



Trầm cảm ở giới trẻ đang là vấn đề được quan tâm

TỈ LỆ GEN Z MẮC CÁC CHỨNG BỆNH VỀ TÂM LÝ ĐANG NGÀY CÀNG TĂNG CAO

Theo thống kê từ Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cứ 20 người bình thường sẽ có một người đã từng bị một giai đoạn trầm cảm. Mỗi năm có tới trung bình 850.000 người chết vì trầm cảm. Rối loạn trầm cảm không phân biệt giới tính hay độ tuổi, nhưng tỷ lệ mắc chứng trầm cảm ở phụ nữ gấp đôi nam giới.

Trầm cảm là gì?

Trầm cảm hay Rối loạn trầm cảm (MDD, Major Depressive Disorder) là một chứng rối loạn tâm thần phổ biến. Các triệu chứng của căn bệnh bao gồm: tâm trạng buồn bã kéo dài ít nhất hai tuần liên tiếp, lòng tự trọng thấp, mất hứng thú với các hoạt động bệnh nhân từng cảm thấy thú vị, hay các hoạt động bình thường cũng dần trở nên khó khăn với bệnh nhân, cảm thấy uể oải thiếu năng lượng, đau nhưng không rõ nguyên nhân. Có thể thỉnh thoảng những người mắc bệnh trầm cảm còn ảo tưởng hoặc gặp ảo giác. Các triệu chứng của căn bệnh có thể cách vài năm mới gặp, hoặc gần như luôn xuất hiện. Trầm cảm nặng thì nỗi buồn sẽ kéo dài hơn, và những việc vốn là một phần bình

Trầm cảm là một vấn đề chung mà rất nhiều người trẻ đang đối mặt trong xã hội hiện đại, tuy nhiên người ta mới chỉ nói nhiều về nó trong vài năm gần đây khi chứng kiến tỉ lệ tự sát do trầm cảm tăng cao, đặc biệt là ở giới trẻ.

thường của cuộc sống bỗng trở nên khó khăn hơn. Ngoài ra khi mắc bệnh, cảm xúc của bệnh nhân sẽ trở nên bất thường.

Nguyên nhân dẫn tới trầm cảm ở giới trẻ

Thực tế, trầm cảm là một vấn đề tâm lý bất cứ ai cũng có thể gặp phải chứ không hề riêng với giới trẻ. Bởi trong cuộc sống, bất cứ ai cũng có những nỗi buồn, những áp lực, những bất ổn của riêng mình. Tuy nhiên giới trẻ lại là đối tượng chịu ảnh hưởng nhiều nhất, không chỉ là "gánh nặng" về trọng trách phát triển đất nước, là những đánh giá một chiều đầy sai lệch về "Gen Z" cùng vô vàn vấn đề khác.

Theo Quý Nhi đồng Liên Hợp

Quốc (UNICEF) công bố cứ trung bình mỗi ngày, khoảng 3.000 trẻ vị thành niên chết do tự tử. Tại Việt Nam, tình trạng tự tử ở tuổi vị thành niên cũng đang ngày càng gia tăng nhưng người lớn, các bậc phụ huynh chưa biết cách nhận diện, hỗ trợ và can thiệp.

Sự phát triển của thời đại

Xã hội phát triển là một tín hiệu vô cùng đáng mừng, tuy nhiên bất cứ vấn đề nào cũng tồn đọng 2 mặt tiêu cực và tích cực. Trong đó, có thể nhìn rõ sự thăng tiến của thời đại qua các sự phát triển của các thiết bị công nghệ xuất hiện ngày càng nhiều. Khi công nghệ phát triển đồng nghĩa với việc tiết kiệm được rất nhiều thời gian và công sức cho con người nhưng đồng thời cũng khiến con người trở nên thụ động hơn, trở nên phụ thuộc và sống không thể thiếu máy móc. Nhiều bạn trẻ quên mất bản thân cần phải có sự kết nối, tương tác trực tiếp với thế giới bên ngoài mà chọn một cuộc sống thu hẹp chỉ sau 4 bức tường.

Áp lực đồng trang lứa

Cũng ảnh hưởng từ mạng xã hội khiến các bạn trẻ hiện nay phải

mang “gánh nặng” về áp lực đồng trang lứa. Mỗi khi lên mạng, chúng ta dễ dàng bắt gặp các clip của các bạn trẻ Gen Z, thậm chí mới chỉ 18, 19 tuổi chia sẻ về cách làm thế nào để thành công, làm thế nào để có thu nhập hàng trăm triệu, làm sao để khởi nghiệp với số vốn rất ít.

Bước ra ngoài đường cũng thấy các bạn dù rất trẻ nhưng trên tay ai cũng cầm điện thoại dòng mới nhất, trên người khoác toàn những trang phục đồ hiệu đắt đỏ, đi xe sang. Điều này không tránh khỏi những người cùng độ tuổi cảm thấy cực kỳ áp lực, lo lắng, cảm thấy bản thân vô dụng. Trầm cảm ở giới trẻ được hình thành chính bởi những tâm lý này.

Áp lực gia đình

Trầm cảm ở giới trẻ do áp lực gia đình cũng là một nguyên nhân rất nhiều người gặp phải. Thực tế thì bất cứ cha mẹ nào cũng luôn mong muốn con mình sẽ thành công, sẽ vượt trội hơn người và họ cho rằng đó chính là hạnh phúc và luôn luôn áp đặt con cái phải làm theo ý mình. Từ việc học trường nào, ngành nào, phải học thêm môn nào tất cả đều do cha mẹ sắp xếp.

Áp lực từ xã hội

“Gen Z” là một khái niệm được

dùng cho tên gọi chung cho thế hệ 2000, đại diện cho tầng lớp trẻ của thế kỷ 22. Nhóm các bạn trẻ này luôn được mặc định cho rằng đang được tận hưởng những giá trị, thành tựu tốt nhất mà xã hội đem lại, được sống trong thời kỳ không chỉ có hòa bình mà còn có cả sự phát triển vượt bậc của công nghệ, từ đó tự đặt ra những “áp lực vô hình” lên vai các bạn trẻ.

Bên cạnh những áp lực về sự kỳ vọng, còn có thể kể đến áp lực từ việc những bạn trẻ gặp phải những biến cố trong cuộc sống, như sự kì thị, gia đình không hạnh phúc, bạo lực...

Các mức độ trầm cảm

Trầm cảm cấp độ 1

Là giai đoạn ở mức độ nhẹ, chúng thường xuất hiện với triệu chứng buồn bã tạm thời. Những triệu chứng của trầm cảm nhẹ ảnh hưởng ít nhiều tới các hoạt động sinh hoạt, học tập của người bệnh. Cần có ít nhất hai trong số triệu chứng phổ biến dưới đây để có thể chẩn đoán xác định bệnh. Thời gian có các triệu chứng tối thiểu là khoảng 2 tuần, bệnh nhân có thể không có các triệu chứng cơ thể hoặc có nhưng nhẹ.

Trầm cảm cấp độ 2 - Giai đoạn vừa

Trầm cảm giai đoạn vừa tức là đã xuất hiện những triệu chứng tương tự giai đoạn nhẹ: Có ít nhất 2 trong 3 triệu chứng chủ yếu đặc

trung cho giai đoạn trầm cảm nhẹ, cộng thêm ít nhất 3 hoặc 4 triệu chứng phổ biến khác nhưng ở mức độ nặng hơn, thời gian xuất hiện những triệu chứng là ít nhất 2 tuần

Trầm cảm cấp độ 3 - Không kèm dấu hiệu rối loạn tâm thần

Ở giai đoạn trầm cảm cấp độ 3 tức là các triệu chứng cơ thể xuất hiện hầu như thường xuyên

Trầm cảm cấp độ 4 - Giai đoạn trầm cảm nặng kèm dấu hiệu rối loạn tâm thần

Trầm cảm đã đến mức nặng có kèm theo các triệu chứng rối loạn tâm thần. Trầm cảm cấp độ 4 có tất cả các triệu chứng của bệnh trầm cảm, hơn thế nữa nó còn kèm theo các hoang tưởng, ảo giác phù hợp với khí sắc của người bệnh

Các giải pháp giảm thiểu bệnh tâm lý và cách vượt qua

Trầm cảm nếu không được phát hiện và chữa trị kịp thời thì nguy cơ bệnh nhân tự sát là rất cao, chiếm 50% tổng số bệnh nhân trầm cảm. Trong gia đình, người thân có ai có những biểu hiện trên cần được đưa đến bệnh viện chuyên khoa tâm thần khám phát hiện và chữa trị kịp thời.

Nguyên tắc điều trị:

- Cắt các rối loạn cảm xúc
- Chống tái phát
- Phục hồi chức năng
- Không được tự ý dùng thuốc
- Dùng thuốc đúng, đủ theo phác đồ, không tự ý bỏ thuốc
- Thông báo với bác sĩ những tác dụng phụ của thuốc để đưa ra hướng giải quyết phù hợp nhất
- Có nhiều loại thuốc chống trầm cảm, thuốc điều chỉnh khí sắc theo đúng cơ chế bệnh tùy từng trường hợp bệnh cụ thể do bác sĩ chuyên khoa tâm thần kê đơn đem lại hiệu quả rất tốt, tỉ lệ khỏi bệnh cao, ít tái phát
- Điều trị bằng liệu pháp tâm lý: chia sẻ, cảm thông, gần gũi người bệnh
- Điều trị khác như vật lý trị liệu: xoa bóp trị liệu, châm cứu,...

Bên cạnh đó gia đình cũng cần ở bên cạnh động viên và quan tâm tới trạng thái cảm xúc của con trẻ để nhận biết sớm các triệu chứng trầm cảm, tránh các trường hợp đáng tiếc xảy ra.

➤ **Cảm Anh**



chú thích ảnh: động viên và quan tâm tới trạng thái cảm xúc của con trẻ để nhận biết sớm các triệu chứng trầm cảm.