



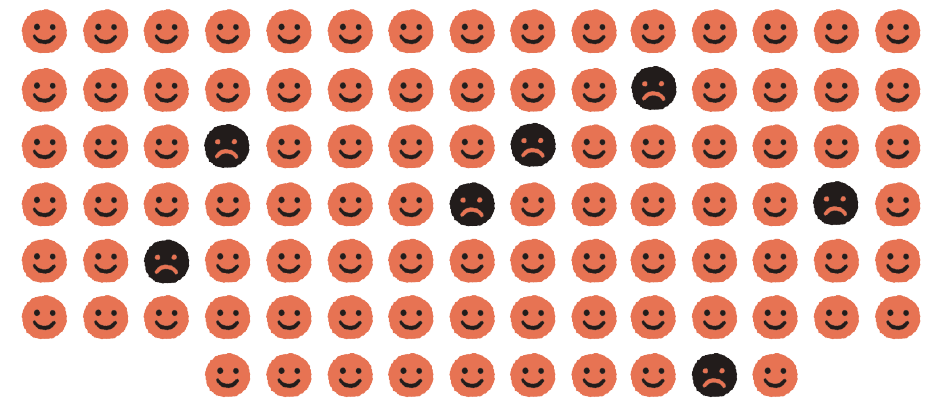
**Nag-aalala at Malungkot?**  
**PAG-UNAWA SA MAGKAHALONG KARAMDAMAN NG PAGKABALISA AT DEPRESYON**  
 (Tagalog version)

**Ano ang magkahalong karamdaman ng pagkabalisa at depresyon (MADD)?**

Ang depresyon at pagkabalisa ay dalawang magkaibang uri ng karamdamang emosyonal, ngunit madalas itong nangyayari ng sabay. Kung ang sintomas ay malubha at seryoso, ang isang tao ay maaaring masuri ng pagkakaroon ng karamdaman sa pagkabalisa at depresyon ng sabay. Subalit, mas karaniwan ang kaso ng magkahalong karamdaman ng pagkabalisa at depresyon (MADD). Ito ay tumutukoy sa kondisyon kung saan ang parehong sintomas ng pagkabalisa at depresyon ay makikita, ngunit ang mga naturang sintomas ay hindi malala na magreresulta sa pagsusuri ng magkabukod na karamdaman.

Ang mga indibidwal na mayroong MADD ay karaniwang namimighati tulad ng mga mayroong pagkabalisa o depresyon. Ang kanilang trabaho at araw araw na pamumuhay ay naapektuhan din.

Gaano Karaniwan ang MADD?



Ang MADD ay ang pinaka karaniwang karamdaman sa emosyonal na kalagayan sa Hong Kong Halos 7% ng mga tao sa Hong Kong ay apektado nito

**Ano ang Karaniwang Sintomas ng MADD?**

Dahil ang MADD ay mayroong sintomas ng parehong pagkabalisa ay depresyon, ang mga sintomas nito ay katulad ng parehong karamdaman sa pagkabalisa at depresyon, ngunit hindi kasinlala.



**Emosyonal**

- Madalas na mababang kasiglahan at kawalang interes sa mga aktibidad na dati ay kinagigiliwan
- Labis na pag-aalala at hirap sa pagpapahinga



**Pisikal**

- Pangiginginig at Pag-igting ng Kalamnan
- Madaling makaramdam ng Pagod



**Pagtulog**

- Kadalasang mababaw na pagtulog, at kahirapan sa pagtulog o pananatiling tulog



Kung ikaw ay nakakaranas ng mga naturang sintomas, kumonsulta sa doktor o sa dalubhasa para sa klinikal na sikologo para sa propesyunal na pagtatasa upang tumanggap ng nararapat na tulong o lunas. Maagang paglunas ay kailangan para sa paggaling.

**Paano ang Paglunas ng MADD?**



**A Paggamot**

Pagkatapos ng pagtatasa ng kondisyon ng indibidwal, ang doktor ay magrereseta ng gamot tulad ng antidepressant.

**B Sikolohikal na Paglunas**



Ang tagapaggamot ay aalamin ang sitwasyon at magbubuo ng isang plano ng paglunas kasama ang pasyente. Ang pasyente ay gagabayan upang maintindihan ang koneksyon sa pagitan ng emosyon, ugali at pag-iisip, baguhin ang negatibong paraan ng pag-iisip ng unti unti, at matutunan ang tamang Teknik sa pamamahala ng stress at emosyon. Sa pamamagitan ng naturang lunas, ang indibidwal ay makakapagbuo ng mas malusog na pamumuhay.

Ang MADD ay malulunasan. Kung naniniwala kang ikaw ay mayroon nito, sumangguni at humingi ng tulong.

**Nais mo bang Makatulong sa Taong Mayroon nito na Gumaling? Maaari kang:**



Makinig sa apektadong tao upang magpakita ng suporta



Hikayatin ang apektadong tao na tumanggap ng lunas



Hikayatin ang apektadong tao upang lumahok sa mga aktibidad panlipunan



Tulongan ang apektadong tao na magbuo ng regular na pamumuhay

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

