

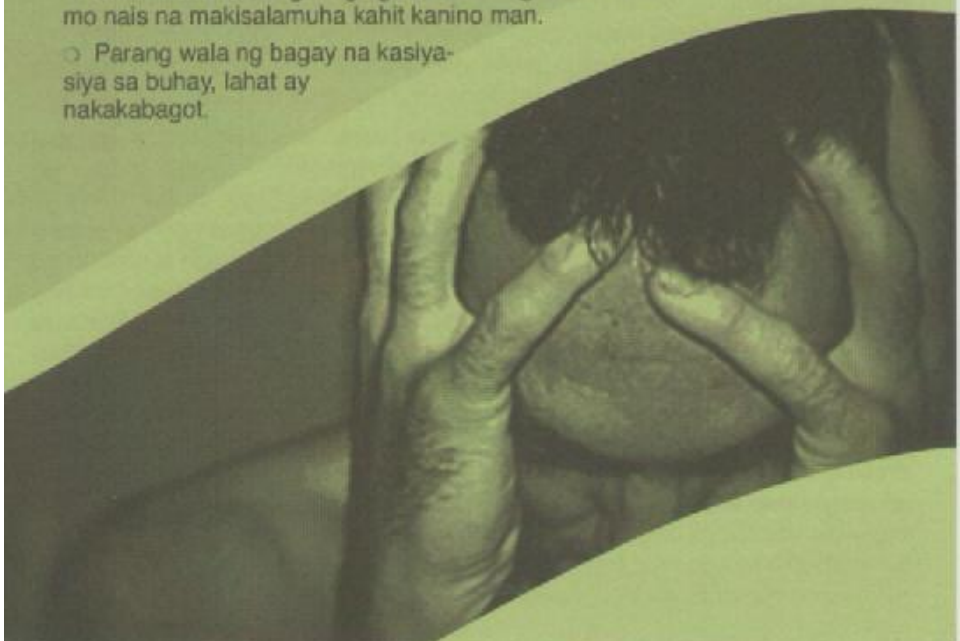


natasha goulbourn foundation

BRINGING
DEPRESSION
TO LIGHT

Ikaw ba ay madalas na nakakaramdam ng kalungkutan, pagod o pag-aalala? Ang mga ganitong pakiramdam mo ba ay tumatagal ng ilang araw? Kung ang iyong kasagutan ay "Oo" maaaring ikaw ay may depresyon. At kung ikaw ay may may depresyon, isa sa mga sumusunod ay maaaring nangyayari na sayo:

- Alam mong ikaw ay may responsibilidad sa iyong hanap-buhay at kailangan mong magpatuloy para umunlad at kumita, subali't ito'y parang napaka imposible para sayo, at wala kang makitang pagbabago sa ikakabuti ng iyong sarili.
- Ang paggising sa umaga ay sadyang napakahirap para sayo, at lalo pa itong humihirap habang lumilipas ang mga araw.
- Wala ka ring ganang kumain at bumababa na ang iyong timbang.
- Ikaw ay palaging nahahapo at pagod, ngunit di ka naman makatulog ng matiwasay sa gabi.
- Nais mo na lamang magtago sa ilalim ng kumot at di mo nais na makisalamuha kahit kanino man.
- Parang wala ng bagay na kasiya-siya sa buhay, lahat ay nakakabagot.



Ano ang depresyon?

Ang **depresyon** ay isang karamdaman na may kinalaman sa ating buong pangangatawan, pandama, at kaisipan. Naaapektuhan nito ang pagkain at pagtulog ng isang tao, sa pakiramdam nya sa kanyang sarili at kung paanosiya mag-isip tungkol sa mga bagay-bagay sa kanyang kapaligiran. Ang depresyon ay hindi katulad lamang ng ordinaryong kalungkutan na lumilipas pagkaraan ng ilang ora o mga nagdaang araw. Hindi rin ito palatandaan ng kahinaan ng isang tao, o isang kundisyon na maaaring itaboy o isang-tabi na lamang pag-ninais. Ang mga taong may ganitong karamdaman ay hindi basta-bastang mai-aayos ang sarili upang gumaling. Kung walang unang pagbibigay lunas, ang sintomas ay maaaring magtagal ng ilang lingo, buwan, o taon. Gayon pa man, ang tamang pag-gagamot at pagbigay-pansin ay may malaking maitutulong sa mga taong nakakaranas ng depresyon. Ang depresyon ay isang karamdaman, subali't ito ay maaaring maiwasan at malunasan.

Mga uri nang depresyon

Ang **Depressive Disorder** ay may ibat-ibang uri o klase, katulad rin ng ibang mga karamdaman gaya ng sakit sa puso o diabetes, na maraming uri at klase din. Ang pulyetong ito ay naglalarawan sa tatlong karaniwang uri ng depresyon, gayunpaman, ang mga uri nito ay may mga pagkakaibat-iba at naaayon sa ibat-ibang mga palatandaan, kalubhaan, at pananatili.

Ang **Major Depression** ay malalaman o makikita sa kumbinasyon ng ibat-ibang sintomas na humahadlang sa kakayahang maghanap-buhay, mag-aral, matulog o kumain ng sapat, at maging sa mga aktibong gawaing dati ay masaya, nakakatuwa, nakakalugod, at nakakaligayang gawin ng isang tao. Ang mga mapinsalang tagpong ito ng depresyon ay maaaring mangyari minsan lamang, ngunit kadalasan ito ay bumabalik ng paulit-ulit at at nangyayari o nagaganap ng madalas sa buong buhay.

Ang katamtamang uri ng depresyon, o ang tinatawag na **Disthymia** ay may pangmatagalang sintomas na hindi masyadong nakakaabala at nakakapinsala, bagama't nagdudulot ng karamdaman sa isang indibidwal upang hindi makagawa ng tama o magkaroon ng mabuling pakiramdam. Marami sa mga taong may dysthymia ay nakakaranas rin ng major depression minsan sa kanilang buhay.

Ang **Bipolar Disorder**, na kilala rin sa tawag na "Manic-Depressive Illness", ay hindi gaanong kilala o kasing laganap ng ibang uri ng depresyon. Ang bipolar disorder ay may angking sintomas na pabalik-balik at paiba-ibang lagay ng loob, labis na pagtaas ng diwa o layunin (mania) at labis na pagbaba ng antas ng kalungkutan (depresyon). Kung minsan ang pagbabago ng lagay ng loob ay biglaan at nagaganap sa isang iglap lamang, ngunit kadalasan ito ay dumarating ng marahan. Sa pag ulit-ulit ng depresyon, ang isang indibidwal ay maaaring makaramdam o makaranas ng isa o lahat ng sintomas ng depressive disorder. Sa manic cycle, ang isang indibidwal ay lubhang aktibo, madaldal, labis ang enerhiya o sobrang sigla. Ang mania ay nakakaapekto sa pag-iisip, paghuhusga, at pakikisalamuha na sa isang banda ay maaaring maging dahilan ng hindi pagka-kaunawaan, pagkapahiya at maging problema. Halimbawa, ang isang taong nasa manic phase ay maaaring sumobra ang pagkatuwa at naguguluhan ang pag-iisip at pakiramdam o kaya naman ay may pagkalaki-laking mga balakin na maaaring magdulot ng kamalian sa pagde-decision sa negosyo o sa pag-ibig. Ang mania, kapag hindi nabigyan ng karampatang lunas ay maaring humantong sa pagka-baliw na kalagayan (psychotic state).

1 UNANG HAKBANG: Alamin ang mga palatandaan ng depresyon

Basahin ang mga sumusunod at lagyan ng tsek ang bawat palatandaan na tumutukoy sayo.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ako ay palaging sadyang malungkot. | <input type="checkbox"/> Wala akong gana sa pagtatalik. |
| <input type="checkbox"/> Hindi na ko nagiging masaya sa mga bagay na dating nagpapasaya sa akin. | <input type="checkbox"/> Ako ay nagiging makakalimutin at walang konsentrasyon. |
| <input type="checkbox"/> Wala akong kapahingahan at hindi ako makatulog ng maayos sa gabi. | <input type="checkbox"/> Ako ay mainis at madaling mapikon. |
| <input type="checkbox"/> Palagi akong pagod at hirap gumising. | <input type="checkbox"/> Ako ay madalas na balisa sa di malamang dahilan. |
| <input type="checkbox"/> Wala akong ganang kumain. | <input type="checkbox"/> Ayaw kong makisalamuha sa iba. |
| <input type="checkbox"/> Palagi akong nakakaramdam ng gutom. | <input type="checkbox"/> Wala akong nakikitang dahilan upang mabuhay. Walang magandang mangyari sa akin. |
| <input type="checkbox"/> Mayroon akong dinaramdam na mga sakit at daing na hindi maalis. | <input type="checkbox"/> Ako'y palaging nag-iisip tungkol sa kamatayan. Iniisip ko ring patayin ang aking sarili. |

Kung na-tsekan mo ang ilang kahon, tawagan mo ang iyong doktor. Dalhin mo ang listahang ito at ipakita sa kanya. Kakailanganin mong magpakonsulta upang malaman mo kung ikaw ay may depresyon.

2 IKALAWANG HAKBANG: Unawain na ang depresyon ay isang tunay na karamdaman

Ang depresyon ay isang matinding karamdaman na may kaugnayan sa utak. Ang depresyon ay hindi lamang gawa-gawa ng iyong isipan. Ito ay isang pakiramdam ng pagkalugmok sa loob ng ilang araw. At maari rin namang pakiramdam nang kawalan ng pag-asa sa mahabang panahon.

Ito ay maaring mangyari kahit kanino, walang pinipiling edad o kung saan ka man nagmula. Isa sa limang indibidwal ay makararanas ng ganitong pangunahing depresyon sa kanilang buhay.

Noong taong 2004, ang Pilipinas ay may humigit kumulang sa 4,570,810 na naralang kaso ng matinding depresyon. At maaring tatlong beses ng bilang na ito ang hindi pa naratala.

3 IKATLONG HAKBANG: Kumunsulta sa manggagamot o dalubhasa

Huwag maghintay. Kausapin ang iyong doktor ukol sa iyong nararamdaman. Magpa-medikal check-up upang maisantabi ang ibang karamdaman o sakit na maaaring pinagmumulan ng mga sintomas ng depresyon. Mag-fanong kung kinakailangan at makipagkita sa isang propesyonal na makaka-pagpasya at makakalunas sa depresyon.

Kung wala kang doktor, humanap ng isa sa local na talaan ng telepono. Maaari rin tumawag sa numerong nasa pahina ng Department of Health (DOH) o humanap ng "health clinic" o "community health center" na pinaka-malapit sa iyo. Tawagan o purtahan mo ito at humingi ng tulong.

4 IKA-APAT NA HAKBANG: Humanap ng lunas sa depresyon at tandaan na makakaya mo itong mapag-laban at makaramdam muli ng ginhawa at lubusang gumaling.

May dalawang uri ng paggamot sa nasabing depresyon. Ang "pag-inom ng gamot" o "pakikipag-usap sa espesyalista". Kumunsulta sa doktor upang malaman ang uri ng paggamot na nararapat sayo. Ang iba ay nangangailangan nitong dalawang uri ng paggamot upang umayos ang kalagayan.

Gamot: Ang gamot para sa paglunas ng depresyon ay tinatawag na antidepressants. Lisensyadong manggagamot lamang ang maaring magbigay ng reseta para sa ganitong gamot. Bibilang ng araw bago ito umepkto. Huwag kalimutang ipaalam sa doktor ang iyong nararanasan b nararamdaman pagka-inom ng gamot. Kung hindi maayos ang iyong nararamdaman maari kang sumubok ng iba pang gamot hal mas mahusay para sayo. Hilingin sa doktor na sundan-sundan (monitor) ang iyong kalagayan sa ilalim ng gamot na ini-reseta niya. Ito ay responsibilidad ng iyong doktor at dapat na gawin ng masinsinan.

Tandaan na ang gamot ay maaaring magdulot ng "side effects". Maaari kang makaramdam ng pagod, panalabo ng pangingin, pananakil ng tiyan at iba't-ibang di kanais-nais na epekto. Ipaalam sa doktor kung alin sa mga ito ang iyong nararamdaman at tyekin na regular niyang nasusubaybayan ang mga epekto ng gamot at mga pagcubago sa sistema ng iyong katawan. Kasama na rito ang mga nakatandang pagsusuri sa iyong katawan ayon sa nakasaad sa gamot.

Paalala: Ang anti-depressant ay kontrobersiyal sa ilang kadahilanan, kalakip ang pag-saral na nagpapakita na sa ilang kaso, ang "herbal cures" tulad ng St. John's Wort o maging ang tabletang placebo na asukal ay nakakapagpapalig din ng depresyon. Kung nais mong maipagkita sa isang manggagamot na gumagamit ng alternatibong pamamaraan ng panggamot, dapat mong ugaliin na pag-iisip ng maigi bago magdesisyon na gawin ito. Hinihikayat na kumunsulta muna sa isang doktor o psychiatrist.

“Talk” Therapy

Ang “Talk” therapy ay may kinalaman sa pagsangguni at pakikipag-usap sa isang propesyonal kagaya ng psychiatrist, doktor, psychologist, social worker o tagapayo katulad ng isang kaibigan at malapit na kamag-anak. Ito ay makakatulong sa isang taong may ganitong karamdaman upang kanyang matutuhan kung paano nya mababago ang matinding kalungkutan ng kanyang kaisipan, pakiramdam, at pagkilos. Sumangguni at makipag-usap sa iyong doktor o psychiatrist ukol sa nasabing “Talk” Therapy.

Kung ikaw ay may kakilalang nakakaranas ng depresyon at nangangailangan ng tulong, narito ang ilang mga bagay na maari mong gawin:

- o Kausapin at ipakita sa taong ito na ikaw ay nagmamalasakit sa kanya, at ibahagi ang pulyetong ito sa taong nabanggit.
- o Sabihan mo siya na kailangan niyang kumunsulta sa isang doktor at kung maari ay samahan siyang magpatingin.
- o Kapag ang doktor ay may nirekomendang isang psychiatrist o psychologist sa sinumang nagnanais ng “talk therapy”, tawagan ang espesyalistang binigay ng doktor at samahan ang taong ito sa iskedul na napagkasunduan upang maiparamdam sa kanya ang suporta habang sumasailalim siya sa proseso ng pag-gagamutan.
- o Makipag-ugnayan sa mga sumusunod na lugar na nakatala sa ibaba para sa karagdagang impormasyon.

Ang Pagpapatiwakal ay hindi solusyon

Kung minsan, ang depresyon ay nagiging sanhi upang ang isang tao ay mag-isip na magpatiwakal. Kung sakali mang sumagi sa iyong isipan na kitlin mo ang iyong buhay, o may kakilala kang nag-iisip magpakamatay? Humingi ka agad ng tulong sa may kinauukulan kagaya ng mga sumusunod:

- o humingi ng tulong sa mga kamaganak o mga malalapit na kaibigan.
- o Pumunta sa emergency room ng pinaka-malapit na ospital.
- o Agad na tumawag at kausapin ang isang health provider.
- o Sabihan ang kaibigan o kapamilya na agad dalhin ka sa ospital o tumawag ng doctor.

Kaayusan ng Pakiramdam

Mga dapat tandaan:

Ang matinding kalungkutan ay hindi lamang nagagamot, ito ay maliwasan din. Kahit ang depresyon ay nagpapahirap sayo, mayroon ka pa ring pag-asa at pamamaraan upang maalagan ang iyong sarili, ang iyong pamilya at ang iyong hanap-buhay.

Ang depresyon ay nagagamot at panunumbalikin nito ang dati mong kasiglahan, kaginhawaan at kasiyahan.

For more information:

Natasha Goulbourn Foundation

Suite 209, LRI Design Plaza, 210 Nicanor Garcia Street

Market City, Metro Manila, Philippines 1209

Telefax: (632) 897-2217

Website: www.natashagoulbournfoundation.org

E-mail: ngfoundation@gmail.com

info@natashagoulbournfoundation.org

CALL OUR AFFILIATES which offer

CRISIS LINE services

IN TOUCH 893-7603/ 893-7606

DIAL A FRIEND 734-9863/ 734-9864

This NGF publication is in the public domain and may be reproduced or copied with need for permission from the **Natasha Goulbourn Foundation (NGF)**. NGF encourages you to reproduce it and use it in your efforts to improve public health. Citation of the **Natasha Goulbourn Foundation (NGF)** as a source is appreciated. However, using this material inappropriately can raise legal or ethical concerns, so we ask you to use the guidelines:

NGF does not endorse or recommend any commercial products, processes or services, and this publication may not be used for advertising or endorsement purposes.

NGF does not provide specific medical advice or treatment recommendations or referrals; these materials may not be used in a manner that has the appearance of such information.

NGF requests organizations not to alter this publication in a way that will jeopardize the integrity and “brand” when using publications.

If you have questions regarding these guidelines and use of this NGF publication, please contact NGF at ngfoundation@gmail.com

This guide has been adapted from various publications including, in particular, the National Institute of Mental Health’s NIH Publication No. 00-3561 “Depression”

The printing of this material was sponsored as an act of compassion and concern to depressed individuals and the public by



PhilHealth
Your Partner in Health