



? Tại sao

sức khỏe tâm thần lại quan trọng



ental health (sức khỏe tâm thần)

đề cập đến sức khỏe của bộ não của bạn. Đó là những gì đang diễn ra trong đầu bạn. Sức khỏe tinh thần của bạn ảnh hưởng đến mọi khía cạnh của cuộc sống của bạn, bao gồm kết quả học tập ở trường, sức khỏe thể chất, cảm xúc, lòng tự trọng và mối quan hệ của bạn với người khác. Có sức khỏe tinh thần tốt giúp bạn dễ dàng đối phó với căng thẳng hơn và sống cuộc sống theo cách bạn muốn. Chăm sóc sức khỏe tinh thần của bạn thực sự quan trọng.

Nhiều người gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần khi còn là thanh thiếu niên. Các vấn đề về sức khỏe tâm thần là khi não của bạn gặp khó khăn trong việc hoạt động bình thường. Thông thường, điều này xảy ra khi bạn rơi vào hoàn cảnh khó khăn, chẳng hạn như bố mẹ bạn sắp ly hôn hoặc người bạn yêu thương qua đời. Khi điều này xảy ra, bạn có thể cần thêm sự trợ giúp từ một người lớn đáng tin cậy (như thành viên gia đình, giáo viên hoặc hàng xóm) hoặc

Người cố vấn. Tuy nhiên, đôi khi bộ não của chúng ta có thể hoạt động khác với bình thường mà không có lý do rõ ràng, khiến chúng ta gặp vấn đề. Ví dụ, chúng có thể khiến chúng ta lúc nào cũng cảm thấy buồn bã hoặc cảm thấy lo lắng khi không có mối nguy hiểm

thực sự nào. Khi điều này xảy ra, nó được coi là một rối loạn tâm thần.

Rối loạn tâm thần là tình trạng xảy ra khi não của bạn quen với việc không hoạt động như bình thường. Chúng ta bị mắc kẹt trong một khuôn mẫu cảm thấy thực sự chán nản, thực sự lo lắng, hoặc thực sự mất tập trung. Đôi khi những mô hình này thậm chí có thể thay đổi cách não chúng ta hoạt động. Giống như sức khỏe tâm thần ảnh hưởng đến mọi khía cạnh trong cuộc sống của bạn như thế nào, chứng rối loạn tâm thần cũng vậy. Bị rối loạn tâm thần có thể khiến bạn khó học tốt ở trường, khó hòa hợp với bạn bè và gia đình cũng như khó giữ được sức khỏe thể chất. Thật khó để sống cuộc sống theo cách bạn muốn. Một số người bị rối loạn tâm thần cuối cùng có thể sử dụng ma túy và rượu để đối phó, còn những người khác có thể tự làm tổn thương bản thân hoặc nghĩ rằng tự tử là câu trả lời.

Tìm kiếm sự giúp đỡ ngay khi bạn nhận thấy một vấn đề. Có rất nhiều người có thể giúp đỡ bạn. Điều trị sớm các rối loạn tâm thần không chỉ giúp ích cho bạn ngay lập tức mà sự giúp đỡ mà bạn nhận được có thể kéo dài suốt cuộc đời.

? Ra sao

Bộ não hoạt động

Để hiểu bộ não thay đổi như thế nào khi ai đó bị rối loạn tâm thần, chúng ta cần biết nó thường hoạt động như thế nào. Bộ não có 6 chức năng nhưng được liên kết hoàn toàn với nhau:

1 Suy nghĩ

Bộ não của bạn chịu trách nhiệm về cách bạn lưu trữ và xử lý thông tin, cho dù đó là giải một bài toán, nhớ chuẩn bị bữa trưa, tập trung trong lớp hay lên kế hoạch với những gì bạn sẽ làm vào cuối tuần này.

2 Cảm giác

Bộ não của bạn cũng kiểm soát cảm giác của bạn tại bất kỳ thời điểm nào và cách bạn thể hiện những cảm xúc đó với người khác.

3 Nhận thức/Cảm nhận

Bộ não của bạn chịu trách nhiệm chú ý đến những gì đang diễn ra xung quanh bạn.. Nó thực hiện điều này bằng cách diễn giải thông tin từ các giác quan của bạn - thị giác, khứu giác, âm thanh, vị giác và xúc giác. Bạn nhìn bằng não chứ không phải bằng mắt!

4 Thể chất

Bộ não của bạn kiểm soát cách cơ thể bạn di chuyển và phản ứng - từ những điều hiển nhiên, như khả

năng cử động tay, đến những điều bạn thậm chí không nghĩ tới, như thở hoặc tiêu hóa thức ăn.

5 Hành xử

Bộ não của bạn kiểm soát cách bạn tương tác với những người xung quanh và môi trường của bạn. Chính bộ não của bạn sẽ cho bạn biết phải làm gì hoặc nói gì trong những tình huống khác nhau.

6 Dấu hiệu

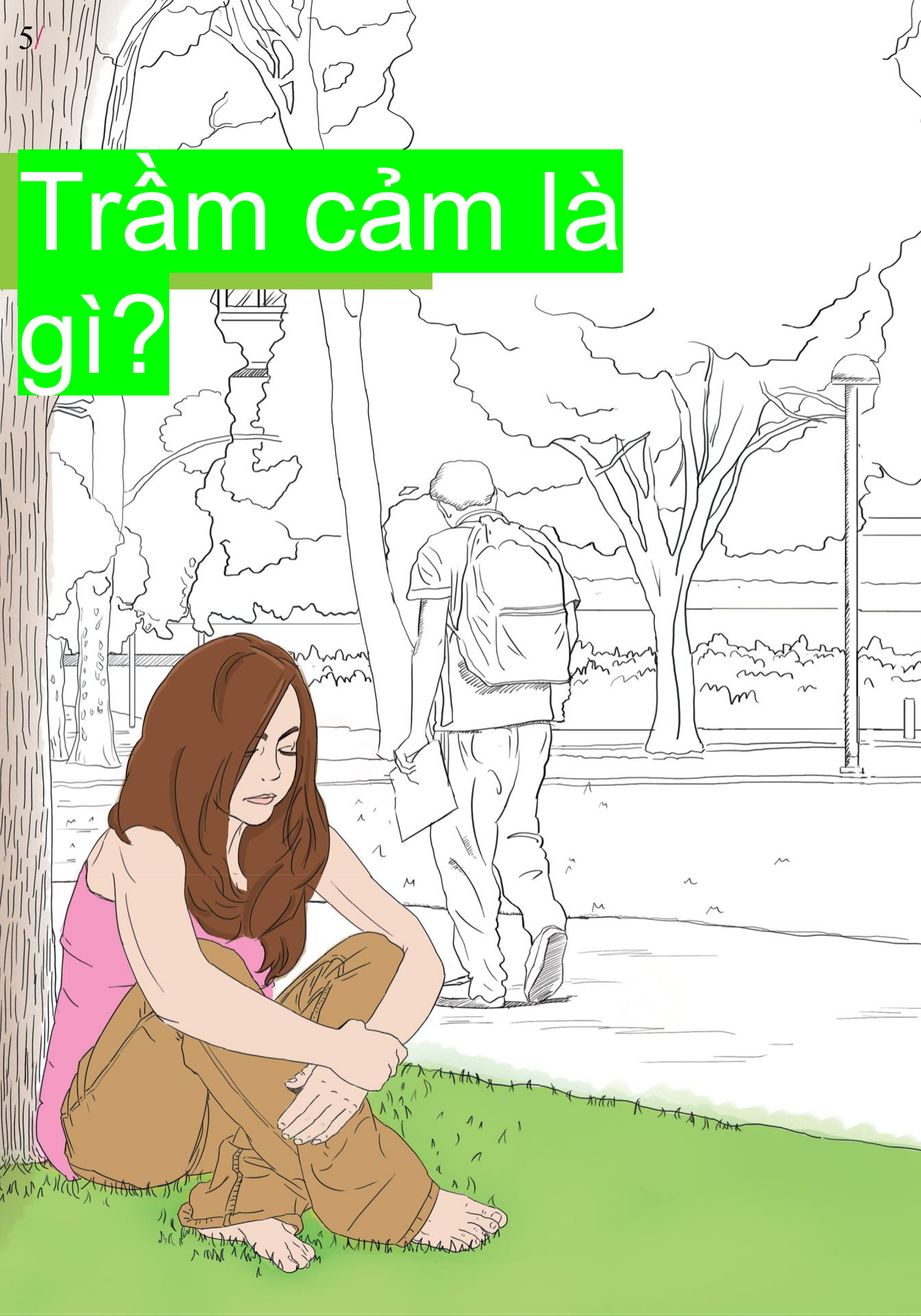
Bộ não của bạn cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc bảo vệ bạn khỏi nguy hiểm. Nó theo dõi thông tin từ các giác quan của bạn để cảnh báo bạn rằng bạn có thể đang gặp rắc rối, chẳng hạn như nếu bạn chạm vào bếp nóng và bạn lập tức rút tay lại. Bộ não của bạn là thứ giúp bạn không bị bỏng nặng!

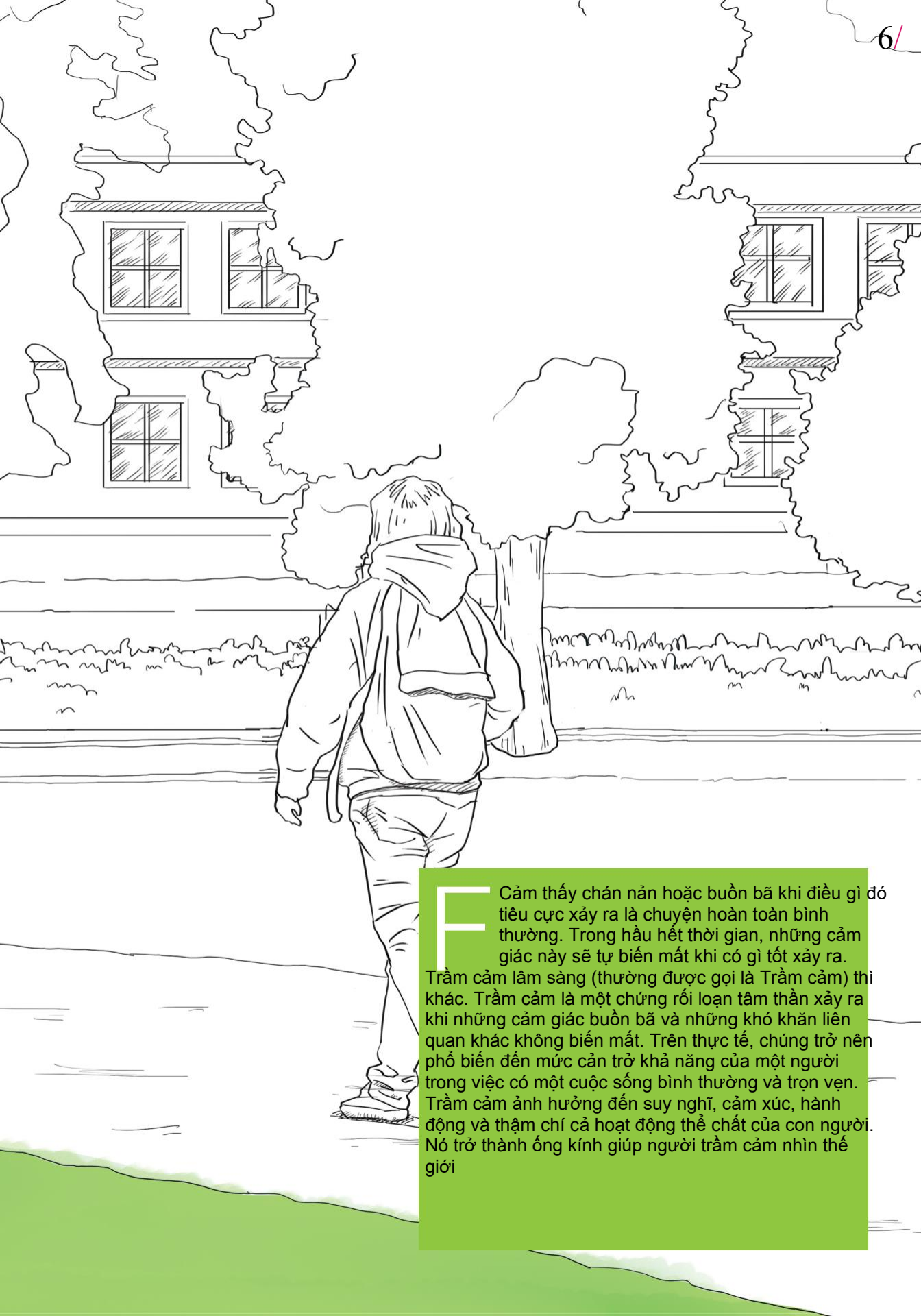




W Khi một người bị rối loạn tâm thần, một hoặc nhiều chức năng não không hoạt động đúng cách. Và bởi vì những chức năng não này đều có liên hệ với nhau nên khi một chức năng hoạt động không bình thường thì các chức năng não khác cũng bị ảnh hưởng. Trong trường hợp rối loạn tâm trạng, hầu hết tất cả các cơ chế não này đều không hoạt động như bình thường, ảnh hưởng đến cách bạn suy nghĩ, cảm nhận và hành xử. Trầm cảm là một loại rối loạn tâm trạng, trong đó hầu như ngày nào người ta cũng cảm thấy buồn và/hoặc mất hứng thú với nhiều thứ mà họ thường yêu thích. Có vẻ như mọi thứ đều đòi hỏi quá nhiều nỗ lực và thậm chí họ có thể cảm thấy cuộc sống thật không đáng sống.

Trầm cảm là gì?





F Cảm thấy chán nản hoặc buồn bã khi điều gì đó tiêu cực xảy ra là chuyện hoàn toàn bình thường. Trong hầu hết thời gian, những cảm giác này sẽ tự biến mất khi có gì tốt xảy ra. Trầm cảm lâm sàng (thường được gọi là Trầm cảm) thì khác. Trầm cảm là một chứng rối loạn tâm thần xảy ra khi những cảm giác buồn bã và những khó khăn liên quan khác không biến mất. Trên thực tế, chúng trở nên phổ biến đến mức cản trở khả năng của một người trong việc có một cuộc sống bình thường và trọn vẹn. Trầm cảm ảnh hưởng đến suy nghĩ, cảm xúc, hành động và thậm chí cả hoạt động thể chất của con người. Nó trở thành ống kính giúp người trầm cảm nhìn thế giới

Giai đoạn trầm cảm nặng (MDE)

Giai đoạn trầm cảm nặng (MDE) là khoảng thời gian ít nhất hai tuần mà trong phần lớn thời gian, người bệnh cảm thấy buồn bã, chán nản hoặc không thích những việc mình thường thích làm. Ngoài ra, người đó cũng có thể:

- 1 Ăn ít hoặc nhiều hơn quá mức bình thường
- 2 Ngủ ít hoặc nhiều hơn mức bình thường
- 3 Di chuyển rất nhiều hoặc gần như không di chuyển
- 4 Cảm thấy rất mệt và thiếu năng lượng
- 5 Mất cảm giác vui sướng và thỏa mãn
- 6 Cảm thấy vô giá trị, vô vọng và có lỗi (không có lí do chính đáng)
- 7 Có vấn đề tập trung và đưa ra quyết định
- 8 Không còn cảm thấy hứng thú với những hoạt động họ thường tận hưởng
- 9 Có suy nghĩ và kế hoạch tự vẫn,
- 10 Thử tự vẫn

T Những các triệu chứng cản trở khả năng thành công của một người ở trường học, công việc hoặc trong các mối quan hệ và không phải do sử dụng ma túy/rượu, bệnh lý hoặc giai đoạn đau buồn thông thường sau mất mát.

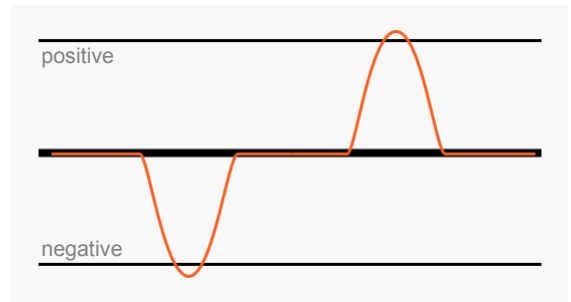
Những người bị trầm cảm sẽ có ít nhất một MDE. Tuy nhiên, một số người có nhiều MDE đến và đi trong suốt cuộc đời của họ. Điều này đôi khi được gọi là Rối loạn trầm cảm dai dẳng. Rối loạn trầm cảm dai dẳng cũng bao gồm một chứng rối loạn từng được gọi là Rối loạn tâm trạng. Trong Rối loạn khí sắc, người bệnh hầu như luôn cảm thấy chán nản và chán nản trong ít nhất một năm (hai năm ở người lớn) và có nhiều triệu chứng của MDE nhưng những triệu chứng đó không đủ nghiêm trọng để được coi là Trầm cảm.

Làm sao để biết liệu tôi có bị trầm cảm hay tôi chỉ đang có một ngày tồi tệ?

Mọi người đều có những ngày tồi tệ. Việc thỉnh thoảng cảm thấy chán nản hoặc buồn bã là điều hoàn toàn bình thường. Nó chỉ trở thành vấn đề nếu dường như không có lý do thực sự nào khiến bạn buồn, nếu cảm giác buồn bã và chán nản kéo dài hơn bình thường, nếu bạn trải qua hầu hết các đặc điểm của MDE và nếu những triệu chứng và cảm giác đó cản trở cuộc sống hàng ngày của bạn. lịch trình. Nếu điều này xảy ra với bạn, bạn có thể bị trầm cảm. Bạn nên nói chuyện với cha mẹ hoặc người lớn mà bạn tin tưởng và đặt lịch hẹn với cố vấn trường học hoặc bác sĩ gia đình để được giúp đỡ.

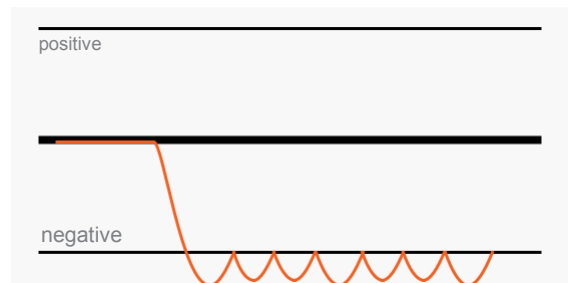
Ai cũng có những ngày tồi tệ!

Đây là một phạm vi tâm trạng bình thường trông như thế nào:



Hãy để ý xem tâm trạng dao động lên xuống như thế nào - đó là biểu hiện của một phạm vi tâm trạng bình thường đối với hầu hết mọi người, chuyển động qua lại từ tâm trạng tích cực đến tâm trạng chán nản. Những biến động này thường xảy ra do điều gì đó tích cực (ví dụ: đạt điểm cao trong bài kiểm tra) hoặc điều gì đó tiêu cực (ví dụ: bị điểm kém trong bài kiểm tra). Nhưng bất kể tâm trạng là gì, nó cũng không bị mắc kẹt ở một vị trí trong thời gian dài!

Đối với người bị trầm cảm, tâm trạng của họ sẽ như sau:



Hãy chú ý rằng đường tâm trạng chỉ dao động lên xuống một chút nhưng luôn ở dưới đường tâm trạng thông thường. Đó chính là tâm trạng của những người bị trầm cảm. Nó bị kẹt ở phần dưới của biểu đồ..

“Tôi buồn và không cảm thấy, tốt hơn, kể cả khi những điều tốt xuất hiện.”

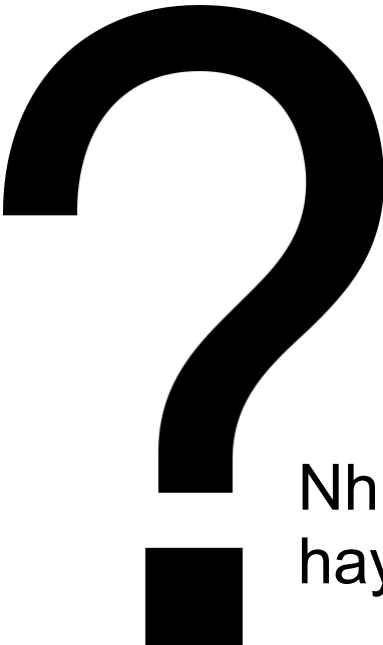
“Tôi không cảm thấy tốt về cuộc sống của tôi.”

“tôi ngủ rất nhiều.”

“Tôi bị đau đầu và không thể tập trung.”

“Cơ thể tôi đau nhức.”

“Tôi vô giá trị”



“Tôi cảm thấy trì trệ và không muốn làm gì”

“Tôi thấy tuyệt vọng”

Những gì người bị trầm cảm hay nói

“Tôi thấy cái
kính và mệt
mỏi”

“Những thứ
từng làm tôi
hạnh phúc
giờ không
còn.”

“Tôi nghĩ về tự tử.”

“Tôi mất hứng thú
với những điều tôi
từng rất thích làm”

“Tôi đau đầu
và không thể
tập trung.”

“Điểm
tôi đang
tụt dốc.”

? Cái gì

gây ra trầm cảm

Nguyên nhân có thể khác nhau ở mỗi người và rất phức tạp. Một số nguyên nhân bao gồm:

Mặc dù nghiên cứu đã tìm ra nhiều nguyên nhân tiềm tàng gây ra Trầm cảm, nhưng một số trường hợp Trầm cảm có thể không phù hợp với thông tin trên. Vẫn còn rất nhiều điều chúng ta cần học hỏi.

1 Di truyền:

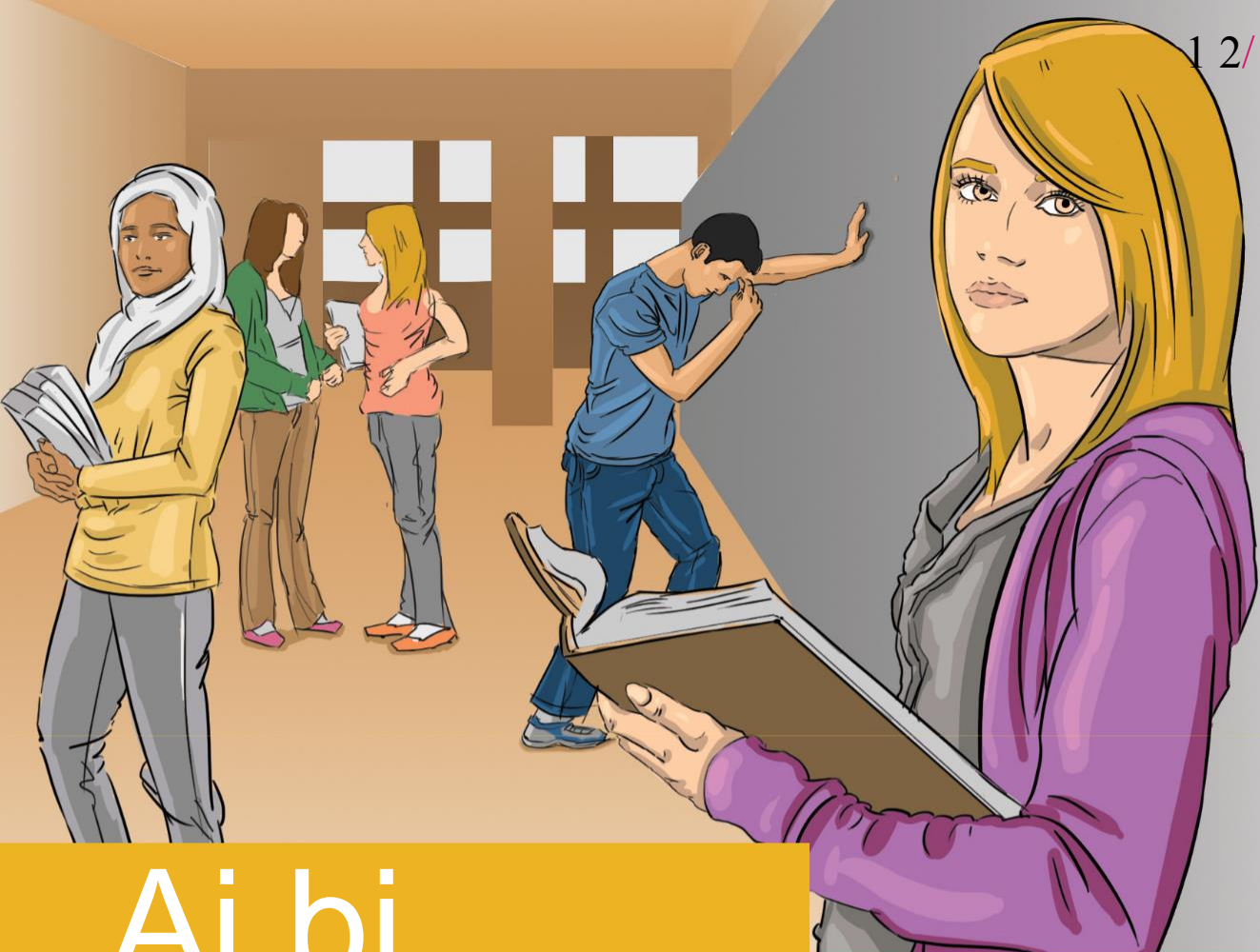
Trầm cảm có xu hướng di truyền trong gia đình. Vì vậy, nếu ai đó trong gia đình trực hệ của bạn (cha mẹ hoặc anh chị em) bị trầm cảm, bạn có nhiều khả năng mắc bệnh Trầm cảm hơn người không bị trầm cảm trong gia đình họ..

2 Chấn thương và căng thẳng:

Trải qua các yếu tố gây căng thẳng lớn (ví dụ: mối quan hệ tan vỡ, mất việc) hoặc chấn thương nghiêm trọng (ví dụ: cái chết của người thân, lạm dụng hoặc bỏ bê; đặc biệt là khi còn nhỏ) có thể gây ra Trầm cảm ở một số người. Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng tác động của các yếu tố gây căng thẳng có thể phụ thuộc vào di truyền của bạn, vì di truyền của một số người khiến họ dễ bị căng thẳng hơn những người khác..

3 Bệnh tật:

Một số tình trạng bệnh lý và thuốc đôi khi có thể dẫn đến trầm cảm.



Ai bị Trầm cảm?

Khoảng 5% người Canada sẽ bị trầm cảm trong độ tuổi từ 14 đến 25.

[Thống kê Canada, Khảo sát sức khỏe cộng đồng Canada, Sức khỏe tâm thần và hạnh phúc, 2002]

Trầm cảm không liên quan đến nguồn gốc dân tộc, trình độ học vấn, số tiền bạn (hoặc gia đình bạn) kiếm được hoặc tình trạng mối quan hệ của bạn. Nó dường như có liên quan đến giới tính vì Trầm cảm phổ biến ở các bé gái gấp đôi so với các bé trai. Chúng tôi không biết chính xác tại sao lại như vậy, nhưng nó có thể là do sự khác biệt về sinh học của chúng ta (ví dụ: các gen khác nhau hoặc các hormone khác nhau), sự khác biệt trong cách xã hội đối xử với nam và nữ hoặc hoàn toàn do các yếu tố khác.

? Làm thế nào

Để chữa Trầm cảm?

Trầm cảm rất có thể điều trị được. Các phương pháp điều trị lâu đời bao gồm một số loại liệu pháp tâm lý cũng như một số loại thuốc. Thông thường, liệu pháp tâm lý và thuốc sẽ được kê đơn cùng nhau.

1 Tâm lý trị liệu:

Các liệu pháp tâm lý hoạt động bằng cách giúp não kiểm soát tâm trạng của bạn tốt hơn. Có hai loại trị liệu tâm lý khác nhau đã được chứng minh là có hiệu quả trong điều trị Trầm cảm ở thanh thiếu niên - Liệu pháp Hành vi Nhận thức (CBT) và Trị liệu giữa các cá nhân (IPT). Những liệu pháp này có thể được thực hiện riêng lẻ (chỉ bạn và nhà trị liệu) hoặc theo nhóm (với những thanh thiếu niên khác cũng mắc chứng Trầm cảm) và có thể có sự tham gia của gia đình (để giúp bố mẹ và anh chị em của bạn hiểu về Trầm cảm và tìm hiểu cách họ điều trị, có thể giúp đỡ).

2 Thuốc:

Thuốc có thể giúp não bạn hoạt động tốt hơn. Có một số khác nhau loại thuốc mà bác sĩ của bạn có thể chọn để kê toa. Các loại thuốc được gọi là Thuốc ức chế tái hấp thu đặc hiệu serotonin (SSRI) được sử dụng phổ biến nhất.

3 Những gì khác có thể giúp ích:

- ▼ Có mạng lưới hỗ trợ tốt từ bạn bè và gia đình.
- ▼ Làm theo các lời khuyên về Sức khỏe Tâm thần ở trang 18!

bạn

giáo viên

hàng xóm

cha mẹ

bác sĩ

người tư
vấn

họ hàng

HLV

anh chị

đồng nghiệp

Có một hệ thống hỗ trợ tốt

Đối với người bị Trầm cảm, việc có được một hệ thống hỗ trợ tốt từ những người đáng tin cậy là điều cần thiết. Một hệ thống hỗ trợ tốt sẽ:

1 Hiểu những thách thức mà chúng rối Loạn tâm thần tạo ra cho bạn

2 Nhận thấy khi bạn không còn/hành xử Như chính mình

3 Có mặt khi bạn cần họ

4 Giúp bạn vượt qua giai đoạn khó khăn

5 Đi chơi với bạn.

6 Lắng nghe khi bạn cần một ai đó để kể chuyện

7 Cho bạn góp ý và lời khuyên chân thành Khi bạn cần chúng

8 Động viên bạn để bạn thoát khỏi tình trạng bệnh và năng động hơn

9 Nhắc nhở bạn rằng bạn không cô đơn

bí quyết

để tăng sức khỏe tinh thần:



1 Cấu trúc ngày của bạn. Hãy cho mình việc gì đó để làm, ngay cả khi bạn bắt đầu từ việc nhỏ. Có một số cấu trúc trong ngày của bạn có thể tạo ra sự khác biệt lớn trong cách bạn cảm thấy. Bắt đầu với những hoạt động cơ bản hàng ngày như tắm rửa, dắt chó đi dạo hoặc làm bữa trưa. Viết nhật ký hoặc lịch trình hàng ngày có thể giúp ích rất nhiều trong việc giữ tâm trạng của bạn ổn định và ngăn cản bạn cảm thấy choáng ngợp, đặc biệt nếu bạn là người trực quan. Tham khảo teenmentalhealth.org/resources/entries/taking-charge-of-your-health, một loại nhật ký hàng ngày có thể giúp bạn bắt đầu. Ứng dụng này cũng có sẵn dưới dạng Ứng dụng trên Apple App Store.

2 Thể dục. Hoạt động thể chất hàng ngày cải thiện sức khỏe và tâm trạng của bạn, và giúp bạn thoát khỏi căng thẳng.

3 Ngủ. Ngủ 8-9 tiếng mỗi ngày đêm sẽ giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn vào ngày hôm sau.

4 Ăn uống lành mạnh. Ăn một chế độ ăn uống cân bằng mang lại cơ thể bạn là nhiên liệu cần thiết để giúp chiến đấu nhân mạnh. Cố gắng không bỏ bữa và đi lại dễ dàng về đồ ăn vặt.

5 Thời gian thư giãn hàng ngày. Dành thời gian mỗi ngày để thư giãn, sử dụng các kỹ thuật như Thở hộp hoặc Thư giãn tay (xem trang 22).

6 Hạn chế chất caffeine. Caffeine có thể làm nhịp tim của bạn, điều này có thể khiến bạn cảm thấy tồi tệ hơn.

7 Tránh xa rượu và ma túy. Mặc dù bạn có thể cảm thấy tốt hơn trong ngắn hạn, rượu và ma túy sẽ không giải quyết vấn đề của bạn. Chúng sẽ chỉ mang lại cho bạn cảm giác tự tin sai lầm và có thể khiến vấn đề của bạn trở nên tồi tệ hơn về lâu dài.

8 Đi ra ngoài. Ở trong nhà liên tục có thể khiến bạn kiệt sức. Ra ngoài và tận hưởng ánh nắng mặt trời và không khí trong lành có thể giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn.

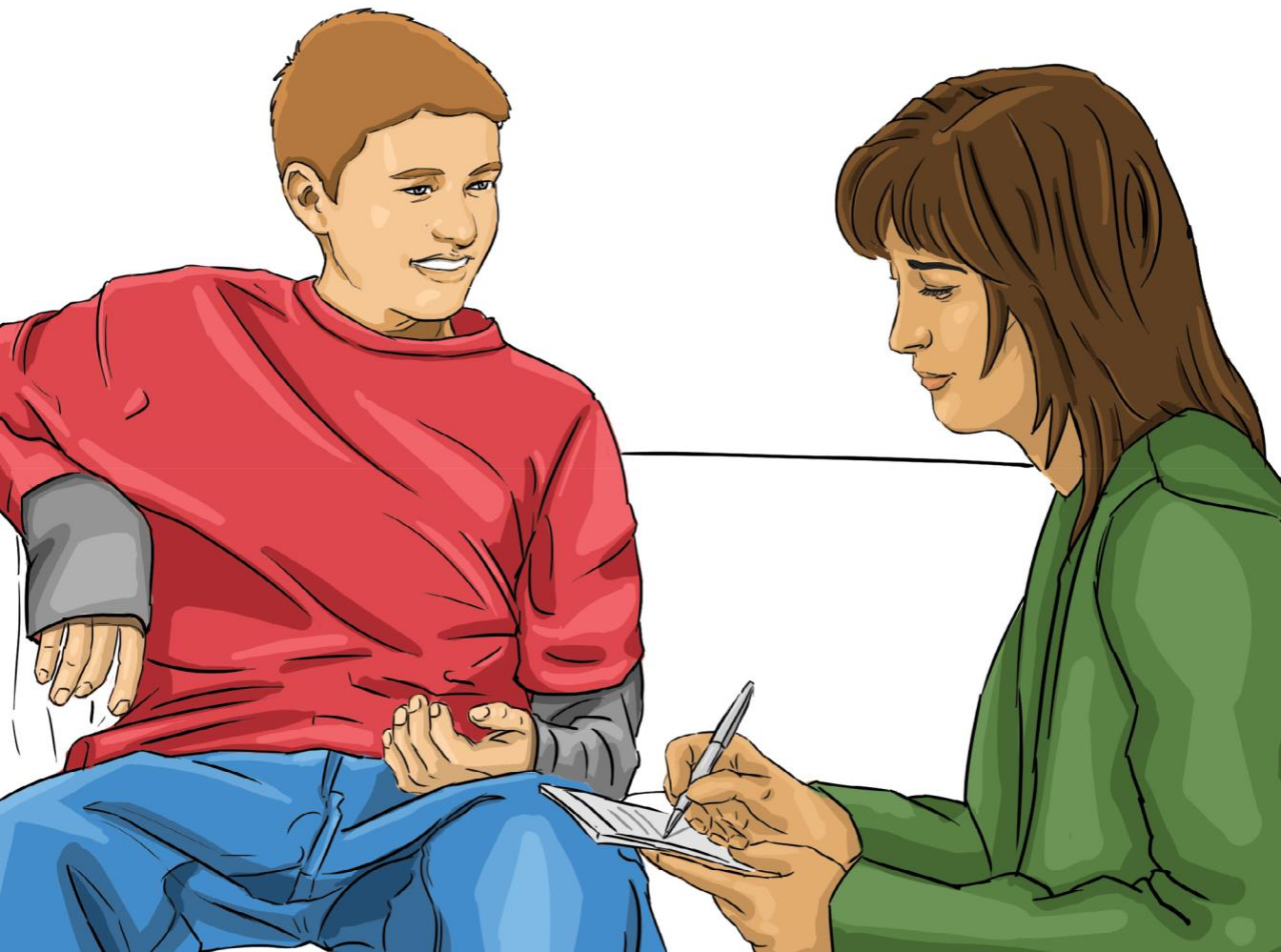
9 Xây dựng các mối quan hệ lành mạnh. Của nó quan trọng là có sự hỗ trợ tốt mạng lưới những người bạn tin tưởng.

10 Nói chuyện. Nói chuyện với những người hỗ trợ bạn mạng lưới về cảm xúc của bạn và mối quan tâm. Chia sẻ cảm xúc của bạn với người khác có thể cảm thấy như có một trọng lượng nhấc khỏi người bạn.

11 Đừng suy nghĩ nhiều nữa. Đang nghĩ về điều gì đó lặp đi lặp lại có thể khiến bạn cảm thấy tồi tệ hơn. Cố gắng không để bản thân phát lại những suy nghĩ và tình huống tiêu cực trong bạn tâm trí. Đánh lạc hướng bản thân, nếu cần thiết!

12 Hãy thực tế. Trầm cảm có thể khiến bạn giải thích mọi thứ tiêu cực hơn thực tế. Nhắc nhở bản thân rằng Trầm cảm làm sai lệch quan điểm của bạn và mọi thứ có thể không tệ như bạn tưởng

Nếu những lời khuyên này không có ích, bạn hãy thử hỏi bác sĩ về những vấn đề này. Cũng giống như học chơi piano hoặc lái ô tô, một số kỹ năng này đòi hỏi phải luyện tập và kiên nhẫn. Để được trợ giúp thêm, hãy nói chuyện với cố vấn trường học của bạn hoặc đến gặp bác sĩ gia đình của bạn. Bác sĩ gia đình của bạn sẽ có thể giúp bạn tìm ra phương pháp điều trị phù hợp nhất với bạn và có thể giới thiệu những nơi để bạn đến nếu bạn cần thêm trợ giúp.





Thở Hộp

Thở hộp có thể giúp nhịp tim của bạn trở lại bình thường, giúp bạn thư giãn. Đây là cách bạn thực hiện: Nếu có thể, hãy ngồi và nhắm mắt lại. Nếu không, chỉ cần tập trung vào hơi thở của bạn.

Bước 1: Hít hơi thở (tốt nhất là bằng mũi) trong 4 giây.

Bước 2: Nín thở thêm 4 giây nữa. Bạn không cố gắng tước đi không khí của mình; bạn chỉ đang cho không khí vài giây để lấp đầy phổi của mình.

Bước 3: Thở ra từ từ bằng miệng trong 4 giây.

Bước 4: Dừng lại 4 giây (không nói) trước khi hít vào lại.

Lặp lại quá trình này nhiều lần nhất có thể. Ngay cả 30 giây hít thở sâu cũng sẽ giúp bạn cảm thấy thư giãn và kiểm soát tốt hơn.

Thư giãn tay

Thư giãn tay giúp bạn thoát khỏi cảm giác căng thẳng trong cơ thể. Đây là cách bạn thực hiện: Siết chặt các cơ ở tay trái (nắm tay) thật chặt trong 5 giây. Sau đó, thả ra dần dần (trong khoảng 15 giây), thở chậm và tập trung vào cảm giác ở tay. Sau đó, lặp lại bằng tay phải.

Với việc luyện tập, bạn có thể thực hiện tốt các kỹ thuật Thở hộp hoặc Thư giãn tay. Bạn có thể thực hiện chúng ở hầu hết mọi nơi mà không ai biết - trên xe buýt, trong lớp, ngay cả khi bạn đi chơi với bạn bè.



Đôi phỏ với kỳ thị

Nếu bị trầm cảm, bạn có thể tình cờ nghe được những lời nhận xét thiếu tế nhị về mình và cảm thấy như mình đang bị người khác đánh giá. Hãy nhớ rằng những người này không hiểu Trầm cảm là gì. Mặc dù có thể khó khăn nhưng hãy cố gắng đừng coi những nhận xét của họ là cá nhân. Họ không nhận ra rằng Trầm cảm là một tình trạng bệnh lý cần được điều trị, giống như ung thư hoặc huyết áp cao. Bị trầm cảm không làm bạn yếu đuối và không khiến bạn kém cỏi hơn bất kỳ ai khác.

Kỳ thị là gì?

Kỳ thị là một từ "lịch sự" để chỉ sự phân biệt đối xử. Đó là thái độ tiêu cực của mọi người về điều gì đó mà họ không hiểu, có thể dẫn đến tổn hại về thể chất, tinh thần và cảm xúc. Khi ai đó có thái độ kỳ thị, điều đó có nghĩa là có điều gì đó không ổn trong thái độ của họ - không phải ở bạn. Mọi người đưa ra những nhận xét và giả định gây tổn thương và phán xét về những người mắc bệnh tâm thần vì họ không hiểu rằng rối loạn tâm thần chỉ là một loại rối loạn y tế khác. Bạn sẽ không mong đợi một người ngồi xe lăn có thể leo cầu thang chỉ vì ai đó nói "bỏ nó ra!" Điều này cũng đúng đối với các chứng rối loạn tâm thần, như Trầm cảm.

Cách tốt nhất để chống lại sự kỳ thị là giúp mọi người hiểu rõ hơn về chứng rối loạn tâm thần

Giúp ai đó đối phó với trầm cảm

Nếu ai đó bạn quan tâm mắc chứng Trầm cảm, điều tốt nhất và quan trọng nhất bạn có thể làm là hỗ trợ họ. Để hỗ trợ người khác, bạn cũng cần phải chăm sóc bản thân.



đây là một vài gợi ý:

1 Giáo dục bản thân

Hiểu Trầm cảm là gì và nó ảnh hưởng như thế nào đến người bạn quan tâm sẽ giúp bạn trở thành một người bạn bớt thất vọng và hỗ trợ nhiều hơn

2 Lắng nghe

Khi bạn lắng nghe và thừa nhận cảm xúc của bạn mình, điều đó sẽ gửi cho bạn bè thông điệp rằng bạn quan tâm. Biết rằng bạn có những người quan tâm đến mình là một phần quan trọng trong quá trình hồi phục sau chứng rối loạn tâm thần.

3 Kiên nhẫn

Đôi khi bạn có thể cảm thấy bức bối khi bạn của bạn dường như không muốn đi chơi hoặc làm bất cứ điều gì họ từng thích làm. Hãy hít một hơi thật sâu và nhớ rằng Trầm cảm đang khiến bạn của bạn cảm thấy như vậy. Anh ấy/cô ấy không thể “thoát khỏi nó”. Việc thiếu kiên nhẫn sẽ chỉ khiến tình hình trở nên tồi tệ hơn. Sống tích cực và kiên nhẫn.

4 Đừng trách bản thân

Việc bạn của bạn bị trầm cảm không phải lỗi của bạn. Nhiều yếu tố khác nhau, bao gồm cả nền tảng di truyền, môi trường và kinh nghiệm sống của anh ấy/cô ấy. Không ai có thể “làm” người khác mắc chứng Trầm cảm.

5 Để ý tới những dấu hiệu tự tử

Nếu bạn của bạn nói về cái chết hoặc tự tử, đừng bỏ qua hoặc giữ bí mật. Nói chuyện với một người lớn có trách nhiệm mà bạn của bạn cũng tin tưởng (ví dụ: cha mẹ, giáo viên, huấn luyện viên, cố vấn). Hãy để bạn của bạn biết rằng bạn quan tâm đến anh ấy/cô ấy và cuộc sống của anh ấy/cô ấy. Nếu bạn của bạn đang nói về việc tự tử, bạn phải xem xét vấn đề đó một cách nghiêm túc.

6 Đừng cố thay đổi bạn của bạn

Bạn không cần phải giải quyết tất cả các vấn đề của bạn mình hoặc biến họ thành một người khác. Chỉ cần có mặt và ủng hộ.

7 Động viên bạn của bạn tìm kiếm sự giúp đỡ

Có một người bạn mà anh ấy/cô ấy có thể tin tưởng, như bạn, là điều vô cùng quan trọng. Nhưng ai đó đang cố gắng đối phó với chứng rối loạn tâm thần cũng cần được điều trị. Khuyến khích bạn của bạn đến gặp bác sĩ hoặc cố vấn trường học để nhận được sự giúp đỡ mà họ cần. Ngay cả khi vấn đề có vẻ chưa tệ đến thế, việc tìm kiếm sự trợ giúp sớm có thể ngăn vấn đề trở nên tồi tệ hơn.

8 Lạc quan

Tâm trạng tích cực có thể lây lan! Người mắc chứng rối loạn tâm thần thực sự dễ dàng chỉ tập trung vào những khía cạnh tiêu cực trong cuộc sống của mình. Chia sẻ tâm trạng tích cực của bạn có thể giúp bạn của bạn nhìn mọi thứ từ một góc nhìn khác.

9 Đặt bản thân lên đầu

Trên máy bay, người ta khuyên bạn luôn đeo mặt nạ dưỡng khí trước trong trường hợp khẩn cấp trước khi giúp đỡ người khác. Bạn sẽ không giúp được gì cho bất cứ ai nếu bạn bất tỉnh. Việc giúp đỡ bạn bè của bạn cũng vậy. Nếu bạn kiệt sức bằng cách luôn đặt anh ấy hoặc cô ấy lên hàng đầu, bạn sẽ không thể giúp được ai. Việc dành thời gian chăm sóc bản thân là hoàn toàn ổn (và rất quan trọng).

10 Vui vẻ cùng nhau.

Bạn của bạn cần một người có thể vui vẻ, thư giãn và cười đùa với họ. Đây đều là những phần quan trọng đối với sức khỏe tinh thần của bạn bè bạn (và của bạn)

Trợ giúp

Đây là những nơi bạn có thể tìm thêm thông tin về Trầm cảm và nhận trợ giúp:

A Bác sĩ gia đình

Nói chuyện với bác sĩ gia đình của bạn về mối quan tâm của bạn. Bác sĩ có thể giúp bạn quyết định kế hoạch điều trị tốt nhất cho bạn và giới thiệu bạn đến một nhà tâm lý học, cố vấn và/hoặc nhóm hỗ trợ giỏi.

B Tư vấn và y tế học đường

Cố vấn trường học hoặc y tá của bạn có thể có những nguồn tài nguyên hữu ích cho bạn, bao gồm sách, tờ rơi và địa chỉ liên hệ trong cộng đồng.

C Thư viện

Kiểm tra cộng đồng địa phương hoặc thư viện trường học để tìm sách giúp bạn hiểu thêm về Trầm cảm và cách đối phó.

E Mạng Internet

Internet có nhiều thông tin về bệnh tâm thần; mặc dù không phải tất cả đều chính xác. Thực tế thông tin trên một số trang web sai nhiều hơn đúng.

F Trang vàng

Những trang vàng có danh sách các nhóm hỗ trợ, cố vấn và trung tâm sức khỏe thanh thiếu niên ở địa phương, một số trong đó có thể hữu ích cho bạn.

G Tổng đài trợ giúp

Số điện thoại của phòng khám tâm thần/trung tâm trợ giúp tâm lý có thể sẽ hữu ích cho bạn

H Khẩn cấp

Nếu bạn đang muốn tự tử hoặc đang gặp khủng hoảng, hãy đến phòng cấp cứu của bệnh viện địa phương ngay lập tức.

