

## Hiểu biết về sự Chán Nản

Sự chán nản là một vấn đề chung có thể xảy ra cho chúng ta ở bất cứ lứa tuổi nào, cảm giác này nếu nhẹ thì làm cho buồn bã, chán nản nếu nặng thì gây đau khổ, thất vọng.

Phần lớn chúng ta ai cũng có lúc buồn bã hay xuống tinh thần vì một lý do nào đó. Cảm giác này thường chỉ kéo dài trong chốc lát và chúng ta sẽ tìm được cách để vượt qua. Nhưng đôi khi cảm giác chán nản không chấm dứt, nó có thể trở nên mãnh liệt đến độ làm cho người ta khó sinh hoạt bình thường. Khi gặp những trường hợp này rất cần thiết để tìm sự giúp đỡ từ những người chuyên nghiệp.

### Sự chán nản ảnh hưởng đến con người như thế nào?

Có nhiều khi người ta cảm thấy tuyệt vọng hoặc hoàn toàn bất lực. Cuộc sống tự nhiên trở thành vô ý nghĩa, buồn tẻ hay 'trống rỗng.' Đôi khi người ta cảm thấy mất hết những sinh thú mà trước họ đang có. Họ cảm thấy mất sự tự tin, hay cảm thấy mình vô dụng. Có người lúc nào cũng lo lắng hay bồn chồn, hay đôi khi còn hốt hoảng nữa. Có người còn bị những triệu chứng về mặt thể chất và, có vài người, triệu chứng về thể xác còn rõ ràng hơn là mặt cảm xúc. Những dấu hiệu về thể chất kể cả sự mất hết sinh lực và mệt mỏi hoặc ngay cả cảm thấy tứ chi 'nặng nề'. Sinh hoạt mỗi ngày có thể trở thành khó khăn hơn. Nhiều người thấy khó ngủ, ngược lại, số người khác lại ngủ nhiều hơn bình thường. Đôi khi không tập trung tinh thần được hoặc nhưc đầu, hay không còn thích thú trong vấn đề sinh lý nữa. Có người không muốn ăn nhiều, trong khi có người lại ăn nhiều để cảm thấy an ủi. Cũng có người trở thành nghiện rượu hay ma túy để quên buồn.

### Nguyên nhân nào gây ra sự chán nản?

Nguyên nhân gây ra sự chán nản rất là phức tạp. Nó có thể bắt đầu bằng một việc riêng hoặc một biến cố khó khăn trong cuộc sống - Ví dụ như có người thân qua đời, phải rời xa những người thân yêu, bị bệnh tật hay mất việc làm. Có khi vì nghèo, cảm thấy bị cô lập vì không nói được tiếng Anh hoặc vì không có thân nhân bạn bè sống gần cũng làm một số người bị khó khăn cho việc đối phó với cuộc sống và có thể trở thành bị chán nản nữa. nhưng không phải ai ở trong trường hợp này cũng cảm thấy chán nản. Sự phản ứng với hoàn cảnh hoàn toàn tùy thuộc vào cá tính hay kinh nghiệm của từng cá nhân. Ví dụ như những người hy vọng nhiều vào chính mình thì khi có chuyện gì xảy ra họ thường tự trách chính mình, là những người dễ bị chán nản nhất. Những người lệ thuộc nhiều vào người khác cũng vậy. Ngoài ra khuynh hướng bị chán nản cũng có thể do di truyền. Đồng thời một điều quan trọng cần phải nhớ là sự chán nản cũng có thể do những thay đổi hóa chất trong não bộ gây ra.

### Sự chán nản có ảnh hưởng nhiều đến con người không?

Có nhiều trường hợp người ta có thể tự vận hoặc tự hủy hoại thân thể họ. Còn có người mê tín - nghĩ rằng họ đã tạo nghiệp xấu trong quá khứ nên kiếp này họ bị trừng phạt.

**Bạn nghĩ sao về sự chán nản sau khi sanh?**

Đây là một loại chán nản đặc biệt ảnh hưởng đến một vài phụ nữ sau khi sanh. Đó là chuyện bình thường cho phụ nữ cảm thấy 'xuống tinh thần' sau khi sanh vài giờ hay vài ngày, một vài phụ nữ, cảm thấy chán nản và lo lắng suốt tuần hay suốt tháng hoặc có khi lâu hơn nữa. Nhiều người đâm ra sợ sệt, cảm thấy không đủ khả năng và khó khăn đương đầu với những nhu cầu của cuộc sống hàng ngày. Những phụ nữ có các triệu chứng này cần sự ủng hộ và giúp đỡ.