

Bệnh Phiền Muộn: Những Điều Cần Biết

BS Hồ Ngọc Minh



Nếu bạn là một trong gần 15 triệu người Mỹ bị bệnh phiền muộn, bạn có thể có những triệu chứng như **chán đời, không muốn ra khỏi giường buổi sáng, không muốn gần những người thân yêu, hay thấy đời thật tẻ nhạt, không có một niềm vui.**

Phiền muộn là một bệnh có thể ảnh hưởng đến toàn bộ cuộc sống chứ không riêng gì thay đổi về tâm thần. Tổ Chức Y Tế Thế Giới, World Health Organization, dự đoán vào năm 2020 bệnh phiền muộn sẽ là lý do đứng thứ nhì trên toàn thế giới đưa đến khuyết tật chỉ sau bệnh tim

mạch.

Một trong những lý do đưa đến phiền muộn có thể từ môi trường, những yếu tố có khi không để ý đến, thí dụ như ô nhiễm không khí, ô nhiễm môi trường, hay tiêu thụ thực phẩm nhiều chất béo. Nghiên cứu cho thấy, người dân sống ở những nơi đô thị đông dân cư, dễ bị phiền muộn hơn. Một nghiên cứu mới khác, cho thấy **chất béo vào trong não bộ sẽ ảnh hưởng đến hoạt động bình thường của hệ thống thần kinh**, và gây ra phiền muộn.

Những yếu tố khác gây ra bệnh phiền muộn cũng là **những nguy cơ dẫn đến các bệnh kinh niên như bệnh tim mạch, đau nhức xương cốt, đau lưng, phong thấp, tiểu đường, cao huyết áp.** Bệnh phiền muộn nếu không được chữa trị có thể ảnh hưởng đến hệ thống đề kháng, miễn nhiễm. Bệnh phiền muộn không những làm bại hoại suy nhược có thể, mà còn đưa đến tử vong.

Theo ước tính, có khoảng 20% bệnh nhân đã từng muốn tự tử. Ví dụ như một số minh tinh điện ảnh, những người có tiếng tăm lại dễ bị phiền muộn và đã tự kết liễu đời mình.

Nguyên nhân và yếu tố nguy cơ:

Bệnh phiền muộn không phải là sự thay đổi tâm thần tạm thời có thể vượt qua được. Đây là một căn bệnh mà não bộ không thể ghi nhận được những điều vui, điều hạnh phúc hay sung sướng. Thử nghiệm MRI và PET scan cho thấy não bộ của người bị phiền muộn có những thay đổi ở nhiều nơi, góp phần lớn ảnh hưởng đến căn bệnh.

Bệnh phiền muộn khá phổ thông, với khoảng 10% đã từng bị phiền muộn, và trên 50% những người này bị bệnh nặng. So với đàn ông, phụ nữ dễ bị phiền muộn gấp đôi. Những người dễ bị phiền muộn thường ở trong lứa tuổi 45 đến 65, dân tộc da màu, và ly dị. Ngoài ra, những người chưa học xong bậc trung học, thất nghiệp, và không có bảo hiểm y tế cũng dễ bị bệnh phiền muộn.

Một số yếu tố nguy cơ khác gồm có:

- 1-Bị stress trong cuộc sống, ví dụ như mất việc, có vấn đề lục đục trong hôn nhân, bị bệnh kinh niên hay có vấn đề khủng hoảng về tài chánh.
- 2- Có tuổi niên thiếu không được vui, ví dụ như bị hành hạ, lợi dụng tình dục, quan hệ với cha mẹ không tốt hay cha mẹ có vấn đề với hôn nhân bị đổ vỡ.
- 3- Có tâm tính không bình thường, ví dụ dễ bị nóng giận khi bị stress.
- 4- Có tiền sử trong gia đình bị bệnh phiền muộn.

Các triệu chứng:

Thật ra, có trên 50 triệu chứng khác nhau của bệnh phiền muộn, đi từ chuyện buồn phiền vô cớ cho đến mức độ giận dữ bất thường, làm việc nhiều hay không muốn làm việc.

Triệu chứng của bệnh phiền muộn có rất nhiều nhưng có thể chia ra làm 3 nhóm chính:

1- Triệu chứng liên hệ đến tâm tính và khả năng tư duy bao gồm khí sắc trầm cảm, thiếu sự quan tâm hay thúc đẩy việc hưởng lạc, có vấn đề quyết định sự việc, bức xúc, lo lắng thái quá, trí nhớ không tốt, và có mặc cảm tội lỗi.

2- Triệu chứng về thể xác bao gồm mệt mỏi, mất ngủ, ăn không ngon miệng, xuống cân, đau nhức mình mẩy, nhức đầu, hồi hộp, da dễ bị ngứa ngáy như kim châm.

3- Triệu chứng về cách hành xử như hay khóc vô cớ, dễ bị nóng giận, xa lánh bạn bè và người thân, làm việc nhiều hay không muốn làm việc, nghiện ngập rượu và ma túy, và có khi muốn tự kết liễu đời mình.

Những người bị bệnh phiền muộn đa số không nhận biết ra là mình bị bệnh. Do đó người thân nên để ý đến những triệu chứng trên đây mà tìm cách giúp đỡ. Trong trường hợp nặng, có thể cần đến bác sĩ. Chữa trị sẽ bao gồm việc phân tách về tâm tính, thái độ và cách hành xử của bệnh nhân. Nếu cần, bác sĩ sẽ cho thuốc chống trầm cảm.

Một nghiên cứu mới đây cho thấy, nếu cho bệnh nhân thức 36 tiếng đồng hồ không ngủ một lần trong tuần, vài ba tuần như thế có thể giảm bớt bệnh phiền muộn.

BS. Hồ Ngọc Minh