



Hiểu về trầm cảm ở trẻ em và thanh thiếu niên

Trầm cảm là gì?

Đôi khi trẻ cảm thấy buồn bã. Đó là điều bình thường.

Trầm cảm là tình trạng trẻ cảm thấy buồn bã hoặc chán nản hầu hết các ngày trong một thời gian dài và không còn hứng thú với mọi thứ.

Các dấu hiệu cần lưu ý:

- Cảm thấy buồn bã, hay khóc hoặc có vẻ cáu kỉnh
- Không còn thấy vui vẻ
- Ít dành thời gian cho bạn bè hơn
- Ăn hoặc ngủ nhiều hơn hay ít hơn bình thường
- Cảm thấy rất mệt mỏi
- Nghĩ rằng bản thân không đủ tốt
- Khó tập trung
- Kết quả học tập sa sút
- Bị đau đầu hoặc đau bụng
- Nói về việc muốn chết hoặc tự làm hại bản thân

Nguyên nhân gây trầm cảm là gì?

- Căng thẳng hoặc các biến cố khó khăn trong cuộc sống
- Mất đi một người quan trọng
- Bị bắt nạt
- Dành quá nhiều thời gian trên mạng xã hội
- Tiền sử gia đình có người bị trầm cảm
- Các vấn đề khác như lo âu hoặc khó khăn trong học tập

Cha mẹ nên làm gì?

- Trò chuyện với con về cảm xúc của trẻ
- Lắng nghe cẩn thận
- Đặc biệt lưu ý đến bất kỳ lời nói nào về việc tự làm hại bản thân và tìm kiếm hỗ trợ ngay lập tức
- Trao đổi với bác sĩ của trẻ hoặc chuyên gia tư vấn học đường để tìm hướng hỗ trợ

Cách các bác sĩ trợ giúp:

Bác sĩ có thể đặt câu hỏi, đưa ra bảng khảo sát và thực hiện kiểm tra sức khỏe toàn diện.

Các lựa chọn điều trị:

Liệu pháp:

- Trò chuyện với chuyên gia trị liệu giúp trẻ cảm thấy tốt hơn
- Giúp trẻ học các kỹ năng đối phó với vấn đề

Sự hỗ trợ từ gia đình và nhà trường:

- Các buổi họp mặt gia đình có thể mang lại hiệu quả
- Nhà trường có thể cung cấp hỗ trợ

Thuốc:

- Một số trẻ có thể cần dùng thuốc
- Bác sĩ sẽ thảo luận về rủi ro và lợi ích với cha mẹ

Tin vui: Trầm cảm có thể điều trị được. Với sự hỗ trợ đúng cách, trẻ có thể cảm thấy tốt hơn, tận hưởng lại cuộc sống cũng như thành công trong học tập và các mối quan hệ bạn bè.