

## 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.

## 일반적인 사항

우울증은 흔한 병입니다. 누구나 우울증을 가질 수 있습니다. 우울증은 모든 문화의 사람들에게, 그리고 부유하고 가난한 사람들 모두에게 영향을 줍니다. 우울증은 허약함을 나타내는 것이 아니며 치료될 수 있습니다. 가장 중요한 것은 자주 “저조”하다고 느껴지는 경우, 의사에게 알리는 것입니다. 의사와 의논하는 것이 나아지기 시작하는 첫 번째 단계입니다.

## 우울증이란 무엇인가?

우울증은 기분 장애입니다. 이것은 그저 “저조”하다고 느껴지는 것이 아닙니다. 이것은 단지 무엇을 잃은 후나 어려움을 겪을 때 슬프게 느끼는 것이 아닙니다. 우울증은 당뇨병이나 고혈압과 마찬가지로 병입니다. 이것은 생각과 느낌에 영향을 줍니다. 2주간 계속 “저조”하다고 느끼는 경우, 우울증이 있을 수 있습니다. 우울증의 증상들에는 다음과 같은 것들이 포함됩니다:

- 슬프거나 우울하거나 또는 의기소침하게 느껴지는 경우
- 예전에 즐기던 활동들을 즐길 수 없는 경우
- 더디게 느껴지거나 불안하게 느끼는 경우
- 잠들기 어렵거나 너무 많이 자는 경우
- 활기를 잃거나 항상 피로감을 느끼는 경우
- 식욕이나 체중이 증가 또는 감소하는 경우
- 집중력, 사고력, 기억력이나 결정을 내리는 데 문제가 있는 경우
- 가치 없게 느끼거나 죄의식을 느끼는 경우
- 희망이 없다고 느끼는 경우
- 죽음이나 자살을 생각하는 경우

## 나에게 우울증이 있는 경우, 그에 관해 무엇을 할 수 있나요?

좋은 소식은 **우울증은 치료될 수 있다**는 것입니다. 정신건강 전문가는 카운셀링 및/또는 약품으로 도와드릴 수 있습니다. 귀하는 다음을 통해 정신건강 전문가를 도울 수 있습니다:

- (a) 귀하가 정말 어떻게 느끼는지 이야기하십시오
- (b) 질문하십시오
- (c) 귀하와 담당 의사가 귀하에게 가장 좋다고 결정한 치료를 따르십시오.
- (d) 일차진료 제공자로부터 건강진단을 받으십시오.

보다 자세한 정보를 원하시면 다음으로 연락하십시오:

**전국 정신질환자 연합**

(National Alliance for the Mentally Ill)

[www.nami.org/index.html](http://www.nami.org/index.html)

우울증 및 기타 정신건강 질환에 관한 정보. 우울증에 관한 주 및 연방 법률, 학술 논문, 정보 안내서 등. 환자 교육 자원 색인

**전국 우울증 및 조울증 협회**

(National Depressive and Manic-Depressive Association)

<http://www.ndmda.org/>

여러 유형의 우울증, 청소년 우울증, 환자들의 성공 이야기, 이용 가능한 임상 시도들에 관한 정보. 지역 내의 지부, 교육 프로그램, 새로운 뉴스 발표, 행사 일정 등

**전국 정신건강 협회**

(National Mental Health Association)

[www.nmha.org/ccd/index.cfm](http://www.nmha.org/ccd/index.cfm)

우울증 선별검사 방법, 증상, 일반적으로 나오는 질문, 치료 유형, 여성의 우울증 문제, 노인 우울증 및 행사 일정 등의 정보 및 자원.

또는 1-800-969-6642 로 전화하십시오.

**전국 정신건강 연구소**

(National Institute of Mental Health)

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

또는 1-866-615-6464 로 전화하십시오.

**전국 우울증 재단**

(National Foundation for Depressive Illness)

[www.depression.org](http://www.depression.org)

또는 1-800-239-1265 로 전화하십시오.

**뉴욕시 보건 및 정신위생국**

(NYC Department of Health & Mental Hygiene)

[www.nyc.gov/health](http://www.nyc.gov/health)

정신 건강, 알코올 및 화학물질 의존 분야가 포함된 "행사 일정" 포함. 지지 그룹에 관한 정보.

**LIFENET 핫라인(LIFENET Hotline)**

[www.800lifenet.com](http://www.800lifenet.com)

비밀이 보장되는 뉴욕시의 위기 개입, 추천 및 정보 서비스 (하루 24 시간 주 7일간 이용가능)

영어: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

스페인어: 1-877-AYUDESE (1-877-298-3373)

중국어: ASIAN LIFENET (1-877-990-8585)

기타 언어: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

TTY (청각 장애인): (212) 982-5284

출처: MacArthur foundation Initiative on Depression & Primary Care

# THINGS TO KNOW ABOUT DEPRESSION

우울증에 관해 알아야 할 사항



MetroPlus Health Plan  
11 West 42nd Street, New York, NY 10036

회원 정보:  
1-800-303-9626

MetroPlus Health Plan 에 관한 정보를 원하시면 다음으로 연락하십시오:  
1-800-475-METRO

