



Trầm Cảm Chánch Yếu nơi Các Trẻ Em và Các Thanh Niên

Major Depression in Children and Adolescents (Vietnamese)

Đây là một loạt các bản tin sự kiện về các rối loạn tâm thần, cảm xúc, và xử sự mà có thể xuất hiện trong tuổi ấu thơ hoặc tuổi thanh niên. Trung tâm cho Các Dịch vụ Sức Khỏe Tâm Thần bày tỏ sự tri ân đến Viện Quốc Gia Sức Khỏe Tâm Thần, một bộ phận của Viện Quốc Gia Sức Khỏe, về sự đóng góp để soạn thảo bản tin sự kiện này. Bất cứ các câu hỏi hoặc lời phê bình nào về nội dung của bản tin này có thể được gửi thẳng đến CMHS Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần Quốc Gia Hệ Thống Trao Đổi Kiến Thức (KEN)- xin xem các tin tức để tiếp xúc dưới đây.

Trầm Cảm là gì ?

Trầm cảm chủ yếu là một trong những rối loạn tâm thần, cảm xúc, và cách xử sự có thể xuất hiện trong thời ấu thơ và tuổi thanh niên. Loại trầm trệ cảm xúc này ảnh hưởng đến cách xử sự, suy nghĩ, cảm xúc, và cơ thể người trẻ tuổi. Trầm cảm chánch yếu nơi các trẻ em và các thanh niên là trầm trọng; nó nhiều hơn là “những buồn nản.” Trầm cảm có thể đưa tới thất bại trong việc học, xử dụng rượu và các các loại ma túy khác, và thậm chí việc tự tử.

Những Dấu Hiệu của Trầm Cảm là gì ?

Các người trẻ tuổi bị trầm trệ cảm xúc có thể có những khó khăn để đương đầu với các sinh hoạt và các trách nhiệm hàng ngày, có khó khăn khi hòa hợp với người khác, và bị đau khổ vì mặc cảm tự ti. Những dấu hiệu của trầm cảm thường gồm có:

- ☹ nổi buồn không vui đi;
- ☹ cảm thấy vô vọng;
- ☹ mất hứng thú trong các sinh hoạt bình thường;
- ☹ các thay đổi trong thói quen ăn uống hoặc ngủ nghỉ;
- ☹ bỏ lớp học hoặc có điểm học xấu;
- ☹ các sự nhức nhối và đau đớn không bớt đi với các trị liệu; và
- ☹ các ý nghĩ tới cái chết hoặc tự tử.

Một số các trẻ em nhỏ với các loại rối loạn này có thể giả bộ đau, có hoạt tính quá mức, đeo dính cha mẹ hoặc từ chối không đến trường học, hoặc lo lắng rằng cha mẹ của chúng có thể chết. Các trẻ em lớn hơn hoặc các thanh niên với trầm cảm có thể hờn giận, từ chối tham dự vào các sinh hoạt trong gia đình hoặc xã hội, dấn lúu phiến toái ở trường học, dùng rượu hoặc các loại ma túy khác, và ngưng chú ý đến bề ngoài của chúng. Chúng nó có thể trở nên tiêu cực, bồn chồn, cầu nhàu, hay gây gổ, hoặc có cảm tưởng là không có ai hiểu được chúng nó. Những thanh niên với trầm cảm chủ yếu gần như tự cho là mình bị cảm xúc chìm đắm trước khi cha mẹ chúng nghi ngờ có sự trục trặc. Sự việc tương tự cũng có nơi các trẻ em.

Mức Thường Xảy Ra của Trầm cảm ra sao ?

Các sự nghiên cứu mới đây cho thấy rằng, trong bất cứ khoảng thời gian nào, có thể nhiều đến 1 trong 33 trẻ em có bị trầm cảm. Mức độ trầm cảm nơi các thanh niên gần với mức độ trầm cảm nơi những người lớn, có thể cao đến một trong tám người.²

Việc lịch sử trong gia đình có bị trầm cảm, riêng biệt với cha mẹ có bị trầm cảm lúc trẻ tuổi, làm gia tăng cơ vận rằng đứa trẻ hoặc thanh niên có thể phát triển trầm cảm.

Một khi mà một người trẻ tuổi đã kinh nghiệm qua một trầm cảm chủ yếu, người ấy có nguy cơ phát triển một trầm cảm khác trong vòng 5 năm tới. Người trẻ tuổi này cũng có nguy cơ cho các loại trục trặc khác về sức khỏe tâm thần.

Trong bản tin sự kiện này, “Các Trục Trặc Sức Khỏe Tâm Thần” cho các trẻ em và các thanh niên nhắm chỉ tới một loạt tất cả các rối loạn được chẩn đoán về xúc cảm, cách xử sự, và về tâm thần. Các rối loạn đó gồm có rối loạn trầm cảm, thiếu chú tâm/ tăng hoạt động, và các rối loạn lo âu, hạnh kiểm và ăn uống, cùng trong nhiều thứ khác nữa. Các trục trặc sức khỏe tâm thần ảnh hưởng đến một trong năm người trẻ tuổi ở bất cứ lúc nào.

“Các Biến động Cảm xúc Trầm trọng” cho các trẻ em và các thanh niên nhắm chỉ tới các rối loạn ở trên khi mà các rối loạn này làm đổ vỡ nghiêm trọng các sinh hoạt hàng ngày tại nhà, ở trường học, hoặc ở cộng đồng. Biến động cảm xúc trầm trọng ảnh hưởng 1 trong 10 người trẻ tuổi trong bất cứ lúc nào.¹

Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sự Hoa Kỳ

Quản lý Hành chánh Sự Lạm Dụng Hoá Chất và Các Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần -Trung tâm về Các Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần
5600 Fishers Lane, Room 13-103, Rockville, Maryland 20857-Điện thoại 301.443.2792

CHĂM SÓC CHO SỨC KHỎE TÂM THẦN CHO MỖI ĐỨA TRẺ: Chiến dịch Các Cộng Đồng Chung Nhau. Để có thêm các tin tức, xin tiếp xúc: CMHS Hệ thống Trao Đổi Kiến Thức Các Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần Quốc Gia, P.O. Box 42490, Washington, DC 20015
Toll Free 1.800.789.2647-Fax 301.984.8796. tly 301.443.9006-www.mentalhealth.org-CMHS Electronic Bulletin Board 1.800.790.2647

BẢN TIN SỰ KIỆN

Sự Giúp Đỡ nào Sẵn Có cho Người Trẻ Tuổi có bị Trầm Cảm ?

Trong khi có nhiều loại thuốc kháng trầm cảm có thể trị liệu hữu hiệu cho những người lớn với trầm cảm, những thứ thuốc đó có thể không trị liệu có hiệu quả cho các trẻ em và thanh niên. Cần có nhiều khảo cứu thêm để xác định các thuốc kháng trầm cảm có hữu ích để giúp đỡ những người trẻ tuổi hay không. Các nhà khảo cứu cũng quan tâm tới các hiệu quả phụ trầm trọng tiềm tàng của các loại thuốc này.

Một số thành công đã được báo cáo gần đây với loại thuốc được gọi là fluoxetine (Prozac). Thuốc fluoxetine có vẻ như có ít hiệu quả phụ hơn các loại thuốc kháng trầm cảm khác. Tuy nhiên, phải cẩn thận khi cho toa và theo dõi tất cả các việc dùng thuốc.

Nhiều cơ sở cung ứng dịch vụ chăm sóc sức khỏe áp dụng nhiều loại tâm lý liệu pháp khác nhau để giúp các trẻ em và các thanh niên có bị trầm cảm. Viện Quốc gia Sức khỏe Tâm thần có đặt ra thứ tự ưu tiên để đánh giá sự hiệu nghiệm của tâm lý liệu pháp cho cá nhân, tâm lý liệu pháp cho gia đình, và liệu pháp cho tập thể. Một loại tâm lý liệu pháp đặc biệt, gọi là liệu pháp tính nhận thức- tính cư xử, rất giúp ích được riêng biệt cho các trẻ em và các thanh niên có bị trầm cảm.

Đứa trẻ hoặc thanh niên đang cần sự trị liệu hoặc các dịch vụ và gia đình nó có thể cần một kế hoạch chăm sóc dựa trên mức độ trầm trọng và sự kéo dài của các triệu chứng. Một cách ưa chuộng nhất, kế hoạch này được phác họa ra với gia đình, người cung ứng dịch vụ, và người phối hợp dịch vụ, được tham chiếu đến như là điều hợp viên. Khi có thể được, người trẻ tuổi được tham dự vào các quyết định.

Kết chặt lại tất cả các sự nâng đỡ và dịch vụ khác nhau trong kế hoạch chăm sóc cho một đứa trẻ riêng biệt và gia đình thường được tham chiếu đến như là một “hệ thống chăm sóc”. Một hệ thống chăm sóc được thiết kế ra để cải thiện khả năng của đứa trẻ để vận dụng trong mọi lãnh vực của sự sống-ở nhà, ở trường học, và ở trong cộng đồng.

Trong “Hệ thống của sự chăm sóc,” các tổ chức địa phương làm việc từng toán-với các gia đình như những hội viên then chốt-để cung ứng tầm mức đầy đủ các dịch vụ cho các trẻ em và các thanh niên với các biến động cảm xúc trầm trọng. Toán cố gắng để đáp ứng những nhu cầu duy nhất của mỗi người trẻ tuổi và gia đình của người ấy hoặc gần ở nhà của họ. Những dịch vụ này cũng phải nêu lên và kính trọng văn hóa và chủng tộc những người mà họ phục vụ. (Muốn có thêm Các tin tức về hệ thống của sự chăm sóc, xin gọi số 1.800.789.2647)

Những gì các cha mẹ có thể làm ?

Nếu các cha mẹ hoặc những người lớn quan trọng khác của đời sống các trẻ em hoặc các vị thành niên nghi ngờ sự trực trặc với trầm cảm, họ phải:

- ☒ Ghi chú một cách thận trọng về các cách xử sự mà họ quan tâm. Ghi chú là các cách xử sự đó đã diễn ra được bao lâu rồi, có xảy ra thường không, và mức độ có vẻ trầm trọng của cách xử sự đó.
- ☒ Lấy hẹn với chuyên gia sức khỏe tâm thần hoặc bác sĩ của đứa trẻ để đánh giá và chẩn đoán bệnh.
- ☒ Lấy tin tức chính xác từ các thư viện, hệ thống tin sốt dẻo, hoặc các nguồn tin tức khác.
- ☒ Hỏi các câu hỏi về trị liệu và các dịch vụ.
- ☒ Nói chuyện với các gia đình khác trong cộng đồng của họ.
- ☒ Tìm các tổ chức mạng lưới gia đình.

Là việc quan trọng cho những người không thỏa mãn với việc chăm sóc sức khỏe tâm thần mà họ đã nhận được để thảo luận mối quan tâm của họ với người cung ứng, hỏi để có các tin tức, và/ hoặc là để kiếm sự giúp đỡ từ những nguồn khác.

Các thông điệp quan trọng về Sức khỏe Tâm Thần của Các Trẻ Em và Thanh niên:

- ☒ Sức khỏe tâm thần của mỗi đứa trẻ là quan trọng.
- ☒ Nhiều trẻ em có các trực trặc về sức khỏe tâm thần.
- ☒ Những trực trặc đó là thực và rất đau đớn và có thể là trầm trọng.
- ☒ Các trực trặc sức khỏe tâm thần có thể nhận biết được và trị liệu được.
- ☒ Các gia đình và các cộng đồng chăm lo làm việc chung với nhau có thể giúp đỡ.
- ☒ Các tin tức có sẵn- về các ấn phẩm, các sự tham chiếu, và các sự giới thiệu miễn phí đến các tài nguyên địa phương và quốc gia và các tổ chức- xin gọi 1.800.789.2647; về viễn ký 301.443.9006; hoặc đến địa chỉ www.mentalhealth.org.

¹Tỷ lệ mắc bệnh biến động xúc cảm trầm trọng nơi các trẻ em và các thanh niên. *Sức Khỏe Tâm Thần, Hoa Kỳ, 1996*. Trung tâm cho Các Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần, Lạm Dụng Chất Nghiện và Quản Lý Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần, Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sự Hoa Kỳ, 1996.

²Những ước tính này chỉ cung cấp một sự đo lường phòng chừng về tỷ lệ mắc bệnh (con số những trường hợp hiện thời trong một thời gian nhất định) cho tình trạng bất ổn này. Viện Quốc gia Sức khỏe Tâm Thần hiện đang tham dự vào sự nghiên cứu trong toàn quốc để xác định với sự chính xác lớn hơn về tỷ lệ mắc bệnh rối loạn tâm thần nơi các trẻ em và các thanh niên. Các tin tức này được cần để tăng gia sự hiểu biết về các trực trặc sức khỏe tâm thần và để cải thiện các việc trị liệu và các dịch vụ giúp đỡ các người trẻ tuổi đã bị ảnh hưởng bởi những điều kiện đó.