

Ou santi w Deprime?
Ou Pa Poukont Ou.
Jwenn Èd Jodiya.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Kisa depresyon ye?

Depresyon se yon maladi komen ki ka afekte panse w, imè w oswa konpòtman w. Li kapab fè li difisil pou ou pou w travay, etidye, oswa pou w fè aktivite toulèjou w yo.

Si w ap souffri depresyon, ou pa poukont ou. Chak ane, gen dè milyon moun Ozetazini ki gen dyagnostik depresyon. Depresyon kapab grav, men yo kapab trete li tou.

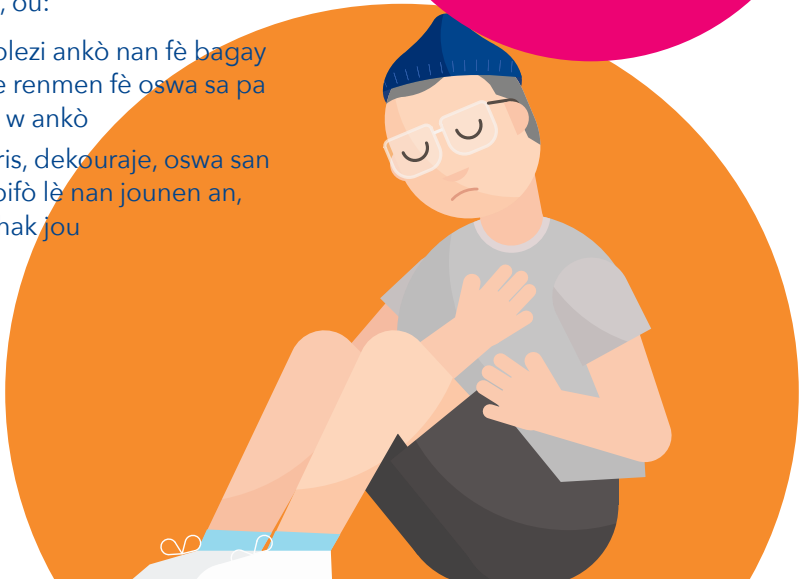
Kijan mwen ka di si m deprime?

Li nòmal pou w santi w tris pafwa. Men, si w santi w tris oswa enkyè anpil pandan de semèn omwen, gendwa se deprime ou deprime. Si w deprime, ou:

- + Pa pran plezi ankò nan fè bagay ou abitye renmen fè oswa sa pa enterese w ankò
- + Santi w tris, dekouraje, oswa san zespwa pifò lè nan jounen an, prèske chak jou

Al chèche sekou touswit si w ap panse ak fè tèt ou mal.

Rele nan 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355), pou w jwenn èd konfidansyèl, gratis nenpòt ki lè.



Epitou depresyon kapab fè ou:

PÈDI PWA OSWA PRAN PWA SAN W PA VLE



DÒMI TWÒP OSWA PA DÒMI ASE



SANTI W FATIGE OSWA TANKOU OU PA GEN OKENN ENÈJI



SANTI W KOUPAB OSWA TANKOU OU PA VO ANYEN



BLIYE BAGAY OSWA SANTI W TÈTANBA



REFLECHI SOU LANMÒ OSWA SWISID



Kijan mwen ka jwenn èd?

Ou pa bezwen pè oswa santi w jennen pou pale ak ekip swen w lan sou depresyon. Nou vle ede w. Ou ka:

- + Wè doktè w la epi pale ak yon manm nan ekip swen an ke w ka fè konfyans sou sa w ap viv
- + Jwenn konsèy fasafas oswa nan telefòn
- + Pran medikaman

Pale ak ekip swen w lan jodi a menm konsènan chwa tretman ki pi bon pou ou yo.

Ki lòt bagay mwen ka fè pou ede m santi m pi byen?

Sonje byen, si w ap pran medikaman pou depresyon w lan, sa ka pran soti 2 pou rive 4 semèn pou l kòmanse ajì. Men lòt bagay ou ka fè ki ka ede w:



PASE TAN AK MOUN OU RENMEN EPI KI BA W SIPÒ

ESEYE RETE AKTIF EPI FÈ EGZÈSIS



RETE TANN JISKASKE OU SANTI W PI BYEN ANVAN OU PRAN DESIZYON ENPÒTAN SOU LAVI



PA BWÈ ALKÒL OSWA PRAN DWÒG



Kilè mwen pral santi m pi byen?

Divès kalite chwa tretman yo pran yon ti tan pou yo kòmanse aji. Pa bay legen. Pale ak ekip swen w lan konsènan sa ki mache sa ki pa mache pou ou.

Si w vle pale ak yon moun konsènan depresyon, tanpri kontakte:

NON

TELEFÒN

Nou sousye nou pou sante emosyonèl ou ak menm enterè nou pran ak sante fizik ou. Lè w chèche èd, se pi bon bagay ou kapab fè pou tèt ou ak pou moun pwòch ou yo.



Viv byen, viv an bòn sante.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Rele pou randevou
1-844-NYC-4NYC



RETE KONEKTE. SWIV NOU.

nychealthandhospitals.org

Haitian Creole