

# Depresyon

**Kisa depresyon ye? Depresyon se yon kondisyon yo dwe konsidere tankou yon pwoblèm medikal.** Si ou gen santiman latristès tout tan oswa prèske tout tan pou yon peryòd ki dire omwen plizyè mwa, doktè ou pral pwobableman di ke ou souffri depresyon.

**Lè w gen depresyon, ou ka bezwen tretman nan men doktè regilye ou oswa pwofesyonèl sante mantal ou.**

Anpil moun ka santi yo deprime, men li ka pa mal ase oswa li ka pa dire ase lontan pou yo dyagnostike li tankou maladi depresyon. Pafwa, santiman depresyon se yon reyaksyon nòmal fas ak move nouvèl ou resevwa oswa lè w sou presyon poutèt wap fè fas ak maladi. Kit yo ka konsidere l tankou yon reyaksyon nòmal ou pa, gwo santiman latristès ka lakòz soufrans. Si ou santi sa twouble w, li miyò pou ou chèche èd.

Li enpòtan pou rekonèt siy depresyon, sa ki koze li ak kijan yo trete l. Premye sa pou fè pou jwenn èd pou rezoud pwoblèm depresyon an, se pou idantifye dabò si w deprime.

## Sentòm Depresyon

Moun ki deprime yo ka pa prezante *tout* pwoblèm sa yo. Gen moun kap gen anpil nan pwoblèm sa yo, gen zòt kap gen kèk ladan yo. Epi tou entansite sentòm yo ka diferan pou chak moun epi sentòm yo chanje jeneralman plis tan an ap pase. Men kèk nan siy depresyon ki ka prezante yo:

- Gen latristès tout tan
- Gen sansasyon dezespwa ak ladetrès
- Ou santi ou pa gen valè epi ou santi w koupab
- Fatig oswa nivo enèji w ba

- Ou pa enterese nan anyen oswa ou pa pran okenn plezi nan fè aktivite ou fè toulejou
- Ou pa vle rete bò kote moun, kit se fanmi, kit se zanmi
- Pwoblèm pou dòmi (swa ou pa ka dòmi oswa ou pa ka kontinye dòmi oswa ou dòmi twòp)
- Ou pa vle manje, oswa ou manje twòp
- Wap kriye tout tan
- Ou pa ka konsantre w, ou pa ka sonje anyen oswa ou pa ka pran okenn desizyon
- Anvan anyen, ou santi tout bagay anbete w
- Ou santi lavi a pa merite pou viv
- Wap plede di oswa wap plede panse pou w fè tèt ou mal
- Ou bwè twòp alkòl oswa ou abize dwòg

## Kisa ki Lakòz Depresyon?

Pifò moun kap fè fas ak maladi kwonik eksperimante imè depresif tanzantan. Se sèlman kèk nan moun sa yo ki devlope depresyon tankou yon vre maladi, ki ka yon pwoblèm medikal ki ka konplike lòt pwoblèm sante. Tandans pou devlope depresyon ka ereditè. Ni imè depresif ni yon depresyon pi serye ka deklanche akòz plizyè kalite pwoblèm diferan, tankou:

- Pèdi kapasite w pou fonksyone poutèt maladi w genyen an
- Lè w gen doulè tout tan oswa laplipa ditan

- Chanjman nan aparans ou poutèt maladi a oswa poutèt tretman an
- Pwoblèm seksyèl
- Efè segondè medikaman ak lòt tretman
- Lòt sentòm maladi, tankou lè w santi w fatige oswa w pa ka pran souf ou
- Lè w santi w se yon pwa lou pou fanmi w ak zanmi w
- Lè w santi w izole ak lè w santi w poukont ou
- Lè w santi kwayans relijye w pa ede w ankò

## Tretman pou Depresyon

**Si ou eksperimente imè depresif ki difisil oswa ki anpeche w fonksyone, di doktè ou sa.** Doktè ou ka dyagnostike depresyon tankou tou li ka pa dyagnostike l, men li pral ofri w yon plan tretman. Li ka preskri w pou fè kèk tès pou konnen si pwoblèm nan gen rapò ak yon chanjman nan san an. Li refere w bay yon pwofesyonèl sante mantal—yon sikyat, sikològ oswa travayè sosyal. Men kèk nan tretman ki genyen yo:

- Medikaman antidepresif
- Medikaman pou trete yon koz posib imè depresif la
- Sikoterapi oswa sèvis konsèy
- Medikaman pou doulè ak medikaman pou lòt sentòm enkyetan
- Jesyon estrès, tankou teknik relaksasyon oswa imajri gide

## Kisa Ou Ka Fè pou Ede?

Lè w pa sou san w, ou ka pa sou manje oswa pou w kenbe yon orè nòmal. Ou dwe eseye diminye enpak pwoblèm nan.

- Al nan kabann ou epi soti nan kabann ou nan lè nòmal ou yo
- Manje repa yo, menm si ou pa grangou.
- Eseye fè egzèsis, omwen nan mache chak jou, si ou kapab.
- Pase tan ak lòt moun epi pale ak fanmi w ak zanmi w.
- Si w vle, chèche sipò nan men klèje a.
- Eseye jere estrès ak teknik relaksasyon oswa nan tandè mizik.
- Si doktè ou oswa terapeut ou sigjere yon journal pou ekri imè w chak jou, itilize metòd sa a pou pataje enfòmasyon.

## Seri Edikasyon Pasyan an

# Depresyon

## *Lè ou jere sentòm ou yo, wap:*

- Jwi aktivite yo epi wap gen plis enèji
- Jwi fanmi ak zanmi
- Santi mwens presyon ak anksyete
- Pi byen dòmi nan nwit
- Gen yon pi bon kalite lavi

Materyèl edikasyonèl sa a se Palliative Care Project (Pwojè Swen Palyatif), yon patenarya ant Community Care of Brooklyn (Swen Kominotè Brooklyn) ak MJHS Institute for Innovation in Palliative Care (Enstiti MJHS pou Inovasyon nan Swen Palyatif) ki prepare li.