



TÂM TRÍ KHỎE MẠNH. BỘ NÃO KHỎE MẠNH.

Trầm cảm là một tình trạng sức khỏe phổ biến ảnh hưởng đến cách bạn cảm nhận, suy nghĩ và quản lý cuộc sống hằng ngày. Tình trạng này không chỉ là cảm thấy buồn hoặc căng thẳng trong một thời gian ngắn. Trầm cảm có thể khiến bạn khó tận hưởng các hoạt động hằng ngày, khó làm việc hoặc học tập tốt, khó duy trì kết nối với gia đình và bạn bè. Dần dần, nếu không được điều trị, trầm cảm cũng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe não bộ của bạn. Trầm cảm có thể làm tăng nguy cơ gặp vấn đề về trí nhớ, khó suy nghĩ rõ ràng và lú lẫn. Điều quan trọng là chú ý đến cảm xúc của bạn. Việc tìm kiếm hỗ trợ khi bị trầm cảm có thể giúp bạn cảm thấy tốt hơn và cũng có thể bảo vệ sức khỏe não bộ trong tương lai.

Bạn ít có khả năng bị trầm cảm hơn nếu bạn thường:

- Hoạt động thể chất vào hầu hết các ngày trong tuần. Hoạt động thể chất một chút còn tốt hơn là không.
- Có chế độ ăn uống lành mạnh, bổ dưỡng với đầy đủ các thực phẩm bạn thích.
- Cố gắng ngủ 7-9 giờ mỗi đêm.
- Duy trì kết nối với gia đình và bạn bè.
- Tham gia vào các hoạt động mà bạn yêu thích.
- Hãy nói với bạn bè, gia đình và bác sĩ nếu bạn đang gặp các triệu chứng trầm cảm.

Có nhiều cách khác nhau để điều trị trầm cảm, vì vậy hãy hỏi bác sĩ cách nào có thể phù hợp nhất với bạn. Nếu bạn đang cảm thấy quá tải hoặc đang trong khủng hoảng, hãy gọi hoặc nhắn tin tới số **988** để liên hệ với **Đường dây nóng về Tự tử và Khủng hoảng**. Luôn có người hỗ trợ bạn.

Để biết thêm thông tin

Về trầm cảm

- Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh – Trầm cảm và lão hóa
<https://www.cdc.gov/healthy-aging/about/depression-aging.html>
- Cục Quản lý Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và Lạm dụng Chất gây nghiện – Trầm cảm
<https://www.samhsa.gov/mental-health/what-is-mental-health/conditions/depression>
- Liên minh Quốc gia về Bệnh Tâm thần – Trầm cảm
<https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions/depression/>

Về Lão hóa Khỏe mạnh

- Chương trình Lão hóa Khỏe mạnh của Hiệp hội Quốc gia Giám đốc Chương trình Bệnh mạn tính
<https://www.chronicdisease.org/HealthyAging>
- Sáng kiến Não bộ Khỏe mạnh của CDC
<https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/>
- Hiệp hội Alzheimer
<https://www.alz.org>



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) thuộc Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Mỹ (HHS) hỗ trợ lồng ghép thông điệp về sức khỏe não bộ vào các chương trình bệnh mạn tính và tăng cường hợp tác giữa các chương trình y tế công cộng BOLD theo khoản hỗ trợ tài chính của CDC/HHS với tổng cộng \$1.000.000, trong đó CDC/HHS tài trợ 100%. Các nội dung này là quan điểm của tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm chính thức, cũng như không hàm ý CDC/HHS hoặc Chính phủ Mỹ xác nhận hay ủng hộ nội dung này.

