

CHO BIẾT VỀ SỰ CHÁN NẢN BUỒN BÃ

Chán nản buồn bã có nghĩa là tình trạng tâm lý, một người nào đó một thời gian dài có tâm trạng khó khăn, băn khoăn lo sợ và cảm thấy cuộc đời mờ mịt. Khi con người đã buồn bã chán nản, bất cứ ở đâu cũng không thể cảm nhận được sự thích thú.

Người buồn bã chán nản rất khó bắt tay vào việc và hay bị mệt mỏi nhanh chóng. Thường thường rất khó làm quyết định một việc gì, cũng như khó tập trung tinh thần thí dụ như vào việc học tập hoặc đọc sách.

Khi bị chán nản buồn bã thì thường hay bị mất ngủ. Hay thức giấc sau lúc giữa đêm.

Đúng hơn là khi bị chán nản buồn bã rất khó ngủ được hoặc giấc ngủ có thể là chập chờn và đứt đoạn. Có khi bị chán nản buồn bã cũng làm cho ngủ nhiều.

Ăn không ngon và xuống cân cũng do ảnh hưởng của chứng chán nản buồn bã, có khi người bị chán nản buồn bã cũng có thể ăn được nhiều hơn.

Người bị chán nản buồn bã thường hay bực bội và có thể khó tiếp xúc với người khác.

Cũng thường hay tự đổ lỗi cho mình nhiều hơn. Người bị chán nản buồn bã thường có những ý nghĩ liên quan đến cái chết và tự sát. Thường xuyên có những triệu chứng đau nhức khác nhau chẳng hạn như nhức đầu, đau nhức bắp thịt, đau bụng và đau lưng, mà nguyên do không bao giờ tìm thấy do bộ tiêu hóa gây ra.

TỪ Đâu ĐƯA ĐẾN CHÁN NẢN BUỒN BÃ ?

Chán nản buồn bã thường xảy ra trong những tình trạng như trong cuộc sống có những thay đổi lớn. Chán nản buồn bã cũng có khi trong những trường hợp phải từ biệt người thân quan trọng nào đó hoặc các vấn đề trong cuộc sống như mất công việc làm hoặc nhà ở. Có khi tình trạng chán nản buồn bã bắt đầu khi một vấn đề gì mới lạ to lớn thách thức mà cảm thấy không đủ sức để vượt qua. Những thách thức này có thể là thí dụ như di chuyển đến một nơi mới, thích nghi với một văn hóa mới hoặc học tập ngôn ngữ mới.

Có một số người này dễ bị chán nản buồn bã hơn những người khác. Vấn đề này tùy thuộc do di truyền hoặc do cá tính gây ra. Cũng có thể biết được do ảnh hưởng sự diễn biến của hoạt động não, thường thường trong trường hợp này con người sẽ trở lại bình thường khi sự chán nản buồn bã đã đi qua.

LÀM CÁCH NÀO ĐỂ ĐIỀU TRỊ CHÁN NẢN BUỒN BÃ

Sinh hoạt hằng ngày và tình trạng lâu dài gây phiền phức đến chúng chán nản buồn bã nên tìm nơi cầu cứu. Vấn đề này có thể thảo luận với thí dụ như y tá hoặc bác sĩ. Nói chuyện này thường xuyên với người thân gần gũi càng tốt. Bị chán nản buồn bã thường hay tự trách mình trong môi trường riêng mình và như vậy thường bị chán nản buồn bã hơn. Trước hết tốt nhất là bình tĩnh và tự dành cho mình thời gian để bình phục. Lúc đang bị chán nản buồn bã khó giải quyết những khó khăn lớn và việc giải quyết này nếu có thể, nên dời lại một thời gian muộn hơn. Việc bình phục chán nản buồn bã cần có thời gian, thường khi kéo dài trong nhiều tuần lễ, có khi trong nhiều tháng.

Trong khi đàm luận với nhân viên chăm sóc nên tập trung tìm cách vạch rõ và trấn an tinh thần. Nói lên được những nút mắc khó khăn thường giúp cho dễ chịu thoải mái mặc dù chưa tìm được cách giải quyết ngay lúc đó. Sau đó khi tình trạng đã bình tĩnh thì có thể đàm luận kỹ hơn về tình trạng cuộc sống nhân vật gây ra lo buồn và sự may mắn, suy nghĩ nhiều cách khác nhau để vượt qua và chọn lựa cách giải quyết. Qua những buổi luận đàm giúp cho tạo thêm điều kiện tìm được nhận xét mới về những khó khăn của đời sống, những cách đối xử và suy nghĩ cũng như quan hệ với mọi người. Chủ yếu là người này tìm lại được sức lực của chính mình.

Thuốc điều trị chán nản buồn bã thường hay giúp cho mau bình phục. Những loại thuốc điều trị chán nản buồn bã đều an toàn nó không gây cho bị nghiện hoặc quen thuốc.

Tác dụng của thuốc điều trị tâm lý và triệu chứng thường có tác dụng sau khi bắt đầu dùng thuốc từ 2 - 4 tuần.

Thuốc điều trị nên tiếp tục dùng thêm một thời gian sau khi đã bình phục, bởi vì khi ngưng dùng thuốc triệu chứng dễ bị tái phát. Thuốc điều trị thời gian dùng khoảng từ ½ - 1 năm và khi đó thuốc phải dùng thường xuyên mỗi ngày. Việc ngưng điều trị nên thảo luận với bác sĩ.

Khi bắt đầu điều trị thuốc có thể phát hiện những triệu chứng do thuốc gây ra. Các cảm giác khó chịu hơn bình thường, nhức đầu, đổ mồ hôi nhiều hơn, các triệu chứng đau bụng và mệt mỏi. Thường thường những triệu chứng này có chút ít và nó sẽ qua đi không còn nữa trong vòng vài ngày sau khi cơ thể đã quen với thuốc.

Có khi phải đổi thuốc khác nếu khi các triệu chứng do thuốc gây ra nhiều khó khăn hoặc thuốc đó không đủ giúp cho bệnh nhân. Cũng có thể thảo luận với bác sĩ điều trị tại địa phương về những triệu chứng do thuốc gây ra. Ngoài thuốc trị chán nản buồn bã có thể khi cần phải dùng thêm thuốc làm cho dễ ngủ hoặc bớt bị cảm giác bồn khoăn lo âu một thời gian ngắn.

Nếu cần biết thêm chi tiết về chứng chán nản buồn bã hoặc cách điều trị, nên hỏi những vấn đề này ở y tá hoặc bác sĩ của mình.

Giới thiệu này do bác sĩ đặc biệt tâm lý Tapio Halla viết ra, mà ông làm việc trong nhóm phục hồi năng lực cho người dân nhập cư tại trung tâm trị liệu tâm lý Tampere.