

Mga Sintomas ng Depresyon at Paraan upang Mapagtagumpayan ang Depresyon

Kabilang sa mga sintomas ng depresyon ang mababang mood, **pagkawala ng interes at kaligayahan sa araw-araw na pamumuhay, pagkawala ng ganang kumain, mga problema sa pagtulog (insomnia o hypersomnia), labis na pagkapagod, hypodynamia, at kahirapan sa pagtutuo ng atensyon.** Ang ilang tao ay nakakaranas ng iba't ibang sintomas sa pisikal na pangangatawan gaya ng problema sa pagtunaw ng pagkain, pagbaba ng timbang, atbp.



Ano ang depresyon?

Ang depresyon ay isang isyung pangkalusugan sa pisikal at mental na pangangatawan na hindi dapat ipagwalang-bahala. Maaari itong maging dahilan ng problema sa pagtatrabaho, pagtulog, pagkain, at iba pang kakayahan. Ang ilang pasyenteng may depresyon ay nakakaranas ng mga pisikal na sintomas gaya ng pabalik-balik na labis na pagod at problema sa pagtunaw ng pagkain. Kung minsan, pinapalubha ng depresyon ang mga cardiovascular na sakit, sakit na may kaugnayan sa baga, rayuma, atbp. Dahil **hindi napapansin ng ilang tao na nakakaranas sila ng depresyon**, hindi sila nakakapagpagamot o hindi sila nakakatanggap ng wastong paggamot. Kung matindi ang mga sintomas, maaaring pag-isipan ng mga pasyente na magpatiwakal. Samakatuwid, ang mga pasyenteng may depresyon ay dapat makatanggap ng wastong **paggamot**.



Kwestiyonaryo para sa pagsusuri sa depresyon na ginagamit para sa pambansang eksaminasyon sa kalusugan – Kwestiyonaryo sa Kalusugan ng Pasyente-9

Layunin ng kagamitang ito sa pagsusuri na alamin ang mga sintomas ng depresyon at suriin ang kalubhaan nito. 27 puntos ang kabuuang marka. Kung mas mataas ang marka, mas malubha ang mga sintomas ng depresyon. Kung makakakuha ka ng mataas na marka sa kwestiyonaryo, **malaki ang posibilidad na mayroon kang depresyon** kahit pa hindi ito nangangahulugan ng isang tiyak na diagnosis. Sa ganitong kaso, kakailanganin mo ng **mas tumpak na ebalwasyon** mula sa isang eksperto.



Paano mapagtatagumpayan ang depresyon sa araw-araw na buhay

1. Nakaplanong paraan ng pamumuhay

Upang gumaling mula sa hypobulia, gumawa ng iskedyul ng gagawin sa lingguhang batayan. Planuhin ang iyong araw-araw na gawain gaya ng pagkain at paghahanda ng pagkain sa oras-oras na batayan kada araw, isama rin ang iyong mga libangan at ehersisyo sa iskedyul mo.

2. Mga interesanteng aktibidad

Pag-isipan ang mga interesanteng aktibidad na ikinatuwa mong gawin dati, at isama ang mga ito sa iyong arawang plano.

3. Ehersisyo

Mag-ehersisyo nang kahit tatlong beses sa isang linggo lang. Pinapahusay ng pag-eehersisyo ang iyong mood at sa pamamagitan nito ay pangmatagalang naiiwasan ang depresyon. Makakatulong ang lahat ng uri ng ehersisyo gaya ng pagtakbo, pagbibisikleta, aerobics, at paglalakad.

4. Kagustuhan/Inisyatiba

Ipahayag ang iyong mga nararamdaman o opinyon sa ibang tao sa direktang paraan. Maaaring makaramdam ka ng kawalan ng kumpiyansa, habang nag-aalalang maaaring hindi maganda ang pagtingin sa iyo ng ibang tao, ngunit ang ganitong gawi ng pag-iisip ay isa sa mga sintomas ng depresyon. Kumilos nang may kumpiyansa.

5. Positibong pag-iisip

Dapat kang magkaroon ng positibong pananaw sa iyong sarili. Isulat ang pinakanegatibo, regular, at paulit-ulit na pag-iisip tungkol sa iyong sarili sa kabilang bahagi ng card, at sa kabila naman, magsulat ng tatlong positibong bagay na maaaring pumalit dito. Dalhin ang card na ito at tingnan nang madalas ang mga positibong bagay. Makakatulong ito sa iyo na baguhin ang iyong negatibong pag-iisip patungo sa positibong pag-iisip.

※ Kung nakakaranas ka ng depresyon, maaari kang makakuha ng tulong sa **pamamagitan ng pagbisita sa iyong lokal na ospital/klinika** (espesyalista sa kalusugang pangkaisipan, atbp.) o sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa isang rehiyonal/pangunahing sentrong pangkagalingan para sa kalusugang pangkaisipan (1577-0199).

