

Depresyon

Ano ang depresyon?

Ang katangian ng taong may depresyon ay kasama ang paulit-ulit na nagiging malungkutin, walang interes o pagganyak, at negatibo kung mag-isip. Kung kaya naman ang gawa ng taong ito sa trabaho o buhay-iskwela, at pamilya at personal na relasyon ay lubos na apektado.

Anu-ano ang sanhi ng depresyon?

- 1.) Mga dahilang henetika
Ipinapakita sa mga pag-aaral na ang mga miyembro ng pamilya ng taong may depresyon ay mayroong malaking tyansa ng pagkakaroon ng sakit.
- 2.) Mga dahilang biyolohiko
Maliban sa tungkulin ng neurotransmitters, ang iba pang pisyolohikal na kondisyon kagaya ng “hypothyroidism” (hindi sapat ang produksyon ng mga thyroid hormone), systemic lupus erythematosus, at epekto ng mga gamot at alkohol ay nakakadagdag sa pagkakaroon ng depresyon.
- 3.) Mga dahilan ng personalidad
Ang mga taong madaling mabalisa, hindi madaling makibagay, at perpekisyunista ay mas madaling magkaroon ng depresyon.
- 4.) Mga dahilan sa kapaligiran at lipunan
Mga pasanin sa pang-araw-araw na buhay, mga balakid na pampamilya at pakikipag uugnayan, kagaya ng mga problema sa utang at malalang sakit, ay nakadaragdag sa depresyon.

Paano ko malalaman kung mayroon akong depresyon?

Kung tayo man ay nakararanas ng mga kabiguan sa buhay, kagaya ng pagkawala ng relasyon, walang mapasakang trabaho, namatayan ng miyembro ng pamilya, normal sa atin ang malungkot, hindi masiyahan o mabigo. Subalit, kung nakararanas tayo ng 5 o higit pang sintomas ng mga sumusunod na nagpapabalik-balik nang mahigit sa 2 linggo, at masyado nang naapektuhan ang iyong normal na relasyon kagaya sa trabaho at pakikisalamuha, may posibilidad na magkaroon ng karamdamang depresyon. Kinakailangang humingi ng tulong sa propesyunal.

- 1.) Malungkutin
- 2.) Pagkawala ng interes o kaligayahan sa mga karaniwang masayang aktibidad
- 3.) Malaking pagbaba o pagtaas ng timbang o gana sa pagkain
- 4.) Istorbo sa pagtulog (insomniya o sobrang tulog)
- 5.) Hindi mapakali o mabagal sa pagtugon
- 6.) Kapaguran o walang sigla

- 7.) Pakiramdam na wala kang halaga o masyadong paninisi sa sarili
- 8.) Hirap sa konsentrasyon o paggawa ng desisyon, at
- 9.) Paulit-ulit na naisip ang kamatayan o isip na magpakamatay

Ano ang kurso ng depresyon?

Ang kurso ng karamdaman ay iba-iba sa bawat isa. Ang mga taong may depresyon ay madalas na nakakabawi pagkatapos painumin ng gamot sa loob ng 6 na buwan hanggang isang taon. Subalit, ayon sa mga pag-aaral, ipinapakita na may bahagi ng mga taong ito ang may tsanyang magpabalik-balik. Kung gayon, ang taong may depresyon at ang kanilang miyembro ng pamilya ay mabuting alam ang senyales ng pag-ulit nito (hal. insomiya sa hindi malamang dahilan, at malungkutin), upang maipagkaloob kaagad ang lunas nito.

Anu-ano ang gamutan para sa depresyon?

1.) Pag-inom ng gamot

Ang pag-inom ng gamot ay makakabawas sa sintomas ng depresyon sa loob ng 3-4 na linggo, at dahil dito, ito ang pinaka-epektibong paggamot sa malalang depresyon. Ang mga gamot ay sinasamahan ng mga: a.) panlaban sa depresyon o “antidepressant” na ginagamit upang mabalanse ang lebel ng neurotransmitter, at b.) mahinang pampakalma o “anti-anxiolytics” na ginagamit para lunasan ang sintomas ng pagkabalisa na kunektado sa depresyon.

2.) Paggamot na sikolohikal

Ang terapi sa pag-iisip at asal ay napatunayang epektibo sa pagpapagaling ng depresyon. Ang pagpapayo ay sinasamahan ng pagpapalit ng negatibong pag-iisip at hulma ng asal, upang makayanan ng taong ito ang kanyang mga problema nang may layunin at sa epektibong paraan.

3.) Electroconvulsive therapy

Ang “electroconvulsive therapy” o teraping gumagamit ng kontroladong halaga ng kuryente ay isinasaalang-alang at ginagamit sa taong may malubhang depresyon na hindi na tinatablan ng gamot o pagpapayo. Ang taong ito ay aanestisyahan at kukuryentehin. Ang kurso ng gamutan ay depende sa kanya-kanyang sitwasyon.

Paano ko matutulungan ang ibang tao na pangasiwahan ang depresyon?

- 1.) Mag-alok ng pang-unawa at suporta sa taong may depresyon, at himukin silang magbahagi ng kanilang nararamdaman at paghihirap sa ibang tao.
- 2.) Magtaguyod ng mapayapa at komportableng kapaligiran para sa kanila, at suportahan ang pagsasaayos nila ng kanilang pang-araw-araw na istruktura ng iskedyul.

- 3.) Himukin silang mapanatili ang rasonableng antas ng kanilang pakikisalamuha sa lipunan kasama ng ibang tao.
- 4.) Tulungan silang maunawaan pang maigi ang kurso ng kaniyang karamdaman, at himukin silang magpagamot at makiisa sa mga propesyunal para sa kalusugang pangkaisipan.

Bigyang-pansin ang anumang pagpapalit ng kalooban at estado ng pag-iisip ng taong may depresyon. Kung mayroong pag-uugali na sinasaktan ang sarili nito at/o anumang abnormal na pag-uugali ang malalaman, nararapat kayong humingi ng tulong sa propesyunal sa kalusugan sa lalong madaling panahon.