

Alameda Alliance for Health Depression in Teens



A guide to help teens, parents, and caregivers.



At Alameda Alliance for Health (Alliance), we are here for you and to help support your child's health. Parents and caregivers can use this guide to learn how to look for signs of depression in their teenage children and to learn how to get help.

Depression is a common but serious mood disorder. It affects how teens feel, think, and function at school, home, work, or with family and friends.

A teen's mental health can be affected by stressors like family or relationship conflicts, low self-esteem, and health problems. LGBTQ+ youth can be much more likely to experience depression due to challenges such as discrimination (treating some people differently from others) and lack of support.

Being a teen can be tough, but it shouldn't feel hopeless. With help, you can feel better.

WHAT DEPRESSION LOOKS LIKE

Depression may look different for everyone. Some symptoms to look out for are:

- Dropping grades
- Feeling tired often
- Getting easily frustrated or angry
- Isolating from friends and family
- Losing interest in activities you used to enjoy
- Often feeling sad, anxious, worthless, or empty
- Thoughts of suicide or self-harm. If you or someone you know has thoughts of suicide, please seek help right away by calling the Suicide and Crisis Lifeline by dialing **9-8-8**.
- Trouble sleeping
- Weight loss or gain

IF YOU ARE A TEEN and have been feeling sad or had other symptoms for a few weeks or longer:

- **Ask your doctor** about options for professional help. Depression can be treated with psychotherapy (also called “talk therapy”), medication, or both.
- **Eat healthy foods.**
- **Stay active and exercise,** even if it’s just going for a walk. Physical activity releases chemicals in your brain that can help you feel better.
- **Talk to a therapist** who can help you understand the feelings you are experiencing. For a referral to a therapist at no cost to you, please call the Alliance Member Services Department.
- **Talk to a trusted adult** such as your parent or guardian, teacher, or school counselor about how you’ve been feeling.
- **Try to keep a regular sleep schedule.**
- **Try to spend time with friends or family,** even if you don’t feel like you want to.

IF YOU ARE A PARENT OF A TEEN and you notice that your teen has depression symptoms:

- **Contact your teen’s doctor** and ask about options for professional help. Make sure your teen attends appointments, even if they don’t feel like going. Support your teen by sticking to a treatment plan.
- **Get a referral to a therapist** for your teenager at no cost by calling the Alliance Member Services Department.
- **Help your teen adopt healthy habits.** Keep healthy foods in your home and set regular mealtimes. Encourage routine exercise to help reduce depression symptoms. Set a time for lights out at bedtime with no use of electronic devices in the bed, which can help promote better sleep. If your teen has trouble sleeping, ask the doctor for advice.
- **Take care of yourself.** Learn ways to manage your stress when faced with the challenges of being a parent. Take breaks and share your feelings with your partner or friends. Seek professional help if you feel you have lost control.
- **Talk to your teen** about the changes you see and remind them of your unconditional support. Listen to any concerns your teen may share.



TREATMENT FOR DEPRESSION

A healthy lifestyle is known to help people with depression or symptoms of sadness.

Healthy lifestyle habits include eating a balanced diet and being active for at least one (1) hour each day. It also includes getting 8 to 10 hours of sleep. These healthy habits, along with social support and finding ways to manage your stress, may reduce depression symptoms.

Treatments such as talk therapy (psychotherapy), medication, or both can work very well for most teens with depression.

Two (2) examples are:

- **Talk Therapy (psychotherapy)** is a treatment in which you talk about depression and related issues with a mental health professional. It may be done one-on-one, with family members, or in a group.

Through regular sessions, you can:

- Explore relationships and experiences
- Find better ways to cope and solve problems
- Learn about the causes of depression
- Learn how to identify what triggers your feelings of depression
- Make healthy lifestyle changes
- Regain a sense of happiness and control

- **Medications** for depression, called antidepressants, may also be helpful. For most teens who need an antidepressant, the benefits outweigh any risks. Talk with your doctor about your options and possible side effects. You may need to try different medicines to find the right one. This requires patience, as some medications need several weeks or longer to take full effect and for side effects to ease.

ADDITIONAL SUPPORT

Family Paths Parenting Stress Helpline

Toll-Free: **1.800.829.3777** (interpreter offered)

familypaths.org (English, Spanish)

If you need help right now, please dial **9-8-8** or visit **988lifeline.org**.

For help finding mental health services, please call:

Alliance Member Services Department

Phone Number: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

People with hearing and speaking impairments (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_DEPRESSION TEENS 04/2024
HED M-8 04/2024

Alameda Alliance for Health

Depresión en adolescentes



Una guía para ayudar a adolescentes, padres y cuidadores.



En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos aquí para usted y para ayudar a apoyar la salud de su hijo. Los padres y cuidadores pueden usar esta guía para aprender a buscar signos de depresión en sus hijos adolescentes y obtener ayuda.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo común pero grave. Afecta la manera en que los adolescentes sienten, piensan y funcionan en la escuela, el hogar, el trabajo o con la familia y los amigos.

La salud mental de un adolescente puede verse afectada por factores estresantes como conflictos familiares o de relaciones, baja autoestima y problemas de salud. Los jóvenes LGBTQ+ pueden tener muchas más probabilidades de experimentar depresión debido a desafíos como la discriminación (se trata a algunas personas de manera diferente a los demás) y la falta de apoyo.

Ser un adolescente puede ser difícil, pero no hay que sentirse desesperanzado. Con ayuda, puedes sentirte mejor.

CÓMO ES LA DEPRESIÓN

La depresión puede ser diferente para todas las personas.

Algunos síntomas a tener en cuenta son los siguientes:

- Bajas calificaciones.
- Sentirse cansado frecuentemente.
- Frustrarse o enojarse con facilidad.
- Aislamiento de amigos y familiares.
- Perder el interés en las actividades que se solían disfrutar.
- Sentirse triste, ansioso, sin valor o vacío con frecuencia.
- Pensamientos suicidas o de autolesión. Si tú o alguien que conoces tienen pensamientos suicidas, solicita ayuda inmediata llamando a la línea de prevención del suicidio y crisis al **9-8-8**.
- Problemas para dormir.
- Pérdida o aumento de peso.

SI ERES UN ADOLESCENTE y te has sentido triste o has tenido otros síntomas durante algunas semanas o más:

- **Pregúntale a tu médico** sobre las opciones de ayuda profesional. La depresión se puede tratar con psicoterapia (también llamada “terapia de conversación”), medicamentos o ambos.
- **Come alimentos saludables.**
- **Mantente activo y haz ejercicio**, incluso si se trata de dar un paseo. La actividad física libera sustancias químicas en el cerebro que pueden ayudarte a sentirte mejor.
- **Habla con un terapeuta**, quien puede ayudarte a comprender los sentimientos que estás teniendo. Para obtener una remisión a un terapeuta sin costo, llama al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance.
- **Habla con un adulto de confianza** como tu padre, un tutor, un docente o un consejero escolar sobre cómo te has sentido.
- **Trata de mantener un horario de sueño regular.**
- **Intenta compartir momentos con amigos o familiares**, incluso si no sientes que deseas hacerlo.

SI USTED ES PADRE DE UN ADOLESCENTE y nota que su hijo adolescente tiene síntomas de depresión:

- **Comuníquese con el médico de su hijo adolescente** y pregunte sobre las opciones de ayuda profesional. Asegúrese de que su hijo adolescente asista a las citas, incluso si no tiene ganas de ir. Apoye a su hijo adolescente siguiendo un plan de tratamiento.
- **Obtenga una remisión a un terapeuta** para su hijo adolescente sin costo llamando al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance.
- **Ayude a su hijo a adoptar hábitos saludables.** Mantenga alimentos saludables en su hogar y establezca horarios de comidas regulares. Fomente el ejercicio de rutina para ayudar a reducir los síntomas de depresión. Fije un horario para apagar las luces a la hora de acostarse sin utilizar dispositivos electrónicos en la cama, lo que puede ayudar a conciliar mejor el sueño. Si su hijo adolescente tiene problemas para dormir, pida consejo al médico.
- **Cúidese.** Aprenda formas de manejar su estrés cuando se enfrente a los retos de la crianza de los hijos. Tome descansos y comparta sus sentimientos con su pareja o con sus amigos. Busque ayuda profesional si siente que ha perdido el control.
- **Hable con su hijo adolescente** sobre los cambios que ve y recuérdale su apoyo incondicional. Escuche cualquier inquietud que su hijo adolescente pueda compartir.



TRATAMIENTO PARA LA DEPRESIÓN

Se sabe que un estilo de vida saludable ayuda a las personas con depresión o síntomas de tristeza.

Los hábitos de estilo de vida saludable incluyen seguir una dieta equilibrada y estar activo durante al menos una (1) hora al día. También incluye dormir de 8 a 10 horas. Estos hábitos saludables, junto con el apoyo social y la búsqueda de formas de controlar el estrés, pueden reducir los síntomas de depresión.

Los tratamientos como la terapia de conversación (psicoterapia), los medicamentos o ambos pueden funcionar muy bien para la mayoría de los adolescentes con depresión.

Dos (2) ejemplos son los siguientes:

- La **terapia de conversación (psicoterapia)** es un tratamiento en el que se habla de la depresión y los problemas relacionados con un profesional de salud mental. Se puede hacer de forma individual, con familiares o en un grupo.
A través de sesiones regulares, se puede:
 - explorar relaciones y experiencias
 - buscar mejores formas de afrontar y resolver los problemas
 - conocer las causas de la depresión
 - aprender a identificar lo que desencadena los sentimientos de depresión
 - realizar cambios saludables en el estilo de vida
 - recobrar una sensación de felicidad y control
- Los **medicamentos** para la depresión, llamados antidepresivos, también pueden ser útiles. Para la mayoría de los adolescentes que necesitan un antidepresivo, los beneficios superan los riesgos. Es necesario hablar con un médico sobre las opciones y los posibles efectos secundarios. Es posible que se deban probar diferentes medicamentos para encontrar el correcto. Esto requiere paciencia, ya que algunos medicamentos necesitan varias semanas o más para tener pleno efecto y para que los efectos secundarios sean menores.

SOPORTE ADICIONAL

Línea de ayuda para el estrés de los padres de Family Paths

Número gratuito: **1.800.829.3777** (se ofrece intérprete)

familypaths.org (inglés, español)

Si necesita ayuda ahora mismo, marque **9-8-8** o visite **988lifeline.org**.

Para obtener ayuda para buscar servicios de salud mental, llame al:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con impedimentos auditivos o del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_DEPRESSION TEENS abril de 2024
HED M-8 abril de 2024

Alameda Alliance for Health 青少年抑鬱症



一份幫助青少年、父母和照護者的指南。



在Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們隨時為您提供幫助并促進您孩子的健康。父母和照護者可以使用本指南來學習如何發現他們的青少年子女的抑鬱徵兆，以及如何獲得幫助。

抑鬱症是一種常見但嚴重的情緒障礙。它會影響青少年在學校、家庭或工作中或者與家人和朋友相處時的感受、想法和行為。

青少年的心理健康可能會受到家庭或人際衝突、自卑和健康問題等壓力源的影響。LGBTQ+青少年由於面臨歧視（區別對待）和缺乏支持等挑戰，更有可能患抑鬱症。

青少年的成長過程可能會很艱難，但不應該會感到絕望。有了幫助，您會感覺更好。

抑鬱症有什麼表現

抑鬱症在每個人身上的表現可能會不同。

一些需要注意的症狀：

- 成績下降
- 經常感覺疲倦
- 容易感到沮喪或生氣
- 與朋友或家人疏遠
- 對曾經喜歡的活動失去興趣
- 經常感到悲傷、焦慮、毫無價值或空虛
- 產生自殺或自殘的想法。如果您或您認識的人有自殺想法，請立即撥打自殺與危機救生專線 **9-8-8**，以尋求幫助。
- 有睡眠問題
- 體重減少或增加

如果您是青少年，並且幾週或更長時間以來一直感到悲傷或有其他症狀：

- **請諮詢您的醫生**，了解專業協助方案。抑鬱症可以透過心理療法（也稱為「談話療法」）、藥物或兩者結合的方式來治療。
- **健康飲食。**
- **保持活躍和運動**，即使只是去散步。進行體能活動時，大腦會釋放化學物質，讓您感覺更好。
- **與治療師交談**，他們可以幫助您理解您正在經歷的感受。如需免費轉介治療師，請致電Alliance會員服務部。
- **與值得信賴的成人交談**，例如向您的父母或監護人、老師或學校輔導員傾訴您的感受。
- **盡量保持有規律的睡眠時間。**
- **嘗試與朋友或家人共度時光**，即使您不想這樣做。

如果您是青少年的父母並且察覺您的青少年子女有抑鬱症狀：

- **請諮詢您青少年子女的醫生**，了解專業協助方案。確保您的青少年子女按時赴診，即使他們不想去。透過堅持治療計畫來支援您的青少年子女。
- 致電Alliance會員服務部，免費為您的青少年子女**轉介治療師**。
- **幫助您的青少年子女養成健康的習慣。** 在家中保持健康的飲食習慣，並設定固定的用餐時間。鼓勵進行日常鍛煉，以幫助減輕抑鬱症狀。設置一個睡覺熄燈時間，且在床上時不使用電子設備，這有助於提升睡眠質量。如果您的青少年子女有睡眠問題，請向醫生尋求建議。
- **照顧好自己。** 學習在面對為人父母的挑戰時管理壓力的方法。休息一下，與您的伴侶或朋友分享您的感受。如果您覺得自己失去控制，請尋求專業協助。
- **與您的青少年子女交談**，告訴他們您看到的變化，以及您會無條件支持他們。傾聽您的青少年子女分享的任何困擾。



抑鬱症的治療

眾所周知，健康的生活方式可以幫助患有抑鬱症或悲傷症狀的人士。

健康的生活習慣包括均衡飲食和每天至少活動一 (1) 小時。也包括8到10小時的睡眠。這些健康的習慣，加上社會支持和尋找管理壓力的方法，可以減輕抑鬱症狀。

對於大多數患有抑鬱症的青少年來說，談話療法 (心理療法)、藥物治療或兩者結合的方式非常有效。

以下是兩 (2) 個示例：

- **談話療法 (心理療法)** 是一種與心理健康治療專業人員談論抑鬱症和相關問題的治療方式。可以透過一對一、和家庭成員一起、或者以小組形式進行。

透過定期的談話，您可以：

- 探索各種人際關係和經歷
 - 找到更好的方法來應對和解決問題
 - 了解抑鬱症的病因
 - 了解如何確認您的抑鬱症的促發因素
 - 在生活方式上做出健康的改變
 - 重新獲得幸福感和掌控感
- 治療抑鬱症的**藥物**被稱為抗抑鬱藥，也可能會有幫助。對於大多數需要抗抑鬱藥的青少年，服用藥物的益處大於風險。與您的醫生交談您的選擇和可能的副作用。您可能需要嘗試許多不同的藥物才能找到最適合您的。這需要耐心，因為有些藥物需要數週或更長時間才能完全見效或副作用減輕。

更多支援

Family Paths育兒壓力幫助專線

免費電話：**1.800.829.3777** (提供口譯員服務)

familypaths.org (英語、西班牙語)

如果您現在需要幫助，請撥打**9-8-8**或造訪**988lifeline.org**

如需幫助尋找心理健康服務，請致電：

Alliance會員服務部

電話：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽障及語障人士 (CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_DEPRESSION TEENS 04/2024
HED M-8 04/2024

Alameda Alliance for Health Chứng Trầm Cảm Ở Thanh Thiếu Niên



Hướng dẫn trợ giúp thanh thiếu niên, cha mẹ và người chăm sóc.



Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi sẵn sàng hỗ trợ và trợ giúp quý vị chăm lo sức khỏe của con mình. Cha mẹ và người chăm sóc có thể tìm hiểu cách nhận biết dấu hiệu trầm cảm ở con cái tuổi thanh thiếu niên và tìm hiểu cách nhận trợ giúp theo hướng dẫn này.

Trầm cảm là chứng rối loạn tâm trạng phổ biến nhưng nghiêm trọng. Trầm cảm ảnh hưởng đến cách thanh thiếu niên cảm nhận, suy nghĩ và hoạt động ở trường học, nhà, nơi làm việc hoặc khi ở với gia đình và bạn bè.

Sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên có thể bị ảnh hưởng bởi các yếu tố gây căng thẳng như xung đột trong gia đình hoặc mối quan hệ, sự tự ti và các vấn đề sức khỏe. Thanh thiếu niên LGBTQ+ có thể có nhiều khả năng bị trầm cảm hơn do những thách thức như bị phân biệt đối xử (đối xử với một số người khác với mọi người) và không được ủng hộ.

Tuổi dậy thì có thể là thời gian khó khăn nhưng không nên có cảm giác tuyệt vọng. Các em có thể phấn chấn hơn khi được trợ giúp.

BIỂU HIỆN CỦA CHỨNG TRẦM CẢM

Triệu chứng trầm cảm ở từng người có thể khác nhau.

Một số triệu chứng cần để ý bao gồm:

- Điểm số giảm
- Thường xuyên thấy mệt mỏi
- Dễ nổi giận hoặc tức giận
- Cô lập bản thân với bạn bè và gia đình
- Mất hứng thú với hoạt động từng yêu thích
- Thường xuyên cảm thấy buồn bã, lo lắng, vô dụng hoặc trống rỗng
- Có ý nghĩ tự tử hoặc tự làm hại bản thân. Nếu quý vị hoặc ai đó quý vị biết có ý nghĩ tự tử, hãy tìm kiếm trợ giúp ngay bằng cách gọi đến Đường Dây Nóng về Tự Tử và Khủng Hoảng bằng cách quay số **9-8-8**.
- Khó ngủ
- Sụt cân hoặc tăng cân

NẾU CÁC EM LÀ THANH THIẾU NIÊN và đang cảm thấy buồn bã hoặc có các triệu chứng khác trong vài tuần hoặc lâu hơn:

- **Hỏi bác sĩ** về các tùy chọn trợ giúp chuyên môn. Chứng trầm cảm có thể điều trị bằng liệu pháp tâm lý (còn gọi là “liệu pháp trò chuyện”), thuốc hoặc cả hai.
- **Ăn thực phẩm lành mạnh.**
- **Duy trì vận động và tập thể dục**, cho dù chỉ đi dạo. Hoạt động thể chất giải phóng các chất hóa học trong não bộ có thể giúp các em cảm thấy dễ chịu hơn.
- **Trò chuyện với chuyên gia trị liệu** có thể giúp các em hiểu được cảm giác đang trải qua. Để được giới thiệu miễn phí đến chuyên gia trị liệu, vui lòng gọi đến Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance.
- **Trò chuyện với người trưởng thành đáng tin cậy** như cha mẹ hoặc người giám hộ, giáo viên hoặc cố vấn trường học về cảm giác của các em.
- **Cố gắng duy trì thói quen đi ngủ đúng giờ.**
- **Cố gắng dành thời gian cho bạn bè hoặc gia đình**, ngay cả khi các em không muốn.

NẾU QUÝ VỊ LÀ CHA MẸ CỦA THANH THIẾU NIÊN và nhận thấy con mình có triệu chứng trầm cảm:

- **Liên hệ với bác sĩ của con** và hỏi về các tùy chọn trợ giúp chuyên môn. Đảm bảo con đến các buổi hẹn, ngay cả khi con không muốn đi. Hỗ trợ con bằng cách tuân thủ kế hoạch điều trị.
- **Nhận giấy giới thiệu đến chuyên gia trị liệu** cho con quý vị, không mất phí, bằng cách gọi đến Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance.
- **Giúp con chấp nhận và làm theo những thói quen lành mạnh.** Để thực phẩm lành mạnh trong nhà và hẹn giờ ăn đều đặn. Khuyến khích tập thể dục thường xuyên để giúp giảm nhẹ các triệu chứng trầm cảm. Đặt giờ tắt đèn đi ngủ và không sử dụng thiết bị điện tử trên giường có thể giúp ngủ ngon giấc hơn. Hỏi ý kiến bác sĩ nếu con quý vị gặp tình trạng khó ngủ.
- **Tự chăm sóc bản thân mình.** Hãy tìm hiểu các cách kiểm soát căng thẳng khi đối mặt với những khó khăn trong nuôi dạy con cái. Nghỉ ngơi và chia sẻ cảm xúc của quý vị với bạn đời hoặc bạn bè. Tìm kiếm sự giúp đỡ của chuyên gia nếu quý vị cảm thấy bản thân bị mất kiểm soát.
- **Trò chuyện với con** về những thay đổi quý vị nhận thấy được và nhắc con rằng quý vị luôn sẵn sàng hỗ trợ con vô điều kiện. Lắng nghe mọi lo lắng con có thể chia sẻ.



ĐIỀU TRỊ TRẦM CẢM

Lối sống lành mạnh rất hữu ích cho người mắc chứng trầm cảm hoặc có triệu chứng buồn bã. Thói quen hình thành nên lối sống lành mạnh bao gồm ăn uống cân bằng và vận động ít nhất một (1) tiếng mỗi ngày. Ngoài ra, còn bao gồm ngủ đủ giấc từ 8 đến 10 tiếng. Những thói quen lành mạnh này cùng với nguồn hỗ trợ xã hội và nỗ lực tìm cách kiểm soát căng thẳng có thể làm giảm nhẹ triệu chứng trầm cảm.

Các phương pháp điều trị như liệu pháp trò chuyện (liệu pháp tâm lý), thuốc hoặc cả hai phương pháp có thể mang lại tác dụng tốt đối với hầu hết thanh thiếu niên mắc chứng trầm cảm.

Hai (2) ví dụ về phương pháp điều trị như sau:

- **Liệu Pháp Trò Chuyện (liệu pháp tâm lý)** là phương pháp điều trị cho phép các em trò chuyện về chứng trầm cảm và các vấn đề liên quan với chuyên gia sức khỏe tâm thần. Liệu pháp này có thể được thực hiện một đối một, cùng với thành viên gia đình hoặc trong một nhóm.

Thông qua các buổi trị liệu thường xuyên, các em có thể:

- Khám phá các mối quan hệ và trải nghiệm
 - Tìm ra cách đối diện và giải quyết vấn đề tốt hơn
 - Tìm hiểu về nguyên nhân gây trầm cảm
 - Tìm hiểu cách xác định tác nhân gây ra cảm giác trầm cảm
 - Thay đổi để có lối sống lành mạnh
 - Lấy lại được khả năng kiểm soát và cảm giác hạnh phúc
- **Thuốc** điều trị trầm cảm, được gọi là thuốc chống trầm cảm, cũng có thể hữu ích. Đối với hầu hết thanh thiếu niên cần dùng thuốc chống trầm cảm, lợi ích sẽ lớn hơn rủi ro. Trao đổi với bác sĩ về tùy chọn của các em và tác dụng phụ có thể xảy ra. Các em có thể cần phải thử nhiều loại thuốc khác nhau để tìm ra loại phù hợp. Quá trình này đòi hỏi sự kiên nhẫn vì một số loại thuốc cần ít nhất là vài tuần để phát huy hết tác dụng và giảm bớt tác dụng phụ.

HỖ TRỢ BỔ SUNG

Đường Dây Trợ Giúp Giải Quyết Căng Thẳng Khi Nuôi Dạy Con Cái Family Paths

Số Miễn Phí: **1.800.829.3777** (có thông dịch viên)

familypaths.org (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha)

Nếu quý vị cần trợ giúp ngay bây giờ, vui lòng quay số **9-8-8** hoặc **truy cập 988lifeline.org**.

Để được trợ giúp tìm kiếm dịch vụ sức khỏe tâm thần, vui lòng gọi:

Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance

Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**

Số Miễn Phí: **1.877.932.2738**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_DEPRESSION TEENS 04/2024
HED M-8 04/2024

Alameda Alliance for Health Depresyon sa Mga Teenager



Isang gabay para matulungan ang mga teenager, magulang, at tagapag-alaga.



Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para sa iyo at para suportahan ang kalusugan ng iyong anak. Puwedeng gamitin ng mga magulang at tagapag-alaga ang gabay na ito para matuto sa kung paano matutukoy ang mga senyales ng depresyon sa kanilang mga teenager na anak, at kung paano humingi ng tulong.

Ang depresyon ay isang pangkaraniwan pero isang seryosong mood disorder. Nakakaapekto ito sa mga nararamdaman, naiisip, at ginagawa ng mga teenager sa paaralan, bahay, trabaho, o kasama ng kanilang mga kapamilya at kaibigan.

Ang kalusugan ng pag-iisip ng isang teenager ay puwedeng maapektuhan ng mga stressor gaya ng mga problema sa pamilya o mga ugnayan sa ibang tao, kawalan ng kumpiyansa sa sarili, at problema sa kalusugan. Mas malaki ang posibilidad ng mga teenager na LGBTQ+ na makaranas ng depresyon dahil sa mga pagsubok gaya ng diskriminasyon (ibang pakikitungo sa ilang tao) at kawalan ng suporta.

Mahirap maging teenager, pero hindi dapat makaramdam ng kawalan ng pag-asa. Kung hihingi ka ng tulong, puwedeng bumuti ang pakiramdam mo.

ANG MGA SENYALES NG DEPRESYON

Puwedeng sa iba't ibang paraan makita ang depresyon sa mga tao. Kasama sa ilang sintomas na dapat subaybayan ang:

- Pagbaba ng mga grado
- Madalas na nakakaramdam ng pagod
- Mabilis na pagkainis o pagiging magagalitin
- Paglayo sa mga kaibigan at kapamilya
- Pagkawala ng interes sa mga aktibidad na dating kinagigiliwan
- Madalas na pagkaramdam ng lungkot, pagkabagabag, kawalan ng kuwenta, o kawalan ng kabuluhan
- Pag-iisip na magpakamatay o saktan ang sarili. Kung naiisip mo o ng isang kakilala na magpakamatay, humingi kaagad ng tulong sa pamamagitan ng pagtawag sa Lifeline para sa Pagpapakamatay at Krisis sa **9-8-8**.
- Problema sa pagtulog
- Paggaan o pagbigat ng timbang

KUNG ISA KANG TEENAGER at nakakaramdam ka ng lungkot o ilang linggo o mas matagal ka nang nakakaranas ng iba pang sintomas:

- **Magtanong sa iyong doktor** tungkol sa mga opsyon para sa propesyonal na tulong. Nagagamot ang depresyon sa pamamagitan ng psychotherapy (na tinatawag ding “talk therapy”), gamot, o pareho.
- **Pumili ng masusustansyang pagkain.**
- **Manatiling aktibo at mag-ehersisyo**, kahit maglakad-lakad lang. Kapag may pisikal na aktibidad, may mga nire-release na kemikal sa iyong utak na puwedeng magpabuti sa iyong pakiramdam.
- **Makipag-usap sa isang therapist** na makakatulong sa iyong maunawaan ang mga nararamdaman mo. Para sa libreng referral sa isang therapist, tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance.
- **Makipag-usap sa isang pinagkakatiwalaang nasa hustong gulang** gaya ng iyong magulang o tagapangalaga, guro, o counselor sa paaralan tungkol sa nararamdaman mo.
- **Subukang magpanatili ng regular na iskedyul ng pagtulog.**
- **Subukang maglaan ng oras kasama ng iyong mga kaibigan o kapamilya**, kahit ayaw mo.

KUNG MAGULANG KA NG ISANG TEENAGER at mapapansin mong may mga sintomas ng depresyon ang iyong anak:

- **Makipag-ugnayan sa doktor ng iyong anak** at magtanong tungkol sa mga opsyon para sa propesyonal na tulong. Tiyaking pupunta ang iyong anak sa mga appointment, kahit ayaw niyang pumunta. Suportahan ang iyong anak sa pamamagitan ng pagsunod sa isang plano ng paggamot.
- **Kumuha ng referral sa isang therapist** para sa iyong anak sa pamamagitan ng pagtawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance.
- **Tulungan ang iyong anak na magkaroon ng maiinam na kasanayan.** Magpanatili ng masusustansyang pagkain sa bahay at magtakda ng mga regular na oras ng pagkain. Isulong ang regular na pag-eehersisyo para mabawasan ang mga sintomas ng depresyon. Magtakda ng oras ng lights out bago matulog, nang hindi gumagamit ng mga electronic device sa kama, para sa mas mahimbing na pagtulog. Kung nahihirapang makatulog ang iyong teenager, humingi ng payo sa doktor.
- **Alagaan ang iyong sarili** Matutunan ang mga paraan kung paano mapapamahalaan ang iyong stress kapag naharap sa mga hamon ng pagiging magulang. Magpahinga at magbahagi ng iyong mga nadarama sa iyong kapareha o mga kaibigan. Humingi ng payo sa isang propesyonal kung sa palagay mo ay nawalan ka ng kontrol.
- **Kausapin ang iyong anak** tungkol sa mga nakikita mong pagbabago at ipaalala sa kanya na sinusuportahan mo siya nang buong-buo. Makinig sa anumang alalahaning posibleng ibahagi ng iyong anak.



PAGGAMOT PARA SA DEPRESYON

Ang mainam na paraan ng pamumuhay ay napatunayan nang nakakatulong sa mga taong may depresyon o mga sintomas ng kalungkutan.

Kasama sa mga kasanayan sa mainam na paraan ng pamumuhay ang pagkain ng balanseng diyeta at pagiging aktibo nang kahit isang (1) oras lang sa bawat araw. Kasama rin ang 8 hanggang 10 oras na pagtulog. Posibleng makabawas sa mga sintomas ng depresyon ang maiinam na kasanayang ito, nang may tulong mula sa mga nakapaligid sa iyo at kasabay ng paghahanap ng mga paraan para makontrol ang iyong stress.

Puwedeng maging mabisa ang mga paggamot gaya ng talk therapy (psychotherapy), gamot, o pareho para sa karamihan ng mga teenager na may depresyon.

Ang dalawang (2) halimbawa ay:

- **Talk Therapy (psychotherapy)**, na isang paggamot kung saan tinatalakay mo ang depresyon at mga kaugnay na isyu sa isang propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip. Puwede itong gawin nang one-on-one, kasama ng mga kapamilya, o sa isang grupo.
Sa pamamagitan ng mga regular na session, magagawa mong:
 - Mag-explore ng mga ugnayan sa ibang tao at mga karanasan
 - Mag-isip ng mas mahuhusay na paraan para makaangkop at malutas ang mga problema
 - Matuto tungkol sa mga dahilan ng depresyon
 - Malaman kung ano ang nagti-trigger sa iyong depresyon
 - Gumawa ng maiinam na pagbabago sa paraan ng pamumuhay
 - Makaramdam ulit ng saya at magkaroon ulit ng kontrol
- **Mga gamot** para sa depresyon, na tinatawag na mga antidepressant, na posible ring makatulong. Para sa karamihan ng mga teenager na nangangailangan ng antidepressant, mas matimbang ang mga benepisyo sa anumang panganib. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa mga opsyon at posibleng side effect. Posibleng kailanganin mong sumubok ng iba't ibang gamot para mahanap ang naaangkop sa iyo. Kinakailangan dito ang pasensya, dahil may gamot na ilang linggo o mas matagal pa bago ganap na umepekto, at bago mabawasan ang mga side effect.

KARAGDAGANG SUPORTA

Family Paths Parenting Stress Helpline

Walang Bayad: **1.800.829.3777** (nag-aalok ng tagapagsalin)

familypaths.org (Ingles, Espanyol)

Kung kailangan mo ng tulong ngayon, tumawag sa **9-8-8** o bisitahin ang **988lifeline.org**.

Para sa tulong sa paghahanap ng mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip, tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Walang Bayad: **1.877.932.2738**

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

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_DEPRESSION TEENS 04/2024
HED M-8 04/2024