

# Depression

Topic No.6. Depression. February 2000. Filipino

## Ano ang isyu?

Ang depression ay hinulaang isa sa mga pangunahing problemang pangkalusugan sa ika-21 siglo. Dumarami ang mga kabataan na nakakaranas ng *depression*. Ito ay natuklasang nakapagpadagdag ng iba pang problema sa kalusugang pangkaisipan tulad ng pagkalulong sa alkohol at iba pang bawal na gamot, at dagdag na panganib ng pagpapakamatay.

Bagamat karaniwan sa mga bata at kabataan ang makaramdam ng "lumbay" o malungkot paminsan-minsan, kapag ang damdaming ito ay tumagal nang mahigit sa ilang linggo, kailangan na ng propesyonal na tulong. Ang *depression* ay malubha at kung hindi gagamutin ay baka maging panganib sa buhay.

Kapag ang damdamin ng mga kabataan ay nagiging sagabal sa kanilang abilidad na pamahalaan ang mga karaniwang gawain, maaaring hudyat ito ng malubhang karamdaman sa kalusugang pangkaisipan. Maaaring mahirap malaman kapag ang mga bata at kabataan ay labis na nalulungkot dahil inaasahan ng mga magulang na ang kanilang mga anak ay sumpungin. Hindi palaging lubos na nauunawaan at naipapahayag na mabuti ng mga bata at kabataan ang kanilang damdamin. Kapag tinanong, maaaring itanggi nila na sila ay may problema. Maaari ding ipahayag nila ang kanilang damdamin sa pamamagitan ng pagiging agresibo, pala-away, at paggawa ng mga mapanganib na bagay. Ang mga pagkilos na ito ay maaaring mauwi sa mas maraming problema at makapagpalubha sa anumang damdamin ng *depression*.

## Ano ang ilan sa mga karaniwang paraan ng paggamot sa *depression*?

- Pagpapayo: therapy (tulad ng *Cognitive Behavioural Therapy*) at *social interventions*. Kasama sa pagpapayo at therapy ang pagtalakay sa inyong mga inaalala at mga paraan sa paglutas ng mga problema, at sa pagtugon sa pagkabahala ngayon at sa hinaharap. Maaaring kasama dito ang therapy na pang-indibidwal at pampamilya, at gawaing panggrupo.
- Ang mga gamot ay hindi madalas ginagamit para gamutin ang depression sa kabataan subalit kung minsan ay kailangan ito para sa matinding depression.

**Kung minsan, ang mga kabataan ay maaaring makaramdam ng matinding kalungkutan kaya maiisip nilang magpakamatay. Ang mga damdamin ng pagkagalit, sama ng loob, binabagabag ng konsiyensiya, o kawalang-halaga ay maaaring mauwi sa pabigla-biglang pagkilos na nakakapinsala sa sarili. Kakaunti lamang ang mga kabataan na kusang hihingi ng tulong. Kailangan nila ng paghikayat mula sa kanilang kaibigan, pamilya, at mga nagmamalasakit na matatanda.**

## Ano ang mga palatandaan ng *Depression*?

Ang karamihan sa mga anyo ng *Depression* ay may sintomas na pisikal at *psychological*. Ang mga sumusunod na palatandaan ay maaaring hudyat ng *depression*, lalo na kapag nanatili ang mga ito nang mahigit sa ilang linggo:

- Pagkalungkot o pagkamasungit.
- Kahirapan sa konsentrasyon, at biglaang paglubha (*deterioration*) ng gawain sa eskuwela.
- Kawalan ng sigla o gana sa buhay o sa anumang gawain na dati'y nagbibigay-kasiyahan.
- Hindi mapakali o balisa.
- Pagbabago sa gawi sa pagkain o pagtulog.
- Madalas na sinisisi at walang pagpapahalaga sa sarili.
- Umiiwas sa mga kaibigan, pamilya, at mga gawaing dating kinasisiyahan.
- Nakakaisip o nagtatangkang magpakamatay.

Ang mga ibang tao ay nakakaranas ng panahon ng pananabik at sobrang pagkilos at panahon ng pagkalumbay. Ito ay isang sakit na **Bipolar Disorder** (kung minsan ay tinatawag na *Manic-Depression*).

## Ano ang magagawa ng mga pamilya para makatulong sa mga kabataang may *depression*?

Kapag ang mga kabataan ay nakakaramdam ng matinding pagkalungkot, may ilang bagay na maaaring gawin ang mga pamilya para sila'y tulungan.

- Tulungan sila at makinig.
- Hikayatin silang magkuwento tungkol sa kanilang damdamin.

**Ang pagtanggap at pagiging bahagi ng grupo ay napakahalaga sa mga kabataan, kaya mahalaga na mahikayat ang inyong anak na:**

- Makipag-usap sa taong pinagkakatiwalaan nila at humingi ng tulong.
- Hikayatin sila na makihalubilo sa mga kaibigan, lumahok sa mga laro, gawain sa eskuwela, o mga libangan at iba pang positibong gawain.
- Makilahok sa mga organisasyon na nagdudulot ng tulong sa mga kabataan at tumutulong sa kanilang magpaunlad ng mga dagdag na libangan.

## Saan kukuha ng tulong?

Sa oras ng kagipitan, humingi ng tulong sa inyong **lokal na doctor (G.P.)** o **Emergency Department** ng lokal na hospital. Tandaan, kapag tila malubha ang sitwasyon, humingi kaagad ng tulong. Kung minsan ay mangangahulugan ito ng paglabag sa pagtitiwala, subalit ito ay kailangang gawin pang mailigtas ang buhay ng isang kabataan.

- Maaari ring tumawag o puntahan ang **Area Health Service** sa inyong lugar (sa oras ng opisina) kasama ang Community Health Centres. (Para sa tulong, tunghayan ang mga numero sa ibaba o ang nasa likod ng folder).
- Iba pang espesyalista na gumagamot sa mga bata at kabataan tulad ng *pediatrician* o *child and adolescent psychiatrists at psychologists*.
- Maaari din niyong tawagan ang **Transcultural Mental Health Centre (TMHC)** sa **(02) 9840-3899**.

Kung kayo ay hindi bihasa sa wikang Ingles, maaari niyong tawagan ang Telephone Interpreter Service (TIS) sa 131 450 (ito ay libreng paglilingkod) at pakiusapan silang tawagan ang TMHC (sa oras ng opisina) sa **(02) 9840 3899** para sa inyo. Ang mga taong nakatira sa probinsya at liblib na lugar ng NSW ay maaaring tumawag sa TMHC sa (libreng tawag) na 1800 648911 para sa tulong.