우울증의 일반적 증상

누구나 가끔 슬픔을 느낍니다. 그러나 슬픔이 장기간 지속되거나 어떤 것에도 흥미나 재미를 느끼지 못하면 우울증일 수 있습니다.

아래 증상들 때문에 지난 2주 동안 종종 힘드셨다면, 간단한 우울증 테스트에 대해 의사와 상의하십시오:

- 어떤 일에도 별 흥미와 재미를 느끼지 못한다.
- 기분이 저조해지고 우울하거나 막막하게 느껴진다.
- 수면장애 (너무 많이 자거나 너무 적게 잔다).
- 피로하고 기운이 없다.
- 식욕장애.
- 자신은 실패자이며 다른 사람들을 실망시킨다고 자신에 대해 나쁘게 생각한다.
- 집중력 장애.
- 자신이 느려졌다고 느낀다 (또는 빨라졌다고 느낀다).
- 설명되지 않는 신체적 문제가 지속된다 (두통, 복통, 만성 통증).
- 죽음이나 자해에 대한 생각 .

우울증. 치료할 수 있습니다. 의사와 상의하십시오.

도움이 필요하시면 아시안 LifeNet 1-877-990-8585 나
311번으로 전화하셔서 LifeNet 을 찾으십시오.

뒷장에 우울증 처치에 대해서 나와있습니다.

DMH3685009 - 1.07 (Common Symptoms/Tips - Korean)

NYC Health
nyc.gov/health
뉴욕시 보건 및 정신 위생국
THE NEW YORK CITY DEPARTMENT of HEALTH and MENTAL HYGIENE
Michael R. Bloomberg, 시장
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H. 국장
Lloyd I. Sederer, M.D. 정신위생국 부국장

TAKE CARE NEW YORK 건강한 뉴욕인
우울증에 대한 도움을 받으십시오:
보다 건강한 뉴욕으로
가기 위한 중요한 걸음

우울증을 다스리기 위한 방법들

아래의 방법들 중 하나라도 이행하면, 기분이 나아지는데 도움이 될 것입니다.

육체적으로 활동적이 된다

건강식을 섭취한다

내 약을 챙겨 먹는다

나를 도와주는 사람들과 시간을 보낸다

휴식할 수 있는 방법을 모색한다

음주하거나 마약을 하지 않는다

즐겨하는 것들에 시간을 할애한다

우울증. 치료할 수 있습니다. 의사와 상의하십시오.

도움이 필요하시면 아시안 LifeNet 1-877-990-8585 나
311번으로 전화하셔서 LifeNet 을 찾으십시오.

뒷장에 우울증의 일반적 증상에 대해 나와있습니다.

NYC Health
nyc.gov/health
뉴욕시 보건 및 정신 위생국
THE NEW YORK CITY DEPARTMENT of HEALTH and MENTAL HYGIENE
Michael R. Bloomberg, 시장
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H. 국장
Lloyd I. Sederer, M.D. 정신위생국 부국장

TAKE CARE NEW YORK 건강한 뉴욕인
우울증에 대한 도움을 받으십시오:
보다 건강한 뉴욕으로
가기 위한 중요한 걸음