



Depresyon

Ang depresyon ay isang tumataas na karaniwang karamdaman ng kalooban sa makabagong panahon. Ipinakikita ng mga dating pag-aaral na may mahigit sa 300 libong mga pasyente ng depresyon sa Hong Kong. Ayon sa World Health Organization, may mahigit sa 100 milyong tao ang may depresyon sa buong mundo, ngunit mas mababa sa 25% sa kanila ang kailanman ay humingi ng paggamot. Tinataya na sa taong 2020, magiging pangalawang pinakamahalagang kalagayan sa kalusugan ang depresyon kasunod ng sakit sa puso sa mundo.

Sa kabila nito, ang depresyon ay isang malawak na sakit na hindi matukoy. Nakakaapekto ang banayad na depresyon sa pang-araw-araw na gawain ng isang tao habang maaaring humantong ang malubhang depresyon sa mga pagtatangkang magpakamatay. Gayunman, maaaring magamot ang karamihang kaso ng depresyon at ang mas maagang pagsisimula ng paggamot, mas mabisa ito.



1. Ano ang depresyon?

Dating itinuturing ang depresyon bilang isang uri ng neurasthenia sa ilalim ng kategorya ng banayad na karamdaman sa pag-iisip. Ang mga taong may depresyon ay may matagal na mababang kalooban at kawalan ng interes sa lahat ng bagay at kakulangan ng enerhiya. Napakasama ang kanilang mga damdamin na makakagambala ang mga ito sa pang-araw-araw na buhay.

Ayon sa mga pamantayan ng pag-diagnose ng American Psychiatric Association, sinasabing mayroon kang karamdamang depresyon kapag mayroon kang 5 o higit pang pisikal o sikolohikal na sintomas ng depresyon nang mahigit sa 2 magkakasunod na linggo, kabilang ang mababang lagay ng kalooban at kakulangan ng enerhiya. Patuloy kang napupuspos ng mga negatibong saloobin at lubusang naapektuhan ang iyong pang-araw-araw na buhay.

2. Ano-ano ang mga sanhi ng depresyon?

Nakaugnay ang depresyon sa mga pagbabagong sa bio-chemical sa utak. Nagpapadala ang utak ng mga senyales mula sa isang selula ng utak patungo sa isa pa sa pamamagitan ng mga kemikal na tinatawag na mga neurotransmitter. Kabilang sa mga neurotransmitter ang serotonin, noradrenaline at dopamine. Responsible ang mga ito sa pagsasaayos ng iba't ibang pisikal at sikolohikal na paggana, tulad ng lagay ng kalooban, pag-iisip at pag-uugali atbp. Ang mga neurotransmitter ay walang balanse at hindi gumagana nang maayos sa mga taong may depresyon.

3. Paano iwasan ang depresyon?

Makakatulong ang mga sumusunod na hakbang:

- Subukang pag-usapan ang iyong mga damdamin at ipasa nang maayos ang iyong stress.



- Panatilihin ang isang malusog na istilo ng buhay, hal. makisali sa malusog na mga gawain o libangan.
- Magkaroon ng bukas at positibong saloobin sa depresyon.
- Aktibong humingi ng tulong upang malutas ang mga problema.



4. Ano-ano ang mga panganib na kadahilanan ng depresyon?

Maaaring maapektuhan ang mga tao sa lahat ng edad ng depresyon. Ang mga tiyak na dahilan sa pagkakaroon ng depresyon ay iba para sa bawat tao. Maaaring magkaroon nito dahil sa pisikal, sikolohikal, pangkapaligiran at genetikong mga kadahilanan. Kung minsan ang eksaktong dahilan ay hindi alam.

Mga pisikal na kadahilanan

Ang mga pagbabago sa utak dahil sa iba't ibang sakit, hal., impeksiyon, hypothyroidism at trauma, at pag-abuso sa alkohol o droga ay maaaring maging sanhi ng depresyon.

Mga sikolohikal na kadahilanan

- 1) Kalungkutan na may kaugnayan sa kalusugan, masasakit na karanasan na humahantong sa negatibong mga kaisipan at damdamin
- 2) Ilang mga katangian ng pagkatao, tulad ng pagiging sobrang nababahala o matigas ang ulo

Mga kadahilanan pangkapaligiran

Ang pressure sa buhay at trabaho, mga problema sa pananalapi, pagkawala ng trabaho, mga layuning hindi natatamo, mga problema sa trabaho o paaralan, trauma ng pag-ibig, mga problema sa pag-aasawa, mga alitan sa pamilya, mga problema sa relasyon, sakit ng mga miyembro ng pamilya, pasanin ng pamilya, lumaki ang mga bata at umalis sa bahay, pangungulila, atbp.



Mga genetikong kadahilanan

Ang depresyon kung minsan ay tumatakbo sa mga pamilya. Kung mayroon kang kasaysayan sa pamilya ng sakit na depresyon, mas malamang na magkakaroon ka ng sakit na ito.



5. Ano-ano ang mga sintomas ng depresyon?

Kadalasan ang mga sintomas ay pisikal at sikolohikal na damdamin ng mga pasyente. Kung mayroon kang ilan sa mga sumusunod na sintomas na nakagagambala sa iyong pang-araw-araw na buhay (tulad ng trabaho at mga aktibidad sa lipunan) nang pinalawig na panahon, maaaring nagdudusa ka sa depresyon.

Mga pisikal na sintomas

- Sakit ng ulo
- Insomnia
- Pakiramdam ng pangkalahatang panghihina
- Pagduduwal
- Kakapusan ng hininga
- Mga problema sa pagtunaw
- Pagkapagod at kakulangan ng enerhiya
- Pagkakaroon ng maraming panaginip at pakiramdam na hindi ka nakatulog sa buong gabi
- Hindi maipaliwanag na mga pananakit

Mga emosyonal na sintomas:

- Pagkamayamutin
- Ninenerbiyos
- Mababang kalooban at kakulangan sa pagganyak
- Kawalan ng interes sa mga bagay
- Mga paulit-ulit na pag-iisip ng mga hindi kasiya-siyang karanasan
- Mga damdamin ng kawalang-halaga, mababang pagpapahalaga sa sarili at pagkakasala



- Kahirapang makapokus
- Pakiramdam ng kawalang pag-asa
- Mga saloobin ng kamatayan o pagpapakamatay



6. Paano nada-diagnose ang depresyon?

Ayon sa Diagnostic at Statistical Manual of Mental Disorders ng American Psychiatric Association, ang pamantayan sa pag-diagnose para sa sakit na Pangunahing depresyon ay kinabibilangan ng:

1. Hindi bababa sa isa sa mga sumusunod na tatlong abnormal na lagay ng kalooban na makabuluhang nakakagambala sa buhay ng tao:
 - a. Abnormal na pagkalungkot sa halos buong araw, halos araw-araw, nang hindi bababa sa 2 linggo.
 - b. Abnormal na pagkawala ng lahat ng interes at kasiyahan sa halos buong araw, halos araw-araw, nang hindi bababa sa 2 linggo.
 - c. Kung 18 taon o mas bata, abnormal na magagalitin halos buong araw, halos araw-araw, nang hindi baba sa 2 linggo.

2. Hindi bababa sa lima ng mga sumusunod na sintomas ang mayroon sa parehong 2 linggo ng panahong nalulumbay.
 - a. Abnormal na pagkalungkot (o magagalitin kung isang bata o tinedyer)
 - b. Abnormal na pagkawala ng lahat ng interes at kasiyahan
 - c. Pagkawala ng ganang kumain o timbang, alinman sa:
 - i. Abnormal na pagbaba ng timbang (kapag hindi nagdidiyeta) o pagbaba ng ganang kumain.



- ii. Abnormal na pagtaas ng timbang o pagtaas ng ganang kumain.
- d. Pagkagambala ng pagtulog, alinman sa abnormal na insomnia o abnormal na hypersomnia.
- e. Pagkagambala sa gawain, alinman sa abnormal na pagkabalisa o abnormal na pagbagal (nakikita ng iba).
- f. Abnormal na pagkapagod o pagkawala ng enerhiya.
- g. Abnormal na pagsaway sa sarili o di-angkop na pagkakasala.
- h. Abnormal na mahinang konsentrasyon o kawalang-desisyon.
- i. Abnormal na mga masamang saloobin ng kamatayan (hindi lamang takot sa pagkamatay) o pagpapakamatay.

Ang mga sintomas sa itaas ay magdudulot sa iyo ng pagkabalisa o makapipinsala sa iyong kakayahang gumana sa iyong pang-araw-araw na buhay. Nagagambala ng mga ito ang iyong trabaho, pag-aaral, pakikipag-ugnayan sa lipunan o buhay ng pamilya.



7. Ano-ano ang mga paggamot sa depresyon?

(a) Mga gamot

Maaaring magreseta ang mga doktor ng gamot upang gamutin ang depresyon.

Mayroong 2 pangunahing uri ng mga gamot:

- Gumagana ang mga antidepressant upang gawing normal ang mga neurotransmitter sa utak.
- Tumutulong ang mga tranquilizer upang pansamantalang bawasan ang pagkabalisa.

Maaaring mapagaan ng mga gamot ang mga sintomas ng depresyon sa loob ng 3 hanggang 4 na linggo at maaaring gumaling ang mga pasyente nang 4 hanggang 6 na linggo. Sa pangkalahatan, dapat ipagpatuloy ng mga pasyente ang pag-inom ng mga gamot nang hindi bababa sa 4 hanggang 9 na buwan matapos mawala ang mga sintomas. Para sa Malubha o madalas na bumabalik na depresyon, kailangang manatiling uminom ng gamot ang mga pasyente nang mas matagal na panahon. Dapat lamang na itigil ang mga gamot ayon sa tagubilin ng doktor.

Kabilang sa mga side effect ng mga gamot (depende sa kung anong uri ng anti-depressant ang iniinom mo) ang:

Pagtitibi, pagtatae, tuyong bibig, pagsusuka, antok, insomnia, pagkahilo, sakit ng ulo, pagkapagod, pagtaas ng timbang, malabong paningin at kakapusan ng hininga.

Hindi lahat ay nakararanas ng parehong mga epekto. Bukod dito, ang mga epekto ay kadalasang pansamantala at lilipas sa paglipas ng panahon.

Mag-ingat:

Huwag baguhin o ihinto ang alinman sa iyong mga gamot nang hindi muna kumukunsulta sa iyong doktor.



(b) Psychotherapy

Ang cognitive behavioral therapy (CBT) at psychoanalytic therapy (o psychodynamic therapy) ay mga uri ng psychotherapy na kadalasang ginagamit sa Hong Kong.

Nilalayon ng psychotherapy na tulungan ang mga pasyente na baguhin ang kanilang mga negatibong estilo ng pag-iisip at kumilos nang positibo, upang talaga at mahusay na malutas ang kanilang mga emosyonal na problema. Tutulong ang mga medikal na propesyonal sa mga pasyente na malaman ang mga kadahilanan na nagsisimula ng mga kadahilanan ng kanilang depresyon. Kung kinakailangan, ginagamit ito kasama ng mga gamot upang magkaroon ng mas mahusay na resulta.

- Cognitive behavioral therapy

Hinahangad nito na tulungan ang mga pasyente na bumuo ng mga bagong paraan ng pag-iisip at estilo ng pamumuhay sa pamamagitan ng pag-analisa ng pag-iisip. Kadalasang panandaliang ang panahon ng paggamot na may mga naunang natukoy na target ng paggaling.

- Psychoanalytic therapy

Hinahangad nito na tulungan ang mga pasyente na maunawaan ang walang kamalay-malay na isip na nakakaapekto sa kasalukuyang mga emosyon at pag-uugali sa pamamagitan ng pag-aaral ng mga nakaraang karanasan at pag-iisip. Isa itong puspusan at pangmatagalang proseso ng therapy.

(c) Electroconvulsive therapy (ECT)

Maaaring magmungkahi ang mga doktor ng electroconvulsive therapy para sa mga taong may malubhang depresyon na hindi nakakakuha ng mas mahusay na mga gamot



at psychotherapy. Sa electroconvulsive therapy, pinadadaan ang mga kuryente sa utak upang mapawi ang mga sintomas ng depresyon. Ang kurso sa paggamot ay depende sa mga pangangailangan ng indibidwal.

Bago ang pagbibigay ng ECT, Isinasailalim ang pasyente sa maikling anesthesia. Ilalapat sa ulo ng pasyente ang isang electric shock na maaaring itaas ang mga antas ng mga kemikal na may kaugnayan sa kalooban tulad ng serotonin at noradrenaline sa utak.



8. Paano ko aalagaan ang aking sarili kung ako ay nalulumbay?

- Humingi ng payo mula sa mga propesyonal tulad ng mga clinical psychologist, doktor ng pamilya, psychiatrist, nurse, social worker, propesyonal na therapist atbp. Mayroon silang mga propesyonal na kasanayan sa pagpapayo at maaaring makatulong sa iyo na malutas ang mga problema nang positibo.
- Ipaalam sa iyong pamilya at mga kaibigan ang iyong mga damdamin
- Humingi ng tulong mula iba
- Magtakda ng makatotohanang mga layunin para sa iyong sarili at iwasan ang mga hindi makakayang obligasyon.
- Regular na mag-ehersisyo upang mapawi ang presyon

9. Paano makakatulong sa mga taong may depresyon?

- Mag-alok ng suporta, pag-unawa, pasensiya at pagpapalakas ng loob.
- Hikayatin silang ipahayag ang kanilang mga damdamin at problema
- Hikayatin silang sumali sa mga aktibidad na panlipunan.
- Humingi ng propesyonal na payo kapag napansin mo ang kanilang mga kakaibang pag-uugali.