

Yellow
Brick
Road



Paghawi sa madilim na ulap

Gabay sa pag-unawa at
pagpapagaling ng depresyon

Ikaw ba ay nag-aalala na baka nakadarama ng depresyon ang isang mahal mo sa buhay?

Nag-aalala ka ba kung paano ito tatalakayin at ipapaalam ang iyong mga alalahanin? Marahil ay iniisip mong ang isang miyembro ng whānau ay maaaring mangailangan ng higit pang suporta.

Ang depresyon ay nag-iiwan sa mga naapektuhan nito, kabilang ang pamilya, ng pakiramdam na sila ay lubhang nag-iisa at walang sumusuporta.

Ngunit hindi kailangang maging ganito.

Narito kami upang tulungan ka at ang iyong mga mahal sa buhay na makakuha ng suporta sa kalusugang pangkaisipan na kailangan nila.



Ano ang depresyon?

Ang depresyon ay isang kalagayang patuloy na kalungkutan at kawalan ng pag-asa. Ito ay kakikitaan ng pagiging wala sa kondisyon lagi, na sinasabayan ng kawalan ng interes sa mga aktibidad na dati ay kinasisiyahan.

Kung minsan ay walang makatwirang dahilan para sa mga nadarama, at hindi alam ng mga tao kung bakit sila nanlulumo, nalulungkot, o namimighati. Ganyan lang sila talaga.

Mahalagang tandaan na ang depresyon ay hindi kasalanan ng tao na namimighati.

Ang depresyon ay madalas iugnay sa pagkabalisa. Mabuting basahin ang polyeto sa seryeng ito tungkol sa pagkabalisa upang makita kung makatutulong ito sa iyo.

Paano mo kikilalanin ang depresyon?

Ang isang taong lubhang nalulungkot ay nahihirapang mag-isip tungkol sa mga bagay-bagay at ang kanilang pag-iisip ay tila hindi kayang mamahinga at makapanumbalik.

Sila ay maaaring makadama ng:

- Matinding kawalan ng motibasyon at/o kawalan ng lakas upang magkumpleto ng mga gawain
- Kawalan ng nararamdaman o emosyon
- Di-mapalagay o hindi mapakali
- Hindi makapagtutok ng isip sa alinmang isang bagay
- Sumpungin, madaling mainis
- Kawalan ng pag-asa o laging napupuspos
- Na tila gusto lang nilang mapag-isa
- Ninenerbiyos, nababalisa, hindi mapalagay
- Natatakot na baka may mangyaring masama

Maaaring nag-iisip sila ng:

- Negatibo tungkol sa lahat ng bagay
- Sila ay isang kabiguan
- Hindi nila makayanan o matapos ang mga gawain na dati nilang nagagawa.
- Hindi sila nag-aalala tungkol sa mga tao at mga bagay na karaniwan ay mahalaga sa kanila.

Paano naiiba ang depresyon sa kalungkutan?

Ang depresyon ay higit pa sa kalungkutan, at ang kaibahan ay wala sa lalim ng pagkalumo ng isang tao.

Ang kaibahan ay kombinasyon ng itinatagal ng mga negatibong nadarama, ang epekto sa kanilang katawan, at ang epekto kung paano sila kumikilos sa araw-araw na pamumuhay.

1. Ang depresyon ay hindi nangangailangan ng sanhi upang mangyari ito

Ang kalungkutan ay normal na emosyon na nararanasan ng lahat sa isang yugto ng kanilang buhay. Ito ay karaniwang sanhi ng isang partikular na sitwasyon, tao o pangyayari; gaya ng nagwakas na pakikipagrelasyon, namatayan, paghihiwalay ng sarili o pagkawala ng trabaho.

Gayunpaman, pagdating sa depresyon, walang ganitong sanhi na kailangan.

Ang tao na dumaranas ng depresyon ay nalulungkot o nawawalan ng pag-asa sa lahat ng bagay. Maaaring taglay niyang lahat ng dahilan sa mundo upang maging maligaya ngunit nawawalan siya ng kakayahang maramdaman ang ligaya o kasiyahan.

2. Inaalís ng depresyon ang lahat ng interes at kasiyahan

Sa kalungkutan, maaaring manlumo ka ng isa o dalawang araw, ngunit magagawa mo pa ring masiyahan sa mga simpleng bagay katulad ng iyong paboritong palabas sa telebisyon, pagkain, o paggugol ng panahon kasama ang mga kaibigan.

Hindi ito ang kaso kapag ang isang tao ay dumaranas ng depresyon.

Kahit na ang mga aktibidad na dati ay ikinasisiya ng isang taong may depresyon ay hindi na ngayon kawili-wili o kasiya-siya.

3. Sinisira ng depresyon ang mga nakagawian sa pagkain at pagtulog

Kapag dumaranas ka ng kalungkutan, nagagawa mo pa ring matulog gaya ng karaniwan, nananatiling may motibasyong gumawa ng mga bagay, at naroon pa rin ang iyong kagustuhang kumain.

Ang depresyon, sa kabilang banda, ay inuugnay sa malubhang pagkasira ng normal na mga gawi sa pagkain at pagtulog, pati na ang kawalan ng ganang bumangon mula sa kama sa buong araw.



May iba't ibang uri ng depresyon

1. Pangunahing depresyon (Klinikal na depresyon)

2. Dysthymia (Paulit-ulit na karamdamang depresyon)

Ang dysthymia ay isang matagalang depresyon na tumatagal ng mga taon at maaaring makasagabal sa pang-araw-araw na buhay, trabaho, at mga pakikipagrelasyon.

Ang mga taong dumaranas ng dysthymia ay maaaring ipagpalagay ng iba bilang malumbay, pesimistiko, o reklamador, bagama't sa katunayan sila ay humaharap sa isang di-gumagaling-galing na karamdamang pangkaisipan.

Kabilang sa mga palatandaan at sintomas ay:

- Nahihirapang maging masaya, kahit sa karaniwang mga masasayang okasyon
- Mga sintomas na pabalik-balik sa mahabang panahon, na may pagbabago sa katindihan

- Mga sintomas na karaniwan ay hindi nawawala nang mahigit dalawang buwan kada dating

3. Postpartum na depresyon (Peripartum na depresyon)

Ang kalungkutan at mga sumpung ng pag-iyak makaraang manganak ay kilala bilang "baby blues". Karaniwan ang baby blues, na ipinapalagay na bunga ng mga pagbabago sa hormone, at humuhupa sa loob ng isa o dalawang linggo.

Humigit-kumulang sa 1 sa 7 kababaihan ang makikipaglaban sa kalungkutan, pagkabalisa o pag-aalala na tatagal nang mga ilang linggo. Maaaring mayroon silang postpartum na depresyon (PPD).

Kabilang sa mga palatandaan at sintomas ang:

- Pagkalumo o depresyon sa halos buong araw sa loob ng ilang linggo o mahigit pa
- Pagiging malayo at humihiwalay sa pamilya at mga kaibigan
- Kawalan ng interes sa mga aktibidad (kabilang ang pakikipagtalik)

- Mga pagbabago sa mga gawi sa pagkain at pagtulog
- Pagkahapo sa halos buong araw
- Nagagalit o maiinis
- Nakadarama ng pagkabalisa, pag-aalala, nahihintakutan o mabibilis na takbo ng mga iniisip

4 Seasonal Affective Disorder (SAD)

Ang Seasonal Affective Disorder (SAD) ay isang uri ng depresyon na kaugnay sa pagbabago ng panahon. Napapansin ng mga tao na may SAD na ang mga sintomas ay nagsisimula at nawawala sa halos magkakaparehong mga panahon taun-taon.

Para sa karamihan, ang mga sintomas ay nagsisimula sa panahon ng taglagas at nagpapatuloy sa mga buwan ng taglamig, bagama't posibleng mangyari ang SAD sa tagsibol o tag-araw.

Kabilang sa mga palatandaan at sintomas ang:

- Kawalan ng pag-asa
- Pagkahapo

- Kawalan ng interes o kasiyahan sa mga gawain
- Mga sintomas na nagsisimula nang bahagya lamang at nagiging matindi sa paglipas ng panahon

Napuna rin ng mga dumaranas ng SAD ang sumusunod na mga bukod-tanging sintomas sa taglamig:

- Pamimigat ng mga braso at binti
- Madalas nasosobrahan ng tulog
- Paghahangad ng mga carbohydrate/pagtaas ng timbang
- Mga problema sa pakikipagrelasyon

5. Manic Depression

Ito ay isa pang tawag para sa Bipolar disorder, na hindi saklaw sa polyetong ito.

Talking therapies (Mga terapi na pakikipag-usap)

May malaking bilang ng iba't ibang mga talking therapy para sa depresyon sa New Zealand.

Ang sumusunod ay isang listahan ng iba't ibang uri ng makukuhang mga talking therapy:

- Pagpapayo
- Bibliotherapy
- Cognitive behavioural therapy
- Pampamilyang therapy
- Motibasyonal na Pakikipanayam (Motivational interviewing)
- Psychotherapy
- Dialectical behaviour therapy
- Interpersonal psychotherapy
- Problem solving therapy (Paglutas ng problemang terapi)
- Multisystemic therapy

Gamot para sa depresyon (mga antidepressant)

Selective serotonin reuptake inhibitors (mga SSRI)

Ang mga SSRI ang pinaka-karaniwang uri ng mga inireresetang antidepressant. Ang mga ito ay umaapekto sa serotonin sa utak, at malamang na ang mga ito ay may mas kaunting mga side effect para sa karamihan ng mga tao.

Maaaring kabilang sa mga SSRI ang citalopram (Celexa), escitalopram (Lexapro), fluoxetine (Prozac), paroxetine (Paxil), at sertraline (Zoloft).

Serotonin and norepinephrine reuptake inhibitors (mga SNRI)

Ang mga SNRI ang ikalawang pinaka-karaniwang inireresetang uri ng mga antidepressant.

Maaaring kabilang sa mga SNRI ang duloxetine (Cymbalta), desvenlafaxine (Pristiq), levomilnacipran (Fetzima), at venlafaxine (Effexor).

Norepinephrine-dopamine reuptake inhibitors (mga NDRI)

Ang Bupropion (Wellbutrin) ang pinaka-karaniwang inireresetang uri ng NDRI. Mas kakaunti ang mga side effect nito kaysa sa ibang mga antidepressant at ito kung minsan ang ginagamit na panggamot sa pagkabalisa.

Mga tricyclic antidepressant

Ang mga tricyclic ay kilalang may mas maraming side effect kaysa sa ibang uri ng mga antidepressant, kaya ang mga ito ay malamang hindi inirereseta maliban kung ang ibang mga gamot ay hindi mabisa.

Kabilang sa mga halimbawa ang amitriptyline (Elavil), desipramine (Norpramin), doxepin (Sinequan), imipramine (Tofranil), nortriptyline (Pamelor), at protriptyline (Vivactil).

Paano mo masusuportahan ang isang mahal sa buhay na may depresyon?

Ang pagkakaroon ng depresyon ay maaaring maging sanhi ng paghihiwalay ng sarili sa iba at isang napakalungkot na karanasan. Ang malaman na iniisip ka ng ibang tao ay talagang makakapagpasigla ng iyong kalooban.

Maaaring tila hindi ito malaki, ngunit ang pagiging matiyaga, magkasamang gumagawa ng mga bagay, at pananatiling nakikipag-ugnayan ay maaaring maging malaking tulong. Kabilang sa mga simpleng paraan upang maging masuporta ang:

- Magkasamang magkape o maglakad
- Panood ng nakatatawang mga video clip
- Pakikinig ng musika
- Pagwi-window shopping
- Pagtawag sa telepono o pag-text upang mangumusta
- Pagbibigay-alam sa iyong mahal sa buhay na ikaw ay isang mapagtitiwalaang tao upang kausapin

Kadalasan kapag ang tao ay nakadarama ng depresyon, ayaw niyang lumabas at gumawa ng anumang bagay, dahil ang lahat ng ito ay parang napakahirap. Tandaan, ang pagiging masuporta ay hindi pag-uutos sa taong may depresyon na gawin ang mga bagay.

Ito ay paghimok sa kanya na gawin ang isang bagay na kasama ka.

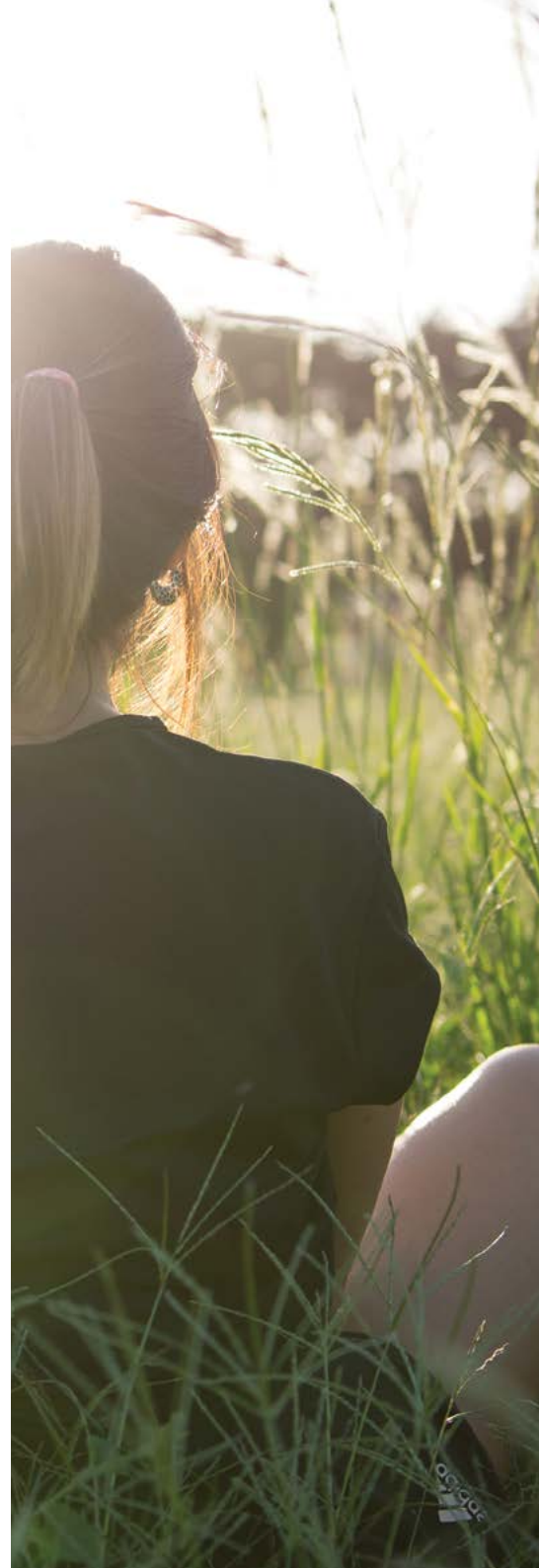
Maging matiyaga at harapin ito nang paisa-isang araw.

Maaaring maging mahirap ang suportahan ang mga taong may depresyon, lalo na kapag marami kang mga ideya na makakatulong.

Mahalagang tandaan na kahit na ang mga taong walang depresyon ay hindi laging nagnanais gawin ang mga aktibidad na kasama ang mga kaibigan.

Ang isang bagay na mabisa noon ay maaaring hindi maging mabisa sa susunod.

Ang depresyon ay isang proseso at maaaring matagalan bago gumaling. Maging matiyaga at harapin ito nang paisa-isang araw.



Paano makakatulong sa iyo ang Yellow Brick Road

Araw-araw, kami ay nakahandang tiyaking nadarama ng whānau na sila ay pinakikinggan, sinusuportahan, may kagamitan at sa huli ay matiwalang madadaig ang mga hamong kinakaharap nila.

Kung ikaw ay nag-aalala tungkol sa isang miyembro ng whānau na dumaranas ng depresyon, ang aming mga manggagawang tagasuporta ng whānau ay makakatulong sa iyo sa pamamagitan ng pagbibigay ng suporta, impormasyon, edukasyon at pagtataguyod na mga serbisyo, gaya ng:

- Pakikinig sa iyong mga alalahanin at mga tanong
- Paglikha ng isang planong aksyon upang tulungan ang iyong mahal sa buhay sa buong panahon ng kanyang paggaling
- Pagbibigay ng mga aklat, artikulo at impormasyon tungkol sa mga serbisyong makukuha sa inyong lugar
- Mga suportang grupo

Ang aming mga serbisyo ay libre at kompidensyal. Makipag-ugnayan sa amin ngayon upang alamin ang higit pa.

**Bawa't isa sa atin ay
makakatulong upang mapabuti
ang buhay nating lahat.**

**Ito ang whānau ora, at ito
ang batayan na nagbibigay
inspirasyon sa bawat aspeto ng
aming trabaho.**

Ang Yellow Brick Road ay isang pambansang organisasyon na nagpapakadalubhasa sa pagbibigay ng suporta para sa mga whānau na may mahal sa buhay na humaharap sa mga hamon sa kalusugang pangkaisipan.

Makaraan ang 40 na taong karanasan sa pakikipagtulungan sa mga tao sa buong New Zealand, alam namin na kung ang pamilya ng isang mahal sa buhay na dumaranas ng pag-aalalang pangkaisipan ay sinusuportahan nang wasto at binibigyang-kapangyarihan, ang landas na kanilang daraanan ay hahantong sa higit pang kagalingan para sa buong whānau.

Ang positibong pagbabago ang aming nag-iisang tinututukan. Sa pamamagitan ng pagtutulongan, matutulungan ka namin na magtagumpay.



Supporting families
towards mental wellbeing

Northern Region
0800 732 825

Central North Island
0800 555 434

South Island
0800 876 682

yellowbrickroad.org.nz