

Depreshon

Mas ku djis un poko doun

Un poko down òf un depreshon?

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, òf asinasina.

Mayoria biaha di mes e bèis tristu ta pasa. Pero serka algun hende e ánimo tristu aki ta perdurá. Nan no tin gana di òf interes pa nada. Depreshon ta dominá henter nan bida na e momentu ei. Ounke solo ta bria i tur kos rondó di nan ta yen di bida, esaki no ta toka nan. Nan ta falta e energia pa hasi algu i simpelmente no ta logra pa kambia nan bèis. Hende ku pa siman te lunanan largu ta sufri di un bèis melankóliko asina, ta sufri di un *depreshon*.

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 fenomenonan akibou.

- apatia i iritabilidad
- falta di interes i plaser
- problema di konsentrashon, lubidamentu, indesishon
- kulpabilidad, reproche propio, i e sentimentu di no ta bal nada
- e sentimentu di ta morto òf bashí di paden
- sentimentunan di impotensia, desesperashon i angustia
- kansá grandi
- tendencia fuerte di preokupá
- yora sin ku esaki ta duna alivio òf sinti gana di yora pero no por yora
- indolensia 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 suicidio
- kehonan físico 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 fenomenonan hustamente anochi ta mas fuerte.

Diferensianan den depreshonnan

No ta tur depreshon ta meskos. Nan por varia di leve te pisá. Un hende ku un depreshon leve ta sufri di djis algun di e fenomenonan deskribí den e kuadro anterior. Hende ku ta sufri di un depreshon pisá ta sinti práktikamente tur e kehonan deskribí. E intensidat di e kehonan tambe ta varia hopi biaha. Algun forman di depreshon ta:

Estorbo dysthyme

Den kaso di un estorbo dysthyme e kehonan ta dura mas ku dos aña. Hende ku un estorbo dysthyme hopi biaha no tin e sentimentunan depresivo impetuoso i paralisante, pero si ta den un bèis depresivo pa gran parti di dia. Nan tin ménos kehonan tambe ku ta bin aserka i generalmente por funshoná 'basta bon', pero sí nan bida ta práktikamente kontinuamente pintá den tononan gris. E durashon largu di e kehonan, e falta di perspektiva di e estorbo, ta hasi ku e forma di depreshon aki ta hopi pisá.

Estorbo mániko-depresivo

Serka hende ku un estorbo mániko-depresivo (estorbo bipolar) periodonan di sintimentu tristu i pasividat grandi ta alterná ku periodonan di aktividat i eksitashon ekstremo. Hendenan ku un estorbo mániko-depresivo asin'aki ta kere den e periodo eksageradamente kontentu (euforia) ku nan por ku tur kos i ta hasi kos ku normalmente nunca nan no lo hasi. Djei, nan ta kai bèk den letargia grandi.

Depreshon posparto

Despues di duna lus, pèrdè barika òf aborto, tin hende muhé ta sufri di un depreshon posparto. Anteriormente tambe yamá depreshon posnatal.

Motibunan di depreshonnan

Depreshonnan no tin un motibu kla, pero ta originá dor di un kombinashon di faktornan biológiko, sosial i síkiko.

E *faktor biológiko* di mas importante ta herensia. Tin famia den kual depreshon ta bin dilanti mas ku den otro. Pero tambe sierto supstansha manera hormona, remedi, alkohòl i droga por yuda originá un depreshon. Esaki ta konta tambe pa algun malesa físiko manera defektonan di glándula tiroide i kaska di glándula suprarenal (schilddklier- en bijnierschorsafwijkingen), diabétis i malesanan di kurason i vaskular.

E *faktornan sosial* di mas importante ta susesonan tristu òf impaktante. Esakinan por evoká un depreshon. Asina e tristesa despues di pèrdè un pareha òf despues di retiro por pasa pa un depreshon. Susesonan impaktante manera un mudansa tambe por kondusí na un depreshon. E chèns pa esaki ta spesialmente grandi ora hende tin ku pèrdè nan kontaktonan sosial bieu òf no por kustumbrá ku nan ambiente nobo. Ta p'esei basta bia hende grandi ku bai un kas di kuido pa ansiano ta kai den depreshon. Tambe un suseso impaktante por kondusí na un depreshon añanan despues ku el a pasa. Asina hendenan na edat adulto por bira depresivo despues ku nan a keda maltratá òf seksualmente abusá komo mucha òf trempan den nan bida ya a pèrdè un persona importante manera un mayor.

Finalmente *faktornan síkiko*, un hende su karakterístikanan personal, tambe ta hasi influensia riba si òf no haña un depreshon. Karakterístikanan asina ta entre otro un abilidad deficiente di solushoná problema, dil ku tristesa òf pidi yudansa, poko outokonfiansa, perfekshonismo, miedu di faya i un konsenshi severo.

Un problema di salú hopi frekuente

Depreshon ta afektá kasi 350 mion hende rònt mundu. Ta kalkulá ku entre 10% i 25% di hende muhé, i 5% i 12% di hende hòmer ta kai den depreshon algun momentu den nan bida. Depreshon ta afektá hende di tur edat, pais i gremio. Kaminda 50 aña pasá, depreshon tabata surgi na un edat promedio di 29 aña, estadístika 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.

No ta mira salida mas

Hendenan seriamente depresivo ta pensa hopi riba morto. Nan ta eksperensia bida komo sin sentido, sin perspektiva i komo un tormento. Pa algun, morto ta parse un salbashon agradabel for di un situashon miserabel. E por parse tambe komo un manera pa pone un fin na un bida ku ta keda eksperensia komo no

meresé. E deseo di muri por ta tambe un konsekuensia di e nesesidat pa no ta un molèster mas pa otro hende.

No sinta warda

Bibamentu ku depreshon ta un karga pisá. E foyeto aki ta ofresé tepnan pa redusí kehonan depresivo. Si un depreshon pèrsistí, ta rekomendabel pa buska yudansa, ounke esei ta parse un stap hopi grandi. E mihó kos ta pa bai dòkter di kas ku e kehonan. Hopi biaha hendenan depresivo no ta yega na e stap ei, pasobra nan no tin energia pa esaki, no ta mira sentido den yudansa òf ta haña ku nan no ta meresé yudansa. E or'ei ta importante pa esnan rondó di dje tuma e promé stap ei. Sigur ora un hende ta papia di suisidio òf ta duna señañan den e direkshon ei, yudansa ta nesesario.

Tepnan pa ora bo ta depresivo

- Rekonosé bo sentimentunan tristu i sea konsiente ku bo depreshon no ta bai di mes. Bo por influensia bo bèis si.
- Papia ku esnan rondó di bo tokante bo sentimentunan.
- Sòru pa regularidat: lanta na ora, kome tres biaha pa dia i bai drumi na ora.
- Bai kana un pida tur dia. Esei ta yuda kontra sintimentunan depresivo i ta hasi bo 'saludabelmente kansá'.
- Purba di bishitá hende, ounke bo no tin gana. Pero no bai buska situashonnan kaminda gosamentu ta un 'mester' (manera un fiesta) si bo sa ku bo no por hasi esei aworakí. Ta mas tristu so bo ta bira e or'ei.
- Wak si bo por diskubrí motibunanan pa bo tristesa, manera un kambio impaktante òf un pèrdida grandi den bo bida. Pèrmití bo mes pa ta tristu pa esaki.

Tepnan pa esnan rondó di e hende

- Purba di no hasi manera e depreshon no ta nada òf di animá un hende depresivo. Esaki ta traha kontrali.
- No duna konseho i tep. Komprenshon, simpatia i un oreo pa skucha ta e kosnan mas importante.
- Yama regularmente òf hasi bishita. E ta yuda, ounke kisas bo no lo haña un reakshon positivo mes ora.
- Bai hasi algu simpel manera kana keiru òf kumpra kos ku e persona depresivo. No proponé òf puntra, pero hasi.
- Ofresé yudansa ku tareanan doméstiko manera laba tayó i paña, si e persona tin muchu tiki energia pa esei.
- Si ta nesesario, laga muestra ku bo no sa kiko bo tin ku bisa òf hasi, pero ku e persona depresivo semper por konta ku bo.
- Buska mas informashon tokante depreshon na biblioteka, libreria òf riba internèt
- Vigilá bo límitenan i traha tempu pa bo mes amigunan i hòbinan.
- Buska sosten bo mes ora bira di mas pa bo.

Terapia ta yuda

Un depreshon ku no haña tratamentu ta dura un promedio di kuater pa seis luna, pero por pèrsistí mas largu tambe, tin ora asta añanan largu. Esaki no tin nodi, pasobra generalmente por trata depreshonnan bon. Ku terapia di kòmbersashon ta logra bon resultadonan, meskos ku remedi (e asina yama antidepresiva. Si terapia di kòmbersashon i remedi ta duna insuficiente efekto, e forma moderno di terapia

di shòk por brinda un solushon. Un depreshon por bin bèk, tin biaha despues di lunanan, tin biaha despues di añanan. Esaki ta pasa ku kasi mitar di e hendenan ku a yega di haña un depreshon. Un bon tratamentu por hasi e chèns ku e depreshon ta bin bèk mas chikitu.

Remedi

E remedinan mas usá, *antidepresiva*, ta influensia e supstanshanan den kurpa ku ta determiná sintimentu i bèis. Serka mas ku mitar di e pashèntnan, antidepresiva ta kondusí na redukshon di e depreshon. E efekto aki ta notabel for di kuater pa seis siman despues ku a kuminsá usa e remedi. E hendenan rondó di e pashènt hopi biaha ta nota kambio mas promé.

Pa un bon resultado ta importante pa usa e remedinan sufisientemente largu, sigur kuater pa seis luna. Tambe ta nesesario pa, den konsulta ku esun ku ta duna tratamentu, baha man poko poko, pa evitá posibel fenómemonan di deskustumbrá.

Antidepresiva no ta adiktivo pero tin efektonan sekundario sí. Esakinan ta varia pa persona i sorto. Konsultá p'esei promé ku e médiko tokante kua antidepresivo ta bai mihó ku bo. Efektonan sekundario hopi biaha mensioná ta: sùfhèit, mariamentu, un boka seku, mira ménos skèrpi, bira mentu di kabes, walmentu di stoma, doló di kabes, soda, batimentu di kurason, konstipashon i redukshon di sintimentunan seksual. Mayoria bia e efektonan sekundario ta desaparesé despues di tempu.

Te ora ku e antidepresiva kuminsá traha, e dòkter di kas òf sikiater por preskribí un *kalmante òf remedi pa drumi*. E remedinan aki ta traha mes ora i ta yuda kontra insomnio, sentimentunan di angustia, tenshon i agitashon. Mayoria biaha e remedinan aki no ta nesesario pa mas largu ku algun siman.

Informashon i yudansa

Bo mes por traha, huntu ku esnan rondó di bo, riba bo depreshon. Pero si e kehonan no bai, ta mihó bo bai bo dòkter di kas. E lo buska un solushon huntu ku. Por si akaso e por referí bo pa terapia di kòmbersashon òf sikoterapia na un *instansha pa kuido di salú mental manera Klínika Capriles òf PSI/Skuchami, trabou sosial òf un sikólogo, sikoterapista òf sikiater* ku ta traha riba su mes. Ademas tin sierto instansianan pa kuido di salú mental ku ta duna kursonan tokante kon dil ku sentimentunan depresivo.

Pa mas informashon, semper bo por tuma kontakto ku Poliklínika di Klínika Capriles, na 737-4022. Nos ora di ofisina ta djaluna pa djabièrnè di 07:30 – 12:00, i 13:30 – 17:00 (djabièrnè 16:30)

Wèpsaitnan útil

- www.depressiecentrum.nl (ulandes)
- www.mentaalvitaal.nl (ulandes)
- www.labyrinth-in-perspectief.nl, zelfhulporganisatie van en voor familieleden van psychiatrische patiënten (ulandes)
- www.depression.com (ingléls)
- www.nimh.nih.gov/health/publications/depression/complete-index.shtml (inglés i spañó)
- www.respuestasaladepresion.com (spañó)

Pa lesa

- **Depressie Zelfzorgboek**
E.H. Coene (eindred.), 2002. St. September, Amsterdam. ISBN 90-7224-859-7
- **Depressie**. Hoe een behandeling het levensplezier weer terug kan brengen.
R. Houtman, 2002, in de serie Spreekuur Thuis. Immerc bv, Wormer. ISBN 90-6611-228-x
- **Depressie**. Gids voor familieleden.
P. Cuijpers, 1997. HB Uitgevers, Baarne. ISBN 90-5574-117-5
- **Depressie en angstgevoelens overwinnen**.
M.E. Lange-Ernst, 2002. Deltas, Oosterhout. ISBN 90-2438-089-8

E historia di Mayra

Mayra ta un muhé di 26 aña. Dia e tabatin 15 aña, su mama a muri. E promé añanan despues di su morto tabata basta pisá. Mayra no solamente tabata bai skol, pero e tabata hasi e trabounan di kas tambe. Den e famia, e tabata purba na rekompensá e falta di mama mas mihó posibel. Tòg e por wak bèk riba un hubentut sigur, dushi i yen di amor.

Dia Mayra a hasi 21 aña, su frei Aytel a haña ku nan dos tabata na bùrt awor. Nan a kasa, haña un bon kas, i a haña dos yu muhé lihé tras di otro. Tur kos tabata bai bon, te ku dia Mayra a haña grip dos aña pasá. E tabata riba pia bèk lihé, pero el a keda sinti su mes morto kansá. Ku hopi esfuerso e tabata hasi trabounan di kas i tabata lastra su mes dor di e dia. E no por a hari pa nada mas i tabata emprendé poko ainda. E muchanan tabata traha riba su nèrvio hopi biaha. Esaki tabata dun'é un sintimentu di kulpabilidad. E tabata sinti su mes un peso pa su famia.

Aytel, ku tabata hopi afó pa su trabou, tabata trata di ta na kas mas tantu. Pero e no tabata logra yega serka Mayra. Esaki hopi biaha tabata sinta wak leu tur turdí. E tabata drumi malu tambe i di baina tabata kome.

E situashon tabatin dos luna ta bai kaba, ora Mayra pa kasualidat a mira un programa na televishon tokante depreshon. Djei a sali ku tur hende por haña depreshon, i ku tin hopi kos ku bo por hasi kontra di esaki. E kehonan ku a bin dilanti tabata parse esunnan di dje hopi. E programa tabata un momentu desisivo pa Mayra. El a disidí di bai su dòkter di kas. Banda di e remedinan ku esaki a preskribi'é, el a referi'é pa un sikoterapista pa kòmbersá ku esaki tokante eksperensianan importante den su bida. Mayra a pasa dor di dos aña difísil, pero e ta ful pará den bida atrobe. E ta sinti su mes aworakí asta mas fuerte i felis ku promé.

E informashon aki ta basá riba e foyeto “Depressie” di “Fonds Psychische Gezondheid” kual e keda skibí den koperashon ku profeshonalnan den kuido mental, i organisashonnan di pashènt i famia.



Alles over hoofdzaken