

**Gryphon Psychology**

**1800 056 076**



## ***Pag-agapay sa Depresyon***

---

**A**ng depresyon ay hindi lamang basta kawalan ng gana. Ang mapanglaw o malungkot na pakiramdam ay isang natural na reaksiyon sa tensyon at stress at karaniwang tinatawag na “blues”. Gayunpaman, kapag ang kalungkutan ay tumatagal at matindi, marami itong maaaring maging negatibong epekto sa iyong pansarili at pantrabahong buhay.

Ang depresyon ay isang karaniwang problema na maaaring makaapekto kaninuman - sa katunayan; isa sa limang Australian ang malamang na makaranas ng depresyon sa isang makabuluhang haba ng panahon sa ilang pagkakataon. Maaaring magkaroon ng depresyon pagkatapos makaranas ng ilang partikular na pangyayari sa buhay, lalo na ng mga pangyayaring may kinalaman sa pagkakawala ng isang tao o bagay tulad ng pagkakahiwalay sa asawa, kawalan ng trabaho, hindi mabuting kalagayan ng kalusugan, o pagkamatay ng kamag-anak / kaibigan.

### ***Pag-agapay sa taong may depresyon***

Kung minsan, maaaring matagal bago malaman ng mga taong may depresyon na hindi sila nakakaagapay o hindi nakakapamuhay nang mabuti. Kapag nangyari ito sa isang miyembro ng pamilya, katrabaho o kaibigan na may depresyon, kadalasang makakatulong ang ating pagmumungkahi o manguna sa isang uri ng tulong o panggagamot para sa kanila. Ang pagtukoy sa depresyon at pagkakaalam ng kung ano ang gagawing makakabuti para sa taong may depresyon ay maaaring maging isang hindi matatawarang suporta na maaaring makapigil sa hindi kinakailangang pagdurusa para sa kanila at sa mga taong kabilang sa kanilang buhay.

### ***Ano ang ating nalalaman tungkol sa depresyon?***

Ang depresyon ay kadalasang binabalewala o napababayaang hindi nagagamot. Kadalasan, ang mga taong hindi kumikilala sa kanilang mga sintomas, ay masyadong malungkutin upang kumilos, o natatakot na makitang “mahina” o “hindi karapat-dapat”. Kapag pinabayaang hindi nagagamot, maaaring mahirapan ang lahat ng taong may kinalaman sa taong may depresyon bilang resulta ng mga pagkakaantala sa trabaho, mga ugnayang pampamilya at pakikisalamuha sa iba.

Ngunit, **ANG DEPRESYON AY MAAARING GAMUTIN NANG MATAGUMPAY.** Maaaring magsimulang bumuti ang pakiramdam ng karamihan ng mga tao sa loob ng ilang linggo.

### ***Ano ang sanhi ng depresyon?***

Hindi pa namin alam ang malinaw na mga sanhi ng depresyon, bagama't alam naming maaaring sangkot ang isa o higit pang mga salik sa pagdudulot at pagpapanatili ng problema. Ang mga sumusunod na salik ay maaaring magpataas sa kalamangang magkaroon ng depresyon ang isang taong iyong kakilala o pinagmamalasakitan:

#### **Stress sa Kapaligiran**

- Ang mga problema sa trabaho o tahanan na maaaring makalikha ng paglalaban-laban ng isip at damdamin, stress at/o tensyon sa pangmatagalan at/o matinding mga haba ng panahon
- Kawalan ng, o pagkakahiwalay sa, isang minamahal.

#### **Mga Biochemical na Salik**

- Ang mga imbalance sa hormone o chemical sa utak ay nakakaimpluwensya sa disposisyon at maaaring magdulot ng depresyon. Ito ay maaaring kabilangan ng namanang predisposition kung saan mayroong kasaysayan ng depresyon sa pamilya ng tao. Ang karamdaman, impeksyon, alkohol o iba pang mga droga ay maaari ring magdulot ng depresyon.

#### **Uri ng Personalidad**

- Maaaring malaki ang posibilidad na magkaroon ng depresyon ang mga taong lubos na kritikal sa sarili, palaging humihiling ng bagay na mahirap maibigay o hindi pangkaraniwan ang pagiging pasibo at palaasa. Ang ilan ay malamang na maging negatibo ang pag-iisip at tumuon sa mga problema sa halip na magsaalang-alang ng mga solusyon. Maaaring mayroong negatibong takbo ng pag-iisip na may mga batayang ideya gaya ng: *"Hindi na magbabago ang mga bagay-bagay para sa akin", "Hindi maganda ang takbo ng lahat", "Kasalanan ko itong lahat".*

### ***Paano ko malalaman kung may depresyon ang isang tao?***

Mayroong malawak na hanay ng mga sintomas na maaaring maranasan ng mga tao. Nakakaapekto ang depresyon sa pisikal na kalusugan, mga pag-iisip, mga damdamin at pagkilos ng isang tao, at maaari mong makita ang mga sumusunod na sintomas:

#### **Katawan**

- mga hindi maipaliwanag na pagkirot o pananakit
- nabawasang enerhiya / kapaguran
- pagdalas o pagdalang ng gawi sa pagkain
- hindi maayos na pattern ng pagtulog

#### **Mga Damdamin**

- kawalan ng kakayahang tulungan ang sarili
- pagiging irritable
- pangmatagalang kalungkutan
- kawalan ng halaga

#### **Pagkilos**

- pag-iwas sa pakikisalamuha sa iba
- nabawasang kakayahang magbigay / tumanggap ng pagmamahal at pagmamalasakit
- bumabang pagkahilig sa pakikipagtalik at sekswal na aktibidad
- pagbalewala sa sarili / pananakit sa sarili
- hindi naaangkop at madalas na pag-iyak

#### **Mga Pag-iisip**

- mahinang pagtuon/ memorya
- mababang tingin sa sarili
- pagsasalita ng negatibo sa sarili

- pesimismo (madilim ang lahat)
- pananakit sa sarili / mga pag-iisip o pagkilos na may kinalaman sa pagpapatiwakal

### ***Sikolohikal na panggagamot para sa depresyon***

Ang mga kwalipikadong tagapayo (mga psychologist at social worker) ay nakikipagtulungan nang masinsinan upang matulungan ang tao na sabihin ang mga nakapailalim na isyu sa kanilang mga problema. Ang layunin ay upang malampasan ang depresyon sa pamamagitan ng suporta at tulong, pagsusuri sa anumang nakapailalim na sanhi at pagbuo ng mga posibleng solusyon.

Ang hangarin ay hindi lamang ang malampasan ang kasalukuyang yugto, ngunit ang mapigilan din ang pagpapaulit-ulit ng depresyon sa hinaharap.

### ***Medikal na panggagamot para sa depresyon***

Kadalasang ginagamit ang *gamot* sa panggagamot sa mga taong may malalang depresyon at maaaring magbigay ng ginhawa sa loob ng 2-3 linggo.

Ang mga doktor ng pamilya **ang** kadalasang mga unang taong nilalapitan kapag naghahanap ng propesyunal na tulong. Maaari kang i-refer ng iyong doktor para sa espesyal na tulong.

Ang mga *psychiatrist* ay mga medikal na doktor na may espesyal na pagsasanay sa pagtulong sa mga taong mayroong mga problema sa emosyon at sikolohiya. Maaari silang mag-diagnose ng sakit, magreseta ng gamot, at magpayo sa mga pasyente.

### ***Ano ang gagawin kapag ikaw (o isang taong iyong kakilala) ay mayroong mga sintomas ng depresyon***

- Unawain ang mga totoong impormasyon tungkol sa pagkabalisa, mga sanhi, uri at panggagamot.
- Kilalanin ang mga sintomas at tukuyin ang kalalaan ng mga ito at kung gaano katagal nanatili ang mga ito.
- Magtakda ng maliliit na layunin na makakatulong sa iyong lumabas at magsagawa ng mga bagay-bagay. Makakatulong ang simpleng pagkamit ng maliliit na bagay.
- Iwasan ang dagdag na stress o malalaking pagbabago, maaaring lumikha ng matinding tensyon ang mga ito.
- Mag-eheersisyo upang mailabas ang mga kinikimkim na tensyon, upang matulungan kang mag-relax at makatulog nang mas mahimbing.
- Makipag-usap sa isang propesyunal na tagapayong makakatulong sa iyong magsimulang gumaling.

***Tulad ng karamihan ng mga problema, ang panggagamot sa mga sintomas ng pagkabalisa ay pinakamadali at pinakamabisa kapag nasimulan ito nang MAAGA.***

Ang mga ideya at diskarteng nakabalangkas sa brochure na ito ay kadalasang kapaki-pakinabang, ngunit hindi malawakan. Ang tulong mula sa isang propesyunal na tagapayo ay maaaring makatulong sa iyong magkaroon ng mas mabilis na pag-usad. Tandaang gamitin ang EAP sa lugar na iyong pinagtatrabahuhan bilang isang mapagkukunan.

**Tawagan ang iyong EAP sa  
1800 056 076**

---

*Ang Gryphon Psychology ay nagbibigay ng libreng propesyunal, nakapag-iisa at kumpidensyal na serbisyo sa pagpapayo at pagkonsulta. Tumutulong ang serbisyong ito sa mga empleyado sa parehong pribado at pampubliko na sektor upang humanap ng mga solusyon sa anumang mga problema sa trabaho o personal / pamilya na nakakaapekto sa kalidad ng kanilang buhay at maaaring makaapekto sa kanilang pagiging mabisa sa trabaho. Kung kinakailangan, maaaring magsagawa ang aming mga tagapayo ng mga referral sa mga ahensya ng espesyalista para sa mga partikular na problema, o para sa kasalukuyang suporta.*

***Ang Iyong Employee Assistance Program (EAP)  
ay ganap na kumpidensyal at ibinibigay ng iyong employer nang libre sa iyo.***