Trầm cảm và ung thư: một tình trạng có thể điều trị

Trầm cảm khác với nỗi buồn bình thường. Đây là một bệnh lý với biểu hiện buồn kéo dài, thiếu năng lượng và khó khăn trong sinh hoạt hằng ngày. Khoảng 2 trong 10 người mắc ung thư bị trầm cảm, và trầm cảm có thể được điều trị bằng trị liệu trò chuyện, thuốc, hoặc cả hai. Nếu các dấu hiệu kéo dài hơn 2 tuần, hãy báo cho đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Trang này dành cho người mắc ung thư và những người thân cận. Trang nói về các dấu hiệu của trầm cảm, mức độ phổ biến của nó, và cách điều trị.

Trầm cảm khác với nỗi buồn bình thường

Trầm cảm không chỉ là thỉnh thoảng thấy chán nản hay buồn. Đó là một vấn đề y tế. Nó mang đến nỗi buồn và sự tuyệt vọng kéo dài, mất năng lượng, và khó khăn trong việc đối phó với sinh hoạt hằng ngày. **Nếu quý vị có những cảm giác này phần lớn trong ngày và kéo dài hơn 2 tuần, đó có thể là dấu hiệu của trầm cảm.**

Các dấu hiệu khác của trầm cảm gồm:

- mất niềm vui và sự hứng thú với những hoạt động quý vị từng thích
- thay đổi thói quen ăn uống và ngủ nghỉ
- phản ứng chậm về thể chất và tinh thần
- cảm thấy bồn chồn hoặc bứt rứt
- mệt mỏi không rõ nguyên nhân
- cảm thấy mình vô giá trị, vô vọng hoặc bất lực
- cảm thấy tội lỗi nhiều mà không có lý do
- khó tập trung
- thường xuyên nghĩ đến cái chết

Người được chẩn đoán ung thư cũng có thể có những cảm xúc khác, chẳng hạn không tin hoặc chối bỏ, lo lắng về tương lai, và đau buồn. Triệu chứng không giống nhau ở mọi người.

Mức độ phổ biến

Khoảng 2 trong mỗi 10 người được chẩn đoán ung thư bị trầm cảm. Số nam giới và nữ giới bị ảnh hưởng gần như nhau. Không phải ai cũng phản ứng với ung thư theo cùng một cách. Có người

hoàn toàn không bị trầm cảm. Người khác bị trầm cảm nặng.

Chẩn đoán ung thư kéo theo nhiều vấn đề gây căng thẳng, chẳng hạn phải đối mặt với sự hữu hạn của đời người, những thay đổi trong kế hoạch cuộc sống, thay đổi hình ảnh cơ thể, và lo lắng về tiền bạc. Mệt mỏi do ung thư, đau và thể trạng yếu đi cũng có thể làm tăng nguy cơ. Nhưng có hai yếu tố khác còn quan trọng hơn: tiền sử cá nhân có vấn đề sức khỏe tâm thần, và thiếu sự hỗ trợ từ xã hội.

Các dấu hiệu cũng có thể có nguyên nhân thể chất

Một số dấu hiệu của trầm cảm có thể do các vấn đề thể chất gây ra. Điều này quan trọng cần biết. Một số tình trạng y khoa có thể dẫn đến trầm cảm ở người mắc ung thư. Chúng gồm:

- Cơn đau không hết dù đã điều trị
- Nồng độ bất thường của một số khoáng chất trong máu
- Quá ít vitamin B12 hoặc folate
- Thiếu máu (ít hồng cầu)
- Vấn đề về tuyến giáp
- Ngủ kém
- Tác dụng phụ của một số loại thuốc

Vì vậy, nên nói về các triệu chứng của quý vị với bác sĩ. Nhân viên y tế có thể hỏi về cảm xúc và tâm trạng của quý vị. Họ có thể hỏi các triệu chứng đã kéo dài bao lâu. Họ cũng có thể khám sức khỏe, hoặc làm xét nghiệm để loại trừ các nguyên nhân khác.

Trầm cảm có thể điều trị được

Có sự giúp đỡ, và trầm cảm có thể điều trị được. Quyết định điều trị tùy thuộc vào hai điều: nó đã kéo dài bao lâu, và nó ảnh hưởng đến cuộc sống của quý vị đến mức nào. Quý vị có thể bị trầm cảm cần điều trị nếu quý vị không thể làm các hoạt động thường ngày, nếu triệu chứng nặng, hoặc nếu chúng không hết. Điều trị có thể gồm trị liệu trò chuyện, thuốc, hoặc cả hai.

Tư vấn hoặc trị liệu trò chuyện

Trị liệu trò chuyện giúp ích cho một số người bị trầm cảm. Bác sĩ có thể gợi ý quý vị gặp một nhà tâm lý học hoặc bác sĩ tâm thần. Hầu hết các chương trình được thực hiện cả theo hình thức một đối một và theo nhóm nhỏ. Một chương trình trị liệu có thể giúp quý vị học:

- kỹ năng đối phó và giải quyết vấn đề
- kỹ năng thư giãn và cách giảm căng thẳng
- cách thay đổi những suy nghĩ tiêu cực
- hiểu thêm về ung thư và việc điều trị ung thư

Trò chuyện với một giáo sĩ cũng có thể giúp ích cho một số người.

Hoạt động thể chất

Hoạt động thể chất có thể giúp làm giảm trầm cảm và các triệu chứng của nó. Ít nhất 150 phút tập luyện cường độ vừa đến mạnh mỗi tuần đã được chứng minh là làm giảm trầm cảm ở người sống sót sau ung thư vú. Hãy hỏi bác sĩ mức độ hoạt động nào là an toàn cho quý vị.

Thuốc

Thuốc chống trầm cảm giúp ích cho một số người. Nếu quý vị dùng, hãy dùng dưới sự chăm sóc của bác sĩ. Một số thuốc chống trầm cảm mất 3 đến 6 tuần mới có tác dụng. Quý vị có thể đang dùng nhiều loại thuốc trong quá trình chăm sóc ung thư. Vì vậy hãy nói với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị về tất cả thuốc, thảo dược và thực phẩm bổ sung của quý vị. Như vậy họ có thể giúp ngăn ngừa các phản ứng không mong muốn.

Khi nào cần tìm sự giúp đỡ sớm hơn

Một số người mắc ung thư có lúc cảm thấy tuyệt vọng và nghĩ đến việc tự tử. Nếu quý vị cảm thấy tuyệt vọng, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị. Họ có những cách để giúp.

- **Hãy gọi 911 hoặc đến khoa cấp cứu nếu** quý vị đang nghĩ đến việc kết thúc cuộc sống của mình và cảm thấy mình có thể sẽ làm điều đó, hoặc nếu người đang ở cùng quý vị đã tự làm hại bản thân.
- **Hãy gọi, nhắn tin hoặc trò chuyện qua 988 ngay, ngày hay đêm, nếu** quý vị có ý nghĩ tự tử. Số này kết nối đến 988 Suicide and Crisis Lifeline (Đường dây Tự tử và Khủng hoảng). Các tư vấn viên trả lời 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, và có cả tư vấn viên dành cho người điếc hoặc nghe kém. Cũng hãy gọi ngay cho đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu những ý nghĩ về cái chết hoặc tự tử cứ quay lại.
- **Hãy gọi cho đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị trong vòng một hoặc hai ngày nếu** tâm trạng thấp, mất hứng thú hoặc giấc ngủ chập chờn đã kéo dài hơn 2 tuần, hoặc nếu một loại thuốc mới dường như đang kéo tâm trạng của quý vị xuống.

Dựa trên một nguồn đáng tin cậy

Đây là bản dịch bằng ngôn ngữ đơn giản của nội dung giáo dục dựa trên National Cancer Institute. Vui lòng đọc nguồn gốc để có thông tin đầy đủ và cập nhật. Chỉ mang tính giáo dục — không phải lời khuyên y tế. Hãy luôn trao đổi với đội ngũ chăm sóc của bạn.

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/depression-pdq

Cập nhật lần cuối: 2026-09-29

Bạn có quyền được cung cấp thông dịch viên miễn phí. Tại Hoa Kỳ, các bệnh viện và phòng khám nhận tài trợ liên bang phải cung cấp thông dịch viên đủ trình độ mà bạn không phải trả tiền. Bạn có thể yêu cầu tại quầy tiếp nhận hoặc trước buổi hẹn. Bạn không cần đưa người thân hoặc trẻ em đi để phiên dịch.

Trực tuyến: cancerexplained.org/languages/vi/depression-and-cancer

Dịch từ bài viết tiếng Anh trên cancerexplained.org. Bản tiếng Anh là bản đã được đối chiếu với nguồn.

Chỉ là thông tin giáo dục, không phải lời khuyên y tế. Một hệ thống biên tập có hỗ trợ AI đã giúp soạn trang này. Chưa có người thẩm định y khoa nào được nêu tên đã xem xét trang này, trừ khi có nêu tên.

Được in, sao chép và chia sẻ miễn phí nếu giữ nguyên nội dung. Không cần xin phép. Vui lòng không thay đổi nội dung y khoa. Trích dẫn: cancerexplained.org. Thông tin giáo dục, không phải lời khuyên y khoa.