

Trầm cảm và chứng sa sút trí tuệ

Tờ trợ giúp này nói về trầm cảm ở những người bị chứng sa sút trí tuệ. Nó giải thích làm thế nào để nhận ra trầm cảm và lựa chọn điều trị.

Chứng sa sút trí tuệ ảnh hưởng đến mọi người theo những cách khác nhau và những thay đổi về hành vi hoặc trạng thái cảm xúc của một người sống với chứng sa sút trí tuệ là điều bình thường.

Hiểu biết về trầm cảm

Trầm cảm có thể là tâm trạng sa sút tinh thần tạm thời hoặc tình trạng nghiêm trọng hơn cần được điều trị.

Tâm trạng sa sút tinh thần có thể là:

- một phản ứng bình thường đối với một sự kiện, chẳng hạn như một người thân yêu qua đời
- một triệu chứng của bệnh khác, ví dụ như suy tuyến giáp trạng
- một triệu chứng của bệnh trầm cảm, chẳng hạn như sa sút tinh thần trầm trọng.

Trầm cảm như là một chứng bệnh

Bệnh trầm cảm thường bao gồm sa sút tinh thần hoặc mất hứng thú với các hoạt động yêu thích trước đây, cùng với các triệu chứng khác. Chúng có thể bao gồm thiếu năng lượng, thay đổi khẩu vị, ngủ quá nhiều hoặc quá ít và cảm giác tội lỗi hoặc vô dụng.

Trầm cảm không phải là một phần bình thường của tiến trình lão hóa.

Trầm cảm và chứng sa sút trí tuệ

Trầm cảm rất phổ biến ở những người bị chứng sa sút trí tuệ. Ước tính có khoảng 20 đến 30 phần trăm những người bị chứng sa sút trí tuệ trải qua các triệu chứng của trầm cảm. Những người được chăm sóc dài hạn trong cư xá cao niên đặc biệt có nguy cơ.

Các yếu tố khác có thể góp phần vào trầm cảm của một người bao gồm:

- bệnh thể chất
- cách ly xã hội
- mệt mỏi
- các yếu tố môi trường, chẳng hạn như thiếu ánh sáng mặt trời và không khí trong lành, hoặc kích thích không mong muốn từ tiếng ồn xung quanh
- một phản ứng tiêu cực đối với chẩn đoán chứng sa sút trí tuệ và tác động cảm nhận được về lối sống của họ.

Trầm cảm cũng có thể là tác dụng phụ của một số loại thuốc.

Dấu hiệu trầm cảm

Có thể khó biết liệu một người sống chung với chứng sa sút trí tuệ có bị trầm cảm hay không. Nhiều triệu chứng của chứng sa sút trí tuệ và trầm cảm giống nhau.

Một số dấu hiệu cần tìm bao gồm:

- mất hứng thú và niềm vui trong các hoạt động mà người đó thường thích
- thiếu năng lượng
- thói quen ngủ không ngon giấc
- ăn không ngon miệng và sụt cân
- biểu hiện cảm giác vô dụng hoặc buồn bã
- cảm xúc bất thường hoặc kích động
- gia tăng sự nhàm lẩn.

Chẩn đoán trầm cảm

Nếu quý vị nghĩ rằng trầm cảm có thể ảnh hưởng đến người bị chứng sa sút trí tuệ, hãy thảo luận những mối quan ngại của quý vị với bác sĩ hoặc chuyên gia y tế của họ.

Bác sĩ có thể kiểm tra kỹ lưỡng để loại trừ các bệnh khác.

Điều trị trầm cảm có thể cải thiện đáng kể tâm trạng và khả năng tham gia các hoạt động của một người. Điều quan trọng là phải tìm hiểu kỹ và điều trị trầm cảm bất cứ khi nào có nghi ngờ.

Điều trị

Nếu chẩn đoán bị trầm cảm, bác sĩ có thể cho thuốc chống trầm cảm. Thuốc chống trầm cảm được kê toa có thể giúp cải thiện cảm giác sa sút tinh thần, khẩu vị và giấc ngủ. Bác sĩ cũng có thể giới thiệu đến chuyên viên tâm lý hoặc chuyên viên tư vấn.

Thuốc chống trầm cảm có thể có tác dụng phụ, cần thảo luận với bác sĩ trước khi bắt đầu điều trị. Gặp bác sĩ hai tuần sau khi bắt đầu dùng thuốc cũng rất hữu ích để thảo luận về bất kỳ tác dụng phụ nào và hiệu quả của thuốc.

Các lời khuyên để cung cấp hỗ trợ liên tục

- Duy trì thói quen hàng ngày.
- Khuyến khích tập thể dục thường xuyên.
- Giảm tiếng ồn và hoạt động trong môi trường. Điều này sẽ giúp tránh kích thích quá mức.
- Tổ chức các hoạt động mà trước đây họ thích. Nếu có thể, bao gồm cả gia đình và bạn bè.
- Có kỳ vọng thực tế. Mong đợi quá nhiều có thể dẫn đến chán nản và thất vọng.
- Hoàn thành các công việc quan trọng vào thời điểm trong ngày khi họ có nhiều năng lượng nhất.
- Hãy tích cực. Những lời lạc quan và ủng hộ sẽ giúp ích cho tất cả mọi người.
- Bao gồm người đó vào cuộc trò chuyện càng nhiều càng tốt nếu họ cảm thấy thoải mái.

Nhận trợ giúp ở đâu

- Thảo luận với bác sĩ của người đó về những mối lo lắng của quý vị về những thay đổi về hành vi và tác động đối với quý vị và người quý vị chăm sóc.
- Gọi **Đường dây Trợ giúp người bị Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc** qua số **1800 100 500** để tìm hiểu về các dịch vụ hỗ trợ và các chương trình giáo dục, bao gồm các nhóm hỗ trợ người chăm sóc, tư vấn, và các dịch vụ, chương trình hỗ trợ quý vị hiểu và ứng phó với những thay đổi và duy trì sức khỏe và an sinh của quý vị.
- Gọi **Dịch vụ Tư vấn Kiểm soát Hành vi của Chứng Sa sút Trí tuệ (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** qua số **1800 699 799**. Họ hỗ trợ những người bị chứng sa sút trí tuệ, những người bị thay đổi về hành vi ảnh hưởng đến việc chăm sóc họ hoặc người chăm sóc.

Bài đọc thêm và các nguồn tài liệu

- Tờ trợ giúp về Chứng Sa sút Trí tuệ Úc: Thay đổi về hành vi
Truy cập: dementia.org.au/help-sheets
- Dịch vụ thư viện về Chứng Sa sút Trí tuệ Úc
Truy cập: dementia.org.au/library
- Hỗ trợ về chứng Sa sút Trí tuệ Úc
Truy cập: dementia.org.au/support
- Giáo dục về chứng Sa sút Trí tuệ Úc
Truy cập: dementia.org.au/education

Thông tin thêm

Dementia Australia cung cấp hỗ trợ, thông tin, giáo dục và tư vấn.

**Đường dây Trợ giúp người bị Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc:
1800 100 500**

Để được trợ giúp về ngôn ngữ: 131 450

Truy cập trang mạng của chúng tôi: dementia.org.au