



# Depreshon;

*Mas ku djis un poko down*

Hopi biaha bo ta tende hende bisa ku nan ta 'poko down'. Niun hende no ta keda strañá. Tur hende sa ta deprimí òf tristu tin ora. Sintimentunan asina por surgi despues di un gòlpi di bida òf pleitu, pèrdida di un ser kerí, divorso, problema finansiero, èts. Mayoria biaha di mes e bèis tristu aki ta pasa. Pero serka algun hende e ánimo tristu aki no ta pasa di su mes. Al kontrario, mas dia pasa, mas interes i gana di hasi algu nan ta pèrdè. Ounke solo ta bria i tur kos rondó di nan ta yen di bida, den nan bista tur kos ta skur. Nan ta falta e energia pa hasi algu i simpelmente no ta logra pa kambia nan ánimo. Hende ku pa siman te lunanan largu ta sufri di un bèis melankóliko asina, por ta sufri di un *depreshon...*

## **Depreshon ta un problema di salú hopi frekuente**

Depreshon ta afektá kasi 350 mion hende rònt mundu. Kaminda 50 aña pasá depreshon tabata surgi na un edat promedio di 29 aña, statistiknan resien ta indiká ku esaki ta bahando den sosiedat di awendia.

***Depreshon ta toka hopi hende. No ta algu di tin bèrgwensa di dje òf di skonde.***

Bo ta rekonosé bo mes òf un hende rondó di bo den e deskripsjon aki riba duná òf den e sintonanan na otro banda di e karchi aki?  
Tuma kontakto ku bo dòkter di kas. E por referí bo na un profeshonal riba tereno di salú mental.



**Klinika Capriles**  
Algemeen Psychiatrisch Ziekenhuis

*Klinika Capriles ta forma parti di*



## Síntomanan di depreshon

Hende tin un depreshon ora nan ta sinti nan mes por lo ménos dos siman tras di otro hopi deprimí i banda di esei ta sufri di un òf mas di e kosnan akibou.

- Apatia i iritabilidad
- Falta di interes i plaser
- Problema di konsentrashon, lubidamentu, indesishon
- Kulpabilidad, reproche propio, i e sintimentu di no ta bal nada
- E sintimentu di ta morto òf bashí di paden
- Sentimentunan di impotensia, desesperashon i angustia
- Kansansio grandi
- Tendensia fuerte di preokupá
- Yora sin ku esaki ta duna alivio òf sinti gana di yora pero no por yora
- Slo den papiamentu, pensamentu i movimentu òf inkietut físiko
- Falta di apetit i pèrdida di peso òf hustamente apetit eksagerá i subida di peso
- Difikultat pa pega soño òf keda drumí òf hustamente no por lanta for di kama
- Poko òf no gana di frei
- Pensamentu di morto i/o suisidio
- Kehonan físiko manera: será di kurpa, boka seku, doló ineksplikabel, biramentu di kabes, batimentu di kurason, temblamentu di man, preshon riba pechu i doló di kabes i lomba.

Hopi hende ku ta depresivo ta sinti nan mes mas miserabel parti di mainta i ta bai sinti nan mes mihó den kurso di dia, serka otronan e sintimentu di miseria hustamente anochi ta mas fuerte.

No ta tur depreshon ta meskos. Nan por varia di leve te pisá. Mas síntoma un hende ta sinti, mas pisá e depreshon.

Pa mas informashon: [www.ggz.cw](http://www.ggz.cw)