Slide 1

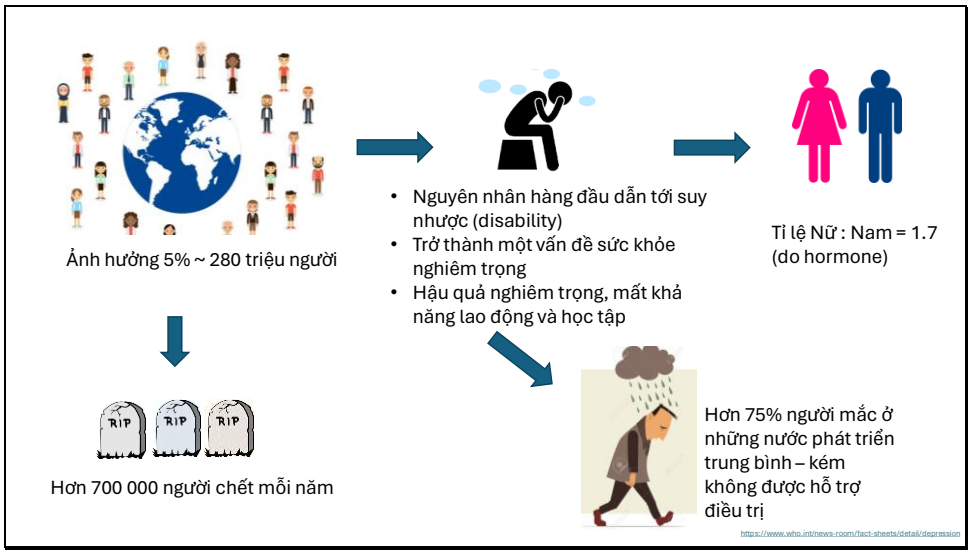
Trầm cảm và sức khỏe tâm thần

Nguyễn Thị Tường Vân

Sức khỏe tâm thần là một phần quan trọng tạo nên chất lượng cuộc sống của mỗi người. Một tinh thần khỏe mạnh giúp con người làm việc hiệu quả và sáng tạo, giúp họ đánh giá khách quan và tích cực về thế giới xung quanh, cũng như đem lại cho họ những trải nghiệm hạnh phúc.

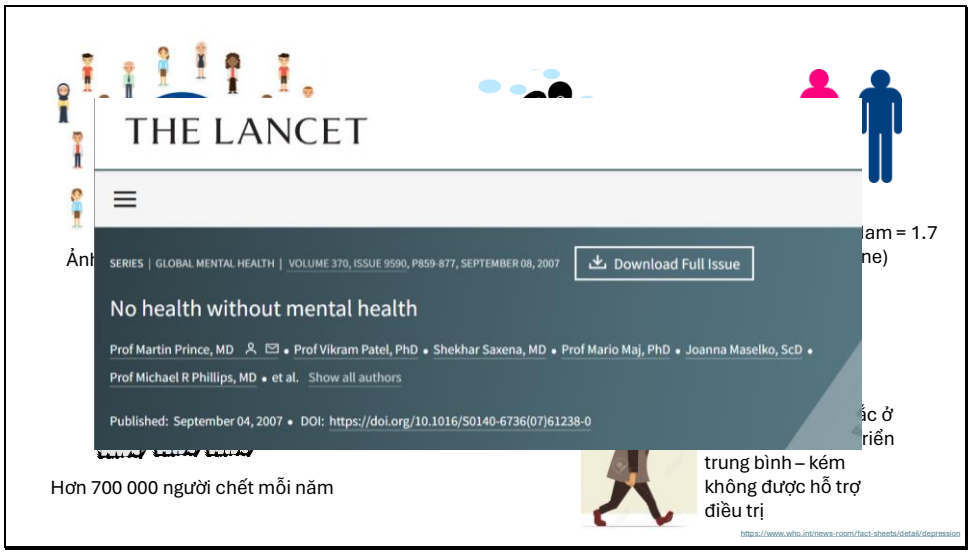
Trong khi đó, trầm cảm là một rối loạn tâm thần thường gặp trong cuộc sống hàng ngày và gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến khả năng sinh hoạt bình thường của con người. Việc có kiến thức về trầm cảm và cách xử lý khi mắc, hoặc có người thân bị rơi vào trầm cảm sẽ giúp chúng ta giải quyết các vấn đề trầm cảm một cách hiệu quả, và giảm được các hậu quả nghiêm trọng do trầm cảm mang lại.

Slide 2



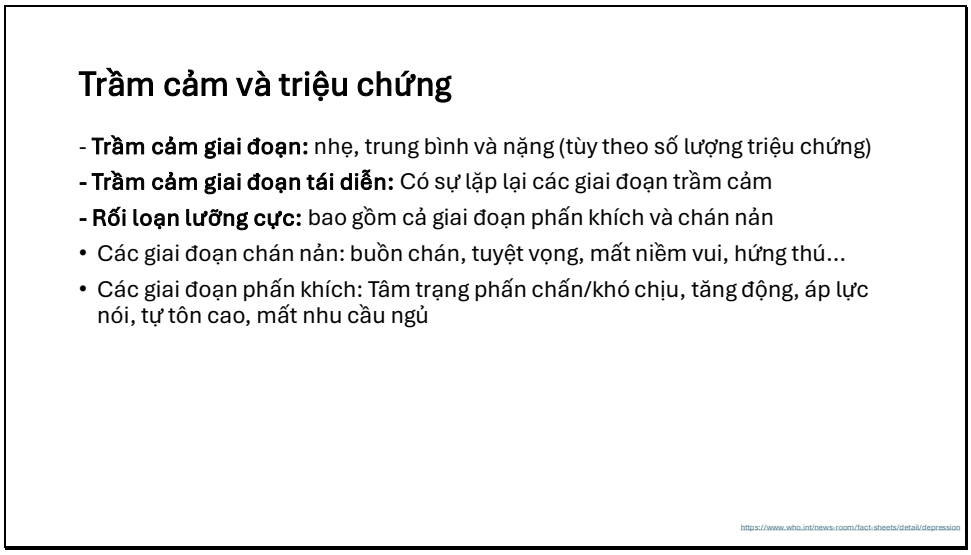
5% là ước lượng chưa hoàn toàn chính xác do nhiều người không đi khám và thông báo bệnh tình của bản thân
số người chết cũng là ước lượng chưa chính xác do không được báo cáo

Slide 3



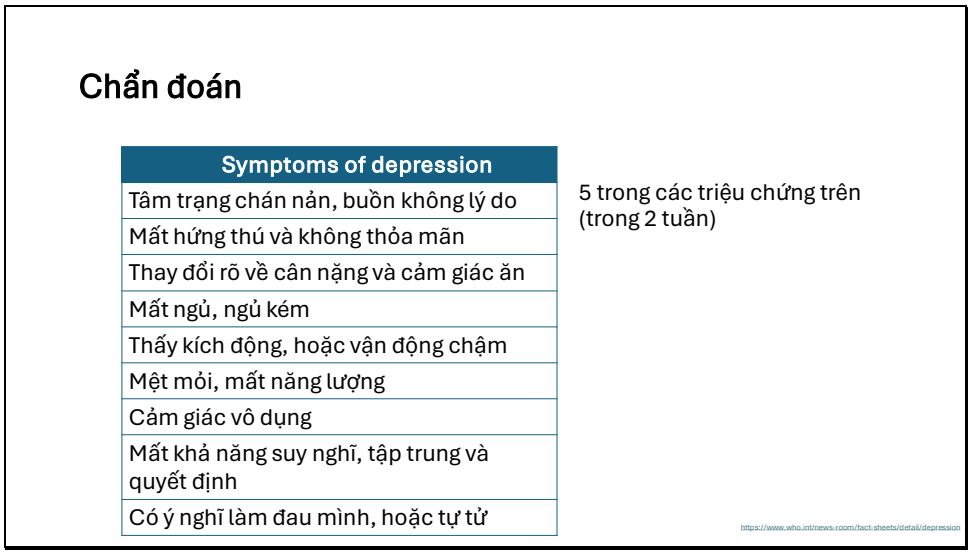
5% là ước lượng chưa hoàn toàn chính xác do nhiều người không đi khám và thông báo bệnh tình của bản thân
số người chết cũng là ước lượng chưa chính xác do không được báo cáo

Slide 4



Trầm cảm giai đoạn có thể được chia thành nhẹ, tb, nặng tùy theo số lượng triệu chứng
Trầm cảm có nhiều khả năng tái diễn… sự lặp đi lặp lại các giai đoạn trầm cảm
Ở mức độ cao hơn, là người bệnh bị rối loạn lưỡng cực… ngoài các giai đoạn chán nản, buồn, tuyệt vọng… người bệnh còn có các giai đoạn phấn khích
Việc xác định các loại trầm cảm là rất khó khăn, dễ chẩn đoán nhầm và kê dư thuốc làm người bệnh bị phụ thuộc, tăng nặng, hoặc không có tác dụng…

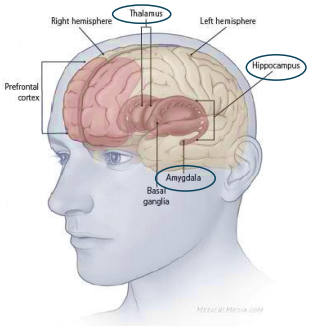
Slide 5



Đây là các mô tả cơ bản về các triệu chứng trầm cảm, ngoài ra còn có những triệu chứng khác tùy theo tính cách người bệnh...
Vd: cảm giác đau, cảm giác khó chịu, cảm giác viêm đâu đó...

Slide 6

Brain anatomy and physiology of depression



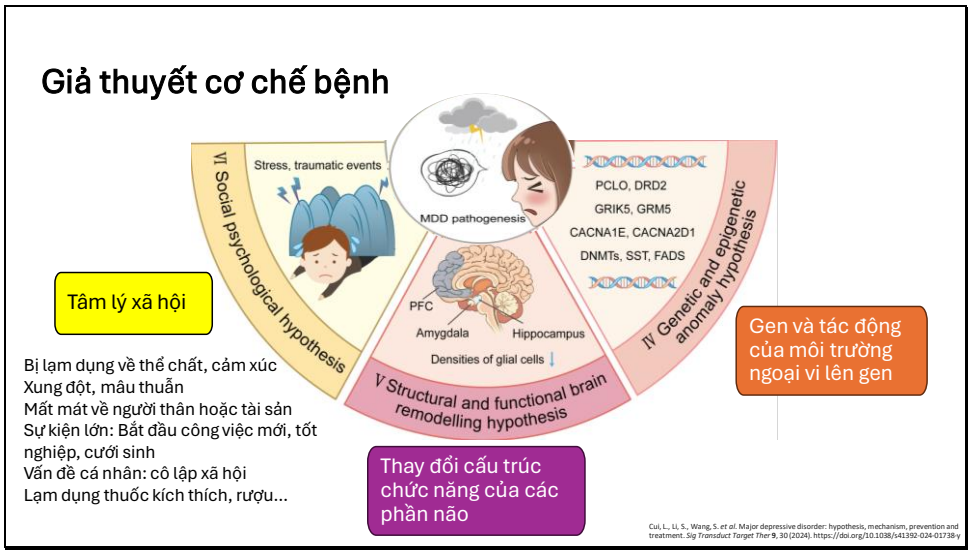
The regions shown here are mirrored in both hemispheres of the brain. Also, these structures are interlocking; the illustration suggests location and relative region but not precise location.

- **Amygdala**: Liên quan cảm xúc như giận dữ, thỏa mãn, buồn, sợ... Hoạt động mạnh khi buồn, trầm cảm, và tiếp tục ngay cả khi đã hồi phục
- **Thalamus:** Điều khiển các chức năng cao cấp như nói, hành vi, di chuyển, suy nghĩ, học tập
- **Hippocampus:** có chức năng hình thành trí nhớ dài hạn và gom nhặt thông tin từ những trải nghiệm
  - Kích thước nhỏ hơn ở người bị trầm cảm (9%-13%)
  - Tiếp xúc kéo dài với hormone stress gây suy yếu sự phát triển của TB não ở vùng này

https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/what-causes-depression

Trầm cảm có cơ sở khoa học và cơ chế bệnh, có sự thay đổi thực sự trong chức năng, hoạt động não không phải chỉ là tưởng tượng, cảm giác không rõ rang như mọi người nghĩ...
Các vùng não được xác định có liên quan đến trầm cảm bao gồm.....
Chứng tỏ là vùng não bị tổn thương khi trầm cảm
Tạo ra những rối loạn thần kinh gây ảnh hưởng đến cách bộ não tiếp nhận và xử lý thông tin, gây thay đổi và rối loạn trong việc cảm thụ và trực quan của con người khi tương tác với thế giới.

Slide 7

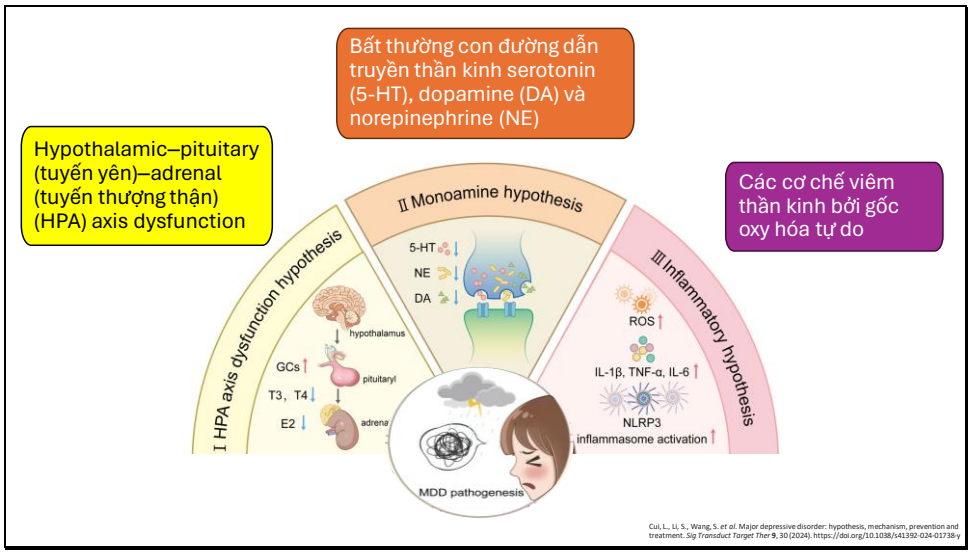


4/ the genetic and epigenetic anomaly hypothesis: some genes are susceptible in the patients with MDD, including presynaptic vesicle trafficking (PCLO), D2 subtype of the dopamine receptor (DRD2), glutamate ionotropic receptor kainate type subunit 5 (GRIK5), metabotropic glutamate receptor 5 (GRM5), calcium voltage-gated channel subunit alpha1 E (CACNA1E), calcium voltage-gated channel auxiliary subunit alpha2 delta1(CACNA2D1), DNA methyltransferases (DNMTs), transcription levels of somatostatin (SST), fatty acid desaturase (FADS)

5/ the structural and functional brain remodelling hypothesis: the postmortem results of patients with MDD are mostly associated with the reduced densities of glial cells in the prefrontal cortex (PFC), hippocampus, and amygdala: Mất chức năng của các phần não như frontal cortex, hippocampus, amygdala, and basal ganglia.

6/ the social psychological hypothesis: the traumatic or stressful life events are the high risks of the occurrence of MDD.

Slide 8



1/ Nồng độ các hormone liên quan tới các tuyến này:
Bất thường ở các hormone như Cortisol, growth hormone (GH), or thyroid hormones dẫn đến rối loạn nội tiết và mất chức năng ở chiều tương tác hypothalamus-pituitary-adrenal (HPA) axis hoặc tuyến giáp
Thay đổi nội tiết đột ngột (suy giảm estrogen và progesterone sau sinh)
glucocorticoids (GCs) and thyroid hormone (TH) and estrogen are also involved in functions of the HPA axis (trầm cảm sau sinh)

2/ The monoamine hypothesis (đơn chất dẫn truyền thần kinh): the functional deficiency of serotonin (5-HT), dopamine (DA) và norepinephrine (NE):
Con đường truyền tín hiệu có vai trò quan trọng trong CNS vì nó cân bằng các hệ thống dẫn truyền thần kinh khác nhau và các quá trình sinh lý
Bất thường về mặt hấp thu lại của kênh vận chuyển chất dẫn truyền thần kinh
Thay đổi chức năng của các receptor thần kinh: thay đổi về mặt bắt cặp hoặc về dòng tín hiệu dẫn truyền
Thay đổi nhỏ về lượng của các amin đơn hoặc lực bắt cặp có thể gây ra trầm cảm (giả thuyết)

3/ The inflammatory hypothesis the neuro-inflammation induced by reactive oxygen species (ROS), inflammatory cytokines and inflammasomes activation is suggested to promote the occurrence of MDD:

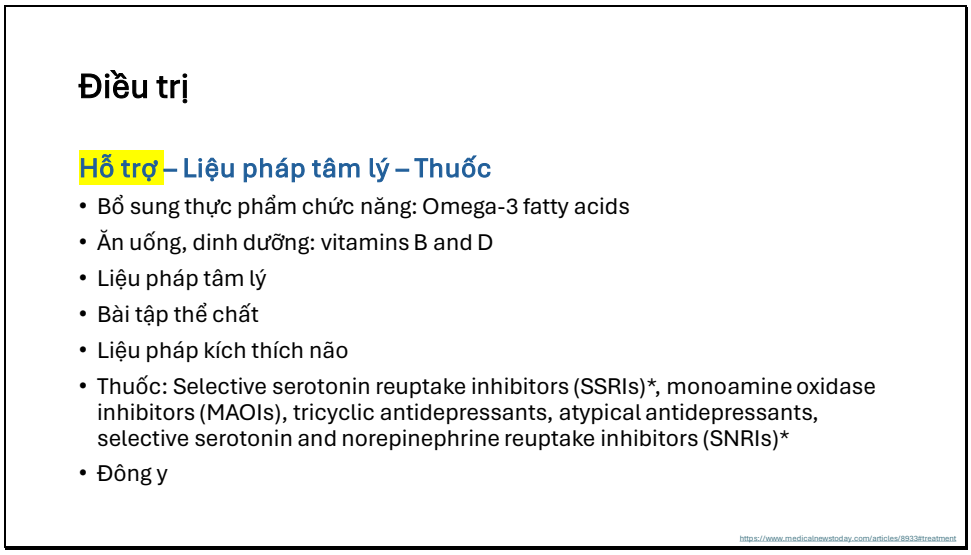
7/ Ngoài ra còn có các tương tác giữa các tế bào não và nhiều cơ quan nội tạng với vùng não cũng có thể dẫn đến rối loạn và trầm cảm: gan-não, hệ vi sinh- ruột- não, nội tiết não-miễn dịch.

Slide 9

Cơ chế hóa sinh khác của trầm cảm (remains unclear)

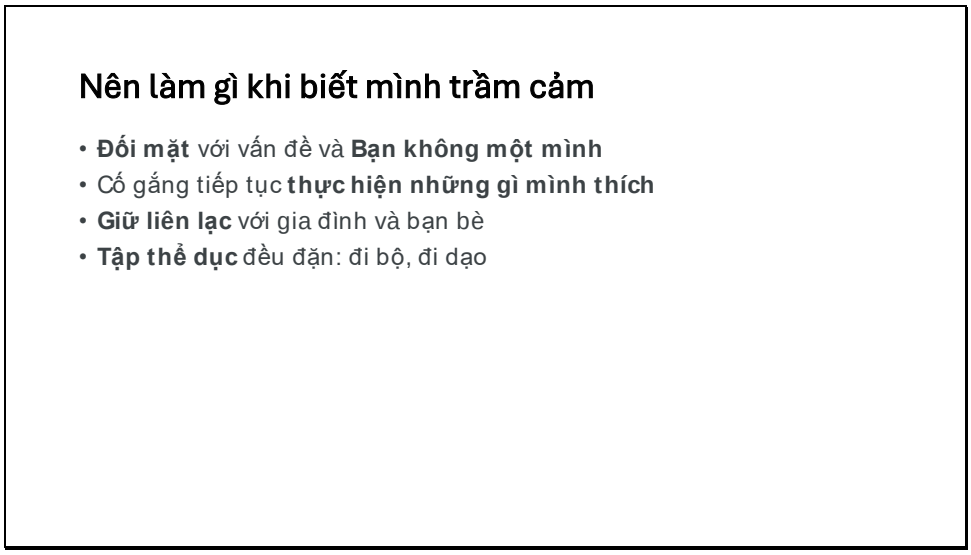
- Bệnh tật: tiểu đường, tim, thoái hóa, ung thư
- Một số thuốc điều trị: isotretinoin, antiviral drug interferon-alpha, and corticosteroids
- Tuy nhiên một sự thay đổi về chức năng của một hệ thống dẫn truyền đơn chất không giải thích hết các sinh lý bệnh và cơ chế trầm cảm
- Vì thế, nhiều yếu tố khác nhau có thể dẫn đến việc mất chức năng có chọn lựa hoặc tổng quát ở các vùng não, tạo ra các kiểu trầm cảm không đồng nhất
- Stress và trầm cảm đều có sự tương quan đến suy giảm miễn dịch và nhạy cảm với bệnh truyền nhiễm và ung thư

Slide 10



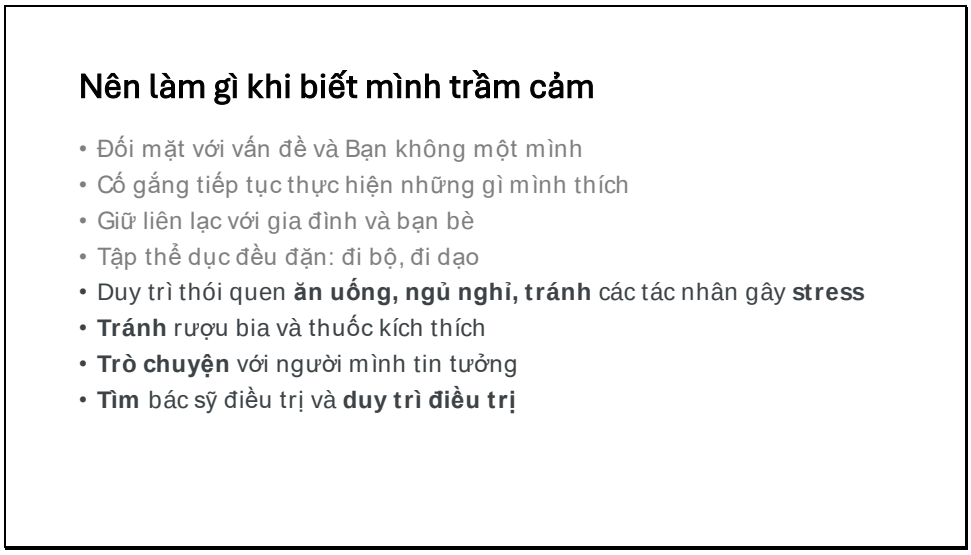
Hỗ trợ là phương pháp đầu tiên và luôn luôn cần thiết cho mọi cấp độ trầm cảm. Ở thể nặng, cả ba phương pháp cần được kết hợp và theo dõi một cách chặt chẽ và hợp lý.

Slide 11



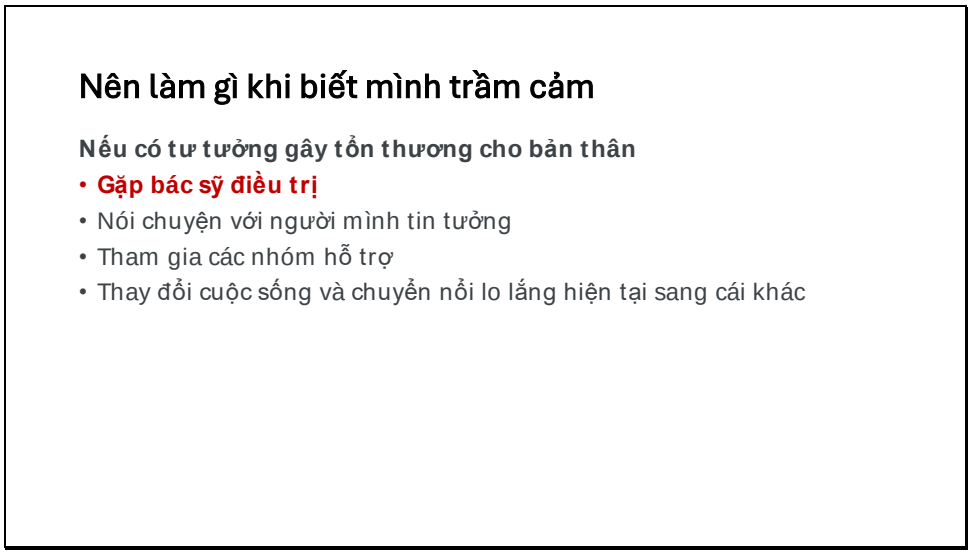
Cần có nỗ lực trong thời gian dài
Mỗi người sẽ có cách vượt qua riêng, và mỗi lần vượt qua mình sẽ mạnh mẽ hơn,
Thông điệp là không ngừng cố gắng để vượt qua nó

Slide 12



Cần có nỗ lực trong thời gian dài
Mỗi người sẽ có cách vượt qua riêng, và mỗi lần vượt qua mình sẽ mạnh mẽ hơn
Thông điệp là không ngừng cố gắng để vượt qua nó

Slide 13



Cần có nỗ lực trong thời gian dài và duy trì điều trị

Slide 14

Làm gì khi biết/nghi ngờ bạn/người thân trầm cảm

- Nắm bắt, hiểu và xem xét các dấu hiệu trầm cảm
- Cùng nhau tìm hiểu về trầm cảm.
- Tìm hiểu thông tin: điều cần làm và nên tránh khi hỗ trợ
- Trò chuyện chia sẻ, thể hiện sự sẵn lòng giúp đỡ
- Giúp tìm hỗ trợ, kết nối với nhiều sự giúp đỡ hơn

Là quá trình lâu dài, và cần thời gian tiến triển từng giai đoạn.
Sẽ khó khăn và cần kiên nhẫn
Theo dõi từng giai đoạn và tạo kết nối, duy trì kết nối để tránh tâm trạng đó quay lại mà mình không phát hiện

Slide 15

Làm gì khi biết/nghi ngờ bạn/người thân trầm cảm

- Nắm bắt, hiểu và xem xét các dấu hiệu trầm cảm
- Cùng nhau tìm hiểu về trầm cảm.
- Tìm hiểu thông tin: điều cần làm và nên tránh khi hỗ trợ
- Trò chuyện chia sẻ, thể hiện sự sẵn lòng giúp đỡ
- Giúp tìm hỗ trợ, kết nối với nhiều sự giúp đỡ hơn
- Đồng hành, giúp đỡ với việc hàng ngày
- Mời (và tiếp tục mời) tham gia hoạt động xã hội (dù có bị từ chối)
- Kiên nhẫn, nhắc họ về giá trị của chính họ mà không phán xét
- Giữ liên lạc và theo dõi
- Nhớ chăm sóc chính mình

Slide 16

Phòng ngừa

- Nắm rõ các triệu chứng của trầm cảm
- Tập thể dục thường xuyên
- Ăn uống lành mạnh, ngủ đủ giấc
- Tránh để mình bị căng thẳng, eg. mindfulness

Slide 17

Phòng ngừa

- Nắm rõ các triệu chứng của trầm cảm
- Tập thể dục thường xuyên
- Ăn uống lành mạnh, ngủ đủ giấc
- Tránh để mình bị căng thẳng, eg. mindfulness
- Xây dựng mối quan hệ lành mạnh với mọi người xung quanh
- Tham gia các hoạt động xã hội
- Lắng nghe bản thân và đối mặt với sự thật

Slide 18

Tỉnh thức – Chánh niệm (Mindfulness)

- Cảm xúc, sự thấu hiểu, ý thức được bản thân, thời gian và môi trường xung quanh mà không cần có sự phân tích và đánh giá

*Vd: thở là thở, không có tốt/xấu, không có đúng/sai, nên thở thế này hay thế khác...

- Ý thức được việc mình đang làm gì, nghĩ gì, cảm thấy ra sao, chấp nhận nó và tạo ra sự bình tĩnh, cảm giác bình an trong tâm trí