



## Depresyon



Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para tulungan ka na pamahalaan ang kalusugan ng iyong kalusugan. Puwede mong gamitin ang gabay na ito para matuto ng mga paraan para gamutin ang depresyon. Makipagtulungan sa iyong doktor para malaman kung anong paggamot ang pinakanaaangkop para sa iyo.

Normal na tugon sa mga pagbabago sa buhay ang kalungkutan, pero karaniwan ay lumilipas din ito. Ang **depresyon** ay isang tunay na karamdaman, at hindi lahat ng nakakaranas nito ay nalulungkot. Kung minsan, puwedeng magsimula ang depresyon pagkatapos ng mga kaganapan sa buhay tulad ng trauma, pagkawala ng mahal sa buhay, paglipat sa isang bagong lugar, o isang sitwasyong nagdulot ng stress.

### **MGA HAKBANG NA MAGAGAWA MO**

1. Alamin ang mga senyales ng depresyon. Posibleng iba't iba ang mga ito sa bawat tao.
2. Bumisita sa iyong doktor para ibahagi ang iyong mga alalahanin. Kung nakakaranas ka ng depresyon, posibleng may mga opsyon sa paggamot na puwedeng makatulong.
3. Bilang iyong plano sa paggamot, sanayin ang mga gawi na nakakatulong sa iyong gumanda ang iyong pakiramdam.

## MGA SENYALES NG DEPRESYON

Posibleng nakakaranas ka ng depresyon kung mayroon kang mga senyales o sintomas tulad ng mga ito na tumatagal nang mahigit **dalawang (2) linggo** at nakakaapekto sa iyong pang-araw-araw na buhay:

- Maraming pagkirot at pananakit nang walang dahilan.
- Mga pagbabago sa iyong pagkain, pagtulog, o timbang.
- Paninisi sa sarili, kawalan ng pag-asa, pagkanerbyos, o palaging naaaburido.
- Nahihirapang magtuon ng pansin o makaalala.
- Mas kaunting interes sa mga bagay na ikinakatuwa mo dati.
- Hindi mapahinga o hindi mapakali.
- Malungkot, kawalan ng pag-asa, o “blangkong” mood.
- Palaging pagod; mas mabagal gumalaw o magsalita.

## NAAPEKTUHAN NG DEPRESYON ANG MGA TAO SA IBA'T IBANG PARAAN.

Mas madalas na makaranas ng depresyon ang mga **babae** kumpara sa mga lalaki. Karaniwan ang mga pakiramdam ng kalungkutan at paninisi sa sarili.

May ilang babae na nakakaranas ng depresyon pagkatapos nilang manganak. Tinatawag itong postpartum depression. Kung hindi ito magagamot, posible itong magdulot ng malulubhang problema para sa ina at sanggol.

Ang mga **lalaki** ay mas malamang na maging pagod na pagod, palaging maaburido, at kung minsan ay magalit. Puwede silang mawalan ng interes sa mga bagay na dati nilang kinatutuhan,

may mga problema sa pagtulog, at itago ang kanilang mga nararamdaman nang may kasamang maling paggamit ng alak o droga. Mas malamang na hindi sila humingi ng tulong.

Posibleng makaranas ng depresyon ang **mga bata**. Posible silang magkunwari na may sakit, tumanggi na pumunta sa paaralan, hindi humiwalay sa magulang, o mag-alala na posibleng mamatay ang kanyang magulang.

Ang mga **mas matandang bata at teenager** na may depresyon ay puwedeng magkaproblema sa paaralan, magmukmok, at maging iritable. Posible silang makaranas ng ibang problema, tulad ng pagkabalisa, problema sa pagkain, o pag-abuso ng substance.

Ang mga **nakakatanda** ay mas malamang na hindi umamin sa mga pakiramdam ng kalungkutan o paghihinagpis. Mas malamang na magkaroon sila ng mga problema sa kalusugan na posibleng humantong sa depresyon.



---

**KUNG SA PALAGAY MO AY POSIBLENG MAY DEPRESYON KA, HINDI KA NAG-IISA.**

---



## PUWEDENG MAKATULONG ANG PAGGAMOT.

- Magpaiskedyul ng pagbisita sa iyong doktor.
- Sabihin sa kanya ang mga sintomas na nararanasan mo at kung ano ang nangyayari sa buhay mo.
- Susubukan nilang alamin ang dahilan ng mga sintomas, at kung ano ang posibleng makatulong.

Walang dalawang tao ang naaapektuhan sa parehong paraan ng depresyon at walang paggamot na “naaangkop sa lahat”. Posiblen abutin nang matagal at trial and error para malaman ang paggamot na pinakanaangkop para sa iyo.

Makakatulong ang **talk therapy** (tinatawag ding psychotherapy) para tulungan kang maunawaan ang depresyon at kung paano matutugunan ito. Matutulungan ka nito ng mga bagong paraan ng pag-iisip at pagkilos at matutulungan kang proseso ang nangyayari sa buhay mo.

Kung kailangan mong gumamit ng **mga gamot**, tandaan na posibleng tumagal (kadalasang dalawa (2) hanggang apat (4) ng linggo) bago tumalab ang mga ito. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa anumang side effect na nararanasan mo, kasama ang kung labis kang nalulungkot o naiisip mong magpakamatay. Huwag ihinto ang paggamit ng gamot nang hindi muna nakikipag-usap sa iyong doktor.

May mga paggamot para sa matinding depresyon. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa iyong mga opsyon kung hindi sapat ang talk therapy at gamot.



## NARITO ANG ILANG BAGAY NA PUWEDE MONG GAWIN PARA MAPAGANDA ANG IYONG PAKIRAMDAM:

- ✓ Regular na mag-ehersisyo, tulad ng pagbibisikleta o paglalakad, at pagkain nang masustansya.
- ✓ Sumama sa mga taong nagpapaganda ng iyong pakiramdam. Hayaan ang ibang tao na tulungan ka.
- ✓ Lumabas sa umaga. Kung minsan ay may magandang epekto ang sikat ng araw! May mga taong malulungkot sa mas malalamig na buwan, kapag mas maikli ang mga araw.

Huwag magdali sa paghilom. Magtakda ng isang maliit na layunin araw-araw na magagawa mo, gaya ng paggawa ng simpleng bagay o paglalakad-lakad. Kung mananatili ka sa plano ng paggamot, dapat ay mas gumaganda na ang pakiramdam mo kada araw.

## MAKAKATULONG ANG KAPAMILYA AT MGA KAIBIGAN.

Mahalagang tulongan ang isang tao na makatanggap ng paggamot. Posibleng walang enerhiya o kagustuhang humingi ng tulong ang iyong mahal sa buhay.

Nasa ibaba ang ilang paraan para tumulong:

- Huwag balewalain ang mga salita o pagkilos na nagpapakita na iniisip ng isang tao na walang saysay ang buhay.  
Huwag balewalain ang mga salita o pagkilos tungkol sa pananakit sa kanilang sarili o sa iba. Humingi kaagad ng tulong.
- Imbitahan ang tao na maglakad-lakad o sumama sa pamamasyal.
- Magbigay ng emosyonal na suporta sa pamamagitan ng pakikipag-usap at pakikinig nang husto. Huwag balewalain ang mga pakiramdam, pero mag-alok ng pag-asa.
- Mag-alok na sasamahan mo ang iyong mahal sa buhay sa doktor at tulongan siya na sundin ang kanyang plano ng paggamot.
- Ipaalala sa kanya na sa oras at paggamot, bubuti siya.

## SAAN DAPAT HUMINGI NG TULONG

### PANGANGALAGA SA KALUSUGAN NG PAG-UUGALI

Para makahanap ng provider sa pangangalaga sa kalusugan ng pag-uugali, tumawag sa:

#### Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

### SUPORTA SA KRISIS

Kung ikaw o ang isang taong kilala mo ay nahihirapan sa mga sitwasyon sa buhay o pag-iisip at pakiramdam, puwede kang makipag-usap sa iyong crisis counselor mula sa **Mga Serbisyo sa Suporta sa Krisis ng Alameda County** nang toll-free sa **1.800.309.2131**.

### MGA PAG-IISIP NG PAGPAPAKAMATAY O PANGANIB

Kung nag-iisip kang magpakamatay, o kung nag-aalala ka sa isang kaibigan o mahal sa buhay, tumawag sa **Lifeline ng Pambansang Pag-iwas sa Pagpapakamatay (National Suicide Prevention Lifeline)** nang toll-free sa **1.800.273.8255**.

Kung nag-iisip ka na saktan ang iyong saril o ang iba, humingi ng tulong **kaagad** sa pamamagitan ng pagpunta sa emergency room ng ospital o pagtawag sa **911**.

### Kailangan mo ba ng higit pang suporta?

Tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

Toll-Free: **1.855.891.9169**

Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita

(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

HE\_MBRS\_BH\_DEPRESSION 11/2020  
HED M-2 REVIEW 10/2020