệu chứng của bệnh trầm cảm. Hợp chất crocin và safranal trong nghệ tây giúp làm cân bằng serotonin, norepinephrine và dopamine trong não.
- **Tập thể dục dưới ánh nắng mặt trời:** Đi bộ, khiêu vũ và tập thể dục nhịp điệu dưới ánh mặt trời dù chỉ trong thời gian ngắn cũng giúp trị trầm cảm một cách tự nhiên, vì vitamin D từ các tia nắng có thể làm tăng mức dopamine trong não.
- **Bày tỏ suy nghĩ với người bạn tin tưởng:** Hãy chia sẻ những gì bạn đang trải qua với những người bạn yêu thương và nhờ sự hỗ trợ của họ khi cần để vượt qua quãng thời gian khó khăn này.

- **Suy nghĩ tích cực:** Trầm cảm bắt nguồn từ suy nghĩ tiêu cực. Nó cũng khiến bạn nhìn mọi thứ theo cách tiêu cực, bao gồm cả bản thân. Do đó, chống lại những suy nghĩ không tốt có thể cải thiện tâm trạng và giảm nhẹ gánh nặng trầm cảm. Để “đánh bay” tình trạng này bạn hãy đọc sách, nói chuyện với bạn bè hoặc tham khảo ý kiến của các chuyên gia.
- **Duy trì giấc ngủ ngon:** Trầm cảm gây ra những rối loạn giấc ngủ. Hình thành một thói quen đi ngủ tốt là cách đối phó với vấn đề này. Bạn nên ngủ 8 tiếng mỗi ngày để tăng cường sức khỏe thần kinh.

Trên đây là những thông tin xoay quanh bệnh trầm cảm. Hy vọng qua bài viết, bạn đọc đã hiểu rõ hơn về chứng bệnh này và chủ động trong việc phát hiện, điều trị sớm nếu tình trạng xảy ra ở bản thân hoặc những người xung quanh.

Có thể bạn quan tâm:

- **Bệnh Trầm Cảm: Nguyên Nhân, Dấu Hiệu Nhận Biết Và Điều Trị**
- **Địa chỉ khám, tư vấn và điều trị trầm cảm uy tín tại TPHCM**
- **Trầm cảm khi mang thai: Bệnh nguy hiểm cần cảnh giác**
- **Dấu hiệu nhận biết trầm cảm và cách chữa trị an toàn hiệu quả**

VIDEO CLIP

Online : 1 | Tổng truy cập : 4.855.621

© TRANG THÔNG TIN ĐIỆN TỬ XÃ TÙNG ANH - HUYỆN ĐỨC THỌ

Địa chỉ trụ sở UBND: xã Tùng Anh, huyện Đức Thọ, tỉnh Hà Tĩnh

Chịu trách nhiệm chính: Phan Tiến Dũng - Chủ tịch UBND xã

Điện thoại: 0239 3831 416 - Email: ubxatunganh.dt@hatinh.gov.vn

© Ghi rõ nguồn "xatunganh.hatinh.gov.vn" khi phát hành lại thông tin từ nguồn này.