



Tờ thông tin về Tình trạng Sức khỏe  
Phát hành tháng 10 năm 2023

# Trầm Cảm

## Khái niệm chung

Trầm cảm là một tình trạng về sức khỏe tâm thần mà ảnh hưởng đến tâm trạng của quý vị. Cứ sáu người thì có một người sẽ bị trầm cảm vào một thời điểm nào đó trong cuộc đời. Nhiều người bị trầm cảm cũng mắc chứng lo âu.

Trầm cảm có thể ở mức độ nhẹ đến nghiêm trọng. Một nửa số người được điều trị sẽ bắt đầu cảm thấy khá hơn trong vòng sáu tháng. Các triệu chứng trầm cảm bao gồm:

- Cảm thấy rất buồn, tê nhạt hoặc tê liệt
- Mất niềm vui từ những việc quý vị thường thích làm
- Cân nặng thay đổi do ăn nhiều hơn hay ăn ít hơn
- Khó ngủ

## Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì vào lúc này?

Bác sĩ đa khoa của quý vị sẽ thực hiện một cuộc đánh giá về sức khỏe tâm thần. Họ sẽ hỏi quý vị những câu hỏi về tâm trạng, suy nghĩ và bệnh sử của quý vị. Họ cũng có thể đặt câu hỏi về thời điểm quý vị bắt đầu cảm thấy như thế này. Một số người bị trầm cảm do những điều xảy ra trong cuộc sống của họ. Một số người bắt đầu cảm thấy buồn chán mà không có lý do.

Nhiều người bị trầm cảm có ý nghĩ tự làm **hại bản thân** hoặc **tự tử**. Bác sĩ đa khoa của quý vị sẽ muốn đánh giá nguy cơ quý vị làm hại chính mình. Mục tiêu chính của họ là giữ cho quý vị được an toàn và hỗ trợ quý vị. Điều quan trọng là quý vị phải trả lời những câu hỏi này một cách trung thực, mặc dù việc nghĩ đến chúng có thể thật khó khăn.

Bác sĩ đa khoa của quý vị có thể đề xuất một số phương pháp điều trị, bao gồm:

- Trị liệu bằng phương pháp nói chuyện với bác sĩ tâm lý hoặc chuyên gia tư vấn
- Thuốc (chẳng hạn như thuốc chống trầm cảm)
- Thay đổi lối sống (chế độ ăn uống, tập thể dục, uống rượu bia hoặc sử dụng chất kích thích)

Họ có thể giới thiệu quý vị đến một chuyên gia tư vấn hoặc bác sĩ tâm thần. Nếu bác sĩ đa khoa của quý vị cảm thấy sự an toàn của quý vị đang gặp rủi ro, họ sẽ giới thiệu quý vị đến dịch vụ sức khỏe tâm thần tại địa phương. Đây là yêu cầu của pháp luật.

## Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì trong tương lai?

Bác sĩ đa khoa sẽ muốn gặp quý vị ít nhất một lần nữa để kiểm tra. Họ cũng có thể muốn gặp quý vị thường xuyên sau lần thăm khám đầu tiên của quý vị. Việc này là để xem quý vị cảm thấy thế nào khi được điều trị. Nếu quý vị không cảm thấy khá hơn, bác sĩ đa khoa có thể giới thiệu quý vị đến một chuyên gia tư vấn hoặc bác sĩ tâm thần.

Nếu bác sĩ đa khoa kê đơn thuốc, họ cũng sẽ kiểm tra xem loại thuốc đó có giúp ích hay không. Bác sĩ đa khoa có thể cho quý vị bắt đầu từ liều thấp hơn và tăng liều trong thời gian này để tìm ra liều lượng phù hợp có tác dụng cho quý vị.

## Cần sự giúp đỡ bây giờ?

Nếu quý vị cảm thấy cuộc sống không đáng sống, hãy gọi bất kỳ dịch vụ nào sau đây:

Lifeline

13 11 14

Đường dây về Sức khỏe Tâm thần NSW

1800 011 51

Beyond Blue

1300 22 4636

Dịch vụ Gọi lại về Tự tử

1300 659 467

## Khi nào tôi nên gọi xe cấp cứu?



Nếu tính mạng của quý vị đang gặp nguy hiểm, hãy gọi ngay ba số không (000).

# Trầm Cảm

## Tôi có thể làm gì?

Có nhiều điều quý vị có thể làm để tự giúp mình trong thời gian này, bao gồm:

- Ăn uống lành mạnh, tập thể dục và ngủ đủ giấc
- Tránh sử dụng rượu bia hoặc các chất kích thích khác
- Viết nhật ký để quý vị có thể theo dõi những suy nghĩ của mình và phương pháp điều trị nào đang có hiệu quả
- Đặt lời nhắc cho các cuộc hẹn sắp tới
- Tiếp tục thành thật với bác sĩ đa khoa của quý vị, ngay cả khi vấn đề trở nên nghiêm trọng hơn



## Tôi có thể hỏi bác sĩ của mình những câu hỏi nào?

- Tôi làm thế nào để biết tôi đang bị trầm cảm hay chỉ đơn giản là buồn bã thôi?
- Tôi có thể nói chuyện với ai khi cảm thấy trầm cảm?
- Có loại thuốc nào giúp tôi cảm thấy khá hơn không?
- Tôi có thể tìm thêm trợ giúp ở đâu?
- Những loại thuốc này có tác dụng phụ gì?
- Tôi nên lo lắng về những triệu chứng nào?



## Có những sự hỗ trợ nào?

Có các phòng khám sức khỏe tâm thần địa phương trên khắp Khu vực Y tế Địa phương Tây Nam Sydney. Những phòng khám này dành cho những người có vấn đề nghiêm trọng hơn về sức khỏe tâm thần. Quý vị cũng có thể hỏi bác sĩ đa khoa của mình về dịch vụ You In Mind.

Những sự hỗ trợ khác bao gồm:

**Head to Health:** Gọi số **1800 595 212** từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8:30 giờ sáng đến 5 giờ chiều (trừ ngày lễ)

**Headstart:** Truy cập [headstart.org.au](http://headstart.org.au) để tìm sự trợ giúp cho những nhu cầu cụ thể của quý vị

**NewAccess:** Truy cập [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au) để sử dụng một chương trình tư vấn về sức khỏe tâm thần được bảo mật thông tin

Để tìm thêm sự hỗ trợ, hãy xem hoặc tải xuống danh mục gồm những dịch vụ được SWSPHN cấp kinh phí về sức khỏe tâm thần, chăm sóc y tế cơ bản, phòng chống tự tử và hỗ trợ về bia rượu và chất kích thích [ở đây](#).

Bác sĩ đa khoa cũng có thể giới thiệu quý vị đến bác sĩ tâm thần tư nếu việc điều trị không có hiệu quả.

## Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- **Beyond Blue** – Trầm cảm là gì?: [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au)
- **Black Dog Institute** – Tờ thông tin về chứng trầm cảm: [blackdoginstitute.org.au](http://blackdoginstitute.org.au)

Thông tin này dành cho người đã nhận được chẩn đoán từ bác sĩ của họ. Thông tin không được thiết kế để dùng cho việc chẩn đoán tình trạng bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế lâu dài

Tờ thông tin Danh mục Nguồn lực Y tế được xác nhận bởi Ủy ban Cố vấn Cộng đồng thuộc Mạng lưới Y tế Cơ bản Tây Nam Sydney và các bác sĩ đa khoa tại địa phương

**phn**  
SOUTH WESTERN  
SYDNEY

An Australian Government Initiative