

Recognizing and Handling Depression for People with Diabetes

Nhận Ra và Đối Phó với Sự Buồn Nản nơi Những Người Bị Bệnh Tiểu Đường

Toolkit No. 15

Bộ Dụng Cụ Số 15

What does depression have to do with diabetes?

Buồn nản có liên quan gì tới bệnh tiểu đường?

Serious depression is common in people with diabetes. In fact, diabetes doubles the risk for depression. As many as one of every three people with diabetes experiences symptoms of depression. It's especially common in women. Men experience it too but may be less likely to seek treatment. **The good news is that treatment can help.**

Buồn nản nghiêm trọng rất phổ biến nơi những người bị tiểu đường. Thực ra, bệnh tiểu đường làm tăng gấp đôi cơ nguy bị buồn nản. Cứ ba người bị bệnh tiểu đường có một người có các triệu chứng buồn nản. Đặc biệt là thường xảy ra nơi phụ nữ. Phái nam cũng bị chứng này nhưng hình như ít khi họ tìm đến bác sỹ để được trị bệnh.. **Có tin tốt lành là điều trị có thể hữu ích.**

What are the symptoms of depression?

Các triệu chứng của buồn nản là gì?

Depression is a medical condition that's more than just feeling sad, stressed, or irritable once in a while. Most people with

depression will have several of the following symptoms for most of the day, almost every day, for at least 2 weeks:

Buồn nản là một tình trạng y khoa hơn là việc đôi khi cảm thấy buồn, căng thẳng, hoặc khó chịu đôi lúc. Đa số những người bị buồn nản sẽ có một số triệu chứng sau đây phần lớn trong ngày, hầu như mỗi ngày, trong ít nhất là 2 tuần:

- feeling down and depressed
- losing interest in their usual activities
- feeling that things that used to make them happy no longer bring pleasure
- experiencing weight loss or gain
- having trouble sleeping (insomnia) or sleeping too much
- feeling agitated and nervous or feeling sluggish, like they're moving slowly
- having crying spells or being very emotional
- feeling very tired and having no energy
- having trouble focusing or making decisions
- thinking about death or suicide
- cảm thấy xuống tinh thần và buồn nản
- không thiết tha gì đến các sinh hoạt thường lệ của họ
- cảm thấy những thứ thường khi đem lại

sự vui thích bây giờ không còn đem lại sự khoái cảm cho họ nữa.

- bị lên hoặc sụt cân
- bị chứng khó ngủ (mất ngủ) hoặc ngủ quá nhiều
- cảm thấy không yên và hồi hộp hoặc cảm thấy lờ đờ, như là họ di động một cách chậm chạp
- có những cơn khóc lóc hoặc rất xúc động
- cảm thấy rất mệt mỏi và không có năng lực
- khó tập trung tư tưởng hoặc đi đến quyết định
- nghĩ đến cái chết hoặc tự tử

Symptoms like these are normal after major losses, such as the death of a loved one, diagnosis of a new medical problem, or losing a job, but people should start feeling better after a few weeks. People with depression can't trace their symptoms directly to medications, medical conditions, or loss of a loved one.

Các triệu chứng như thế này là điều bình thường sau các mất mát lớn, như sự qua đời của một người thân yêu, được chẩn đoán là mắc một căn bệnh mới, hoặc mất việc làm, nhưng những người này sẽ bắt đầu cảm thấy đỡ hơn sau một vài tuần. Những người bị buồn nản không biết được các triệu chứng của họ có liên quan trực tiếp đến thuốc men, tình trạng y khoa, hoặc mất một người thân yêu.

Contrary to what many people used to believe, depression is not a sign of personal weakness or failure. Telling someone "Pull yourself out of it!" can't cure depression.



When you have depression, talking with a friend or family member can be a comfort.

Khi quý vị bị buồn nản, việc nói chuyện với một người bạn hoặc người thân trong gia đình có thể được an ủi.

Trái với những điều mà nhiều người thường nghĩ, buồn nản không phải là dấu hiệu của sự yếu ớt hoặc thất bại cá nhân. Nói với người nào đó "Cố gắng thoát ra khỏi tình trạng đó đi!" không thể chữa khỏi chứng buồn nản.

What causes depression?

Điều gì gây chứng buồn nản?

Researchers believe that depression is caused by a combination of physical, psychological, and genetic factors. Differences in how the brain works, how a person reacts to stressful events such as chronic illness or divorce, and a history of depression in the family can all make someone more likely to get depression.

Các nhà nghiên cứu tin rằng buồn nản là do một sự kết hợp các yếu tố về thể chất, tâm lý, và di truyền. Các khác biệt nơi cách hoạt động của não bộ, cách một người phản ứng với các biến cố căng thẳng như bị một căn bệnh mãn tính hay ly dị, và quá trình buồn nản trong gia đình tất cả đều có thể làm cho người nào đó dễ bị buồn nản hơn.

It isn't clear whether diabetes causes depression or exactly how depression is related to diabetes. But we do know that diabetes can cause people to feel overwhelmed by the demands of day-to-day care. It's common for people with diabetes to worry about possible long-term complications, the cost of diabetes care, and the effects of diabetes on family and work life. As with any chronic illness, people wonder, "Why did I have to be the one to get diabetes?"

Vấn chưa rõ là bệnh tiểu đường gây ra sự buồn nản hay buồn nản có liên quan chính xác là như thế nào đối với bệnh tiểu đường. Nhưng chúng tôi biết rằng bệnh tiểu đường có thể làm cho người ta cảm thấy choáng ngợp bởi các đòi hỏi chăm sóc hàng ngày. Việc những người bị bệnh tiểu đường lo lắng về các biến chứng lâu dài có thể xảy ra, chi phí chăm sóc cho bệnh tiểu đường, và hậu quả của bệnh tiểu đường đối với gia đình và đời sống làm việc là điều thông thường. Cũng như bất cứ căn bệnh mãn tính nào khác, người ta tự hỏi, "Tại sao người bị tiểu đường lại là tôi?"

How does depression affect diabetes?

Sự buồn nản có ảnh hưởng đến bệnh tiểu đường như thế nào?

Depression can make it hard for you to focus on taking care of yourself. You might feel that it's too much trouble to check your blood glucose (sugar) or try to choose healthy foods. Things can seem hopeless. When you don't take care of yourself, blood glucose levels can rise. Frequent high blood glucose levels over time raise your risk for diabetes-related complications. Studies have shown that

depression can even make aches and pains seem worse.

Sự buồn nản có thể làm cho quý vị khó chú trọng vào việc chăm sóc cho bản thân. Quý vị có thể cảm thấy quá phiền phức khi phải kiểm tra lượng glucose (đường) trong máu hoặc phải chọn các thức ăn lành mạnh. Sự việc có vẻ như vô vọng. Khi quý vị không tự chăm sóc cho bản thân được thì lượng glucose trong máu có thể gia tăng. Các mức glucose cao trong máu thường xuyên theo thời gian làm tăng cơ nguy bị các biến chứng có liên quan tới bệnh tiểu đường. Các cuộc nghiên cứu cho thấy sự buồn nản có thể làm cho sự đau nhức và đau đớn có vẻ như tệ hơn.

What should I do if I think I have depression?

Tôi nên làm gì nếu nghĩ là mình bị buồn nản?

If you have symptoms of depression, it's important to get help as soon as you can. The sooner you get treatment, the sooner you'll feel better. Make an appointment to see your health care provider. Explain how you've been feeling and ask whether you might have serious depression. After asking about your symptoms and doing other checks as needed, your health care provider will discuss treatment options with you, such as starting treatment right away or seeing a specialist.

Nếu quý vị có các triệu chứng buồn nản, điều quan trọng là phải tìm sự giúp đỡ càng sớm càng tốt. Càng điều trị sớm, quý vị càng sớm cảm thấy đỡ hơn. Lấy hẹn để đi gặp nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị. Trình bày quý vị cảm thấy như thế nào

và hỏi xem quý vị có thể bị buồn nản nghiêm trọng hay không. Sau khi hỏi về các triệu chứng của quý vị và kiểm tra những thứ khác nếu cần, nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ bàn với quý vị về các lựa chọn điều trị, như bắt đầu điều trị ngay hoặc đi gặp một bác sĩ chuyên khoa.

What is the treatment for depression?

Điều trị chứng buồn nản như thế nào?

Depression is treated with medication and counseling (also called psychotherapy). Some people use both treatments; others find that either medication or counseling alone helps them. Your health care provider can explain both kinds of treatments to help you choose what to do.

Buồn nản được điều trị bằng thuốc men và cố vấn (cũng còn gọi là tâm lý liệu pháp). Một số người dùng cả hai cách điều trị; những người khác thấy rằng chỉ riêng thuốc men hoặc cố vấn cũng hữu ích cho họ. Nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể giải thích cả hai loại điều trị để giúp quý vị chọn làm điều nào.

Antidepressant medications help change the way your brain works. There are several different types of medications. Your health care provider can prescribe the best type of medication for you. You'll want to keep in mind that some antidepressants take several weeks to improve your mood. But eventually medication can help you feel back to normal and can restore your sense of well-being.

Thuốc chống buồn nản giúp thay đổi cách thức hoạt động của não bộ quý vị. Có nhiều loại thuốc men khác nhau. Nhân viên chăm

sóc sức khỏe của quý vị có thể cho toa loại thuốc tốt nhất cho quý vị. Quý vị nên nhớ là một số loại thuốc chống buồn nản phải cần nhiều tuần mới cải thiện được trạng thái của quý vị. Nhưng sau cùng thuốc men có thể giúp quý vị cảm thấy trở lại sự bình thường và có thể khôi phục lại được trạng thái khỏe khoắn.

Counseling can teach you the skills you need to cope with the stresses in your life. Sometimes it helps to talk about problems with someone who is objective. A counselor can offer a fresh perspective on what's going on in your life.

Việc cố vấn có thể hướng dẫn cho quý vị các kỹ năng cần để đương đầu với những căng thẳng trong cuộc sống. Đôi khi bàn về các vấn đề với một người nào đó khác quan cũng hữu ích. Một cố vấn có thể cố gắng hiển một quan điểm mới mẻ về những điều diễn ra trong đời sống của quý vị.

Other ways to cope with depression

Các cách thức khác để đương đầu với buồn nản

Many people find that having the support of family and friends can be a comfort. Find someone to talk with about what's going on. Or if it's hard for you to talk about your feelings, sometimes just spending time with family and friends can help you feel better.

Nhiều người thấy rằng có được sự hỗ trợ của gia đình và bạn bè có thể là một niềm an ủi. Tìm một người nào đó để nói về những điều đang diễn ra. Hoặc nếu khó nói về cảm giác của mình, đôi khi chỉ cần dành thời gian với gia đình và bạn bè cũng có thể

giúp quý vị đỡ hơn.

Physical activity can also help you feel better both when you're depressed and once you're feeling better. Take a walk every day, play with the kids, or find another activity you enjoy, like dancing, walking, or swimming. Activity can lift your spirits and provide other health benefits as well.

Hoạt động thể chất cũng có thể giúp quý vị cảm thấy đỡ hơn cả khi bị buồn nản và khi quý vị cảm thấy đỡ hơn. Đi bộ hàng ngày, chơi đùa với trẻ em, hoặc tìm một hoạt động nào khác mà quý vị ưa thích, như khiêu vũ, đi bộ, hoặc bơi lội. Hoạt động có thể nâng cao tinh thần của quý vị và cũng cung cấp các lợi ích khác về sức khỏe.

Remember your risk for depression

Nhớ đến cơ nguy bị buồn nản

Depression can come and go throughout life, especially if you have diabetes and are at high risk for depression. Knowing the symptoms and taking action to get help when depression occurs will help you return to "your old self" as soon as possible.

Buồn nản có thể đến và đi trong suốt cuộc đời, đặc biệt khi quý vị bị bệnh tiểu đường và có cơ nguy cao bị buồn nản. Biết được các triệu chứng và hành động xin giúp đỡ khi có sự buồn nản sẽ giúp quý vị trở lại "con người cũ của quý vị" càng sớm càng tốt.



American Diabetes Association 1-800-DIABETES
(342-2383) www.diabetes.org
©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04