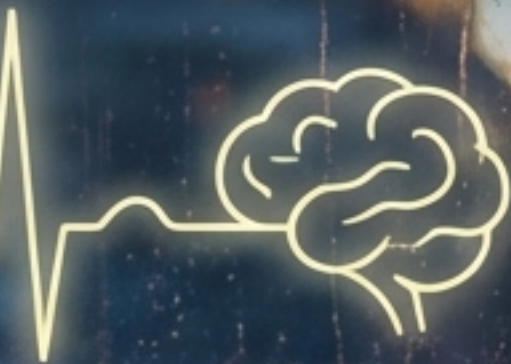


Cảm giác này... là gì?

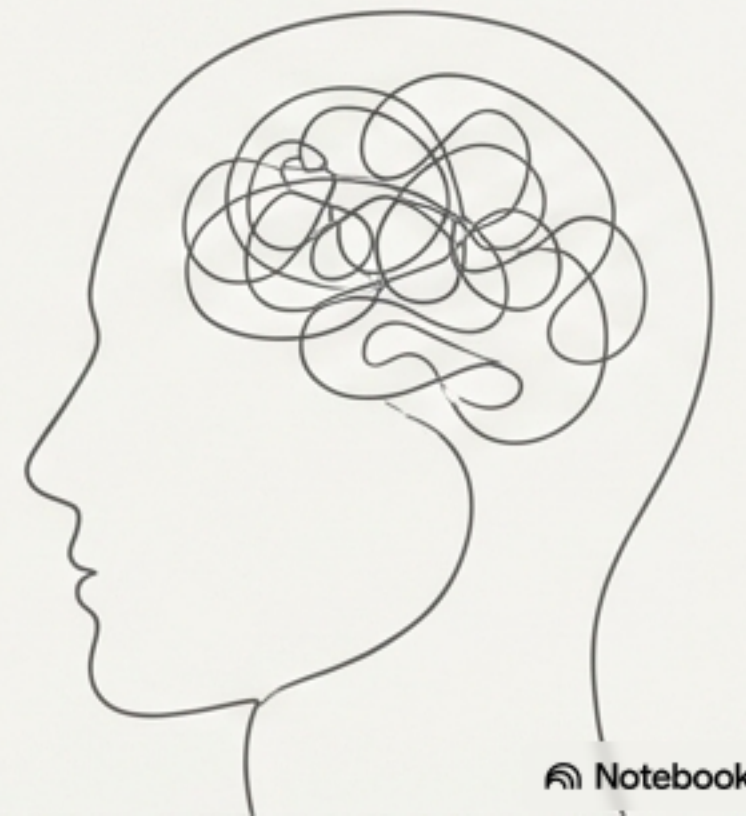
Một cảm nang Gen Z về trầm cảm & lo âu ở Việt Nam.



Bạn có bao giờ cảm thấy...?

Lo lắng không có lý do? Tim đập nhanh, bồn chồn, và trong đầu luôn có suy nghĩ “chuyện gì xấu sắp xảy ra”.

Buồn mà không biết tại sao? Cảm giác mệt mỏi, trống rỗng kéo dài, mất hứng thú với mọi thứ, kể cả những gì bạn từng yêu thích.



Nếu bạn cảm thấy vậy, bạn không hề một mình.

15 TRIỆU

...là số người Việt Nam ước tính đang đối mặt với các vấn đề sức khỏe tâm thần, theo WHO. Trầm cảm và lo âu chiếm phần lớn trong số đó.



Đặc biệt ở người trẻ:

- ~30% sinh viên có dấu hiệu trầm cảm.
- **16-29%** sinh viên có biểu hiện rối loạn lo âu.

Gọi tên "cơn bão" trong đầu: Rối Loạn Lo Âu.

Đây không chỉ là 'lo lắng' thông thường trước một kỳ thi. Đó là cảm giác căng thẳng, bồn chồn kéo dài và dường như không thể kiểm soát.



Não cứ "overthink": Luôn nghĩ về những kịch bản xấu nhất.



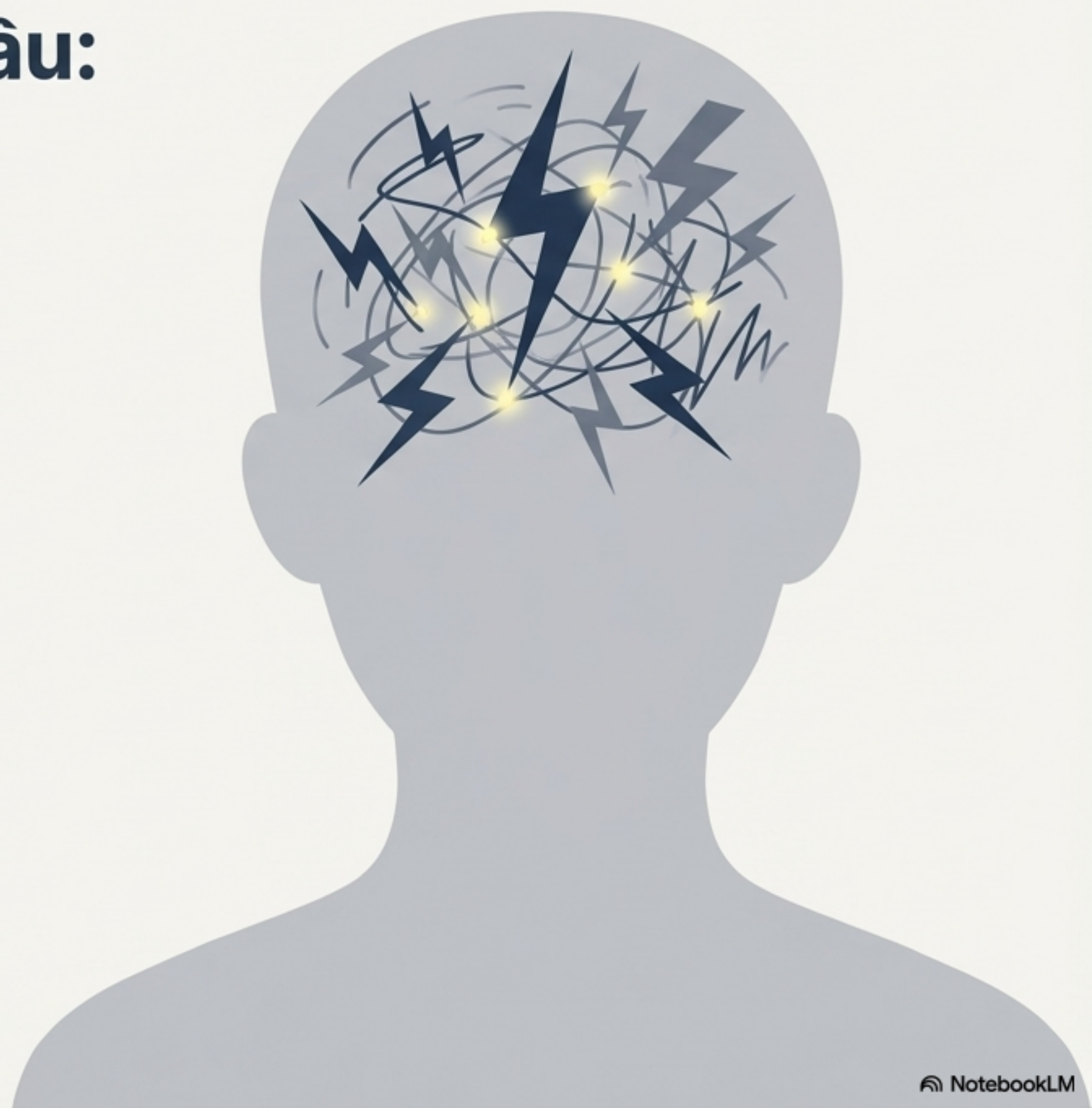
Tim đập nhanh, khó thở, cơ thể căng cứng.



Khó tập trung vào công việc, học tập.



Cảm giác bồn chồn, đứng ngồi không yên.





Nhận diện “đám mây đen”: Trầm Cảm.

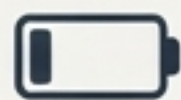
Trầm cảm không phải là một ngày tồi tệ, mà là một “đám mây đen” che phủ mọi thứ, khiến bạn cạn kiệt năng lượng và niềm vui.



Buồn bã, trống rỗng kéo dài hơn 2 tuần.



Mất hứng thú với mọi thứ, kể cả sở thích cũ (game, phim, lướt net...).



Luôn cảm thấy mệt mỏi, kiệt sức dù không làm gì nhiều.



Rối loạn giấc ngủ (ngủ quá nhiều hoặc quá ít).



Cảm giác vô dụng, tội lỗi.

Đây không phải lỗi của bạn.

Trầm cảm và lo âu không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối.
Đó là một phản ứng phức tạp của cơ thể và tâm trí.



SINH HỌC

“Hóa chất hạnh phúc” trong não bộ (serotonin, dopamine) mất cân bằng.

DI TRUYỀN

Gia đình có người từng trải qua.

MÔI TRƯỜNG

Áp lực và stress kéo dài từ cuộc sống.

Những ‘trigger’ quen thuộc của Gen Z Việt.



Áp lực học hành, thi cử:

Kỳ vọng điểm số, áp lực từ gia đình.



Mạng xã hội:

Sự so sánh không ngừng, FOMO (Fear of Missing Out).



Stress công việc:

Deadline, tìm việc, nỗi lo thất nghiệp.



Hệ thống HPA “overdrive”:

Stress mãn tính khiến “hệ thống báo động” của cơ thể (trục HPA) hoạt động quá mức, làm tổn thương vùng não chi phối cảm xúc và trí nhớ (hải mã).

A scenic view of a bay with green water, limestone karsts, and boats at sunrise. The sky is a mix of orange and blue, and the water is a vibrant green. Several boats are visible in the distance, and the overall atmosphere is peaceful and inspiring.

Hiểu rồi. Giờ thì chăm sóc bản thân thôi.

Bắt đầu từ những bước nhỏ
bạn có thể làm ngay hôm nay.

'Level up' sức khỏe tinh thần của bạn.



✓ **Vận động 30 phút/ngày:** Chạy bộ, yoga, gym... Bất cứ gì bạn thích để boost endorphin!



✓ **Kết nối thật:** Trò chuyện với bạn bè, gia đình. Đừng giữ một mình.



✓ **Ngủ đủ 7-9 tiếng:** Nền tảng của một bộ não khỏe mạnh.



✓ **Hạn chế social media:** Dành thời gian 'detox' khỏi sự so sánh.



✓ **Ăn uống lành mạnh:** Hạn chế cà phê, đồ uống có cồn, đồ ăn nhanh.



✓ **Viết nhật ký (Journaling):** 'Xả' hết suy nghĩ ra giấy để sắp xếp lại tâm trí.

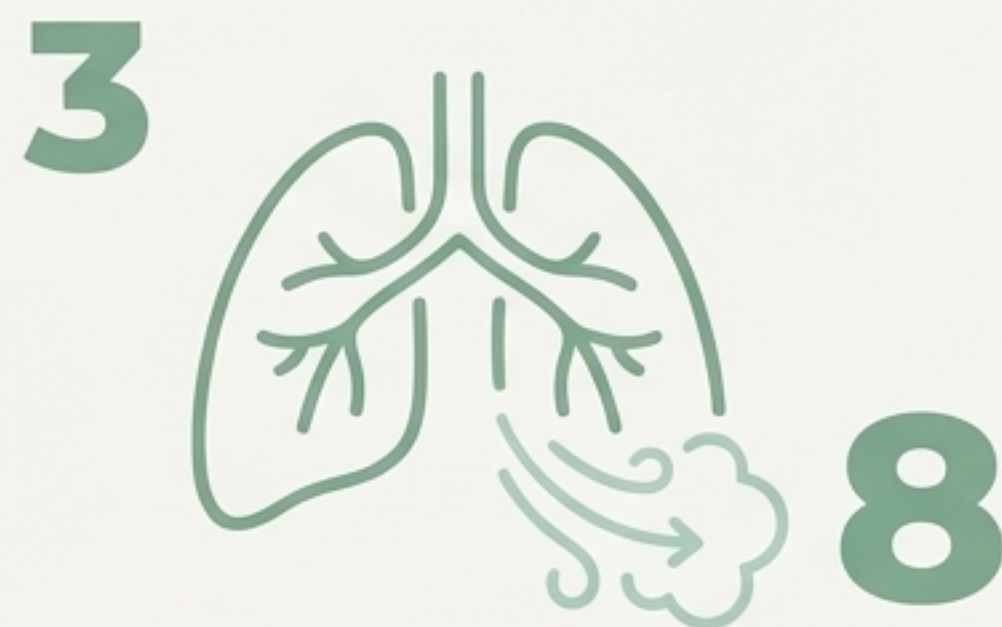
Thử ngay: Bài tập thở "4-7-8" để giảm lo âu cấp tốc.



1. THỞ VÀO (4 giây): Hít vào bằng mũi, đếm nhẩm đến 4.



2. GIỮ HƠI (7 giây): Nín thở, đếm nhẩm đến 7.



3. THỞ RA (8 giây): Thở ra từ từ bằng miệng, tạo ra tiếng "whoosh", đếm nhẩm đến 8.

“Lặp lại 3-5 lần. Bạn có thể thực hiện ở bất cứ đâu khi cảm thấy căng thẳng.”

An illustration showing a dark, circular opening at the top of the page. A person in a red shirt and pants is walking through a doorway on the right side of this opening. A bright, yellowish-orange beam of light emanates from the doorway, extending downwards and to the right across the page. The overall theme is one of seeking help and finding a path forward.

‘Seek help’ là một hành động dũng cảm.

Khi các tips hàng ngày không đủ, tìm đến chuyên gia là bước đi mạnh mẽ nhất bạn có thể làm cho bản thân. Giống như bạn đến gặp bác sĩ khi bị cúm, sức khỏe tinh thần cũng cần được chăm sóc chuyên nghiệp.

Các phương pháp điều trị hiệu quả hiện nay.



Trị liệu tâm lý

Key Method: CBT (Liệu pháp Nhận thức Hành vi) – Cực kỳ hiệu quả trong việc giúp bạn nhận diện và thay đổi những luồng suy nghĩ tiêu cực.



Thuốc

Key Method: SSRIs (như Sertraline) – Giúp cân bằng lại 'hóa chất hạnh phúc' trong não. Luôn cần được bác sĩ kê đơn và theo dõi.



Các liệu pháp mới

Mention: Ketamine (cho trầm cảm kháng trị) và Psilocybin (đang nghiên cứu) cho thấy nhiều hứa hẹn dưới sự giám sát y tế chặt chẽ.

Tìm sự giúp đỡ ở đâu tại Việt Nam?



Số điện thoại: 1900 555 618
(và các trung tâm hỗ trợ khác).

Ghi chú: Miễn phí, bảo mật, luôn có người lắng nghe.



Gợi ý: Các bệnh viện Tâm thần hoặc khoa Tâm thể tại các bệnh viện lớn trên toàn quốc.



Gợi ý: Tìm kiếm các chuyên gia tư vấn, tâm lý uy tín có bác sĩ và kín sĩ Việt Nam.



Gợi ý: Tìm kiếm các app tư vấn tâm lý uy tín có bác sĩ và chuyên gia Việt Nam.



**Hành trình này có thể không dễ dàng,
nhưng bạn xứng đáng được hạnh phúc.**

Nếu bạn đang phải vật lộn, hãy nói với
một người bạn tin tưởng. Ngay hôm nay.

Trầm cảm và lo âu không phải là điểm kết thúc. Đó có thể là khởi đầu
cho một phiên bản thấu hiểu và mạnh mẽ hơn của chính bạn.