

Chăm Sóc Cho Người Thân Mắc Bệnh Sa Sút Trí Tuệ

hướng dẫn

thực tế để
hướng dẫn cho
người chăm
sóc trong gia đình

9

Trầm cảm và Bệnh sa sút trí tuệ



Alzheimer's
Family Center

TAO RA NHỮNG NGÀY VUI VẺ VÀ KHỎE MẠNH HƠN

Giới thiệu

Trầm cảm là một chẩn đoán rất phổ biến đối với người bệnh trong giai đoạn đầu và giai đoạn giữa của bệnh Alzheimer và các bệnh sa sút trí tuệ khác. Bệnh này cũng thường bị bỏ qua, hoặc chẩn đoán nhầm là một giai đoạn của bệnh sa sút trí tuệ hơn là một tình trạng riêng biệt, có thể điều trị được.

Trầm cảm và bệnh sa sút trí tuệ có mối quan hệ đan xen - giống như sự việc con gà hay quả trứng có trước, vì trong nhiều trường hợp, chúng ta không thể biết thứ nào đến trước. Lý do cho điều này đó là vì trầm cảm ở giai đoạn trung niên của cuộc đời là một yếu tố nguy cơ gây bệnh sa sút trí tuệ. Những người đang đấu tranh với trầm cảm ở giai đoạn trung niên của cuộc đời có nguy cơ phát triển bệnh sa sút trí tuệ cao hơn sau đó. Nếu trầm cảm được điều trị, nguy cơ sẽ giảm.

Những người đang ở giai đoạn đầu và trung bình của bệnh sa sút trí tuệ cũng thường đấu tranh với trầm cảm. Trong trường hợp này, điều quan trọng cần nỗ lực hết sức để điều trị. Điều trị kịp thời có thể là một bước quan trọng trong việc duy trì nhận thức, vì những người được chẩn đoán sa sút trí tuệ và trầm cảm có xu hướng phát triển bệnh nhanh hơn nhiều so với những người không bị trầm cảm.



Dấu hiệu và Triệu chứng

Dấu hiệu và triệu chứng của trầm cảm có thể rõ ràng hoặc khó phát hiện.

Chúng bao gồm (nhưng không giới hạn):

- Rút lui khỏi các hoạt động xã hội
- Mất hứng thú với các hoạt động hoặc sở thích từng yêu thích trước kia.
- Khó tập trung hoặc chú ý
- Cô lập
- Lãng đạm hoặc thờ ơ
- Tâm trạng suy nhược (cảm thấy buồn hoặc đáng về buồn/đắm nước mắt)
- Thiếu năng lượng
- Tăng hoặc giảm cân
- Mất ngủ hoặc ngủ quá nhiều
- Mệt mỏi hoặc không còn sức sống
- Suy nghĩ hoặc nói chuyện về cái chết, chết hoặc tự tử.



Với vai trò là người chăm sóc, nếu bạn nhận ra những dấu hiệu trầm cảm này ở người thân của bạn, hãy nói chuyện với bác sĩ chăm sóc sức khỏe chính của họ để tiến hành đánh giá.

Điều trị trầm cảm có thể giúp tâm trạng và chức năng của họ tốt hơn.

Được Chẩn đoán

Bác sĩ chăm sóc sức khỏe chính của bạn có thể tiến hành chẩn đoán ban đầu. Họ có thể nói chuyện với bạn về các phương án điều trị, bao gồm thuốc chống trầm cảm, hoặc họ có thể giới thiệu bạn với bác sĩ chuyên khoa tâm thần hoặc nhà tâm lý học.

Bác sĩ chuyên khoa tâm thần là một bác sĩ chuyên về chẩn đoán và điều trị các rối loạn tâm thần, như trầm cảm. Bác sĩ của bạn có thể khuyến cáo nếu bạn đạt được lợi ích từ thuốc chống trầm cảm, uống nhiều loại thuốc, hoặc trên 65 tuổi.

Nhà tâm lý học là một chuyên gia đánh giá hành vi và các quá trình tâm thần, và là những chuyên gia về tâm lý trị liệu và kiểm tra tâm lý. Họ có thể cung cấp liệu pháp cá nhân, như Liệu pháp Hành vi Nhận thức có thể giúp mọi người điều chỉnh lại suy nghĩ của họ, kiểm soát nỗi buồn và mất mát, và sử dụng kỹ năng ứng phó để kiểm soát tâm trạng và cảm xúc.

Kết quả điều trị tốt nhất cho bệnh trầm cảm bao gồm kết hợp cả thuốc (thuốc chống trầm cảm) và liệu pháp cá nhân. Kết hợp cả hai phương pháp điều trị với nhau đã được chứng minh rất hiệu quả trong việc giảm bớt rối loạn trầm cảm.



Thuốc chống trầm cảm

Có nhiều loại thuốc chống trầm cảm có sẵn để điều trị các chứng trầm cảm khác nhau. Trong khi người nào đó có thể cảm thấy sợ hãi về việc dùng thuốc để điều trị bệnh trầm cảm, thuốc chống trầm cảm được coi là rất an toàn và hiệu quả. Thuốc chống trầm cảm không gây nghiện, và cơ thể của bạn không bị phụ thuộc vào chúng.

Nhiều thuốc chống trầm cảm phổ biến phát huy tác dụng bằng cách tăng mức độ chất dẫn truyền thần kinh nhất định trong não bộ của bạn. Chất dẫn truyền thần kinh, như serotonin hoặc dopamine góp phần cải thiện tâm trạng, tăng khả năng tham gia vào các hoạt động của chúng ta, và làm giảm sự khó chịu.



Thuốc chống trầm cảm không có tác dụng tức thì. Phần lớn các loại thuốc phải mất từ 4-6 tuần để phát huy tác dụng và phải uống hàng ngày. Những người khác nhau có thể có liều lượng thuốc khác nhau tùy thuộc vào độ tuổi, dân tộc và kiểu trầm cảm của họ, vì vậy bạn tuyệt đối không nên dùng chung hoặc uống thuốc của người khác, bỏ uống thuốc một ngày hoặc tăng lượng thuốc gấp đôi để bù cho ngày đã bỏ.

Nói chung, hầu hết các loại thuốc chống trầm cảm được dung nạp rất tốt với ít hoặc không có tác dụng phụ. Tác dụng phụ thường gặp nhất liên quan đến thuốc chống trầm cảm SSRI bao gồm ảnh hưởng đến chức năng tình dục. Những người khác gặp phải tác dụng phụ tích cực, như tăng năng lượng hoặc cải thiện giấc ngủ. Hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn về các tác dụng phụ có thể xảy ra và nhớ rằng bạn có thể hoặc không gặp bất kỳ hoặc tất cả các tác dụng phụ, nhưng rất có thể bạn được hưởng lợi từ việc giảm bớt trầm cảm và cải thiện tâm trạng, hoạt động và chất lượng cuộc sống.

Hãy nhớ rằng các loại thuốc không thể giúp ổn định nhanh chóng, và sẽ không giúp bạn đối phó với các vấn đề của cuộc sống, vì vậy tốt nhất nên tìm hiểu phương án này ngoài liệu pháp cá nhân.

Liệu pháp cá nhân

Đôi khi còn gọi là tâm lý trị liệu, phương pháp cải thiện tâm trạng, giảm trầm cảm và lo lắng, và sử dụng các kỹ năng giao tiếp và tự phản ánh được cung cấp bởi một chuyên gia sức khỏe tâm thần được cấp phép và đào tạo cụ thể trong thực hiện liệu pháp.

Nhìn chung, liệu pháp được cung cấp tại văn phòng bác sĩ trị liệu hoặc cơ sở điều trị sức khỏe tâm thần, trong khoảng một giờ, mỗi tuần một lần và là mối quan hệ hợp tác trong đó bác sĩ trị liệu và khách hàng cùng nhau đặt ra mục tiêu về những gì họ muốn đạt được.

Những dấu hiệu bạn có thể hưởng lợi từ liệu pháp:

- Bạn có cảm giác tuyệt vọng hoặc bất lực không hề thuyên giảm trong một thời gian dài.
- Bạn cảm thấy khó tập trung hoặc chú ý thực hiện công việc hoặc các hoạt động khác.
- Bạn đang tham gia vào hành vi tự hủy hoại, như uống quá nhiều rượu, lạm dụng thuốc hoặc các hoạt động khác gây hại cho bản thân bạn hoặc cho người khác
- Bạn lo lắng quá mức, mong đợi điều tồi tệ nhất, đang căng thẳng hoặc dễ cáu kỉnh.

Bạn mong đợi điều gì?

Bạn có thể cảm thấy lo lắng về việc thử liệu pháp, hoặc miễn cưỡng chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc của mình với một người lạ. Các bác sĩ trị liệu sử dụng các quy trình được khoa học chứng nhận nhằm giúp mọi người ở mọi lứa tuổi sống một cuộc sống hạnh phúc hơn, khỏe mạnh hơn, hữu ích hơn. Vượt qua sự do dự là điều đáng giá.

Trong tâm lý trị liệu, bạn có thể tham gia vào một số hoặc tất cả những hoạt động sau đây:

Liệu pháp nói chuyện

Bạn có thể nói chuyện cởi mở trong một môi trường trung lập với một người khách quan, không phán xét.

Kiểm tra suy nghĩ của bạn

Bạn có thể xác định các suy nghĩ và các mô hình tư duy ảnh hưởng đến tâm trạng và hành vi của bạn theo những cách tích cực hoặc phá hoại. Học những kỹ năng mới: bạn có thể học hoặc thực hành một kỹ năng mới với bác sĩ trị liệu.

Ứng phó

Bạn có thể học các kỹ năng và chiến lược ứng phó mới giúp bạn xử lý trước những thay đổi, triệu chứng hoặc tình huống.

Bài tập về nhà

Bác sĩ trị liệu của bạn có thể chỉ định bạn làm bài tập về nhà ngoài buổi trị liệu, như thu thập thông tin, suy nghĩ hoặc cảm xúc, đọc bài tập hoặc thực hành kỹ năng hoặc thói quen mới.

Hướng dẫn dành cho các Cặp đôi/Gia đình

Đôi khi dẫn người khác đến một buổi trị liệu có thể là một nơi hiệu quả và trung lập để thảo luận về một chủ đề hoặc giải quyết một cuộc xung đột. Bạn và bác sĩ trị liệu sẽ cùng nhau quyết định xem đây có phải là điều hữu ích với bạn hay không.



Vậy còn về Tính bảo mật?

Tất cả những gì bạn nói chuyện với bác sĩ trị liệu được bảo mật, ngoại trừ một số trường hợp nghiêm trọng, như nếu bạn tiết lộ bạn đang định làm tổn thương bản thân hoặc người khác, thì bác sĩ trị liệu sẽ bị ràng buộc về mặt pháp lý khi vi phạm tính bảo mật.

Bác sĩ trị liệu của bạn sẽ thảo luận về trường hợp ngoại lệ này và các tình huống khác mà bạn không thể duy trì quyền riêng tư của mình trước. Điều quan trọng là tham gia đầy đủ và trung thực vào việc điều trị để có được lợi ích cao nhất, và đặt câu hỏi để giải quyết bất kỳ lo lắng nào.

Một bác sĩ trị liệu không thể nói cho gia đình, vợ/chồng, con cái, hoặc chủ sử dụng lao động của bạn biết về những gì bạn nói về liệu pháp (trừ khi được ủy quyền hợp pháp). Bạn có thể chọn cho phép bác sĩ trị liệu của bạn chia sẻ tất cả hoặc một số cuộc thảo luận với bác sĩ của bạn hoặc bất kỳ ai khác nếu bạn muốn.

Liệu pháp Nhóm



Liệu pháp nhóm là một hình thức liệu pháp có thể được thực hiện bởi chính nhóm đó, hoặc cùng với liệu pháp cá nhân. Liệu pháp nhóm thường tập trung vào một vấn đề rất cụ thể, như béo phì, lo lắng xã hội, trầm cảm, tức giận hoặc đau buồn. Một buổi trị liệu nhóm có thể có từ năm đến mười người tham gia, và khác với một nhóm hỗ trợ ở chỗ nó được dẫn dắt bởi một chuyên gia sức khỏe tâm thần.

Nhiều khi, tham dự một liệu pháp nhóm có thể rất bổ ích vì việc này cho phép bạn lắng nghe câu chuyện của người khác, biết được những người khác đã trải qua những điều giống như bạn và có thể bình thường hóa cảm xúc mà bạn nghĩ chỉ có bạn mới làm được.

Các nhóm thường trở thành một ban thẩm dò và hỗ trợ cho các thành viên trong nhóm, giúp tăng hiệu quả của liệu pháp. Mặc dù tính bảo mật là quy tắc nhóm nhưng không thể đảm bảo rằng các thành viên nhóm khác sẽ không tiết lộ thông tin cá nhân, vì vậy hãy cân nhắc sự an toàn của nhóm trước khi tiết lộ thông tin nhạy cảm trong cơ sở nhóm.

Trầm cảm đối với Người chăm sóc

Trở thành một người chăm sóc cho một người mất trí nhớ là một công việc khó khăn, và sự căng thẳng gia tăng liên quan đến việc chăm sóc có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và thể chất của người đó. Nhiều người chăm sóc đã trải qua chứng trầm cảm.

Bệnh này có thể biểu hiện theo nhiều cách khác nhau và bao gồm một số hoặc tất cả những yếu tố sau đây:

- Cáu gắt
- Nôn nóng hoặc dễ bị thất vọng
- Cảm giác tuyệt vọng hoặc bất lực
- Mất năng lượng
- Đau đớn, nhức mỏi, đau đầu hoặc đau bụng không thể giải thích bằng triệu chứng vật lý
- Cô lập hoặc rút lui
- Không còn quan tâm đến các hoạt động
- Khó tập trung hoặc chú ý
- Thay đổi trong giấc ngủ và ăn uống
- Nghĩ đến cái chết hoặc tự tử

Những người chăm sóc là một tập thể rất nhạy cảm khi nói đến trầm cảm, vì nhiều lý do.

Chăm sóc cho người mắc bệnh sa sút trí tuệ có thể bị kiệt sức. Người chăm sóc có thể tập trung rất nhiều vào nhu cầu của người thân, họ bỏ qua việc chăm sóc sức khỏe bản thân, các cuộc hẹn với bác sĩ, kiểm soát căng thẳng, thói quen ăn uống và tập thể dục và tương tác xã hội. Họ có thể không cảm thấy có đủ thời gian để đáp ứng nhu cầu của họ, hoặc có thể cảm thấy rằng nhu cầu của họ ít quan trọng hơn so với nhu cầu thay đổi liên tục của người thân.



Người chăm sóc có thể không được ngủ

khi họ cần. Thiếu ngủ có thể góp phần gây nên bệnh trầm cảm và tăng nguy cơ mắc các bệnh khác. Nhiều người chăm sóc phải đấu tranh để ngủ đủ giấc, đặc biệt nếu họ không thể để người thân ngủ suốt đêm, hoặc một hành vi mới xuất hiện trong đêm, như nhảm lẩm giữa đêm và ngày, cố gắng rời khỏi nhà vào ban

đêm, hoặc chứng mất ngủ khác. Điều quan trọng là người chăm sóc phải có giấc ngủ đầy đủ - không chỉ để tiếp tục làm những người chăm sóc hiệu quả mà còn cho sức khỏe thể chất và tinh thần của chính họ. Thiếu ngủ ảnh hưởng đến tâm trạng, sự kiên nhẫn, khả năng suy nghĩ và tập trung của bạn, và làm suy yếu hệ miễn dịch.

Chỉ cần thoát ra khỏi điều đó

Chúng tôi hiểu, bạn là một Chiến Binh trong việc chăm sóc. Bạn làm tất cả, và chẳng có gì bạn không thể hoặc sẽ không làm cho người thân của mình. Có thể bạn đã cam kết hoặc hứa hẹn chăm sóc ai đó theo một cách nào đó, hoặc tin rằng không ai khác có thể mang đến cho họ kiểu chăm sóc như bạn đã làm. Điều đó có thể đúng, ở một điểm nào đó. Khi sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn bị tổn hại,

bạn không phục vụ bất cứ ai, kể cả bản thân bạn.

Người thân của bạn không yêu cầu sự chăm sóc của bạn bằng mọi giá - vào một lúc nào đó, nhận ra những giới hạn của bạn là một con người, và cho phép các chuyên gia hỗ trợ trong quá trình này.

Khi bạn tin rằng bạn chỉ cần “thoát khỏi nó” hoặc “vượt qua nó”, bạn đang bỏ qua các dấu hiệu cơ thể đang nói với bạn rằng bạn cũng cần được chăm sóc và quan tâm. Bỏ qua nhu cầu của bạn sẽ làm giảm chất lượng cuộc sống cho cả bạn và người thân của bạn.

Các biện pháp điều trị

Điều này có thể hữu ích đối với người chăm sóc khi đi khám bác sĩ trị liệu thường xuyên giúp giải quyết những hành vi và thách thức luôn thay đổi. Bác sĩ trị liệu của bạn cũng có thể gợi ý rằng thuốc có thể thích hợp và cung cấp thêm sự trợ giúp trong việc giảm trầm cảm. Các nhóm hỗ trợ người chăm sóc đã được chứng minh rất hữu ích trong việc hỗ trợ người chăm sóc trong việc đối phó và tạo ra một mạng lưới chung các nguồn lực, ý tưởng và tương tác xã hội. Tham gia vào một nhóm hỗ trợ là một bước đi hướng tới sự tự chăm sóc của bản thân, và sẽ giúp cả bạn và người thân của bạn trong hành trình này.

Kết luận

Trầm cảm ở những người mắc bệnh sa sút trí tuệ, hoặc ở người chăm sóc, không phải hiếm. Nếu không được điều trị, trầm cảm có thể xấu đi theo thời gian và đẩy nhanh quá trình suy giảm nhận thức. Đối với những người chăm sóc, trầm cảm có thể gây ra các vấn đề sức khỏe, thiếu ngủ, gây hoang loạn hoặc lo âu, lạm dụng thuốc và các tác động bất lợi khác. Nhận chẩn đoán là bước đầu tiên hướng đến biện pháp điều trị. Bằng cách nhận trợ giúp đối với bệnh trầm cảm khi cần thiết, bạn có thể duy trì chất lượng cuộc sống tốt nhất có thể cho bạn hoặc người thân của mình.

Bộ sách dành cho Người chăm sóc "Chăm sóc Người thân Mắc Bệnh sa sút trí tuệ - Hướng dẫn thực hành cho Người chăm sóc trong Gia đình" do Trung tâm Gia đình của Bệnh nhân Alzheimer tại Huntington Beach, California phát triển nhờ sự tài trợ hào phóng của Quỹ Arthur N. Rupe.

Những người đóng góp cho bộ sách này bao gồm:

Cheryl Alvarez, PsyD; Marie Oyegun, MA; Corinne Enos, LCSW; Traci Roundy, RN; Patrick Wallis, MSG; Irma Marin, CNA; Judy Osuna; Becky Barney-Villano; cũng như nhóm chương trình, nhóm điều dưỡng viên, nhóm hoạt động và nhóm công tác xã hội tại Trung tâm Gia đình Bệnh nhân Alzheimer tại Huntington Beach, CA. Xin gửi lời cảm ơn đặc biệt tới Judy Culhane.

www.AFSCenter.org