The Facts.

Depression is never really 'black and white' - Some facts about depression (Tagalog)

This fact sheet is part of the Multicultural Information Series by the Queensland Transcultural Mental Health Centre

Ang lumbay, o depression sa ingles, ay hindi kailanmang madaling maintindihan. Ilang mga katotohanan tungkol sa Depression

Lumbay (depression) – Ano ba ito?

Lahat ng tao ay dumaranas ng mga panahon ng kalungkutan. Karaniwan, ito'y nagtatagal lamang ng ilang oras o araw. Madalas na ang dahilan ng kawalang ng sigla madaling malaman; kung minsan naman, parang nangyayari ito nang walang kadahilanan. Ang ilang tao'y nakakaranas ng matagalang kalungkutan dahil sa pagkamatay ng isang kaibigan o kamag-anak Karaniwa'y sinasabi nating sila'y nangungulila o naghihinagpis.

Ang sakit ng panlulumbay ay isang pangmatagalang pagkawala ng sigla na tumatagal nang mga ilang linggo, at may kasamang mga palatandaan o sintomas na pisikal o psychological. Ito'y maaring maging dahilan ng isang malubhang problemang pangkatawan, psychological (pangkaisipan, pandaramdam, at maaring may epekto sa katawan), o sosyal, at mangangailangan ng na-aangkop na paggamot.

Anu-ano ang mga sintomas ng Depression?

Anuman sa mga sumusunod ay maaring mangyari sa mga taong may sakit ng panlulumbay:

- Nalulungkot, madaling umiyak
- Hindi mahimbing na tulog
- Kawalan ng ganang kumain at pamamayat
- Kawalan ng interes at pagganyak
- Lalawan ng lakas/sigla, at madaling mapagod
- Mga sakit sa katawan, gaya ng sakit sa ulo o sakit ng likod
- Kawalan ng interes sa pakikipagtalik o seks, mahina't walang lakas (impotente)
- Parang walang gana sa buhay – walang interes sa buhay
- Hindi makapagpasiya, hindi malaman ang gagawin, akala'y na walang kakayahang gumawa ng anuman ng walang tulong
- Pag-aakalang sila'y may ginawang kasalanan, nagagalit sa sarili dahil may nagawang pagkakasala
- Pag-iisipang ang kinabukasan ay madilim/hindi mabuti
- Madaling mabuwisit
- Pagkabalisa
- Magulo ang pag-iisip, mahirap makatanda
- Sobrang pag-inom o pag-abuso ng alkohol o ng gamot

Gaanong kalaganap ang Depression?

Ang kalumbayan ay isang napaka-pangkaraniwang sakit. Isa sa apat na babae, at isa sa anim na lalaki sa Australya ang nakikibaka sa sakit na ito sa loob ng kanilang pamumuhay. Karamihan ay walang kaalaman sa dahilan ng kanilang pagdudusa, pisikal man o psychological, at hindi nagpapagamot.

Lahat ba ng uri ng Depression ay pare-pareho?

Marami ang uri ng sakit na depression o panlulumbay. Karaniwan, ang panlulumbay ay dinaranas dahil sa pagkakasakit, sa tensiyon, o pagkawala ng anuman o pagkaulila sa sinupaman. Bagama't ito'y madaling maunawaan, itong ganitong reaksiyon o pagtatamuling depression (reactive depression) ay maaring magkaroon ng malubhang resulta, at nangangailangang gamutin. Ang isa pang uri ng panlulumbay o depression ay ang ***endogenous depression o*** panlulumbay na dahilan sa nangyayari sa loob ng katawan – sa akala natin, ito ay nangyayari ng tila walang kadahilanan na ating makikita. Sa katotohanan, ito'y nangyayari dahil sa pagpapalit na nagaganap sa mga *chemicals* sa utak, iyong tinatawag na *neurotransmitters*, na nagsasalin sa utak ng mga mensahe buhat sa labas o ibang bahagi, ng katawan. Kung minsan ang mga taong may ganitong uri ng panlulumbay *(endogenous depression)* ay nagkakaroon ng mga panahon ng pagsigla o "*highs*". Kapag sabay na nangyayari ang pagsigla at panlulumbay, ang sakit ay tinatawag na *bipolar affective disorder*..

Sino ang lalong madaling magkasakit ng Depression?

Lahat, babae o lalaki, ay maaring magkaroon ng depression. May mga grupo ng taong lalong madaling magkaroon ng sakit na ito. Ang sumusunod ay kasama na sa mga sanhi o pangyayaring maaring magresulta sa depression:

- Pagtanda
- Pagkabiyudo/biyuda, pagdidiborso/paghihiwalay ng mag-asawa, pamumuhay nang nag-iisa
- Pangmatagalan at walang hintong mga sakit na pangkatawan o pisikal
- Mga babae
  - bago magkaroon ng menstruasyon (buwan-buwan)
  - paghinto ng menstruasyon (*menopausal* –pag may-edad na)
  - pagkatapos na manganak

Nagkakaroon ba ng Depression ang mga bata?

Maaring magkaroon ng depression ang mga bata, *endogenous* na uri man (iyong dahil sa pag-iiba ng takbo ng *mga chemicals* sa utak , o *reactive depression* (pagkalumbay na dahil sa mga pangyayar sa labas ng katawani, gaya ng pangungulila sa isang namatay). Ang mga sintomas sa mga batas ay maaring pareho ng sa mga may gulang na. Ang mga batang may depression o panlulumbay ay maari ding magpapakita ng mga sumusunod na mga kilos o pag-asal:

- Sobrang pagiging magulo (*hyperactivity)*
- Pag-alboroto, matinding galit, karahasan
- Ayaw pumasok sa eskuwelahan, o ayaw tanggapin sa eskuwelahan
- Mga reklamong sakit sa katawan, gaya ng sakit sa likod, hindi mapigil na pag-ihi at pagdumi, na para namang walang dahilan

Maari bang magamot ang Depression?

Gaya ng iba pang sakit, ang panlulumbay o depression ay nangangailangan ng espesyal o tanging paggamot. Kung hindi gaanong malubha, (*mild*), ito'y maaring magamot ng iba't ibang uri ng pag-uusap, o "psychotherapies. Kasama na dito ang pang-isahang paggamot o paggamot sa isang grupo. Kung minsan, ang uri ng paggamot na ito ay binibigyan ng sariling pangalan, gaya ng *cognitive therapy o rational emotive therapy.*

Kung katamtaman lang ang sakit (*moderate*), ang sakit na panlulumbay o depressive illness ay nangangailangan ng mga gamot na panlaban sa depression o *antidepressant.*

Maraming uri ng ganitong gamot ang nabibili. Karaniwang ang mga ito ay iniinom nang mga tatlo hanggang anim (3-6) na linggo bago magkabisa nang lubos, at kailangang ipagpatuloy ang pag-inom ng mga ilang buwan pa. Ang ilang gamot ay maaring may epekto sa maysakit, gaya ng panunuyo ng bibig o pag-aantok. Ang epekto ay iba-iba, batay sa gamot na iniinom. May mga bagong gamot para sa depression na kailan lamang inumpisahang i-reseta ng mga doktor.

Kung ang sakit na panlulumbay ay tunay na malubha (*severe*), ang maysakit ay maaring hindi magamot sa pamamagitan ng pag-uusap (*talking therapies*) o pag-inom ng gamot. Kailangan ang ibang uri ng paggamot, gaya ng paggamit ng mababang boltahe ng elektrisidad upang mayanig nang kaunti at medyo magising ang utak (*electroconvulsive therapy o ACT*). Kung minsan, ang maysakit ay kailangang ma-ospital.

Ang Depression ba ay umuulit?

Kung ang paggamot ay mabisa, ang mga sintomas ay nawawala, na pangmatagalan o pangmadalian. Kung ganito ang resulta ng paggamot, kailangan pa ring ipagpatuloy ang pag-inom ng gamot sa sumusunod na mga ilang buwan. Ang sakit na panlulumbay (*depressive illeness*) ay maaring magbalik. Kung malubha ang sakit sa pagbabalik at ang pagkakasakit uli ay madalas na nangyayari, maaring magbigay ng reseta ang doktor upang ang sakit ay di gaanong malubha kung bumalik uli, at upang ito'y hindi gaanong madalas na pabalik-balik.

Bakit kailangang magkonsulta sa doktor?

Kung kayo, o isang kaibigan o miyembro ng inyong pamilya ay nakakaramdam o nagpapakita ng mga sintomas na nagmumungkahing kayo ay maysakit na panlulumbay, kailangang makipagkita kaagad sa doktor o kaya'y pumunta sa pamayanang sentro ng pangkalusugan (community health centre) o sa pamayanang sentro ng kalusugang pangkaisipan (community mental health centre). Maari kayong magamot ng inyong sariling doktor, o maaring ihabilin kayo sa isang *psychologist* o *psychiatrist* na espesyalista sa sakit na ito.

This fact sheet is available in Arabic, Bosnian, Cambodian, Chinese, English, Greek, Italian, Polish, Russian, Serbian, Spanish, Tagalog and Vietnamese.

For more information

For more information, please contact the Queensland Transcultural Mental Health Centre.

Telephone: (07) 3317 1234
Email: QTMHC@health.qld.gov.au
Website: www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp

Multicultural Information Series

Other titles available in the *Multicultural Information Series* include:

- Coping with mental illness in the family
- What is mental illness?