

INNER MIND

CẨM NANG MIỄN PHÍ

Nhận Biết & Vượt Qua Trầm Cảm

Hướng dẫn dành cho người trưởng thành - nhận diện sớm, tự chăm sóc và biết khi nào cần gặp chuyên gia

Biên soạn bởi đội ngũ chuyên gia Inner Mind
Cố vấn chuyên môn: ThS.BS Phạm Văn Dương

1. Trầm cảm là gì?

Trầm cảm là một rối loạn cảm xúc phổ biến, đặc trưng bởi tâm trạng buồn chán kéo dài, mất hứng thú và suy giảm năng lượng. Đây là một tình trạng y khoa thật sự, không phải “yếu đuối” hay “lười biếng”, và hoàn toàn có thể điều trị được.

Theo Tổ chức Y tế Thế giới, trầm cảm là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây gánh nặng bệnh tật toàn cầu. Phát hiện và can thiệp sớm giúp rút ngắn thời gian hồi phục đáng kể.

2. 9 dấu hiệu cảnh báo

Nếu bạn có từ 5 dấu hiệu sau kéo dài trên hai tuần, hãy cân nhắc tìm chuyên gia:

- Buồn bã, trống rỗng hoặc tuyệt vọng hầu như cả ngày
- Mất hứng thú với những điều từng yêu thích
- Rối loạn giấc ngủ (mất ngủ hoặc ngủ quá nhiều)
- Thay đổi khẩu vị, sụt cân hoặc tăng cân
- Mệt mỏi, mất năng lượng
- Khó tập trung, hay quên
- Cảm giác vô dụng hoặc tội lỗi quá mức
- Bồn chồn hoặc chậm chạp bất thường
- Suy nghĩ về cái chết hoặc tự làm hại bản thân

Nếu xuất hiện ý nghĩ tự làm hại bản thân, hãy tìm hỗ trợ y tế ngay lập tức.

3. Thực đơn 7 ngày tự chăm sóc

Những thay đổi nhỏ mỗi ngày có thể giúp cải thiện tâm trạng. Hãy thử áp dụng:

- Ngày 1-2: Ngủ đúng giờ, đủ 7-8 tiếng; tắt thiết bị trước khi ngủ 1 giờ.
- Ngày 3-4: Vận động nhẹ 20-30 phút (đi bộ, đạp xe) – vận động giải phóng endorphin.
- Ngày 5: Kết nối – trò chuyện với một người bạn tin tưởng.
- Ngày 6: Viết ra 3 điều biết ơn mỗi ngày.
- Ngày 7: Dành 1 giờ cho hoạt động mình thích, không áp lực thành tích.

4. Bài tập 15 phút làm dịu tâm trí

Thở 4-7-8

Hít vào 4 nhịp, giữ 7 nhịp, thở ra 8 nhịp. Lặp lại 4 lần – giúp giảm lo âu nhanh.

Quét cơ thể (body scan)

Nhắm mắt, lần lượt chú ý tới từng phần cơ thể từ chân lên đầu, thả lỏng nơi đang căng.

Ghi nhận cảm xúc

Gọi tên cảm xúc bạn đang có (“mình đang buồn”, “mình đang lo”) – việc gọi tên giúp giảm cường độ cảm xúc.

5. Khi nào cần gặp bác sĩ?

Hãy gặp chuyên gia nếu các triệu chứng kéo dài trên hai tuần, ảnh hưởng tới công việc, giấc ngủ, các mối quan hệ, hoặc bạn thấy khó tự vượt qua. Trầm cảm điều trị càng sớm, hồi phục càng nhanh.

Bạn có thể làm bài test trầm cảm BECK miễn phí trên innermind.vn để sàng lọc sơ bộ trước khi gặp bác sĩ.

Bạn cần được hỗ trợ?

Nếu bạn hoặc người thân đang có dấu hiệu trầm cảm, đừng đối mặt một mình. Đội ngũ bác sĩ Inner Mind (tốt nghiệp ĐH Y Hà Nội, công tác tại BV Tâm Anh, Xanh Pôn) sẵn sàng đồng hành, bảo mật tuyệt đối.

Đặt lịch tư vấn cùng bác sĩ Inner Mind
innermind.vn • Hotline 0974 095 563

Lưu ý: Tài liệu mang tính tham khảo, sàng lọc, không thay thế chẩn đoán của bác sĩ chuyên khoa.