

우울증 식별하기

직장을 잃거나, 사랑하는 사람과 다투거나, 힘든 시기를 겪으면 사람은 슬픔, 외로움 또는 걱정을 느낄 수 있습니다. 하지만 우울증은 단순히 슬픔을 느끼는 것 이상입니다. 우울증은 나이에 관계없이 누구에게나 영향을 미칠 수 있는 의학적 질환이며, 침대에서 일어나기, 일하기, 사회적 활동과 같은 일상생활에 방해가 될 수 있습니다. 극심한 슬픔, 절망감, 또는 분노는 정상적인 생활을 유지하거나 평소 즐기던 활동을 하는 것을 어렵게 만들 수 있습니다.

이러한 증상 중 하나라도 경험하고 있나요?



행동 변화

- ☐ 에너지 부족
- ☐ 의욕 저하
- ☐ 사회적 활동에서 멀어짐
- ☐ 집중력 저하
- ☐ 쉽게 좌절하거나 화를 냄
- ☐ 수면 문제
- ☐ 안절부절못하거나 가만히 앉아 있기 어려움
- ☐ 개인 위생 감소 (샤워를 꺼리거나, 양치하지 않거나, 자기 관리 부족)
- ☐ 생산성의 급격한 변화 (성적 저하, 일에 대한 관심 상실, 친구 만나기 싫어함)
- ☐ 식욕 변화



감정 변화

- ☐ 슬픔
- ☐ 분노
- ☐ 죄책감
- ☐ 절망감
- ☐ 이러한 감정을 느끼는 것에 대한 수치심
- ☐ 공허함 또는 아무 감정도 느끼지 못함



생각 변화

- ☐ 낮은 자존감
- ☐ 자살에 대한 생각
- ☐ 자해나 베는 것에 대한 생각
- ☐ 생각을 정리하거나 말을 구성하는 데 어려움

증상이 2주 이상 지속되었나요?

그렇다면 반드시 의료 전문가의 도움을 받아야 합니다.

뉴욕의 대부분의 보험 계획은 정신 건강 및 약물 사용 장애 치료를 보장해야 하며, 신체 건강 보장과 동등한 수준의 지원을 제공해야 합니다.

누가 우울증에 걸릴 수 있나요?

- 여성은 남성보다 우울증에 걸릴 확률이 두 배 더 높습니다.
- 약 10명 중 1명은 평생 동안 우울증을 경험하게 됩니다.
- 우울증의 첫 번째 발병은 일반적으로 20~30세 사이에 발생합니다.

우울증의 원인은 무엇인가요?

- 가족력이 있는 경우 (우울증이나 유사한 정신 질환)
- 빈곤, 실업, 사회적 고립, 그리고 기타 스트레스를 유발하는 사건
- 인종, 피부색, 종교에 따른 차별
- '모범 소수자 신화'에서 비롯된 비현실적인 기대감
- 정기적인 약물 및 알코올 사용