

A ndiheni me depresion?
Nuk jeni i vetëm.
Merrni ndihmë sot.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Çfarë është depresioni?

Depresioni është një sëmundje e zakonshme që mund të prekë mendimet, gjendjen emocionale dhe sjelljen. Kjo mund t'jua bëjë të vështirë që të punoni, studioni ose bëni aktivitete të përditshme.

Nëse keni depresion, ju nuk jeni i vetëm. Miliona amerikanë diagnostikohen me depresion çdo vit. Depresioni mund të jetë i rëndë, por gjithashtu mund të trajtohet.

Si mund ta kuptoj nëse kam depresion?

Është normale që të ndiheni i trishtuar nganjëherë. Por nëse ndiheni i trishtuar ose në ankth për të paktën dy javë, ju mund të keni depresion. Nëse keni depresion, ju:

- + Mund të mos ju pëlqejnë ose mund të mos doni më që të bëni gjërat që ju pëlqente t'i bënit më parë
- + Ndiheni i trishtuar, i rënë moralisht ose i pashpresë shumicën e ditës, pothuajse çdo ditë

Merrni menjëherë ndihmë nëse po mendoni për ta dëmtuar vetveten.

Telefononi 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355) për të marrë ndihmë konfidenciale pa pagesë në çdo kohë.



Depresioni gjithashtu mund t'ju bëjë:

**TË BINI OSE TË SHTONI NË PESHË
PA DASHUR QË TA BËNI KËTË GJË**



TË FLINI MË SHUMË OSE MË PAK NGA Ç'DUHET



**TË NDIHENI I LODHUR OSE SIKUR TË
MOS KISHIT ASPAK ENERGJI**



**TË NDIHENI FAJTOR OSE SIKUR TË MOS
KISHIT ASNJË VLERË**



T'I HARRONI GJËRAT OSE TË NDIHENI KONFUZ



TË MENDONI RRETH VDEKJES OSE VETËVRASJES



Si mund të marr ndihmë?

Mos kini frikë ose turp që të flisni me ekipin tuaj mjekësor rreth depresionit. Ne duam t'ju ndihmojmë. Ju mund:

- + Të takoheni me mjekun tuaj dhe të flisni me një pjesëtar të besuar të ekipit tuaj mjekësor rreth asaj që po kaloni
- + Të merrni këshillim personalisht ose përmes telefonit
- + Të merrni ilaçe

Të flisni me ekipin tuaj mjekësor sot rreth opsioneve më të mira të trajtimit për ju.

Çfarë tjetër mund të bëj që ta ndihmoj veten time për t'u ndier më mirë?

Mbani mend, nëse po merrni ilaç për depresionin, mund të duhen 2 deri në 4 javë përpara se të fillojë të funksionojë. Ka gjëra të tjera që mund t'i bëni, të cilat mund të ndihmojnë:



KALONI KOHË ME NJERËZIT QË JU DUAN DHE JU PËRKRAHIN

JINI AKTIVË DHE USHTROHUNI FIZIKISHT



PËR TË MARRË VENDIME TË RËNDËSISHME PËR JETËN, PRISNI DERISA TË NDIHENI MË MIRË



MOS KONSUMONI ALKOOL OSE DROGË



Kur do të ndihem më mirë?

Opsionet e ndryshme të trajtimit kërkojnë njëfarë kohe që të fillojnë të veprojnë. Mos hiqni dorë. Flisni me ekipin tuaj mjekësor rreth asaj që po funksionon dhe asaj që nuk po funksionon për ju.

Nëse doni të flisni me dikë rreth depresionit, kontaktoni me:

EMRI

TELEFONI

Ne kujdesemi për shëndetin tuaj emocional njësoj si për shëndetin tuaj fizik. Marrja e ndihmës është gjëja më e mirë që mund të bëni për veten tuaj dhe për njerëzit tuaj më të dashur.



Jeto jetën tënde më
të shëndetshme.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Telefononi për të lënë takim
1-844-NYC-4NYC



QËNDRONI TË MIRINFORMUAR. NA NDIQNI.

nychealthandhospitals.org

Albanian