

Santi w pi byen

Moun kle pou gerizon w la se OU MENM. Ou menm avèk founisè w la dwe fè yon plan tretman baze sou bi ou genyen pou sante w yo.



Ede founisè w la lè w:

- Pale sou santiman w ak pwogrè w yo, di yo plis ou kapab.
- Ekri kòmman yon medikaman kapab fè w santi w.

Sa pral ede nou toude pou fè meyè chwa sou tretman w.

Si ou janm pa satisfè avèk plan tretman w oswa founisè w la, oswa ou santi ou pa wè rezilta, rele nou. Nou kapab ede w jwenn yon nouvo founisè pou travay avèk ou si li nesèsè.

Resous Edikasyon sou Depresyon ak Fètekòz

National Suicide Prevention Lifeline (Liy Vi Nasyonal pou Prevansyon Swisid
1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

National Alliance for Mental Illness (Alyans Nasyonal Pou Maladi Mantal)
www.nami.org
1-800-950-6264

National Institute of Mental Illness (Enstiti Nasyonal Pou Maladi Mantal)
www.nimh.nih.gov

U.S. Department of Health and Human Services (DHHS), Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), (*Depatman Sante ak Sèvis Imèn Ameriken (DHHS), Administrasyon Sèvis Abi Dwòg ak Sante Mantal (SAMHSA),*)
www.mentalhealth.samhsa.gov

Kowòdinatè swen Cenpatico w la se:

Telefòn:



Cenp-KS-WI-GA-DepresBR-10-08

Kisa
depresyon
ye



PA JANM SISPAAN PRAN

MEDIKAMAN W JISKASKE YON

FOUNISÈ DI OU

Kisa depresyon ye?

Depresyon se yon twoub ki lakòz yon moun pou santi li tris oswa pa kontan pandan yon peryòd tan ki long. Emosyon sa yo plis pase santiman tristès ki nòmal nou tout santi pafwa yo.

14.8 MILYON AMERIKEN SOUFRI AVÈK GWO DEPRESYON*

*(Enstiti Nasyonal pou Sante Mantal, 2005)

Depresyon se yon pwoblèm medikal menm jan ak kansè oswa maladi kè. Genyen kòz natirèl oswa entèn pou depresyon. Sa trè tretab."

Depresyon pa bon pou sante w

Depresyon afekte ou men ak lòt moun ki tou pre w.

Sa ka koze move sante oswa menm tiye tèt ou. Etid yo montre moun ki soufri ak depresyon kapab soufri ak lòt pwoblèm medikal tou. Depresyon ka fè pwoblèm sa yo vin pi mal. Kèk pwoblèm medikal ka lakòz depresyon an vin pi grav.

Yon moun ki soufri depresyon kapab bezwen èd nan men yon ekspè. San èd pwoblèm yo kapab vin pi mal.

Siy yo ki kapab reprezante pwoblèm:

- Pa kapab dòmi oswa dòmi twòp
- Ajitasyon
- Pa kapab konsantre oswa pran desizyon
- Ou santi fatig tout tan
- Santi ou pa vo anyen
- Fatige oswa pa genyen enèji chak jou
- Pa manje oswa manje twòp
- Vin pa enterese nan aktivite ou renmen yo
- Panse pou komèt swisid.



Jwenn Èd.

Alè founisè swen primè ou an avan.

Kisa Cenpatico ye?

Cenpatico se yon konpayi swen sante konpòtmantal. Nou ede moun jwenn sipò pou depresyon yo an. Nou kapab ede jwenn sa ou bezwen pou w kapab fè chwa entelijan pou sante w ak byennèt ou.

Men kèk fason nou ede:

- Jwenn founisè ki tou pre w yo
- Fè rekòmandasyon
- Ede w pou pran randevou w yo
- Ede w pou jwenn transpòtasyon

Ki moun ki founi sèvis dwòg ak depresyon yo?

Doktè w la – Yo kapab trete w oswa ba w rekòmandasyon pou ale wè yon ekspè.

Sikyat – Doktè medikal ki kapab preskri medikaman

Enfimyè Praktisyonè – Ka se ekspè nan sante mantal epi yo kapab preskri medikaman nan preske tout eta yo

Terapis – Ki resevwa fòmasyon nan terapi ak fason pou teste sante mantal. Yo pa kapab preskri medikaman. Genyen pami terapis yo ki se Konseyè Terapis Lisansye (LPC) (Licensed Professional Counselors), Travayè Sosyal Klinik (LCSW), (Licensed Clinical Social Workers) ak Terapis Lisansye pou Maryaj ak Fanmi (LMFT) (Licensed Marriage and Family Therapist)

Yo kapab trete Depresyon

Prèske 80 pousan moun yo trete pou depresyon kòmanse santi yo pi byen. Preske tout moun jwenn repi nan lespas sis semèn apre yo kòmanse terapi, gwoup sipò oswa konbinezon tretman yo. (Enstiti Nasyonal Pou Sante, 1998)

Premye Randevou w la: Kisa pou ekspekte

Founisè w la pral vle pou l konnen tout bagay sou ou.

Yo pral vle konnen sou ki pwoblèm ou ta renmen travay Yo kapab mande w enfòmasyon sou fanmi w . Yo vle pou ede w jwenn fòs ak ladrès pou ede w geri.

Founisè yo oblije pou respekte regilasyon ki estrik anpil konsènan done prive w yo. Tout sa ou di founisè w la ede yo pou kreye yon pal tretman ki bon pou ou.

Wòl ou nan tretman an

Se ou menm avèk founisè w la ki fè plan tretman w la epi li kapab enkli:

- Medikaman
- Terapi Pèsonèl oswa Familyal
- Zanmi w yo, Fanmi, ak Kanmarad ou yo.
- Pale avèk lòt founisè yo.

Pafwa sèvis pi pwofon kapab nesèsè pou kapab reyalize bi byennèt ou yo.

Fason pou ede ou santi w pi byen:

- Pale avèk zanmi w yo, fanmi, ak kanmarad ou yo.
- Fè Mouvman! Egzèsis bon anpil pou sante ou.
- Mete ansanm! Ou kapab fè volontè, kòmanse yon pastan amizan, oswa rantre nan yon gwoup.
- Evite dwòg ak alkòl.
- Fè plan pou boule ak estrès avan yon rive.
- Fòme bi ki reyalistik pou tèt ou