

우울증이란 무엇입니까?

누구나 가끔은 슬픔을 느낄 수 있지만 슬픔이 몇 주 이상 지속되어 일상 생활에 영향을 미치면 우울증이 있을 수 있습니다. 우울증은 생각, 기분, 신체 건강 및 일상 생활에 영향을 미칠 수 있는 흔한 질병입니다. 우울증은 다양한 방식으로 사람들에게 영향을 미칩니다.

우울증 증상에는 어떤 것들이 있습니까?

- 2 주 이상 거의 매일 슬프거나, 우울하거나, 공허함을 느낌
- 직장, 학교 및 기타 활동에 대한 관심 또는 즐거움을 상실
- 체중 감소 또는 증가
- 밤에 수면 유지가 힘들고 낮에는 깨어 있는 것이 어려움
- 기운이 없고 동기가 부족함
- 대부분 짜증이 나거나 귀찮다고 느낌
- 고민 또는 결정의 어려움
- 절망, 자존감이 떨어지거나 또는 무력하게 느낌
- 살기 싫다는 생각을 하거나 말로 표현함

우울증 치료 종류에는 어떤 것들이 있습니까?

만약 귀하에게 우울증 증상이 있다고 생각하시면, 우울증 검사를 위해 의사와 상담하십시오. 의사는 귀하의 기분에 대해 질문하여 증상을 평가할 것입니다. 우울증은 매우 흔하며 치료가 가능한 증상입니다. 사용이 가능한 많은 치료 종류 및 자원이 있습니다.

우울증 치료 종류에는 어떤 것들이 있습니까?

귀하의 의사와 자신의 기분에 대해서 솔직한 대화를 나누는 것이 중요합니다. 의사는 귀하의 증상을 진단하고 치료 종류들을 귀하와 함께 검토할 수 있습니다. 우울증을 위한 치료에는 “모든 사람에게 맞는 한가지” 방법이 있는 것이 아닙니다. 귀하의 치료 계획은 우울증의 유형과 심각도에 따라 달라집니다. 일반적인 치료 종류에는 다음이 포함됩니다:

- 약물 (항우울제 치료)
- 상담 치료 (개인 또는 그룹 상담)

우울증은 결정을 내리거나 문제를 해결하는 능력에 영향을 미칠 수 있습니다. 알맞은 치료로 시간이 지남에 따라 우울증에서 회복할 수 있습니다. 치료를 받는 것은 귀하의 증상을 제어하고 기분이 나아지기 시작하는데 도움을 줄 수 있습니다.

의사는 귀하에게 필요한 선별 검사와 검사를 설명하고 일정을 잡는 데 도움을 줄 수 있습니다.



도움의 조언

- 항우울제를 이미 처방을 받았다면, 현재 복용하고 있는 약은 시간을 두고 약물 효능을 관찰하십시오. 인내심을 가지십시오. 치료에는 시간과 노력이 필요합니다.
- 치료 또는 약물을 의사와 상담 없이 절대 중단하지 마십시오. 이것은 우울증이 재발하게 할 수 있습니다. 약물을 갑자기 중단하면, 다른 증상이 나타날 수도 있습니다.
- 건강한 생활 습관 변화를 고려해보십시오:
 - 규칙적인 운동
 - 충분한 수면 취하기
 - 식사 잘 하기
 - 스트레스를 줄이고 자신을 돌보는 것을 연습하기
- 사회적 지원받기

의사에게 어떤 질문을 해야 할까요?

의사에게 우울증 치료에 대한 몇 가지 기본적인 질문을 하십시오:

- 우울증이 내 증상의 가장 큰 원인입니까?
- 나는 어떤 검사들이 필요합니까?
- 나에게 어떤 치료가 가장 적합한 치료법입니까?
- 정신과 의사 또는 다른 정신 건강 전문가를 만나야 할까요?
- 내 약물의 부작용에는 어떤 것들이 있습니까?
- 효력을 보는 데 얼마나 걸립니까?

우울증을 위한 치료는 절망과 슬픔의 고통을 덜어줍니다. 빨리 도움을 받을수록, 더 빨리 기분이 좋아지기 시작할 수 있습니다.



정신 건강 서비스에 대한 자세한 내용을 위해 CalOptima Health 정신 건강부 전화번호 **1-855-877-3885 (TTY 711)** 번으로 연락하시거나 또는 웹사이트 www.caloptima.org 를 방문하십시오.

이것은 기본 정보 만 제공합니다. 의사와의 상담을 대신해서는 안 됩니다.