

Khi nỗi buồn không qua đi:

Hiểu trầm cảm trong cuộc sống về già



Trầm cảm là gì?

- Trầm cảm là bệnh y khoa (cũng giống như bệnh tiểu đường hay bệnh tim), và trầm cảm không phải chỉ có cảm thấy buồn hay không vui vẻ.
- thỉnh thoảng cảm thấy buồn là điều bình thường. Nếu quý vị hầu như luôn cảm thấy buồn chán trong thời gian hơn hai tuần, có thể có điều gì đó đang xảy ra.¹

Trầm cảm trông như thế nào?

Tâm trạng: cảm thấy trống vắng, buồn hay bức bối¹

Hành động: cảm thấy lo âu, không thể tập trung hay có các ý tưởng quặng sinh³

Sức khỏe thể chất: gặp vấn đề về ngủ, thiếu năng lượng hay ăn uống kém ngon¹

Làm thế nào để tôi có thể được mạnh khỏe?²

- Hãy năng động
- Ăn một chế độ ăn cân bằng dinh dưỡng
- Tạo thói quen đi ngủ đều đặn
- Chú trọng vào điều tích cực
- Gặp một chuyên viên chăm sóc sức khỏe

Tôi có thể đi đâu để nhờ giúp đỡ?



Các nguồn trợ giúp và hỗ trợ cho sự trầm cảm và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác có sẵn trong cộng đồng của quý vị. Để biết thêm thông tin, liên lạc với bất cứ tổ chức nào sau đây:

ConnexOntario

Liên lạc 24/7, cung cấp thông tin bảo mật và miễn phí về các dịch vụ sức khỏe tâm thần, nghiện ngập và nghiện cờ bạc trong toàn Ontario.

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

Liên Minh Canada cho Sức Khỏe Tâm Thần Cao Niên (Canadian Coalition for Seniors' Mental Health)

www.ccsmh.ca 289-846-5383

Hội Sức Khỏe Tâm Thần Canada (Canadian Mental Health Association)

<https://ontario.cmha.ca/> 1-800-875-6213

Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần (Centre for Addiction and Mental Health)

www.camh.ca 1-800-463-2338

Các Trung Tâm Thông Tin Cộng Đồng (Community Information Centres)

www.211Ontario.ca Gọi số 211

Hội Các Rối Loạn Tâm Trạng Ontario (Mood Disorders Association of Ontario)

www.mooddorders.ca 1-888-486-8236

Các Trung Tâm Cao Niên Sống Năng Động (Senior Active Living Centres)

<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you> 1-888-910-1999

Các nguồn hỗ trợ

Trầm cảm: Một tài liệu hướng dẫn, Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần
<http://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/depression-guide-en.pdf>

Trầm cảm ở cao niên, Hội Rối Loạn Tâm Trạng Canada

<https://mdsc.ca/documents/Consumer%20and%20Family%20Support/Depression%20in%20Elderly%20edited%20Dec16%202010.pdf>

Tài liệu tham khảo

1. Hội Rối Loạn Tâm Trạng Canada. (n.d.). *Trầm cảm ở cao niên*. Có sẵn tại: <https://mdsc.ca/documents/Consumer%20and%20Family%20Support/Depression%20in%20Elderly%20edited%20Dec16%202010.pdf>. Truy cập ngày 5 tháng Hai, 2020.
2. Trung tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần. (2013). *Trầm cảm: Một tài liệu hướng dẫn*. Toronto, ON: Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần.
3. Casey, D.A. (2017). Trầm cảm ở người lớn tuổi: Một tình trạng y khoa chữa trị được. *Chăm sóc chính*, 44 (3), 499–510.