

## TRẦM CẢM LÀ GÌ?

- Trầm cảm là một tình trạng y tế thực sự, có thể chữa trị được
- Thường xuyên buồn bã và trầm cảm không giống nhau; trầm cảm là cảm giác buồn bã thực sự, vô vọng, cáu giận hoặc căng thẳng tồn tại nhiều tuần, nhiều tháng hoặc lâu hơn.
- Những cảm giác này có thể khiến quý vị khó thực hiện các chức năng hoạt động như quý vị thường làm. Ví dụ: quý vị có thể thấy khó khăn hơn trong việc tham gia vào các hoạt động mà quý vị thường thích thú.
- Trầm cảm có thể khiến quý vị cảm thấy khó tận hưởng cuộc sống hoặc tồn tại qua ngày.

## CÁC TRIỆU CHỨNG CỦA TRẦM CẢM

- Thường xuyên cảm thấy buồn bã, trống rỗng hoặc vô vọng
- Cảm thấy bị kích thích
- Khó ngủ, gặp khó khăn trong việc duy trì giấc ngủ hoặc ngủ nhiều hơn bình thường
- Cảm thấy rất mệt mỏi hoặc ít năng lượng
- Cảm thấy vô dụng hoặc rất tội lỗi
- Khó tập trung
- Nghĩ về cái chết hoặc tự sát
- Thay đổi khẩu vị



## AI CÓ THỂ GẶP PHẢI TRẦM CẢM?

- Có tới 9% thanh thiếu niên trải qua ít nhất một giai đoạn trầm cảm nghiêm trọng trước năm 14 tuổi. Thanh thiếu niên tuổi dậy thì thậm chí có khả năng bị trầm cảm cao hơn.
- Tỷ lệ bé gái bị trầm cảm gần gấp đôi bé trai.
- Trẻ bị trầm cảm thường có biểu hiện cáu kỉnh hơn là buồn bã hay suy sụp.

### NGUỒN THÔNG TIN

Viện Sức Khỏe Tâm Thần Quốc Gia (NIMH, National Institute of Mental Health) [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

## CÁC LỜI KHUYÊN DÀNH CHO PHỤ HUYNH

- **Thể hiện tình yêu của quý vị.** Trẻ em cần tình yêu, sự cảm thông và tôn trọng. Hãy cho các em biết quý vị quan tâm và biết cảm giác của các em là quan trọng. Chỉ cần có mặt, ngồi với các em **và trấn an rằng quý vị hiểu cảm giác của các em.**
- **Hãy làm theo thói quen thường ngày.** Lịch trình và các thói quen thường ngày tạo cảm giác có cấu trúc và an toàn. Làm cho mọi thứ có vẻ bình thường- cho dù chúng có thể không có cảm giác như đang thực hiện các hoạt động.
- **Tập trung vào giao tiếp tích cực.** Theo dõi tỷ lệ những lời nhận xét tiêu cực so với tích cực của quý vị dành cho con em quý vị. Mục tiêu của quý vị là 1 là nhận xét tiêu cực và 5 nhận xét tích cực.
- **Phát triển một môi trường tích cực.** Tạo một không khí tích cực để giúp con em quý vị thư giãn. Lập danh sách những việc vui vẻ để cùng làm và làm hết chúng.
- **Hãy chăm sóc bản thân quý vị.** Tìm một nhóm hỗ trợ, tập thể dục hoặc thuê người trông trẻ để quý vị có thể đi chơi. Quý vị cũng phải chăm sóc cho bản thân mình khi quý vị chăm sóc cho con em quý vị.
- **Tìm dịch vụ điều trị cho con em quý vị.** Liệu pháp điều trị/tư vấn và thuốc men có thể giúp ích cho các em. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị để quyết định những gì là tốt nhất cho gia đình quý vị.
- **Nhận trợ giúp.** Nếu con em quý vị biểu thị những suy nghĩ muốn tự sát hay làm tổn thương bản thân, hoặc đang đưa ra những lời tuyên bố đáng quan ngại, hãy gọi 911 hoặc đưa con em quý vị đến phòng cấp cứu gần nhất. Những cảm xúc/suy nghĩ này có thể trở nên nghiêm trọng.
- **Bảo đảm cho con em quý vị.** Cho con em quý vị biết quý vị sẽ giúp các em cảm thấy tốt hơn và liệu pháp điều trị, hoạt động và các loại thuốc đó có thể giúp con.

### CÁC NGUỒN THÔNG TIN ĐƯỢC KHUYẾN NGHỊ

- *Depressed Child: A Parent's Guide for Rescuing Kids (Trẻ Bị Trầm Cảm: Sổ Tay Hướng Dẫn Cứu Giúp Trẻ Dành Cho Cha Mẹ)* của Douglas A. Riley
- *Help me, I'm sad: Recognizing, Treating and Preventing Childhood Depression and Adolescent Depression (Hãy giúp con, con buồn: Nhận Biết, Điều Trị và Ngăn Ngừa Trầm Cảm ở Trẻ Em và Trầm Cảm ở Thanh Thiếu Niên)* của David G. Fassler và Lynne S Dumas
- *Lonely, Sad and Angry: How to Help Your Unhappy Child (Cô Độc, Buồn Bã và Cáu Giận: Cách Giúp Đưa Trẻ Không Hạnh Phúc)* của Barbara D. Ingersoll
- *Raising Depression-Free Children: A Parent's Guide to Prevention and Early Intervention (Nuôi Dạy Trẻ Không Bị Trầm Cảm: Hướng Dẫn Ngăn Ngừa và Can Thiệp Sớm Dành Cho Cha Mẹ)* của Kathleen Panula Hockey
- *The Childhood Depression Sourcebook (Sách Nguồn Lực về Trầm Cảm ở Trẻ Em)* của Jeffrey A. Miller