

Depresyon



Bilten Sante

Ale sou sitwèb nyc.gov/health pou wè tout Bilten Sante yo.
Rele **311** pou mande kopi gratis.



Depresyon Plis Pase Lè Ou Santi Ou Tris

- Tout moun santi yo tris, fasil pou fè kòlè oswa deprime pafwa. Depresyon an diferan. Li dire plis tan, li deranje mwayen moun pou yo santi kè kontan epi li lakòz yon moun epuize anpil pou siviv avèk lavi toulejou.



1 adilt sou 12 nan New York
ap souffri avèk depresyon.*

- Depresyon se pa yon chwa ni yon siy feblès oswa parès. Okenn moun pa ta dwe santi lawont poutèt yo genyen li.

*Sous: Belkin G, Linos N, Perlman SE, Norman C, Bassett MT. A roadmap for better mental health in New York City (Yon plan aksyon pou pi bon sante mantal nan Vil New York). Lancet 2016; 387:207-208.

Gen Kèk Siy Komen Depresyon

Moun ki gen depresyon ka pa sanble oswa ka pa aji tankou yo malad oswa tankou yo gen doulè, men sentòm yo reyèl menm jan ak nenpòt lòt pwoblèm.



Ou ka gen depresyon si nan dènye de semèn yo ou:

- Santi ou tris oswa dezespere souvan
- Pa gen enterè nan aktivite ou te renmen yo
- Te dòmi oswa te manje twòp oswa ou pa manje ase
- Te gen pwoblèm pou konsantre oswa pou pran desizyon
- Te gen pwoblèm ki pa t ale
- Te gen panse pou touye tèt ou

Depresyon Kapab Trete

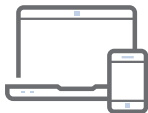
- Gen anpil fason pou trete depresyon.
- Anpil moun jwenn soulajman lè yo patisipe nan terapi pale, lè yo pran medikaman yo, lè yo fè egzèsis fizik, ak lè yo aprann nouvo fason pou siviv.

Fason pou Jwenn Èd pou Tèt Ou

Pale avèk doktè ou sou fason ou santi ou ak chwa tretman yo.

Fason pou Sipòte Lòt yo

Si yon moun ou konnen pale sou sansasyon depresyon, ba li sipò epi pa kritike li. Ankouraje li pou pale avèk doktè li yo oswa pou li rele NYC Well (NYC Anfòm).



Pou èd pou jwenn sèvis yo oswa pou pran yon randevou, voye tèks **WELL** nan **65173**, rele NYC Well nan nimewo **1-888-692-9355** oswa ale sou sitwèb **nyc.gov/nycwell**. NYC Well konfidansyèl ak gratis.

Si ou deja ap resevwa tretman pou depresyon, konnen sa ap pran tan pou vin refè. Kontinye pale avèk moun ou fè konfyans epi fè doktè ou konnen si w ap debat.

Anplis ke yo ka pale ak yon doktè, anpil moun wè aksyon sila yo kapab soulaje sentòm yo:



Lè ou fè egzèsis fizik



Lè ou deyò nan yon pak oswa lòt espas ki gen plant



Lè ou pase tan avèk moun k ap sipòte ou



Lè ou swiv plan tretman ou



Lè ou manje sa ki pi bon pou sante ou



Lè ou rezève yon ti tan pou fè bagay ou renmen yo



Lè ou pa bwè alkòl oswa lè ou redui nan alkòl w ap bwè epì lè ou pa itilize dwòg oswa lè ou redui nan dwòg w ap itilize

Resous

Konekte



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Jwenn Èd yon Pwofesyonèl Swen Sante Mantal

Ale sou sitwèb nyc.gov/nycwell

Resewwa Dènnye Bilten Sante

Ale sou sitwèb nyc.gov/health/pubs



Ale sou sitwèb nyc.gov/health pou jwenn Bilten Sante sa a nan lòt lang ak lòt materyèl sante ki tradui. Ou gen dwa pou resewwa sèvis yo nan lang ou. Sèvis sa yo gratis nan tout biwo ak klinik Depatman Sante Vil New York.