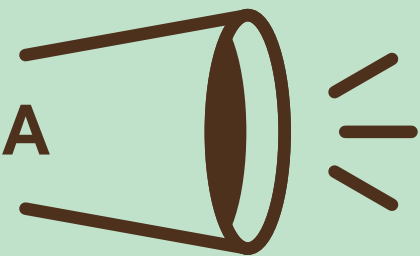




Higit pa sa Isang Simpleng Kalungkutan:
PAG-UNAWA SA DEPRESYON
(Tagalog version)



Ano ang Depresyon?

Ang depresyon ay isang karaniwang karamdaman sa emosyon. Kabilang sa mga sintomas nito ay ang patuloy na mababang antas ng kasiglahan, kawalan ng interes o lakas, negatibong pag-iisip at iba pa. Ang mga sintomas na ito ay nakakaapekto sa pang-araw araw na pamumuhay ng pasyente, tulad ng kanilang pagtatrabaho at pakikibagay sa lipunan. Sa mga malalang kaso, ang mga pasyente ay may panginib ng pagpapakamatay.

Gaanong Karaniwan ang Depresyon?

3%

Sa mga Residente ng Hong Kong na nasa Tamang Gulang na may Depresyon



Kababaihan
3.5%



Kalalakihan
2.2%



Ang tsansa na magkaron ng depresyon ay tumataas habang nagkakaroon ng edad



Ang ang mga sintomas ng depresyon?

Mga Pangunahing Sintomas:



Emosyonal

- Patuloy na Mababang Antas ng Kasiglahan



Pisikal

- Talamak na Pagkapagod



Pag-iisip

- Pakiramdam ng pagiging walang saysay at kawalang pag-asa



Pag-uugali

- Kawalang interes sa mga bagay na dati ay kinagigiliwan



Kung ikaw ay patuloy na nagkaron ng mga sintomas na ito sa loob ng dalawang linggo, at pakiramdam mo na ang iyong pang-araw araw na pamumuhay, pagtatrabaho o pag-aaral ay naapektuhan, kumonsulta sa doktor o sa isang dalubhasang klinikal na sikologo para sa propesyunal na pagtatasa at makatanggap ng nararapat na tulong o lunas. Ang maagang paglulunas ay kailangan para sa paggaling.

Paano Gamutin ang Depresyon?



A Paggamot

Ang mga Antidepressants ay nakakatulong magbalanse ng neurotransmitters sa utak na nakakaapekto ng emosyon, tulad ng serotonin at ng norepinephrine, upang mapaghusay ang depresyong nararamdaman ng pasyente. Ito ay epektibo rin upang maiwasan ang pagbalik ng sakit.

B Sikologong Paggamot



Ang mga Sikologong paggamot (tulad ng paggamot gamit sa pag-uugali at pag-iisip) ay nakakatulong sa pasyente na masuri ang kanilang mga negatibong pag-iisip at padron ng pag-uugali, at hikayatin sila na magkaron ng panibagong pananaw sa pag-iisip at pag-uugali, nang sa gayon ay ang mga positibong karanasan ay matamasa sa pang-araw araw na pamumuhay, at ang dating negatibong pag-iisip ay maalis, mabawasan ang stress, at mapaghusay ang noo'y mababang kasiglahan.

Nagagamot ang depresyon. Kung naniniwala kang mayroon ka ng nasabing sakit, sumangguni at humingi ng tulong.

Nais mo bang makatulong sa pasyente na gumaling? Maaari mong:



Habaan ang pag-intindi sa mga sintomas ng pasyente



Hikayatin ang pasyente na lumahok sa mga aktibidad panlipunan



Makinig sa pasyente at magpakita ng suporta



Obserbahan ang mga pagbabago sa sintomas ng pasyente

Para sa iba pang Impormasyon:

1

Kumonsulta sa iyong doktor

2

Tumawag at Kumonsulta sa mga Sumusunod na Departamento:
Telepono para sa Mental na Pangkalusugan ng Otoridad ng Ospital
2466 7350
Telepono para sa Departamento ng Kapakanan ng Lipunan
2343 2255

3

Bumisita sa shallwetalk.hk



PAG-UNAWA SA DEPRESYON

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



Department of Health
Inilathala noong 2020