

Higit pa sa pagiging Malungkot Lamang:

PAG-INTINDI SA DEPRESYON

(Tagalog Version)

陪我講 SHALL WE TALK



Ano ang depresyon?

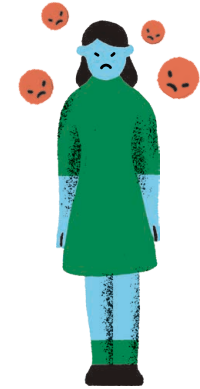
Ang depresyon ay isang karaniwang mental na karamdaman. Ang pangunahing karamdaman sa depresyon ay ang mas malalang uri. Kasama sa mga sintomas nito ang hindi tumitigil na depresyon, kawalang interes, negatibong isipin at iba pa. Ang mga sintomas na ito ay nakaaapekto sa pang-araw araw na pamumuhay ng tao tulad ng kakayahan nilang magtrabaho at sa mga panlipunang sitwasyon. Maaaring magpataas ng antas ng pagpapatiwakal ang depresyon.

Ano ang mga sintomas ng depresyon (pangunahing karamdaman sa depresyon)?

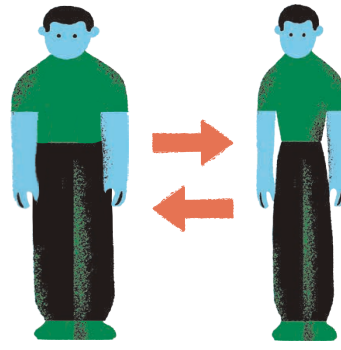
Kabilang sa mga pangunahing sintomas ang:



• Patuloy na pakiramdam ng depresyon



• Mas mataas na pagiging irritable



• Kapansin pansing pagtaas o pagbaba ng ganang kumain
Kapansin pansing pagtaas o pagbaba ng timbang



• Hindi makatulog (insomnia) o labis na pagtulog (hypersomnia)



• Kawalang interes o kaligayahan sa mga libangan o pang-araw araw na pamumuhay



• Pakiramdam ng kawalang saysay o labis na pagkakasala

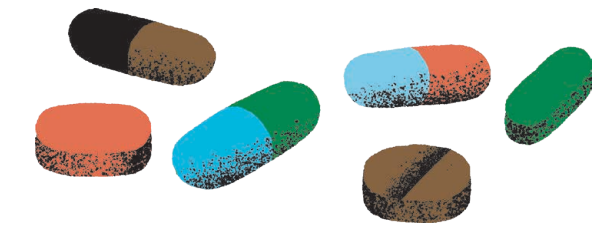


• Paulit ulit na pag-iisip ng kamatayan o pagpapatiwakal



Kung labis kang nakaramdam ng mga sintomas sa itaas nang hindi bababa sa dalawang linggo at pakiramdam mo na ang iyong araw araw na pamumuhay, pagtatrabaho o pag-aaral ay apektado, mangyaring kumonsulta sa doktor o klinikal na psychologist para sa propesyunal na pagtatasa upang tumanggap ng naaangkop na tulong o paglunas na kinakailangan. Mas maigi ang maagang paglunas para sa paggaling.

Paano gamutin ang depresyon?



A Pag-inom ng gamot

Mga antidepressant, tulad ng mga piling serotonin reuptake inhibitors (SSRIs) at serotonin at norepinephrine reuptake inhibitors (SNRIs) ay nakakapawi ng mga sintomas ng depresyon at maiwasan ang pagbalik nito.

B Psychological na paglunas



Ang psychological na paglunas tulad ng paglunas sa cognitibong pag-uugali ay nakatutulong sa tao na masuri ang kanilang kasalukuyang negatibong isipin at mga pattern sa pag-uugali. Hinihikayat rin dito ang tao na magkaroon ng mga bagong paraan ng pag-iisip at pagkilos, upang magkaroon ng mga positibong karanasan sa buhay habang ang mga nakaraang negatibong pag-iisip ay mabago. Unti unti ay mapaghuhusay nito ang pakiramdam ng depresyon.

Maaarong malunasan ang depresyon. Kung sa tingin mo ay maaari kang nakararanas ng depresyon, kailangan mong humingi ng tulong sa lalong madaling panahon.

Maaari mong tulungan ang tao sa pamamagitan ng:



Paghikayat sa tao na makatanggap ng paglunas



Imbitahan ang tao upang makilahok sa mga aktibidad panlipunan o mag ehersisyo



Makinis sa tao upang ipakita ang suporta



Obserbahan ang pagbabago ng mga sintomas sa tao

Para sa iba pang impormasyon:



Kumonsulta sa iyong doktor



Tumawag sa mga sumusunod na hotline:
18111 Hotline ng Suporta sa Kalusugang Pangkaisipan
18111
Hotline sa Kalusugang Pangkaisipan ng Awtoridad ng Ospital
2466 7350



Bumisita sa shallwetalk.hk



Pag-intindi sa Depresyon

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



Department of Health

Nirebisa ng 2024