



Tâm an sống khỏe

Trầm Cảm Sau Sinh: Nguyên nhân, dấu hiệu nhận biết và cách vượt qua



Tham vấn chuyên môn:

[Master Coach Bùi Thị Hải Yến](#)

Chuyên gia tâm lý, Giám đốc [Trung tâm Tâm lý trị liệu NHC Việt Nam](#)

Trầm cảm sau sinh là gì?

Trầm cảm sau sinh là loại trầm cảm bạn có thể mắc phải sau khi sinh. Nó có thể bắt đầu bất cứ lúc nào trong năm đầu tiên của bé, nhưng phổ biến nhất là trong 3 tuần đầu tiên sau khi sinh. Nếu bị mắc chứng này, bạn sẽ có cảm giác buồn, vô vọng và tội lỗi vì bạn cảm thấy không muốn gắn kết hoặc chăm sóc con bạn.

Hầu hết phụ nữ sau sinh đều có rối loạn khí sắc, triệu chứng này có thể thoáng qua và tương đối nhẹ, tuy nhiên một số bị rối loạn dai dẳng kéo dài dần dần dẫn đến trầm cảm, làm ảnh hưởng đến cuộc sống, sức khỏe bà mẹ, trẻ nhỏ. Cá biệt có những trường hợp ảnh hưởng đến tính mạng của mẹ và con do hành vi tự sát ở bệnh trầm cảm gây nên.

Những thay đổi tâm lý của người phụ nữ sau sinh phụ thuộc nhiều vào thể chất, tình cảm và lối sống của họ. Nhiều bà mẹ cảm thấy mệt mỏi, chán nản hoặc có cảm giác bị ràng buộc, cảm giác mất mát như mất sự tự do, mất đi thói quen sinh hoạt hàng ngày, mất đi vẻ hấp dẫn...



Trầm cảm sau sinh là chứng bệnh tâm lý cực phổ biến ở phụ nữ hiện nay



Tâm an sống khỏe

Triệu chứng nhận biết trầm cảm sau sinh

Các triệu chứng trầm cảm sau sinh và trầm cảm xảy ra trước hoặc trong khi mang thai đều giống nhau. Bạn có thể bị trầm cảm sau khi sinh nếu bạn có 5 hoặc nhiều hơn các biểu hiện trầm cảm sau sinh sau đây xảy ra hầu như mỗi ngày, hầu hết thời gian trong ngày và kéo dài ít nhất là hai tuần liên tiếp.





Cụ thể các triệu chứng điển hình bao gồm:

- Tâm trạng chán nản, bồn chồn, ủ rũ
- Khóc nhiều, có thể khóc bất cứ lúc nào
- Xa lánh gia đình và bạn bè
- Chán ăn hoặc ăn nhiều hơn bình thường
- Mất ngủ triền miên hoặc ngủ quá nhiều
- Mệt mỏi quá mức
- Không có hứng thú hay niềm vui với các hoạt động xung quanh ngay cả khi thường ngày yêu thích
- Thường xuyên có cảm giác, khó chịu và tức giận
- Luôn lo lắng rằng mình không phải là một người mẹ tốt
- Không có hứng thú với em bé hoặc cảm thấy em bé dường như không phải là con của mình
- Thay đổi khẩu vị, mệt mỏi, rối loạn cân nặng (sụt hoặc tăng cân không kiểm soát), rối loạn giấc ngủ (mất ngủ hoặc ngủ quá nhiều)
- Suy giảm trí nhớ, thiếu tập trung, suy giảm khả năng giải quyết vấn đề...
- Suy nghĩ làm hại bản thân hoặc em bé
- Suy nghĩ thường xuyên về cái chết hoặc tự tử



Tâm an sống khỏe

Nguyên nhân gây trầm cảm sau sinh

Nguyên nhân của trầm cảm sau sinh chưa xác định được rõ ràng, nhưng chủ yếu do nhiều yếu tố kết hợp như thể chất, tinh thần, tâm lý, xã hội. Những cảm giác này có thể từ nhẹ diễn tiến đến nặng. Đôi khi nó phát triển thành hành vi cực đoan gây hại cho chính bản thân người mẹ và con của họ.

Cụ thể các nguyên nhân phổ biến gây trầm cảm sau sinh như:





- Thay đổi về cơ thể. Sau khi sinh con, các hormone (estrogen và progesterone) giảm đáng kể trong cơ thể của bạn có thể gây nên bệnh trầm cảm sau sinh. Hormone tuyến giáp cũng có thể giảm mạnh làm bạn cảm thấy mệt mỏi, uể oải và chán nản.
- Thay đổi về thể tích máu, huyết áp, hệ miễn dịch và chuyển hóa dẫn đến tình trạng mệt mỏi và dễ thay đổi cảm xúc
- Mâu thuẫn gia đình, vấn đề tài chính, thiếu sự giúp đỡ của người thân.
- Khó khăn trong chăm sóc bé: Nhiều bà mẹ cảm thấy căng thẳng, mất ngủ, lo lắng về khả năng chăm sóc bé. Từ đó cảm thấy mất hứng thú sống và mất kiểm soát cuộc sống bản thân.
- Yếu tố di truyền: trong gia đình có người bị trầm cảm (mẹ, chị, cha) thì nguy cơ bệnh cao.
- Sức khỏe giảm sút: hụ nữ sau khi sinh có sức khỏe yếu hơn bình thường. Những đau đớn về cơ thể (đau âm hộ do rách trong khi sinh thường hoặc đau vết mổ do sinh mổ, đau cơ co tử cung...) có thể ảnh hưởng đến tâm trạng của phụ nữ. Cơ đau kéo dài không được hỗ trợ khiến phụ nữ cáu kỉnh, bực bội và gia tăng cảm giác chán ghét mọi thứ nhất là em bé của mình hơn
- Các yếu tố khách quan khác: Sự kết hợp của các yếu tố như điều kiện tài chính gia đình, hoàn cảnh sống chật chội hoặc đông đúc, sự thiếu quan tâm chia sẻ hay chăm sóc từ người thân nhất là bạn đời, áp lực gia đình hay từ bạn bè hàng xóm – những người tới thăm em bé, sự thiếu kinh nghiệm trong quá trình chăm con... làm gia tăng cảm xúc tiêu cực từ người phụ nữ và dễ dẫn đến trầm cảm.



Tâm an sống khỏe

Những đối tượng có nguy cơ mắc bệnh cao:

- Người có bệnh sử bị trầm cảm, trong khi mang thai hoặc vào những thời điểm khác
- Tuổi dưới 18.
- Những sự kiện gây căng thẳng trong thời gian trước: bệnh tật, hiểm muộn, thất nghiệp.
- Thiếu sự giúp đỡ, đồng cảm chia sẻ của người thân, đặc biệt là người chồng.
- Mâu thuẫn vợ chồng, mâu thuẫn với mẹ chồng hoặc những người trong gia đình.
- Thai kỳ không mong muốn.
- Biến chứng thai kỳ: thai lưu, sảy thai.
- Em bé có vấn đề về sức khỏe hoặc các nhu cầu đặc biệt khác
- Người mẹ gặp khó khăn khi cho con bú

Hướng điều trị trầm cảm sau sinh

Trầm cảm sau sinh nếu như không được điều trị sớm sẽ rất nguy hiểm. Trầm cảm sau sinh không được điều trị có thể kéo dài hàng tháng hoặc lâu hơn, đôi khi trở thành một rối loạn trầm cảm mãn tính. Ngay cả khi được điều trị, trầm cảm sau sinh làm tăng nguy cơ trầm cảm trong tương lai của người phụ nữ.



Ngoài ra căn bệnh này còn ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe thể chất và tinh thần của mỗi người phụ nữ. Thực tế cho thấy không ít trường hợp người mẹ đã làm hại chon mình do trầm cảm. Vì vậy cần có hướng phát hiện và điều trị cho bà mẹ càng sớm càng tốt.

Điều trị bằng thuốc

[Thuốc chống trầm cảm](#) cân bằng các hóa chất trong não giúp điều chỉnh tâm trạng của bạn. Nói chuyện với bác sĩ về các loại thuốc chống trầm cảm khác nhau – một số thuốc dùng kết hợp cho kết quả tốt hơn. Triệu chứng của bạn có thể được cải thiện sau khi uống thuốc ba hoặc bốn tuần.

Nếu thuốc thích hợp với bạn thì đừng nên rút ngắn thời gian điều trị bởi vì trầm cảm cần thời gian điều trị kéo dài để được phục hồi hoàn toàn. Nếu sau khi ngưng thuốc mà các triệu chứng tái phát thì đừng nên thất vọng mà nên đến bác sĩ tư vấn thêm. Thông thường bác sĩ tiếp tục điều trị với thuốc trước đó. Sau đó nếu có hiệu quả thì giảm liều dần, và điều này dự phòng được việc tái phát.

Cố gắng báo với bác sĩ về tất cả các triệu chứng gây khó chịu, điều này sẽ giúp cho thầy thuốc chẩn đoán chính xác về bệnh hơn. Thuốc được kê toa thông thường hoặc là thuốc an thần hoặc là thuốc chống trầm cảm. Nhiều phụ nữ nhận thấy rằng thuốc an thần không hiệu quả và quay trở lại bác sĩ yêu cầu đổi thuốc. Với thuốc chống trầm cảm thì người bệnh có cảm giác khô miệng và buồn ngủ



Tâm an sống khỏe

Ngoài ra, liệu pháp chống co giật (ECT có thể được sử dụng trong các trường hợp cực đoan để điều trị trầm cảm sau sinh. Phương pháp điều trị này sử dụng một dòng điện nhỏ truyền vào não trong khi bệnh nhân được gây mê toàn thân. Các chuyên gia tin rằng sự kích thích điện làm thay đổi các chất hóa học trong não giúp giảm các [triệu chứng trầm cảm](#).



Việc dùng thuốc có thể cải thiện phần nào tâm trí của người bệnh



Tâm an sống khỏe

Trị liệu tâm lý cho phụ nữ bị trầm cảm sau sinh

Liệu pháp nói chuyện, hay còn gọi là tư vấn hoặc liệu pháp tâm lý, có thể nói chuyện trực tiếp với bác sĩ chuyên khoa hoặc một nhóm các phụ nữ đã trải qua kinh nghiệm tương tự. Trong gia đình hoặc các cặp vợ chồng điều trị, bác sĩ trị liệu sẽ làm việc với bạn, chồng hoặc người thân của bạn.





Tâm an sống khỏe

Ưu điểm của phương pháp này là hoàn toàn không có tác dụng phụ, đồng thời tác động tích cực đến tư duy, suy nghĩ, hành động của người bệnh trầm cảm sau sinh. Từ đó, chuyên gia tâm lý dễ dàng giúp họ có nhận thức mới mẻ, thay đổi hành vi lệch lạc.

Trong thời gian đầu trị liệu, đa phần các bệnh nhân đều gặp khó khăn trong việc chia sẻ vấn đề của bản thân bởi ảnh hưởng từ sâu trong tâm lý. Tuy nhiên, về lâu dài người bệnh được chuyên gia tâm lý định hướng tư duy, nhìn nhận vấn đề khách quan và mở lòng hơn, cải thiện với suy nghĩ tích cực để quyết tâm tìm lại sự vui vẻ, hạnh phúc trong cuộc sống.

Đối với ngành Tâm lý trị liệu ở Việt Nam, Trung tâm NHC là đơn vị đầu tiên và duy nhất được xây dựng trên quy mô lớn, chuyên nghiệp sở hữu phương pháp pháp trị liệu khoa học, bài bản. Nơi đây có đội ngũ chuyên gia giỏi, có thể giải quyết tất cả các vấn đề về tâm bệnh để hỗ trợ chữa trị vấn đề thân bệnh, bằng cách ứng dụng kết hợp NLP – ngôn ngữ lập trình tư duy khoa học tâm trí và các phương pháp trị liệu tâm thức, giúp người bệnh có sức khỏe toàn diện, sống hạnh phúc và tâm an.





Tâm an sống khỏe

Ưu điểm khi trị liệu tâm lý cho phụ nữ bị trầm cảm sau sinh tại Trung tâm Tâm lý trị liệu NHC Việt Nam:

- Lộ trình trị liệu được nghiên cứu khoa học giúp bệnh nhân loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực, buồn chán, có niềm tin và tự tin hơn về bản thân.
- Tùy vào từng tình trạng, mức độ khác nhau của người bệnh, các chuyên gia tâm lý sẽ xây dựng lộ trình điều trị phù hợp nhất. Thông thường lộ trình sẽ kéo dài khoảng 7 buổi tiếp xúc trực tiếp và 14 buổi tư vấn online (trung bình mỗi buổi 2.5 giờ đồng hồ) nhằm giải quyết triệt để vấn đề tâm lý mà bệnh nhân gặp phải
- Giúp bệnh nhân hiểu rõ về bản thân, biết cách ổn định cảm xúc, tinh thần và học cách kết nối với những người xung quanh.
- Bảo mật tuyệt đối thông tin khách hàng.
- Đặc biệt, trung tâm luôn đồng hành cùng với bệnh nhân cả trong và sau khi trị liệu.

Các lộ trình trị liệu trong phương pháp trị chứng trầm cảm mà Trung tâm NHC Việt Nam đưa ra đã có được những kết quả rất đáng tự hào với tỷ lệ thành công đạt 90%. Bệnh nhân dần trở lại với cuộc sống hằng ngày, cảm thấy lạc quan, yêu đời và hạnh phúc hơn rất nhiều.



Tâm an sống khỏe

Liên hệ ngay với đơn vị này theo thông tin sau đây:

TRUNG TÂM TÂM LÝ TRỊ LIỆU NHC VIỆT NAM

- Cơ sở Hà Nội: Số 11 ngõ 83 Trần Duy Hưng, Trung Hoà, Cầu Giấy
- Điện thoại: (024) 2216 8008 – 096 589 8008
- Cơ sở TP Hồ Chí Minh: Số 18 Phan Chu Trinh nổi dài, Phường 13, Quận Bình Thạnh
- Điện thoại: Điện thoại 096 299 8008 Hoặc (028) 2201 2555
- Website: tamlytrilieunhc.com
- Email: tamlytrilieunhc@gmail.com
- Fanpage: fb.com/tamlytrilieunhc
- Twitter: twitter.com/tamlytrilieunhc
- Pinterest: pinterest.com/tamlytrilieunhc
- Youtube: youtube.com/channel/UCcU7If3wOYjNZXMXpX1BKlg



Tâm an sống khỏe

Điều trị tại nhà

Nếu có thể bạn nên về ngoại (mẹ đẻ) ở một thời gian, đặc biệt là trong những tháng đầu sau sinh. Mặc dù không phải là mẹ chồng không đủ khả năng chăm sóc cho con và cháu mình. Nhưng khi người phụ nữ sinh con, rất yếu ớt và mỏng manh, do đó khi có mẹ ruột - người luôn hiểu con gái của mình hơn sẽ giúp được nhiều cho con gái.





Chị em nên dành thời gian nghỉ ngơi, thư giãn tinh thần, vận động hợp lý giúp giảm căng thẳng mệt mỏi trước và sau khi sinh. Thực hiện chế độ ăn uống khoa học, đầy đủ dinh dưỡng giúp cơ thể nhanh chóng phục hồi sau khi sinh. Đồng thời, chị em tuyệt đối không sử dụng các chất kích thích hoặc chất gây nghiện.

Một số hướng cải thiện giúp mẹ bỉm dần ổn hơn như:

- Lựa chọn lối sống lành mạnh bao gồm các hoạt động thể dục, thể thao và chế độ nghỉ ngơi, ăn uống dinh dưỡng.
- Không tự gây áp lực, điều chỉnh mong cầu của bản thân, không cố gắng để làm mọi thứ hoàn hảo chỉ làm những việc trong khả năng.
- Nên dành thời gian cho bản thân trong việc làm đẹp, giải trí, thư giãn phục hồi sức khỏe sau sinh, gặp gỡ bạn bè, hay hâm nóng tình yêu cùng người bạn đời.
- Phải chia sẻ những khó khăn mà bạn gặp phải với chồng, mẹ hoặc bất kì ai đó mà bạn muốn tâm sự và cho họ biết bạn đang cần sự giúp đỡ. Tránh việc cô lập bản thân để bạn cảm thấy thoải mái hơn trong cuộc sống.
- Dành chút thời gian rảnh làm những điều mình thích (đọc sách, xem phim...) mà trước đây mình chưa làm được.
- Nên chụp hình bé để so sánh thấy sự phát triển của bé hàng ngày và bạn sẽ thấy mình có niềm vui.



- Luyện tập thể dục thể thao hằng ngày
- Ăn uống lành mạnh hơn
- Loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực nhất là đối với người chồng: sao anh ấy không về sớm, sao anh ấy không tiếp mình, sao mình nói mà anh ấy không nghe.

Điều quan trọng nhất là người mẹ phải tin tưởng rằng mình sẽ tốt hơn, cần sự kiên nhẫn và nhận thức rằng sự phục hồi sẽ đến sớm. Bản thân nên biết đau và nhức là xuất hiện khá nhiều ở phụ nữ bị bệnh trầm cảm sau sinh, và đó không phải là dấu hiệu của 1 bệnh nghiêm trọng. Nhiều phụ nữ nghĩ rằng nhức đầu do u não, đau ngực do bệnh tim, vì vậy nó làm cho bệnh trầm cảm nặng nề hơn. Hãy thư giãn và quên đi đau đớn thì căn bệnh trầm cảm sẽ dần dần tan biến.

Bên cạnh đó gia đình nên hiểu rằng bệnh đang ở giai đoạn tạm thời và sự giúp đỡ của họ có thể giúp cho người mẹ phục hồi nhanh chóng. Người chồng nên chia sẻ công việc gia đình, chăm sóc con với vợ, nhất là ban đêm để vợ có một giấc ngủ ngon. Động viên, gần gũi và chia sẻ với người mẹ về cuộc chuyển dạ và chăm sóc bé sau sinh và cũng tránh cầu nhàu, cần nhẫn với vợ vì bất cứ nguyên nhân gì...

Trên đây là các thông tin chi tiết về chứng trầm cảm sau sinh. Khi phát hiện mẹ sau sinh có những trạng thái bất ổn về tâm lý, gia đình cần quan tâm kịp thời và cân nhắc việc đưa đi bác sĩ chuyên khoa. Phòng tránh, phát hiện và điều trị sớm sẽ đạt được hiệu quả cao và chúng ta không phải chứng kiến thêm hậu quả đau lòng nào nữa.