



Èske w santi w tris anpil, fatige, dekouraje, ak / oswa san espwa anpil fwa? Èske ou pèdi enterè nan aktivite ki amizan, tankou pase tan ak fanmi ou, zanmi, oswa pastan? Èske w te gen difikilte pou travay, dòmi, manje, ak fonksyone nan de semèn ki sot pase a?

Si se konsa, ou ka gen depresyon. Pale ak doktè w, oswa yon pwofesyonèl sante mantal sou sa.



www.FSUSTRESS.org

KISA DEPRESYON YE?

Tout moun santi yo tris oswa kagou pafwa, men lè santiman tristès sa yo pa sanble yo vle ale oswa kontinye retounen, sa ta ka depresyon. Depresyon komen, men se yon pwoblèm ki serye ki ka afekte lavi chak jou yon moun. Bon nouvell la se ke pi fò moun ki fè eksperyans depresyon refè lè yon pran tretman.

KISA KI SIY DEPRESYON?

Gen diferan fason yon moun ka fè eksperyans depresyon. Kèk siy depresyon ki komen enkli enfòmasyon swivan yo:

SANTIMAN

- Tristès
- Dezespwa / santi tankou pa gen anyen bon pral rive
- Santi remò
- move imè
- Kòlè
- Pèt enterè nan zanmi, fanmi, ak lòt aktivite w pi renmen

PANSE

- Gen pwoblèm konsantrè
- Gen pwoblèm pran desizyon
- Gen pwoblèm sonje bagay
- Panse lanmò / mouri

KONPÒTMAN

- Rete lwen moun
- Pran sibstans, tankou alkòl, pou santi w pi bon
- Pèdi jou travay, lekòl, oswa lòt angajman

PWOBLÈM FIZIK

- Fatig oswa mank enèji
- Doulè ki pa gen okenn rezon
- Chanjman nan apeti
- Pèt pwa
- Pran pwa
- Chanjman nan dòmi - dòmi twò piti oswa domi twòp

KISA KI LAKÒZ YON MOUN YO SANTI YO DEPRIME?

Depresyon pa gen yon sèl kòz ki koni. Yo kwè ke yon konbinezon bagay sa yo jwe yon wòl nan depresyon, pa egzanp, jenetik, chanjman ki fèt nan òmòn oswa nan lòt sibstans chimik nan kò a, oswa estrès ak lòt pwoblèm. Bagay sa yo ka ogmante chans pou depresyon:

- Yon moun nan fanmi ou gen depresyon
- Estrès toksik (*pa egzanp: estrès ke ou pa gen kontwòl sou li; vyolans domestik, eksperyans abi nan tan pase oswa kounye a*)
- Pwoblèm sante
- Gen ti kras oswa pa gen sipò bon zanmi oswa fanmi

KI JAN YO TRETE DEPRESYON?

Depresyon ka trete. Premye etap la se pou pale avèk yon doktè oswa yon pwofesyonèl sante mantal. Doktè ou ka trete depresyon oubyen li ka refere w bay yon pwofesyonèl sante mantal. Tretman ki pi komen enkli ladan:

Sesyon konsèy oswa Terapi
Terapi ede moun li anseye yo nouvo fason pou panse ak konpòte epi chanje abitud ki kapab kontribye a depresyon.

Medikaman

Sipò Sosyal
Bati yon bon sistèm sipò fanmi ak zanmi.

Chanjman mòdvi
Fè egzèsis regilyèman, manje manje ki fòtifyan, pran bon repo epi byen dòmi, evite dwòg oswa alkòl.

KI SA MWEN KA FÈ POU EDE TÈT MWEN SI MWEN GEN DEPRESYON?



Pale ak doktè w oswa yon pwofesyonèl sante mantal.



Sosyal: Pase tan ak lòt moun epi pale ak yon zanmi oswa manm fanmi konsènan santiman ou yo.



Fè egzèsis: Mache, djògin (fè ti kouri), danse, elatriye



Manje manje ki fòtifyan: manje manje ki byen balanse ki gen ladan yo fwi ak legim. Evite alkòl (bwè alkòl ka fè sentòm yo vin pi mal).



Rantre nan yon gwoup sipò: Pase tan ak lòt moun ki gen preske menm eksperyans avè-w ka ede diminye santiman ke w pou kont ou.