

7 SỰ THẬT VỀ TRẦM CẢM

Trầm cảm không chỉ là tình trạng thường xuyên "cảm thấy buồn" hoặc nghĩ rằng cuộc sống vô nghĩa. Sau đây là 7 sự thật về trầm cảm, đem lại một số hiểu biết sâu sắc về một tình trạng phức tạp và rất phổ biến.

Trầm cảm không chỉ là tình trạng thường xuyên "cảm thấy buồn" hoặc nghĩ rằng cuộc sống vô nghĩa. Sau đây là 7 sự thật về trầm cảm, đem lại một số hiểu biết sâu sắc về một tình trạng phức tạp và rất phổ biến.

1. Không có những mục tiêu cụ thể

Người bị trầm cảm có xu hướng khái quát hóa quá mức và trừu tượng. Đó là lí do tại sao người trầm cảm có xu hướng có nhiều mục tiêu chung chung hơn những người không bị trầm cảm (Dickinson, 2013).

Ví dụ, người trầm cảm có thể nói với bản thân: "Tôi muốn trở nên hạnh phúc", nhưng điều này không đưa ra chỉ dẫn nào về làm thế nào đạt được hạnh phúc.

Ngược lại, người không bị trầm cảm có nhiều khả năng có những mục tiêu cụ thể như: "Tôi giữ liên lạc với gia đình bằng cách gọi điện cho họ một lần một tuần".

Vì chúng là những mục tiêu cụ thể, rõ ràng nên có thể đạt được hơn những mục tiêu chung chung.

2. Nghiền ngẫm

Một triệu chứng quan trọng của trầm cảm là sự nghiền ngẫm: khi những suy nghĩ chán nản, thất vọng lặp đi lặp lại trong tâm trí.

Điều không may là bạn không thể yêu cầu một người bị trầm cảm dừng suy nghĩ về những điều gây chán nản; nó thật vô nghĩa. Đó là vì việc điều trị những triệu chứng của trầm cảm một phần là giành quyền kiểm soát với sự chú ý của một người.

Một phương pháp có thể đạt được điều này là sự chú tâm (mindfulness). Chú tâm nói về việc sống trong hiện tại hơn là tập trung vào những hối tiếc trong quá khứ hoặc lo lắng về tương lai.

Một đánh giá gần đây về 39 nghiên cứu về chú tâm phát hiện thấy nó có lợi trong việc điều trị trầm cảm (Hofmann et al., 2010).

3. Học sự chú tâm khi còn là trẻ em

Sự chú tâm rất có lợi trong việc chống lại trầm cảm, vậy tại sao không dạy nó cho trẻ em?

Một nghiên cứu gần đây cho thấy dạy chú tâm trong trường học làm giảm khả năng mắc bệnh trầm cảm ở tương lai (Raes et al., 2013).

Nếu một đứa trẻ có thể học cách kiểm soát sự chú ý của chúng ở độ tuổi còn nhỏ thì chúng sẽ có được món quà này trong suốt quãng đời còn lại của chúng.

4. Trầm cảm che mờ kí ức/trí nhớ

Một trong những triệu chứng ít biết về trầm cảm là ảnh hưởng có hại của nó lên trí nhớ.

Qua nhiều năm, các nghiên cứu cho thấy người bị trầm cảm thì mắc phải những vấn đề về trí nhớ quy nạp, đó là trí nhớ về những sự kiện cụ thể như tên gọi hoặc nơi chốn (Porter et al., 2003).

Nguyên nhân có thể là vì người trầm cảm đánh mất khả năng phân biệt được giữa những kinh nghiệm giống nhau (Shelton & Kirwan, 2013). Nó là mặt khác của xu hướng khái quát hóa quá mức.

Trầm cảm cũng che mờ những kiểu trí nhớ khác, bao gồm khả năng nhớ lại những ý nghĩa và điều khiển qua không gian.

5. Khó nhớ lại những thời điểm tốt đẹp

Vì những khó khăn về trí nhớ và tâm trạng chán nản, nó có thể khó khăn với người trầm cảm để nhớ được những thời điểm tốt đẹp.

Một kỹ thuật có thể giúp người trầm cảm là tạo ra một "lưu đài ký ức" cảm xúc: một nơi lưu giữ trong tâm trí về những ký ức hạnh phúc cụ thể để quay trở lại khi đang ở vào những thời điểm khó khăn.

6. Chủ nghĩa hiện thực trầm cảm

Có một số bằng chứng cho rằng cách người trầm cảm nhìn thế giới là chính xác hơn người không bị trầm cảm: Lý thuyết này được gọi là chủ nghĩa hiện thực trầm cảm (depressive realism).

Người không bị trầm cảm có xu hướng hơi quá lạc quan: họ nghĩ rằng họ thực hiện tốt hơn trong các nhiệm vụ so với thực tế và dự đoán kết quả tốt hơn so với kết quả họ thực sự đạt được trong tương lai (Moore & Fresco, 2012).

Ngược lại, người trầm cảm đánh giá thành tích, khả năng thực hiện của họ chính xác hơn.

Vì vậy, người bị trầm cảm là người sống thực tế hơn.

7. Kiểu suy nghĩ

Mọi người thường nghĩ rằng trầm cảm bị gây ra bởi những sự kiện to lớn, tồi tệ trong cuộc sống.

Điều này đúng, nhưng trầm cảm cũng nói về cách con người phản ứng trước những sự kiện đó và những sự kiện gây stress thông thường hằng ngày.

Trong một nghiên cứu, những người tham gia có những phản ứng cảm xúc to lớn trước những sự kiện tương đối nhỏ thì có nhiều khả năng mắc phải những triệu chứng trầm cảm khi họ được theo dõi 10 năm sau.

Tầm quan trọng của kiểu suy nghĩ, thêm vào đó là yếu tố di truyền và hoàn cảnh sống được ủng hộ bởi nghiên cứu gần đây phát hiện thấy con người suy nghĩ như thế nào về những vấn đề của họ ảnh hưởng đến những mức độ trầm cảm mà họ trải nghiệm (Kinderman et al., 2013).

Tác giả dẫn đầu nghiên cứu, Giáo sư Peter Kinderman giải thích: "Dù chúng ta không thể thay đổi lịch sử gia đình hoặc những kinh nghiệm sống của một người thì chúng ta vẫn có thể giúp họ thay đổi cách nghĩ của họ và dạy họ những chiến lược đương đầu tích cực có thể giảm bớt mức độ stress".