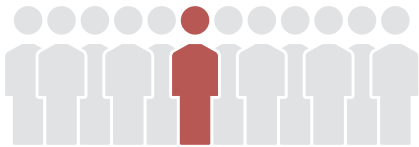




## דעפרעסיע איז מער ווי שפירן טרויעריג



**1 אין יעדע 12 ערוואקסענע ניו יארקער ליידן פון דעפרעסיע.\***

\* מקור: A roadmap for better mental health in New York City. Belkin G, Linos N, Perlman SE, Norman C, Bassett MT (א מאפע פאר בעסערע גייסטישע געזונטהייט אין ניו יארק סיטי). 387:207-208; Lancet 2016.

- יעדער שפירט זיך אמאל טרויעריג אדער אומעטיג. דעפרעסיע איז אנדערש. עס האלט אן א לענגערע צייט, שעדיגט די מעגליכקייט צו שפירן הנאה און מאכט דורכגיין דעם טאג-טעגליכן לעבן א מאטערניש.
- דעפרעסיע איז נישט עפעס וואס מען וועלט אויס און איז נישט קיין צייכן פון שוואכקייט אדער פוילקייט. קיינער זאל זיך נישט שעמען דערמיט.

## עס זענען פארהאן באקאנטע צייכנס פון דעפרעסיע

מענטשן מיט דעפרעסיע מוזן נישט אויסזען אדער זיך אויפפירן ווי זיי זענען קראנק אדער ליידן ווייטאג, אבער זייערע סימפטאמען זענען פונקט אזוי עכט ווי סיי וועלכע אנדערע געזונטהייט פראבלעם.



**איר קענט מעגליך האבן דעפרעסיע אויב איבער די לעצטע צוויי וואכן האט איר כסדר:**

געהאט שוועריגקייטן זיך צו קאנצעטרירן אדער מאכן באשלוסן

געהאט פיזישע פראבלעמען וועלכע גייען נישט אוועק

געהאט געדאנקען איבער טויט אדער זעלבסטמארד

געשפירט טרויעריג אדער האפענונגסלאז

פארלוירן אינטערעסע אין אקטיוויטעטן פון וועלכע איר פלעגט הנאה האבן

געשלאפן אדער געגעסן צופיל אדער נישט גענוג

פאר הילף מיטן געפינען סערוויסעס אדער מאכן אן אפוינטמענט, טעקסט WELL צו 65173, רופט NYC Well אויף 1-888-692-9355 אדער באזוכט [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell). NYC Well איז געהיים און פריי פון אפצאל.



- עס זענען פארהאן פיל וועגן צו באהאנדלען דעפרעסיע.
- פיל מענטשן ווערן דערלייכטערט דורכן אנטוילנעמען אין אויסרעדן טעראפיע, נעמען מעדיצין, זיין פיזיש אקטיוו און זיך לערנען נייע פעאיקייטן זיך צו ספראווען מיט דאס לעבן.

ווי אזוי צו שטיצן אנדערע

אויב עמיצער וועמען איר קענט רעדט איבער שפירן דעפרעסט, שטיצט יענעס און סטעמפלט זיי נישט אפ. מוטיגט זיי צו רעדן מיט זייער דאקטער און רופן NYC Well (גזונט).

ווי אזוי צו באקומען הילף פאר זיך

רעדט מיט אייער דאקטער איבער ווי אזוי איר שפירט און וואס זענען די באהאנדלונג אויסוואלן.

אויב איר באקומט שוין באהאנדלונג פאר דעפרעסיע, זייט וויסן אז עס נעמט צייט צו ווערן בעסער. רעדט ווייטער מיט מענטשן וועמען איר געטרויעט און זאגט פאר אייער דאקטער אויב עס איז אייך שווער.

אויסער רעדן צו א דאקטער, האבן פיל מענטשן געפינען אז נעמען די פאלגנדע שריט קען העלפן פארלייכטערן זייערע סימפטאמען:



פארברענגען צייט מיט מענטשן וועלכע שטיצן אייך



זיין אינדרויסן אין א פארק אדער אנדערע גרינע פלאץ



זיין פיזיש אקטיוו



אויפהערן אדער פארמינערן אלקאהאל און דראג באנוץ



מאכן צייט צו טון זאכן פון וואס איר האט הנאה



עסן א געזונטערע דיעטע



אויספאלגן אייער באהאנדלונג פלאן

ריסאורסעס

באקומט די לעצטע העלט-בולעטינס

באזוכט [nyc.gov/health/pubs](http://nyc.gov/health/pubs)

טרעפט הילף אדער א מענטל העלט פראוויידער

באזוכט [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell)

פארבינדט זיך

