



Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam

越南心理保健服務

Hưng Trầm Cảm

(Manic depression)



Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm biên soạn

Lời xin phép trước
Advanced permission Request

Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published in this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

Hung trầm cảm là một loại bệnh tâm thần nặng thuộc về cảm xúc (mood), cảm xúc thay đổi giữa hai thái cực, khi thì buồn chán, lúc lại có tinh thần phấn chấn cao độ. Hai trạng thái này xen kẽ với nhau, hưng cảm đến sau vài ba lần buồn chán, ở khoảng giữa bệnh nhân tương đối ổn định và có thể sinh hoạt bình thường. Khoảng này sẽ ngày càng ngắn đi nếu không được chữa trị tốt.

Triệu chứng

Thể hiện một cách rõ rệt tùy theo tình trạng cảm xúc :

- **Hưng cảm**

Bệnh nhân cảm thấy sung sướng và phấn khích mạnh mẽ, có nhiều năng lực nên làm việc không ngừng nghỉ, ăn ít ngủ ít. Họ nói rất nhanh và nói nhiều, đi từ đề tài này sang đề tài khác thiếu mạch lạc, bạ gì nói nấy không kiêng dè nề nang ai cả. Cử chỉ hành động thường hay vi phạm đến lễ thói xã hội, như tấn công hăm dọa, xâm phạm tiết hạnh người khác, đôi khi kỳ quặc như ăn mặc diêm dúa, múa may ở chỗ đông người.

Về phán xét thì thiếu minh mẫn, một số người còn có hoang tưởng vĩ đại như cho mình là một nhân vật quan trọng, là thân nhân của Hoàng gia Anh, số khác lại có ý nghĩ được Trời phú cho một quyền lực, một tài năng đặc biệt, hoặc rất giàu có. Vì thế, họ lao vào những kế hoạch làm ăn mặc dù không có một chút kinh nghiệm nào cả, mua sắm hàng loạt vật dụng đắt tiền và không cần thiết, cho đến khi cạn túi thì dở trò dối trá lường gạt.

Sau một thời gian phồn phở, hao phí năng lực và cả tiền bạc nữa - nếu có - gây phiền hà cho gia đình và người khác, bệnh nhân rơi vào một trạng thái hoàn toàn trái ngược hẳn :

- **Trầm cảm**

Tình trạng này gây ra sự trì trệ và thoái triển cả về thể chất lẫn tinh thần cho họ :

Vì trong người bản thân uể oải nên họ chẳng còn muốn nhúng tay vào việc gì, ngay cả những việc thường nhật trước đây vẫn làm, ăn uống thì thất thường, qua loa chiếu lệ.

Họ ngủ rất ít, hay thức giấc vào lúc 1,2 giờ sáng rồi không làm sao chợp mắt lại được nữa. Thờ ơ lạnh lùng với những gì xảy ra xung quanh, không buồn tiếp xúc với ai là tình trạng thường gặp vào giai đoạn trầm cảm.

Đầu óc khó tập trung vào sự việc, dễ chán chường và mau nước mắt, tư tưởng yếm thế tiêu cực, thiếu sự tự tin, cho mình là vô dụng, hay tự trách về những lỗi lầm nhỏ nhặt trước kia, ví dụ “Tại sao tôi lại vô ý để vỡ một cái cốc uống nước?!” . Một số người còn có ý nghĩ kết liễu sự sống lớn vồn trong đầu nữa.

Không được chữa trị, giai đoạn trầm cảm có thể kéo dài từ 6 tháng đến một năm, bệnh nhân sẽ trở lại bình thường để rồi sau đó rơi vào giai đoạn hưng cảm.

Nguyên nhân

Về nguyên nhân của hưng trầm cảm, nhiều yếu tố đã được các bác sĩ tâm thần, chuyên viên tâm lý nêu ra :

- di truyền : dựa vào sự so sánh tỷ lệ bệnh giữa những cặp sinh đôi đồng phôi tính và giống nhau như tạc (identical twins) với các anh chị em thường, tỷ lệ cao hơn đối với các cặp trước.
- sinh hóa : mất quân bình của các chất truyền dẫn thần kinh não, đặc biệt là *serotonin*. Chất này ảnh hưởng đến cảm xúc của con người, nếu lượng lên quá cao sẽ gây ra hưng cảm, còn xuống thấp sẽ dẫn đến trầm cảm.
- sự phát triển về xúc cảm (emotion) như yêu, ghét, vui, buồn, sợ, vào thời niên thiếu không được cha mẹ chú ý đến, nên nay đứng trước sự biến chuyển của hoàn cảnh sẽ dễ bị giao động và suy sụp tinh thần, khó mà thích hợp được.

Chữa trị

Việc chữa trị nói chung đem lại kết quả tốt, trên 80% bệnh nhân sẽ khỏi hẳn. Ngoài số trường hợp nặng cần phải nhập viện để điều trị theo dõi, các phương cách chữa trị gồm có :

- thuốc chống trầm cảm (antidepressant drugs) và/hoặc ‘chạy điện’ (electroconvulsive therapy, ECT) được dùng trong việc chữa trầm cảm
- thuốc chống loạn tâm (antipsychotic drugs) *Chlorpromazine*, *Haloperidol* giúp làm dịu cơn hưng cảm. Các thuốc chống loạn tâm mới như *Olanzapine*, *Resperidone*, *Quetiapine* có tác dụng chữa cả hưng cảm và trầm cảm
- *Lithium* được dùng để làm nhẹ đi các cơn hưng cảm và giảm bớt sự tái phát. Thuốc phải được uống đều đặn và đúng liều lượng vì có thể gây độc hại như nôn mửa nhiều, tiêu chảy, giật tay chân, đầu óc lẫn lộn ; một số trường hợp bị suy thận, suy tuyến giáp.
- tâm lý liệu pháp cho cá nhân, cho từng nhóm và gia đình. giúp thay đổi cách nhìn về con người và hành động của bệnh nhân, giảm đi sự căng thẳng tinh thần hoặc xích mích giữa họ và người nhà.
- hoạt động dưới mọi hình thức rất có lợi trong việc chữa trị hưng trầm cảm : bơi lội, đi bộ, học một ngành nghề để tăng thêm năng khiếu, tham gia sinh hoạt cộng đồng , sinh hoạt nhóm để trao đổi kinh nghiệm với người đồng bệnh là những dịp tốt giúp họ giải tỏa bớt sự ưu phiền lo âu.
- ăn uống cũng có vai trò không nhỏ đối với bệnh nhân : tránh bớt chất ngọt và các loại kích thích như cà phê, trà, thuốc lá. Nên ăn cá hoặc uống dầu cá viên, ăn nhiều rau quả và các loại hạt để tăng thêm magnesium cho cơ thể, hoặc uống magnesium bào chế 200mg/ngày, uống thêm vitamin phối hợp với khoáng sản.

Bệnh nhân và gia đình

Thân nhân chăm sóc hoặc sống chung với người bệnh cần biết một số vấn đề :

- họ thường không ý thức về hành động gây phiền hà, đôi khi nguy hiểm nữa, cho người khác. Sau đó, khi tỉnh lại thì tỏ ra xấu hổ, hối hận rồi tự cô lập không tiếp xúc với ai nữa ; ngoài ra, thái độ thiếu thân thiện cùng ruồng bỏ của người chung quanh càng làm cho họ xa lánh với xã hội bên ngoài.
 - cung cách phục hồi cho thân nhân mắc bệnh phải được tiến hành một cách khéo léo, từng bước một, không thúc hối dọa nạt mà cũng đừng nuông chiều một cách quá đáng.
 - thân nhân cũng cần được sự giúp đỡ, và các tổ chức sau đây quý vị có thể tiếp xúc khi có việc
- **The Manic Depression Fellowship**, Castle Works, 21 St George's Road, London SE1 6ES. Điện thoại 020-7793 2600, Fax 020- 7793 2639, email mdf@org.uk.
 - **Depression Alliance**, 35 Westminster Bridge Road, London SE1 7JB. Điện thoại 020-7633 0557, Email: www.depressionalliance.org

Tài liệu tham khảo :

- Concise textbook of Clinical Psychiatry, Harold I. Kaplan & Benjamin J. Sadock, 1996
- Understanding Manic depression, Mind 1996.
- Understanding Depression, The British Medical Association, Family Doctors series, 1998.
- Family Health Encyclopedia, the British Medical Association, 2001.
- Therapeutic choices, Canadian Pharmacists Association, 2003.

Ghi chú



This Booklet is published with the support of:

Department of Health

Big Lottery Fund

South London & Maudsley NHS Trust

Lambeth, Lewisham & Southwark NHS



Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam 越南心理保健服務

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: info@vmhs.org.uk Website: www.vmhs.org.uk



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955