

TRẦM CẢM VÀ LO ÂU

Trong Thai kỳ & Nuôi dạy con lúc Ban đầu

Vietnamese

Đây là vấn đề thường xảy ra hơn quý vị nghĩ

Trầm cảm hoặc vấn đề lo âu, cùng với vấn đề căng thẳng tâm lý và khó khăn khi thích nghi để làm mẹ, có thể xảy ra trong khi mang thai hoặc sau khi sinh. Vấn đề này có thể ảnh hưởng đến 1 trong 7 phụ nữ, và người cha cũng có nguy cơ bị lo âu hay trầm cảm khi họ thích nghi để làm cha.

Nhiều cha mẹ âm thầm chịu đựng, vì vậy có khi họ không vui thích đối với em bé. Nhờ giúp đỡ sớm là điều rất quan trọng và góp phần đối phó thành công đối với các vấn đề này.



Một số yếu tố nguy cơ đối với vấn đề lo âu và trầm cảm trong thai kỳ & nuôi dạy con ban đầu

Nhiều yếu tố có thể góp phần làm tăng nguy cơ cha mẹ bị vấn đề lo âu và trầm cảm trong thời gian này.

Những yếu tố này có thể bao gồm:

- Quá trình hay gia đình có người bị vấn đề sức khỏe tâm thần
- Những thay đổi lớn lao trong cuộc sống như nỗi đau buồn, mất mát, dọn nhà, thay đổi việc làm hoặc bị mất việc hay các sự kiện bất thường khác gây thêm căng thẳng
- Gặp trở ngại khi mang thai hoặc bị các biến chứng khi sinh con
- Không được trợ giúp thiết thực, tài chính và/hay hỗ trợ tinh thần
- Từng bị ngược đãi hoặc bị bỏ bê trong quá khứ
- Những mối lo ngại về sức khỏe của con
- Vấn đề ma túy hoặc bia rượu

Những gì cần để ý

Vấn đề trầm cảm và lo âu các bậc cha mẹ trải qua khác nhau.

Một số thay đổi nên để ý có thể bao gồm:

- Những thay đổi tâm trạng dai dẳng và khác thường
- Những thay đổi đối với thói quen ngủ, ngủ không yên giấc hoặc suy nghĩ dồn dập
- Những thay đổi về ăn uống, ăn ít hơn hoặc nhiều hơn
- Không cảm thấy vừa lòng, có cảm giác như bị thất bại trong cương vị là cha/mẹ, không cảm thấy đáng nể
- Cảm giác bị cách ly, đơn độc
- Không cảm thấy gần gũi với em bé hay sợ cái gì đó xảy ra với em bé

- Tư tưởng tự hại bản thân hoặc hại em bé
- Thiếu tập trung, trí nhớ kém, suy nghĩ mơ hồ hoặc khó đưa ra quyết định
- Không có sức, hăng hái hoặc hiểu động
- Không tha thiết, không thể vui hưởng các thứ hoặc xa lánh người khác

Một số điều có thể hữu ích để đối phó với trầm cảm hoặc lo âu bao gồm:

- Ăn theo chế độ ăn uống cân bằng
- Thường xuyên tập thể dục
- Dành thời gian ra cho chính mình
- Nói chuyện với người quý vị tin tưởng
- Nói chuyện với cha mẹ mới có con khác
- Tìm thời gian để ở bên nhau như cặp vợ chồng, nhờ gia đình và bạn bè giúp đỡ
- Nói chuyện với chuyên viên sức khỏe của quý vị

Tầm quan trọng của việc nhờ trợ giúp sớm

Khi bị lo âu hay trầm cảm, bậc cha mẹ cần phải nhờ giúp đỡ càng sớm càng tốt. Điều này có thể:

- Xác định những khó khăn, điều trị và cải thiện giai đoạn phục hồi
- Ngăn chặn tình trạng căng thẳng và lo âu tiếp diễn trong gia đình
- Nghĩ ra những cách để giúp đối phó với những căng thẳng thường ngày
- Xây dựng trải nghiệm làm cha mẹ lạc quan và thích thú
- Bảo đảm và theo dõi sức khỏe tinh thần và thể chất của bé
- Thắt chặt các mối quan hệ, kể cả với em bé, người bạn đời và con cái khác trong gia đình

Làm thế nào để tôi biết là tôi cần người chuyên nghiệp giúp đỡ?

Khi nói chuyện với chuyên viên y tế, họ có thể giúp quý vị tìm ra phương pháp tốt nhất để cải thiện tâm trạng của quý vị.

Quý vị có thể phải cho họ biết lịch sử gia đình và hoàn tất Bảng Câu hỏi Trầm cảm Edinburgh (Edinburgh Depression Scale - EDS). EDS có mười câu hỏi thường được sử dụng trong cuộc thẩm định. Khi có chuyên viên y tế giúp, quý vị sẽ có thể lập kế hoạch hành động phù hợp với nhu cầu của mình.

Người khác có thể giúp thế nào

- Nói chuyện cởi mở, cố gắng không khuyên bảo và góp ý kiến và không phê phán
- Lắng nghe và chấp nhận cảm xúc của cha/mẹ và cố gắng cảm thông nhu cầu của họ
- Trợ giúp và trấn an cha/mẹ rằng mục đích của quý vị là giúp họ
- Đề nghị chăm sóc em bé nếu họ muốn vậy nhưng không thay thế hoàn toàn
- Giúp làm công việc trong nhà là điều quan trọng
- Nhờ thân nhân và bạn bè để được giúp đỡ thiết thực và có thời gian nghỉ ngơi
- Khuyến khích và trợ giúp tìm chuyên viên sức khỏe quý vị tin tưởng để nhờ họ giúp đỡ



Muốn có thông tin và được trợ giúp thêm:

- Y tá Y tế Trẻ em & Gia đình
- Bác sĩ gia đình (GP)
- Trung tâm sức khỏe tâm thần cộng đồng tại địa phương quý vị
- Karitane Careline qua số **1300 CARING (1300 227 464)**
- Tư vấn 24/24 của Lifeline qua số 131114
- Trang mạng của Beyondblue **www.beyondblue.org.au** (Sáng kiến về Trầm cảm Toàn quốc)

www.karitane.com.au

PO Box 241, Villawood NSW 2163
ĐT: 02 9794 2300 Fax: 02 9794 2323
ABN 25 000 018 842 Số Từ thiện: 12991

Muốn biết thông tin về nuôi dạy con cái:

www.karitane.com.au/mybabyandme
Karitane.online@sswahs.nsw.gov.au
Careline 1300 CARING (1300 227 464)

Hiệu đính vào tháng 5 năm 2015 – FAM040.
Sẽ cung cấp tài liệu tham khảo khi có yêu cầu