

General Facts

Depression is a common illness. Anyone can get it. Depression affects people from all cultures, rich and poor. It is not a sign of weakness. It can be treated. The most important thing: if you feel “down” a lot, tell your Provider. That’s the first step to start feeling better.

What is Depression?

Depression is a mood disorder. It isn’t just feeling “down”. It isn’t just feeling sad after a loss or when times are hard. Depression is a disease like diabetes or high blood pressure. It affects how you think and feel. If you feel “down” all the time for two weeks, you may be depressed. Symptoms of depression include:

- Feeling sad, blue, or down in the dumps
- Being unable to enjoy activities you used to enjoy
- Feeling slowed down or restless
- Trouble sleeping or sleeping too much
- Loss of energy or feeling tired all the time
- Increase or decrease in appetite or weight
- Problems concentrating, thinking, remembering, or making decisions
- Feeling worthless or guilty
- Feeling hopeless
- Thinking about death or suicide

If I’m Depressed, What Can Be Done About It?

The good news is that **depression can be treated**. A Mental Health Professional can help with counseling and/or medicine. You can help your Mental Health Professional by:

- (a) saying how you really feel
- (b) asking questions
- (c) following the treatment you and your doctor decide is best for you
- (d) getting a physical examination from your Primary Care Provider.

Общие сведения

Депрессия – распространённое заболевание, которым может заболеть каждый. Депрессии подвержены люди любой национальности и любого достатка. Депрессия – это не проявление того, что человек дал слабину, а болезнь, поддающаяся лечению. Главное - немедленно сообщить лечащему врачу о том, что Вы часто находитесь в угнетённом состоянии духа. Тем самым будет сделан первый шаг к выздоровлению.

Что такое депрессия?

Депрессия – это расстройство, влияющее на настроение. Но это не просто угнетенное состояние духа или грусть, испытываемая после тяжёлой утраты и в непростой жизненной ситуации. Подобно диабету или гипертонии, депрессия – это заболевание, но влияющее на мысли и самоощущение. Если в течение двух недель Вы всё время находитесь в дурном расположении духа, причиной тому может оказаться депрессия.

Проявления депрессии:

- грусть, плохое настроение, угнетённое состояние духа;
- любимые виды деятельности перестали приносить удовольствие;
- заторможенность или суетливость;
- бессонница или повышенная сонливость;
- постоянная усталость и упадок сил;
- потеря или увеличение аппетита или веса;
- затруднённое сосредоточения, мыслительной деятельности, запоминания и принятия решений;
- чувство вины или собственной ненужности;
- ощущение безнадежности;
- мысли о самоубийстве или смерти.

Что делать при ощущении депрессии?

К счастью, **депрессия поддаётся лечению**. Специалист-психиатр может оказать помощь, проведя консультации и (или) прописав медикаментозное лечение.

Вы можете помочь врачу:

- (a) откровенно рассказав, как Вы себя чувствуете;
- (b) задавая вопросы;
- (c) выполняя индивидуальные лечебные предписания, составленные совместно с врачом;
- (d) пройдя общее обследование состояния здоровья у терапевта.

Для получения дальнейшей информации обращайтесь в следующие организации:

Национальное объединение лиц, страдающих психическими заболеваниями www.nami.org/index.html

Информация о депрессии и других психических заболеваниях. Федеральные законы и законы штатов, статьи из журналов, фактологическая информация о депрессии и т.д. Список просветительно-информационных ресурсов для пациентов.

Национальная ассоциация лиц, страдающих от депрессии и маниакально-депрессивных состояний <http://www.ndmda.org/>

Сведения о различных типах депрессивных состояний, о подростковой депрессии, описания историй исцелений пациентов и данные о проходящих клинических испытаниях. Предоставляется подробная информация о местных отделениях, просветительных программах, новых публикациях и т.д., размещен календарь мероприятий.

Национальная ассоциация психического здоровья www.nmha.org/ccd/index.cfm

Информация и ресурсы, включая методы скрининга депрессии, симптоматику, ответы на часто встречающиеся вопросы, типы лечения, проблемы лечения депрессии у женщин, депрессия у пожилых людей и календарь мероприятий.

Звонить: 1-800-969-6642

Национальный институт психического здоровья www.nimh.nih.gov

Звонить: 1-866-615-6464

Национальный фонд депрессивных заболеваний www.depression.org

Звонить: 1-800-239-1265

Департамент психологической гигиены и здорового образа жизни г. Нью-Йорка www.nyc.gov/health

Информация о группах поддержки и календарь мероприятий с разделом о психическом здоровье, алкоголизме и наркотической зависимости.

Открытая линия LIFENET www.800lifenet.com

Конфиденциальная круглосуточная служба города Нью-Йорка по оказанию помощи в кризисных ситуациях. Направления к специалистам и информация – круглосуточно без выходных.

По-английски: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

По-испански: 1-877-AYUDESE (1-877-298-3373)

По-китайски: ASIAN LIFENET (1-877-990-8585)

На других языках: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

Для плохо слышащих: (212) 982-5284

Источник: Инициатива в области лечения депрессии и первичного медицинского обслуживания Фонда Макауртура.

THINGS TO KNOW ABOUT DEPRESSION

ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ О ДЕПРЕССИИ



MetroPlus Health Plan
11 West 42nd Street, New York, NY 10036
Информация для участников:
1-800-303-9626
Информация о MetroPlus Health Plan:
1-800-475-METRO

