

Thấy Buồn Chán

Feeling Sad

Feeling sad or unhappy is normal when something goes wrong. These feelings often go away with time and you feel better.

When these feelings occur each day and last for more than 2 weeks, get in the way of your ability to go to school or work, or affect your self-esteem, then it is important to get help.

Signs

Use this list to mark any signs that you have had for 2 weeks or more:

- Loss of interest and pleasure in activities you have enjoyed
- Feeling sad, irritable, empty or down in the dumps
- Spending a lot of time alone
- Restless, not able to sit still or feeling slow
- Feeling worthless or guilty
- Feeling hopeless
- Thoughts of death or harming yourself
- Changes in appetite, weight loss or weight gain
- Change in how you are sleeping, such as not sleeping or sleeping too much
- Problems concentrating, thinking, remembering, or making decisions
- Loss of energy or feeling tired all of the time
- Loss of interest in sex

If you have any of these signs for more than 2 weeks, talk to your doctor. You may have a health condition called depression. If you are thinking of harming yourself or others, seek help **right away** by going to a hospital emergency room.

Thấy buồn chán hoặc không vui là điều bình thường khi có chuyện không như ý. Những cảm giác này thường hết theo thời gian và quý vị sẽ cảm thấy khá hơn.

Khi những cảm giác này xuất hiện mỗi ngày và kéo dài hơn 2 tuần, cản trở khả năng đi học hay đi làm của quý vị hoặc ảnh hưởng đến sự tự tin của quý vị, thì điều quan trọng là cần được giúp đỡ.

Dấu hiệu

Sử dụng danh sách sau để đánh dấu bất kỳ dấu hiệu nào quý vị có trong 2 tuần trở lên:

- Không quan tâm và hài lòng với những hoạt động quý vị từng yêu thích
- Thấy buồn chán, cáu kỉnh, trống rỗng hoặc thất vọng vì buồn nản
- Sống cô độc trong thời gian dài
- Bồn chồn, không thể ngồi yên hay cảm giác thư thái
- Thấy vô dụng hoặc tội lỗi
- Thấy tuyệt vọng
- Nghĩ đến cái chết hoặc tự hại chính mình
- Thay đổi khẩu vị, sụt cân hoặc tăng cân
- Thay đổi thói quen ngủ, chẳng hạn như không ngủ hoặc ngủ quá nhiều
- Khó tập trung, suy nghĩ, ghi nhớ hoặc ra quyết định
- Lúc nào cũng mất sức hoặc thấy mệt
- Không quan tâm đến chuyện chăn gối

Nếu quý vị có những dấu hiệu trên trong hơn 2 tuần, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị. Quý vị có thể mắc bệnh trạng mang tên chứng trầm cảm. Nếu quý vị đang có suy nghĩ hoặc hành động làm hại bản thân hay người khác, hãy nhờ giúp đỡ **ngay lập tức** bằng cách đến phòng cấp cứu tại bệnh viện.

Your Care

The first step to feeling better is talking to someone who can help you. This might be a doctor, counselor or other mental health professional. Getting help early can shorten how long depression lasts, make it less serious and reduce the chance it will happen again. Your care may include medicine and counseling.

Here are things you can do that can help:

- Eat a healthy diet and avoid junk food.
- Stay active, even if you do not feel like it.
- Try to get 8 hours of sleep each night.
- Avoid being alone.
- Avoid stress if possible.
- Treat yourself with respect and kindness.
- Join a support group.
- Talk to clergy or spiritual leaders.
- Pray or meditate.
- Set a small goal each day that you can do, such as a small task or take a walk.
- Share your feelings with family or friends.
- Write your thoughts and feelings in a journal.
- Be patient with yourself.
- Think about joyful events in your life by looking at videos or photos.
- Plan to do something you enjoy each day.

Chăm Sóc cho Quý Vị

Bước đầu tiên để cảm thấy khá hơn là hãy nói chuyện với ai đó có thể giúp đỡ quý vị. Đó có thể là bác sĩ, tư vấn hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần khác. Nhờ giúp đỡ sớm có thể rút ngắn thời gian trầm cảm, giảm bớt mức độ nghiêm trọng và giảm khả năng tái phát. Phương pháp chăm sóc cho quý vị có thể bao gồm dùng thuốc và tư vấn.

Sau đây là những điều mà quý vị có thể thực hiện để giảm bớt vấn đề:

- Dùng khẩu phần ăn lành mạnh và tránh thực phẩm kém bổ dưỡng.
- Năng vận động, ngay cả khi quý vị không muốn.
- Cố ngủ đủ 8 giờ mỗi đêm.
- Tránh tình trạng cô độc.
- Tránh căng thẳng nếu có thể.
- Tôn trọng và tử tế với bản thân.
- Gia nhập nhóm đồng bạn.
- Trao đổi với các vị thủ lĩnh giới tăng lữ hoặc giáo hội.
- Cầu nguyện hoặc thiền.
- Đặt ra một mục tiêu nhỏ mỗi ngày mà quý vị có thể thực hiện, chẳng hạn như một nhiệm vụ nhỏ hoặc đi bộ.
- Chia sẻ những cảm giác của mình cho gia đình và bạn bè biết.
- Ghi lại những suy nghĩ và cảm giác của quý vị trong nhật ký.
- Nhấn nài với bản thân.
- Nghĩ về những sự kiện vui vẻ trong đời thông qua xem video hoặc ảnh.
- Lên kế hoạch làm gì đó mà quý vị thích mỗi ngày.

- Do creative activities, such as drawing, painting and poetry.
- Avoid alcohol and street drugs.
- Ask your doctor about other ways to deal with sadness, such as medicine.
- Let your family and friends help you.
- Thực hiện các hoạt động sáng tạo, như phác họa, vẽ và làm thơ.
- Tránh sử dụng đồ uống có cồn và ma túy bán phi pháp.
- Hỏi bác sĩ của quý vị về những cách khác để giảm bớt nỗi buồn, chẳng hạn như dùng thuốc.
- Đề gia đình và bác sĩ giúp đỡ quý vị.

Family and Friends Can Help

Helping someone get treatment is important. Your loved one may not have the energy or desire to ask for help.

Here are things you can do to help:

- Offer to go to the doctor with your loved one. You can ask questions and write down notes.
- Invite the person to go for walks or outings. Do not be discouraged if he or she says no. Continue asking, but do not push.
- Give emotional support by talking and careful listening.
- Give hope that he or she will feel better with time.
- **Do not ignore** words or actions that show the person thinks life is worthless. **Do not ignore** words or actions about hurting others. Seek help **right away** at a hospital emergency department.

Talk to your doctor if you think you or a loved one has feelings of sadness that last for more than 2 weeks.

Gia Đình và Bạn Bè Có Thể Giúp Đỡ

Giúp đỡ người khác điều trị là điều rất quan trọng. Những người thân yêu của quý vị có thể không có sức hay mong muốn để nhờ giúp đỡ.

Sau đây là những điều quý vị có thể thực hiện để giảm bớt vấn đề:

- Đề nghị đi khám bác sĩ cùng người thân của quý vị. Quý vị có thể đặt câu hỏi và ghi lại các lưu ý.
- Mời người đó cùng đi bộ hoặc đi chơi. Đừng chán nản nếu người đó từ chối. Hãy tiếp tục hỏi nhưng đừng thúc ép.
- Ủng hộ về cảm xúc bằng cách nói chuyện và lắng nghe cẩn thận.
- Đem lại hy vọng rằng người đó sẽ cảm thấy khá hơn theo thời gian.
- **Đừng bỏ qua** các từ ngữ hoặc hành động cho thấy người đó nghĩ rằng cuộc đời không có giá trị gì. **Đừng bỏ qua** các từ ngữ hoặc hành động về làm hại người khác. Nhờ giúp đỡ **ngay lập tức** tại khoa cấp cứu của bệnh viện.

Trao đổi với bác sĩ nếu quý vị nghĩ mình hoặc người thân của mình có cảm giác buồn chán kéo dài hơn 2 tuần.