

Depresja



Biuletyn dot. zdrowia

Odwiedź stronę nyc.gov/health, aby zobaczyć wszystkie biuletyny dot. zdrowia.
Zadzwoń pod nr **311** w celu zamówienia bezpłatnych kopii.



Depresja to więcej niż uczucie smutku

- Każdy czuje się czasami smutny, poirytowany lub przygnębiony. Depresja to coś innego. Jest długotrwała, zmniejsza zdolność odczuwania radości i sprawia, że radzenie sobie z codziennym życiem staje się wyczerpujące.



1 na 12 dorosłych nowojorczyków
cierpi na depresję.*

- Depresja to nie wybór ani oznaka słabości lub lenistwo. Nikt nie powinien się wstydzić, że na nią cierpi.

* Źródło: Belkin G, Linos N, Perlman SE, Norman C, Bassett MT. A roadmap for better mental health in New York City (Strategia poprawy zdrowia psychicznego w mieście Nowy Jork). Lancet 2016; 387:207-208.

Częste objawy depresji

Osoby cierpiące na depresję mogą nie wyglądać ani zachowywać się, jak osoby chore lub odczuwające ból, jednak ich objawy są tak samo prawdziwe, jak w przypadku innych problemów zdrowotnych.



Możesz cierpieć na depresję, jeśli w ciągu ostatnich dwóch tygodni stale:

- Czułeś(-aś) smutek lub brak nadziei
- Straciłeś(-aś) zainteresowanie rzeczami, które kiedyś sprawiały Ci radość
- Spałeś(-aś) lub jadłeś(-aś) zbyt dużo lub zbyt mało
- Miałeś(-aś) problemy z koncentracją lub podejmowaniem decyzji
- Odczuwałeś(-aś) problemy fizyczne, które nie ustępowały
- Myślałeś(-aś) o śmierci lub samobójstwie

Depresję można leczyć

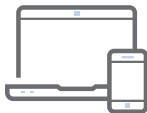
- Istnieje wiele sposobów leczenia depresji.
- Wiele osób znajduje ulgę, uczestnicząc w psychoterapii, zażywając leki, poprzez aktywność fizyczną lub uczenie się nowych umiejętności radzenia sobie z problemem.

Jak uzyskać pomoc

Porozmawiaj z lekarzem o swoim samopoczuciu i możliwościach leczenia.

Jak wspierać innych

Jeśli osoba, którą znasz, mówi, że odczuwa depresję, zaoferuj wsparcie i nie osądzaj. Zachęć do rozmowy z lekarzem lub zadzwoń pod nr NYC Well (Zdrowie NYC).



W celu znalezienia usług lub umówienia wizyty wyślij sms o treści **WELL** na nr **65173**, zadzwoń do NYC Well pod nr **1-888-692-9355** lub odwiedź stronę **nyc.gov/nycwell**. NYC Well to usługa poufna i bezpłatna.

Jeśli już korzystasz z leczenia depresji, pamiętaj, że powrót do zdrowia wymaga czasu. Rozmawiaj z zaufanymi osobami i powiedz lekarzowi, jeśli zmagasz się z trudnościami.

Oprócz zwrócenia się o pomoc do lekarza, wiele osób jest zdania, że podjęcie tych działań może pomóc złagodzić objawy:



Aktywność fizyczna



Przebywanie na zewnątrz w parku lub innych terenach zieleni



Spędzanie czasu z osobami zapewniającymi wsparcie



Przestrzeganie planu leczenia



Przejście na zdrowszą dietę



Przeznaczenie czasu na rzeczy sprawiające przyjemność



Zaprzestanie lub ograniczenie spożycia alkoholu lub narkotyków

Zasoby

Połącz się



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Znajdź pomoc lub lekarza psychiatrę

Odwiedź stronę nyc.gov/nycwell

Otrzymaj najnowsze biuletyny dot. zdrowia

Odwiedź stronę nyc.gov/health/pubs



Odwiedź stronę nyc.gov/health w celu uzyskania dodatkowych wersji językowych tego biuletynu dot. zdrowia oraz innych przetłumaczonych materiałów na temat zdrowia. Masz prawo do usług we własnym języku. Te usługi są bezpłatne we wszystkich biurach i klinikach wydziału zdrowia miasta Nowy Jork.