

SỰ HIỂU BIẾT CỦA BỆNH TRẦM CẢM

Câu chuyện của cô Trần

Cô Trần 40 tuổi khi cô mất việc làm vì mang chứng bệnh đau lưng cho nên cô rất buồn. Bắt đầu từ đó tánh tình cô thay đổi, cô bỏ bê việc nhà và thường xuyên tránh né những bữa ăn tối cùng gia đình.

Một hôm, Chồng cô thấy cô nằm trên giường **khóc** nên hỏi lý do vì sao thì cô trả lời vì **bi quá nhiều nỗ lực, lo lắng, mệt nhọc**. cô đã không có cảm giác ngon miệng và cô **không thấy đói**. Cô **không muốn ai quấy rầy**. Cô cảm thấy **tuyệt vọng**, vì **không thể quyết định chính sách** hoặc **không còn suy nghĩ sáng suốt như xưa**. Điều này kéo dài trong **vài tuần rồi đến vài tháng**. Gia đình của cô Trần thật lo lắng và thất vọng, họ không giám quấy nhiễu vì sợ làm cô khó chịu bởi vì cô **thường bị kích thích**. Gia đình cô không giám chia sẻ chuyện của cô với bạn bè vì họ cảm thấy xấu hổ và cho rằng họ đã không giúp được cô. Một hôm trong lúc cô đến gặp bác sĩ để điều trị bệnh đau lưng, bác sĩ quan sát và kết luận rằng cô đã đối phó với một chứng bệnh rất phổ biến được thường gọi là bệnh trầm cảm. Bác sĩ nói rằng bệnh trầm cảm rất nghiêm trọng và kéo dài lâu hơn cơn buồn, và còn thường ảnh hưởng đến cơ thể và tâm trí. Bác sĩ còn nói bệnh này đã có hiệu quả điều trị bằng thuốc và/hoặc tâm lý trị liệu, mà đây là một tình trạng rất phổ biến không có gì là xấu hổ. Cô Trần bắt đầu điều trị theo lời đề nghị của bác sĩ. Sau vài tuần điều trị, cô bắt đầu cảm thấy có tiến bộ hơn. Cô không còn tự nhốt mình trong phòng, cô tự ăn uống mà không cần sự nhắc nhở của chồng. Cô bắt đầu ra khỏi nhà thường xuyên hơn. Gia đình cô rất hài lòng và vui mừng vì căn bệnh trầm cảm của cô ngày càng tiến triển. Một hôm trong khi đang trò chuyện với một người bạn, cô Trần có chia sẻ cùng với người bạn về bệnh trầm cảm của mình. Chính bạn của cô cũng thú thật với cô rằng chính người đó cũng đã trải qua cái bệnh trầm cảm một năm trước đây.

Cô Trần và gia đình cô nhận ra bệnh trầm cảm là phổ biến hơn họ nghĩ, và ước gì họ đã chia sẻ để được sự giúp đỡ cung cấp lời khuyên hữu ích của bạn bè.



GIA ĐÌNH CÓ THỂ GIÚP NHƯ THẾ NÀO?

Hiểu biết các triệu chứng thường gặp của bệnh trầm cảm: Các triệu chứng phổ biến là **từ gach dưới** trong câu chuyện.

Trò chuyện và lắng nghe với người thân yêu, và khuyến khích họ hoạt động cho xã hội.

Đưa người thân yêu đến bác sĩ hoặc nhận trợ giúp của ACRS

Gọi ACRS: (206) 695-7600

Địa chỉ trang web:

<http://www.acrs.org/>

Nên điều trị theo lời đề nghị bởi bác sĩ của họ.

Nên cởi mở với bạn bè và cộng đồng. Bệnh trầm cảm là phổ biến và ảnh hưởng đến nhiều người và gia đình.

UNDERSTANDING DEPRESSION

Tran's Story

Tran is 40 years old when she loses her job because of back pain. She was sad because she could not work. Then, one day she stopped cooking. After a while she stopped joining her family for dinner. Her husband found her lying on the bed crying. "What's wrong? The family is waiting" he asked. Tran said "I am not hungry. I am tired and worried. It's too much effort. Just leave me alone." Tran felt hopeless and felt she had a hard time thinking or making decisions. This lasted for several weeks to months. Tran's family was frustrated, and they were afraid of making Tran upset because she was often irritated. They did not talk to their friends because they felt ashamed that they were unable to help Tran feel better. They took Tran to her doctor for back pain and the doctor said that she was dealing with something very common called depression. The doctor said that depression is more severe and lasts longer than sadness, and that depression affects the body and the mind. The doctor said there was effective treatment such as medications and/or psychotherapy to help people feel better. It was nothing to be ashamed about and that it is a common condition. Tran started treatment that her doctor recommended. It took several weeks until she started to feel better. Tran started to get out of bed more, take showers without being asked, and left the house more often. Her family was very pleased that Tran was feeling better. One day, Tran told her friend about her depression and her friend shared with Tran that she too had been depressed a year ago. Tran and her family realized that depression is more common than they thought, and wished they had been able to talk to their friend about it as their friend provided useful advice.



HOW CAN FAMILY HELP?

Understand common symptoms of depression: common symptoms are underlined words in the story.

Talking to loved one, and encouraging them to be more social and active. Listening.

Take loved one to the doctor or get help:

Call ACRS: (206) 695-7600

Website : <http://www.acrs.org/>

Getting treatment recommended by their doctor.

Being open with friends and community. Depression is common and affects many people and families.