Trầm Cảm?

Tìm sự giúp đỡ mà quý vị cần

IEHP
Inland Empire Health Plan

Trầm cảm là gì?

Trầm cảm là một căn bệnh phổ biến nhưng nghiêm trọng, gây ra nỗi buồn kéo dài. Tình trạng này thường là do sự kết hợp của nhiều yếu tố, bao gồm những thay đổi lớn trong cuộc sống.

Dấu hiệu và triệu chứng

- Nỗi buồn, lo lắng kéo dài hoặc tâm trạng "trống rỗng"
- Cảm giác không còn hy vọng
- Cảm giác thất vọng
- Cảm giác tội lỗi hoặc vô giá trị
- Mất hứng thú với sở thích
- Giảm năng lượng hoặc mệt mỏi
- Gặp vấn đề với việc tập trung
- Gặp vấn đề về giấc ngủ hoặc ngủ quá nhiều
- Thay đổi cân nặng không mong muốn
- Suy nghĩ về cái chết hoặc tự tử

Các loại trầm cảm

Trầm cảm nặng: Cảm thấy các triệu chứng trong ít nhất hai tuần và chúng ảnh hưởng đến công việc hàng ngày hoặc giấc ngủ.

Rối loạn trầm cảm dai dẳng (rối loạn cảm xúc/dysthymia): Cảm thấy các triệu chứng ở mức độ nhẹ hơn nhưng kéo dài ít nhất hai năm.

Trầm cảm sau sinh: Cảm thấy các triệu chứng bất cứ lúc nào sau khi sinh.

Sàng lọc trầm cảm

Quý vị có cảm thấy mình có thể có nguy cơ không? Hãy thực hiện sàng lọc ban đầu này để xem liệu quý vị có nên tìm kiếm sự chăm sóc hay không.

Trả lời các câu hỏi bên dưới bằng phím số. Sau đó cộng tổng điểm của quý vị lại.

Trong hai tuần qua, quý vị đã trải qua những cảm xúc sau đây bao nhiêu lần?

1. Ít quan tâm hoặc không thích thú khi làm việc gì đó: ☐
2. Cảm thấy chán nản, buồn bã hoặc tuyệt vọng: ☐

TỔNG CỘNG ☐

Không có gì = 0
Vài ngày = +1
Hơn nửa số ngày = +2
Gần như mỗi ngày = +3

Nếu quý vị có điểm cao hơn 3, quý vị có nguy cơ bị trầm cảm nặng. Quý vị nên tìm kiếm khám sàng lọc hoặc hỗ trợ thêm từ nhân viên tư vấn, bác sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe khác.

Tìm sự giúp đỡ ngay

Nếu quý vị đang gặp căng thẳng về mặt cảm xúc, quý vị có thể nói chuyện với ai đó ngay bây giờ.

Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Người Gặp Khủng Hoảng Và Ngăn Ngừa Tự Tử 988
Gọi hoặc nhắn tin: **988**
Trò chuyện trực tuyến: **988lifeline.org/chat**

211 (Đối với các nguồn hỗ trợ/ nguồn trợ giúp địa phương)
Quay số: **2-1-1**
Truy cập: **221.org**

Dự án Trevor

Đường dây nóng phòng chống tự tử cho thanh thiếu niên LGBTQ
Gọi: **1-866-488-7386**
Nhắn tin: **START** gửi đến **678678**
Trò chuyện trực tuyến:
thetrevorproject.org/get-help

IEHP
Inland Empire Health Plan
iehp.org

Quý vị có thắc mắc?
Hãy gọi tới Ban Dịch Vụ Hội Viên IEHP theo số
1-800-440-IEHP (4347)
TTY 1-800-718-4347
Thứ Hai -Thứ Sáu, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối
Thứ Bảy-Chủ nhật, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.

Hãy nói chuyện với y tá ngay hôm nay.
Hãy gọi đến Đường Dây Y Tá Tư Vấn 24-Giờ của chúng tôi.
1-888-244-IEHP (4347)
TTY: 711

Hãy giữ kết nối. Dõi theo chúng tôi!

©2025 Inland Empire Health Plan. Một Tổ Chức Công. Bảo Lưu Mọi Quyền.
HE_25_5758979_VI