

# Depresyon

Anpi fwa depresyon konn deranje vi nòm mal moun epi non sèlman li fè moun ki gen maladi a souffri, li fè moun ki renmen li yo souffri tou. Kounye a gen medikaman ak terapi psiko-sosyal ki soulaje doulè ki vini ak depresyon.

Nan 1 ane, 9.5 pousan popilasyon an, oswa anviwon 20.9 milyon majè ameriken souffri depresyon.<sup>5</sup> Maladi sa a koute anpil lajan, men nou pa ka konte kantite souffrans li lakòz. Anpi fwa depresyon konn deranje vi nòminal moun epi non sèlman li fè moun ki gen maladi a souffri, li fè moun ki renmen li yo souffri tou. Gwo depresyon kapab detwi yon fanmi ak vi moun ki malad la tou. Men tout souffrans sa pa nesèsè.

Pifò moun ki souffri yon depresyon pa al chèche tretman, malgre pifò moun - menm sa ki fè gwo depresyon yo - kapab jwenn èd. Gras a plizyè bèl rechèch ki te fèt, kounye a gen medikaman ak terapi psiko-sosyal tankou kognitif/konpòtman, terapi "pale" oswa terapi relasyon ak lòt moun ki soulaje doulè depresyon.

Malerezman, plizyè moun pa konnen depresyon se yon maladi ki ka trete. Si ou santi ou menm oswa yon moun ou renmen se youn nan plizyè moun nan peyi a ki deprime epi doktè pa te detekte sa, enfòmasyon nou prezante la kapab ede ou fè demach ki kapab sove pwòp vi ou oswa vi yon lòt moun.

## KISA DEPRESYON YE?

Depresyon se yon maladi ki afekte kò, imè, ak panse moun. Li afekte fason yon moun manje ak dòmi, ide li sou pwòp tèt li, ak ide li genyen sou lòt bagay. Depresyon se pa menm bagay ak lè ou santi tristès pou yon moman. Li pa yon siy feblès oswa yon kondisyon ou kapab swete oswa lapriyè li disparèt. Moun ki souffri depresyon paka jis "bay dèyè yo de tap" epi yo vin miyò. San tretman, sentòm yo kapab dire plizyè semèn, mwa, oswa ane. Men, bon jan tretman kapab ede pifò moun ki souffri depresyon.

## KALITE DEPRESYON

Depresyon vini nan plizyè fòm, menm jan ak lòt maladi tankou maladi kè. Ti liv sa a bay yon detay brèf sou twa kalite maladi depresyon ki genyen yo. Sepandan, nan kalite sa yo gen varyasyon nan kantite, severite, ak pèsistans maladi a.

**Gwo depresyon** parèt ak plizyè sentòm melanje ansanm (gade nan lis sentòm yo) ki deranje kapasite pou travay, etidye, dòmi, manje ak jwi aktivite ou te konn jwi avan. Yon epizòd depresyon ki deranje vi moun nan eta sa a kapab rive sèlman yon fwa oswa li kapab rive plizyè fwa nan vi yon moun.

**Distimi**, yon kalite depresyon ki mwens sevè, genyen sentòm ki dire lontan ki pa andikape moun nan nèt. Sepandan, li fè moun nan pa ka fonksyone byen ak pa santi li byen. Anpil moun ki gen distimi gen epizòd gwo depresyon nan yon moman nan vi yo tou.

Yon lòt kalite depresyon se **twoub bipolè**, ki rele maladi manyak-depresif tou. Twoub bipolè pa dominan menm jan ak lòt kalite maladi depresyon yo, epi li karakterize ak chanjman nan imè: moun nan gen yon moman li wo anpil (mani) ak youn li ba anpil (depresyon). Kèk fwa gen gwo chanjman nan imè moun nan toudenkou, men nan pifò ka se ti kras pa ti kras chanjman an fèt. Lè yon moun nan sik depresyon an, li kapab genyen nenpòt oswa tout sentòm yon maladi depresyon. Lè li nan sik manyak la, moun nan kapab twò aktif, pale twòp, epi gen yon pakèt enèji. Anpil fwa mani afekte panse, jijman, ak konpòtman sosyal moun nan fason ki kapab lakòz gwo pwoblèm ak lawont. Pa egzanp, moun ki nan yon faz manyak kapab santi li eksite, epi tèt li kapab tèlman cho li al pran desizyon biznis oswa al nan avanti womantik ki pa saj. Si yo pa trete mani a, li kapab vin pi mal epi tounen yon eta psikotik.

## SENTÒM DEPRESYON AK MANI

Se pa tout moun ki souffri depresyon oswa ki manyak ki pral santi tout sentòm yo. Kèk moun santi detwa sentòm, kèk moun santi anpil. Severite sentòm yo pral varye pou chak moun epi li konn varye apre yon tan tou.

## Depresyon

- Toujou santi ou tris, gen kè sote, oswa "vid"
- Santi dezolasyon, gen move atitid sou lavi a
- Santi ou koupab, pa vo anyen, dezespere
- Pèdi enterè oswa plezi nan pastan oswa aktivite ou te konn jwi avan, menm sèks
- Nivo enèji ou bese, ou santi fatig, kòm si yon bagay ap fè w "ralanti"
- Gen difikilte pou konsantre, sonje, pran desizyon
- Pa ka dòmi, leve granmaten, oswa dòmi twòp
- Pèdi apeti epi pèdi pwa oswa manje twòp epi pran pwa
- Panse ak lanmò ak anvi tiye tèt ou; eseye tiye tèt ou
- Ajite, irite fasil
- Sentòm fizik ki rete la epi tretman pa fè anyen, tankou tèt fè mal, pwoblèm nan estoma, ak gwo doule

## Mani

- Eksite twòp oswa yon fason ki pa nòmal
- Irite yon fason ki pa nòmal
- Gen mwens bezwen pou dòmi
- Ide ki twò grandyoz
- Vin pale twòp
- Vin panse twòp
- Vin gen plis anvi pou fè bagay
- Moun remake li gen twòp enèji
- Move jijman
- Konpòtman sosyal ki pa nòmal

## KÒZ DEPRESYON

Kèk kalite depresyon se yon bagay ki nan fanmi. Sa vin fè nou sijere yon moun ka eritye li nan fanmi. Sanble se konsa li ye ak twoub bipolè. Etid fanmi kote yon moun nan chak jenerasyon te devlope twoub bipolè te montre moun yo ki gen maladi a plizoumwèn gen diferan pwopriyete nan jèn yo parapò ak moun yo ki pa gen maladi a. Men kontrè a pa konsa: Se pa tout moun ki gen pwopriyete sa yo nan jèn yo ki pral gen maladi a. Sanble gen lòt faktè, tankou estrès lakay, nan travay oswa lekòl, ki fè li deklannche.

Nan kèk fanmi, sanble gen gwo depresyon jenerasyon apre jenerasyon. Sepandan, li kapab rive moun ki pa gen okenn depresyon nan istwa fanmi yo. Kit yo te eritye li ou pa, souvan gwo depresyon asosye ak chanjman nan estrikti ak fonksyon sèvo a.

Moun ki pa kwè nan tèt yo, ki toujou gen move pwendvi sou tèt yo ak rès monn nan oswa ki deja boulvèse ak anpil estrès, gen tandans fè depresyon.

Nou pa fin klè sou si sa yo reprezante yon predispozisyon psikolojik oswa kòmansman maladi a.

Nan ane ki sot pase yo, rechèch yo te montre chanjman fizik nan kò a kapab vini ak chanjman mantal tou. Maladi medikal tankou, kriz nan sèvo, kriz kadyak, kansè, maladi Parkinston, oswa maladi nan òmòn kapab lakòz depresyon ki fè moun ki malad la bay tout bagay vag epi refize pran swen bezwen fizik li, ki fè li pran plis tan pou li refè. Epi tou, si moun nan gen yon moun enpòtan ki mouri, yon relasyon ki difisil, pwoblèm lajan, oswa nenpòt chanjman ki gen estrès (kit li vle li ou pa) nan vi li sa kapab deklannche yon epizòd depresyon. Anpil fwa, yon melanj faktè jenetik, psikolojik, ak anviwònman kapab patisipe nan kòmansman yon depresyon. Epizòd li genyen pita yo pral pwovoke ak yon ti kras estrès, oswa okenn estrès ditou.

### Depresyon Kay Fanm

Fanm fè depresyon de fwa plis pase gason.<sup>1</sup> Plizyè faktè òmònal kapab kontribye nan ogmantasyon to depresyon kay fanm sitou faktè tankou chanjman nan sik règ, gwosès, avòtman, peryòd apre li akouche, avan menopoz, ak menopoz. Anpil fanm gen plis estrès toujou tankou responsabite lakay ak nan travay, elve timoun poukont yo, pran swen timoun piti yo ak paran yo ki aje.

Yon etid NIMH fenk fè te montre nan ka fanm ki gen gwo maladi avan règ yo (PMS), fanm ki deja vilnerab pou gen PMS jwenn soulajman ak sentòm nan imè yo ak sentòm fizik lè yo bloke òmòn sèks yo. Touswit apre yo re-entwodwi òmòn yo, yo te devlope sentòm PMS yo ankò. Fanm ki pa gen yon istwa ak PMS pa montre okenn efè ak manipilasyon òmòn yo.<sup>6,7</sup>

Plizyè fanm vin pi vilnerab apre yo akouche yon tibebe. Chanjman òmònal ak fizik, ansanm ak responsabite yon nouvo bebe, kapab faktè ki lakòz depresyon apre kèk fanm fè yon bebe. Pandan li nòmal pou nouvo manman yo santi yo boulvèse, yon epizòd depresyon ki devlope nèt pa nòmal epi li bezwen gwo entèvansyon. Tretman yon doktè ki gen senpati ak soutyen emosyonèl fanmi a ofri nouvo manman an se premye bagay pou konsidere pou ede li retabli byenèt fizik ak mantal li ansanm ak kapasite li pou pran swen ak jwi nouvo bebe li.

### Depresyon Kay Gason

Menm si gason gen mwens chans pou souffri depresyon pase fanm, maladi a afekte twa a kat milyon gason Ozetazini. Gason ap mwens admèt yo fè depresyon, epi doktè yo ap mwens sispèk sa. Kantite gason ki tiye tèt yo kat fwa plis pase fanm, men plis fanmi eseye tiye tèt yo pase gason. An reyalyte, apre 70 an, plis gason tiye tèt yo, epi li rive nan maksimòm li nan laj 85.

Depresyon kapab afekte sante fizik gason nan yon diferan fason ak fanm. Yon nouvo etid montre, menm si depresyon asosye ak yon risk ogmante pou gen maladi kè pou ni fanm ni gason, se sèlman gason ki gen yon gwo to lanmò.<sup>2</sup>

Anpil fwa depresyon gason an maske ak alkòl oswa dwòg. Gason yo kapab travay twòp, ki se yon bagay sosyete a aksepte. Nòmalmman depresyon pa parèt kay gason tankou yo san espwa ak dezespere, men yo parèt irite, fache, ak dekouraje; se sa ki fè li kapab difisil pou rekonèt li nan gason sa yo. Menm si yon gason rann kont li fè depresyon, li kapab mwens anvi al chèche èd pase yon fanm. Ankourajman ak soutyen fanmi ki gen sousi pou li kapab fè yon diferans. Pwofesyonèl ki asiste anlwaye oswa pwogram sante mantal nan travay la kapab ede gason konprann ak aksepte depresyon kòm yon vrè maladi ki bezwen tretman.

### Depresyon Kay Moun Aje

Moun konn fè gwo erè lè yo panse li nòmalmman pou moun aje yo fè depresyon. Okontrè, pifò moun aje santi yo satisfè ak vi yo. Men, kèk fwa, lè depresyon devlope, yo kapab panse se yon bagay nòmalmman. Lè yo pa detekte oswa trete depresyon kay moun ki aje, sa kapab lakòz soufrans pou fanmi a ak pou moun nan ki tap ka viv yon bèl vi si se pat pou depresyon an. Lè li ale kay doktè, nòmalmman sentòm li dekri yo ap fizik paske moun aje pa renmen diskite lè yo santi yo dezespere, tris, pèdi enterè nan aktivite yo te konn renmen avan, oswa gen chagren pandan twòp tan lè yo pèdi yon moun yo renmen.

Anpil pwofesyonèl ap aprann pou idantifye ak trete depresyon kay moun aje paske yo rann kont anpil fwa yo rate sentòm depresyon nan moun aje. Yo rann kont kèk sentòm kapab efè segondè medikaman moun nan ap pran pou yon pwoblèm fizik, oswa li kapab yon lòt maladi yo genyen. Si yo detekte moun nan fè depresyon, tretman ak medikaman ak/oswa psiko-terapi pral ede moun ki fè depresyon an retounen viv yon vi ki gen kè kontan epi ki akonpli. Rechèch ki te fèt resamman sijere yon ti psiko-terapi brèf (terapi kote moun nan pale pou ede ak relasyon jou apre jou oswa aprann ou fè fas ak vye panse ki vini ak depresyon yo) efikas pou redwi sentòm nan depresyon ki kout kay moun aje ki malad. Psiko-terapi ede moun aje ki pa vle oswa ki pa ka pran medikaman. Etid sou efikasite li montre depresyon kay moun aje kapab trete ak psiko-terapi.<sup>4</sup>

Lè moun rekonèt ak trete depresyon nan fen vi yo sa pral bay yon chans pou moun aje ki fè depresyon an, fanmi li, ak moun kap pran swen li yo jwi plis ane ansanm.

## Depresyon Kay Timoun

Se sèlman pandan ven ane ki sot pase yo moun vin pran depresyon kay timoun serye. Yon timoun ki fè depresyon kapab pran pòz li malad, refize ale lekòl, kole sou paran li, oswa pè pou paran li pa mouri. Pi gran timoun yo kapab toujou boude, gen pwoblèm lekòl, gen yon konpòtman negatif, gen movèz imè, oswa santi pèsòn pa konprann yo. Paske konpòtman nòmal varye dapre chak timoun, li kapab difisil pou konnen si se yon "faz" nòmal timoun nan ap travèse oswa si se depresyon li fè. Kèk fwa paran yo kapab enkyete sou jan konpòtman timoun nan chanje, oswa yon pwofesè kapab mansyone "pitit ou a pa li menm." Nan ka sa a, si pedyat ou elimine sentòm fizik yo, doktè a kapab sijere yo evalye pitit ou a, preferableman kay yon psikiyat ki espesyalize nan tretman timoun. Si li bezwen tretman, doktè a kapab sijere yon lòt terapet, nòmalman yon travayè sosyal oswa yon psikològ, pou bay terapi pandan psikiyat la ap sipèvize medikaman la pran yo. Paran yo pa dwe pè poze kesyon: Ki kalifikasyon terapet la? Ki kalite terapi yo pral fè pou pitit la? Èske tout fanmi a pral patisipe nan terapi a? Èske terapi pitit mwen an pral gen anti-depresè? Si pral genyen, ki efè segonde yo pral bay?

Enstiti Nasyonal Pou Sante Mantal la (NIMH) te idantifye medikaman timoun itilize pou depresyon kòm yon domèn enpòtan pou rechèch. Depatman Rechèch Sou Psiko-famokoloji (RUPP) NIMH ki gen soutyen NIMH la fòme yon rezo ki gen sèt sit rechèch kote yo fè etid klinik sou efè medikaman pou maladi sante mantal sou timoun ak adolesan. Pami medikaman yap etidye yo se anti-depresè. Yo te twouve kèk nan yo efikas nan tretman timoun ki fè depresyon, si doktè timoun nan siveye li byen.<sup>8</sup>

## EVALYASYON DYAGNOSTIK AK TRETMAN

Premye etap pou jwenn bon tretman pou depresyon se pou yon doktè fè yon egzamen fizik. Sèten medikaman ansanm ak kondisyon medikal tankou yon enfeksyon viral kapab kreye menm sentòm depresyon yo, epi doktè a dwe itilize egzamen, entèvyou, ak tès laboratwa pou elimine posibilite sa yo. Si yo elimine yon kòz fizik pou depresyon an, se pou doktè a oswa psikiyat oswa psikològ yo te refere a fè yon evalyasyon psikolojik.

Yon bon evalyasyon dyagnostik pral genyen yon istorik sentòm yo, pa egzann, lè yo te kòmanse, konbyen tan yo te dire, severite yo, si pasyan an te gen yo avan, si se wi, si yo te trete sentòm yo epi ki tretman yo te bay. Doktè a dwe mande pasyan an si li itilize alkòl ak dwòg, ak si li panse ak lanmò oswa panse tiye tèt li. Apre sa, yon istorik sipoze genyen kesyon sou si moun nan fanmi a te gen maladi depresyon ak, si li trete, ki tretman yo te resevwa ak kiyès nan yo ki te efikas.

Pou fini, evalyasyon dyagnostik la dwe gen egzamen eta mantal moun nan pou detèmine si li te afekte fason moun nan pale oswa panse oswa memwa li, jan sa konn rive nan kèk ka moun ki fè maladi depresyon oswa manyak-depresif.

Tretman yo chwazi an pral depann sou rezilta evalyasyon an. Gen plizyè medikaman anti-depresè ak psiko-terapi yo ka itilize pou trete depresyon. Kèk moun ki gen depresyon ki pa fò kapab trete byen ak psiko-terapi. Moun ki gen depresyon ki modere ak sevè yo benefisye plis ak anti-depresè. Tretman mache pi byen lè yo melanje: medikaman pou soulaje ti sentòm yo pi vit ak psiko-terapi pou aprann fason ki pi efikas pou jere pwoblèm lavi, tankou depresyon. Daprè maladi yo wè pasyan an genyen ak severite sentòm yo, terapet la kapab preskri medikaman ak/oswa youn nan plizyè kalite psiko-terapi ki pwouve efikas pou depresyon yo.

Sismo-terapi (chòk elektrik, ECT pou angle) itil, sitou pou moun depresyon a sevè oswa menase lavi yo, oswa ki pa ka pran medikaman anti-depresè.<sup>3</sup> Anpil fwa ECT efikas nan ka kote medikaman anti-depresè yo pa bay ase soulajman ak sentòm yo. Nan ane ki te pase yo, ECT pwogrese anpil. Pou kòmanse, yo bay yon medikaman pou dekontrakte misk yo, pandan moun nan sou yon ti anestezi. Apresa, yo mete yon elektwod yon kote byen presize nan tèt moun nan pou pase chòk elektrik yo. Estimilasyon an bay yon ti kriz (anviwon 30 segonn) nan sèvo a. Moun kap resevwa ECT a pa santi sa kap pase a. Pou li jwenn tout avantaj terapi a, fòk moun nan fè plizyè sesyon ECT. Nòmalman li oblije fè li anviwon twa fwa pa semèn.

## Medikaman

Gen plizyè medikaman anti-depresè yo itilize pou trete depresyon. Genyen nan medikaman sa yo ki tou nèt - prensipalman Inibitè Selektif Pou Rekaptire Sewotonin (ISRS)- triksiklik yo, ak Inibitè Mono-amin Oksidaz (IMAO) yo. SSRI yo - ak lòt medikaman nèt ki afekte newo-transmitè tankou dopamine oswa noradrenaline-jeneralman gen mwens efè segondè pase triksiklik yo. Kèk fwa doktè a pral eseye plizyè diferan anti-depresè avan li jwenn medikaman oswa melanj medikaman ki pi efikas la. Kèk fwa yo oblije ogmante dòz la pou li efikas. Menm si yo kapab wè amelyorasyon nan premye detwa semèn yo, pasyan yo dwe pran medikaman anti-depresè yo regilyèman pou 3 a 4 semèn (man kèk ka, nenpòt 8 semèn) avan pou li santi tout efè terapi a.

Pasyan yo konn sispann pran medikaman an twò vit. Yo kapab santi yo miyò epi yo panse yo pa bezwen medikaman an ankò. Oswa yo kapab panse medikaman an pa fè anyen pou yo ditou. Li enpòtan pou w kontinye pran medikaman ou jiskaske li gen yon chans pou li mache, epi efè segondè yo (gade pati sou Efè Segondè nan paj 14) kapab parèt avan aktivite anti-depresè a kòmanse. Kou moun nan kòmanse santi li miyò, lap enpòtan pou li kontinye medikaman an pandan omwen 4 a 9 mwa pou depresyon an pa retounen.



Gen kèk medikaman w ap bezwen koupe ti kras pa ti kras pou bay kò a tan pou li adapte li. Pa **janm** sispann pran yon anti-depresè san ou pa pale sa ak doktè ou pou li ka montre ou kijan pou w sispann pran medikaman an san danje. Pou moun ki gen twoub bipolè oswa gwo depresyon kwonik, yo kapab bezwen pran medikaman pou tout rès vi yo.

Medikaman anti-depresè yo fè moun abitye ak yo. Sepandan, menm jan ak nenpòt kalite medikaman yo preskri pou plis pase de twa jou, fòk yo swiv anti-depresè yo ak anpil atansyon pou wè si yap bay bon dòz la. Doktè a ap tcheke dòz la ak efikasite li regilyèman.

Pou ti gwoup moun IMAO pi bon tretman pou yo a, li ap nesèsè pou evite sèten medikaman ki gen anpil tiramin, tankou fwomaj, diven, "pickles" (sa ki sanble ak konkonm rada a), ansanm ak medikaman tankou sa ki debouche nen yo. Entèraksyon ant tiramin ak IMAO yo kapab bay yon gwo kriz tansyon epi yon gwo ogmantasyon nan tansyon kapab bay yon kriz nan sèvo. Doktè a dwe ba bay yon lis ak tout manje ki entèdi yo. Pasyan an dwe toujou mache ak lis sa a. Lòt kalite anti-depresè yo pa gen okenn limit nan manje.

**Ou pa dwe melanje okenn medikaman** - sou preskripsyon, san preskripsyon, oswa sa ou prete nan men moun - **san ou pa konsilte doktè a**. Ou dwe pale lòt pwofesyonèl swen sante ki kapab preskri medikaman - tankou yon dantis oswa lòt espesyalis medikal - medikaman w ap pran. Gen kèk medikaman, menm si yo san danje lè w pran yo poukont yo, ki kapab gen gwo efè segonde danjere lè w pran yo ak lòt medikaman. Bagay tankou alkòl oswa dwòg kapab bese efikasite anti-depresè epi ou dwe evite yo. Nap pale bagay tankou diven, byè, ak tafya. Gen moun ki pa konn gen pwoblèm ak alkòl. Doktè moun sa yo kapab pèmèt yo itilize yo yon ti kras alkòl pandan yap pran youn nan nouvo anti-depresè yo.

Medikaman kont anksyete ak kalman yo pa anti-depresè. Kèk fwa yo konn preskri yo ansanm ak anti-depresè; men, yo pa efikas lè ou pran yo poukont yo pou yon maladi depresyon. Estimilan tankou anfetamin pa anti-depresè ki efikas, men yo itilize yo detanzantan sou sipèvizyon pou pasyan ki souffri depresyon ak maladi medikal.

**Se pou ou diskite kesyon sou nenpòt anti-depresè yo preskri ou, oswa nenpòt pwoblèm ki kapab gen pou wè ak medikaman an ak doktè a.**

Depi plizyè ane lityòm te tretman chwa pou nan tretman twoub bipolè, paske li kalme moun imè yo toujou ap chanje, yon bagay ki komen nan maladi sa a. Fòk yo siveye fason moun itilize li ak anpil atansyon, paske menm jan li efikas la se konsa li kapab danjere tou. Si yon moun deja gen maladi nan tiwoyid, ren, oswa kè oswa ki gen kriz epilepsi, yo kapab pa rekòmande lityòm. Erezman, gen lòt medikaman nou te twouve ki ede kontwole imè kap plede chanje. Pami yo gen de medikaman kont kriz ki estabilize imè, carbamazepine (Tegretol®) ak valproate (Depakote®). Yo aksepte tou de medikaman sa yo anpil nan domèn sante, epi Administrasyon Alimantasyon ak Medikaman an te otorize valproate kòm yon tretman premye liy pou mani ki grav.

Kounye a lòt medikaman kont kriz genyen lamotrigine (Lamictal®) ak gabapentin (Neurontin®): yo toujou ap etidye wòl yo nan tretman twoub bipolè.

Pifò moun ki souffri twoub bipolè kapab pran plis pase yon sèl medikaman. Yo kapab pran li ansanm ak lityòm ak/oswa yon medikaman kont kriz, yon medikaman pou ajitasyon, anksyete, depresyon, oswa pwoblèm pou dòmi. Bagay ki pi enpòtan pou tretman pasyan an se jwenn pi bon melanj medikaman sa yo posib epi doktè a pral bezwen sipèvize tretman an ak anpil atansyon.

### Efè Segondè

Anti-depresè yo kapab lakòz ti efè segondè ki nòmalman tanporè (sa yo konn rele move efè) pou kèk moun. Tipikman yo nwizib, men yo pa serye. Sepandan, se pou rapòte nenpòt reyaksyon oswa efè segondè ki pa nòmal oswa sa yo ki deranje fason moun nan fonksyone bay doktè a tou swit. Efè ki pi komen nan anti-depresè trisiklik yo, ak fason pou jere yo se:

- **Bouch sèch** - bwè ti gout dlo; manje chiklèt ki pa gen sik; netwaye dan ou chak jou.
- **Konstipasyon** - sereyal, fwi, ak legim dwe nan rejim ou.
- **Pwoblèm ak blad pipi** - li kapab difisil pou w pipi, epi pipi a kapab pa vini ak menm fòs li konn vini a; se pou w di doktè a sa si ou remake difikilte oswa doulè.
- **Pwoblèm seksyèl** - fonksyon seksyèl kapab chanje; si li enkyete ou, diskite sa ak doktè ou.
- **Vizyon twouble** - sa pral pase epi nòmalman ou pa bezwen nouvo linèt.
- **Toudisman** - lè w leve sou kabann oswa chèz la tou dousman ede.
- **Pwoblèm anvi dòmi pandan lajounen** - sa pral pase. Yon moun ki santi li anvi dòmi oswa sou enfluyans kalman pa dwe kondwi oswa opere gwo ekipman. Anti-depresè ki kalme moun plis yo jeneralman se lanwit pou w pran yo pou yo ede w dòmi ak fè ou gen dòmi mwens pandan lajounen.

Nouvo anti-depresè yo gen diferan kalite efè segondè:

- **Tèt fè mal** - nòmalman sa pase.
- **Noze** - sa tanporè tou, men menm si ou genyen li, lap bese apre chak dòz.
- **Kè sote ak pa ka dòmi (difikilte pou dòmi oswa mache souvan pandan lannwit)** - yo kapab rive pandan premye detwa semèn yo; si yo bese dòz medikaman an sa ap pase, oswa yap pase avèk tan.
- **Ajitasyon (santi w nève anpil)** - si sa pase premye fwa apre ou fin pran medikaman an epi li vin plis pase yon fason tranzitwa, ou dwe di doktè ou sa.

- **Pwoblèm seksyèl** - ou dwe konsilte doktè ou se pwoblèm nan pèsistan oswa ou enkyete.

### Terapi Fèy

Nan ane ki sot pase yo, moun vin gen plis enterè nan itilize fèy pou tretman depresyon ansanm ak anksyete. Milpètwi (*Hypericum perforatum*), yon fèy yo itilize souvan pou tretman depresyon ki pa fò a ki modere an Ewòp, epi tou dènyèman an gen anpil enterè pou li Ozetazini. Yo itilize Milpètwi, yon bèl ti plant ki kouvri ak flè jòn pandan ete, pandan plizyè syèk nan plizyè remèd fèy ak tradisyonèl. Jodi a an Almay, yo itilize li pou trete depresyon plis pase tout lòt anti-depresè yo. Sepandan, etid syantifik yo te fè sou li pa te dire lontan epi yo te itilize plizyè diferan dòz ladan.

Paske gen anpil enterè sou Milpètwi, Enstiti Nasyonal Pou Sante Mantal la (NIH) te fè yon etid pandan twa ane ki te gen soutyen twa ajans NIH - Enstiti Nasyonal Pou Sante Mantal, Sant Nasyonal pou Medikaman Konplemantè ak Altènatif ak Biwo Konpleman Alimantè. Etid la te genyen 336 pasyan ak gwo depresyon ki modere yo te chwazi owaza nan yon esè 8 semèn. Yon tyè nan pasyan yo resevwa menm dòz milpètwi a, yon lòt tyè te resevwa sertaline, inhibè selektif pou rekaptire sewotonin (SSRI) yo konn preskri pou depresyon, epi yo te bay dènye tyè a yon fo medikaman (yon grenn ki sanble tèt koupe ak SSRI oswa milpètwi men ki pa gen okenn engredyan aktif). Yo te swiv pasyan ki te gen bon rezilta yo pou yon lòt 18 semèn. Nan fen premye faz etid la, yo te mezire patisipan yo nan de balans, youn pou depresyon ak youn pou fonksyon jeneral. Pa te gen okenn gwo diferans nan repons pou depresyon an, men balans pou fonksyon an te pi bon pou anti-depresè a pase milpètwi a ak fo medikaman an. Pandan etid sa a pa soutni milpètwi nan tretman pou gwo depresyon, rechèch NIH soutni yo ap egzaminen wòl posib milpètwi kapab jwe nan tretman depresyon ki pa twò fò.

Administrasyon Alimantasyon ak Medikaman an te pibliye yon Konsèy Piblik Sou Lasante 10 fevriye 2000. Li te deklare sanble milpètwi afekte yon wout metabolik ki itilize anpil nan medikaman yo preskri pou trete kondisyon tankou SIDA, maladi kè, depresyon, kriz, sèten kansè ak moun ki pa aksepte transplant. Se sa ki fè founisè swen sante yo dwe avèti pasyan yo sou entèraksyon ki kapab genyen ak medikaman sa yo.

Kèk fèy moun itilize souvan yo poko evalye nan yon gwo nivo se plant efedra, gingko biloba, echinase, ak ginseng. Se apre ou fin konsilte doktè ou oswa lòt founisè swen sante pou ou pran nenpòt pwodwi fèy.

## PSIKO-TERAPI

Plizyè fòm psiko-terapi, tankou kèk terapi ki pa pou long (10-20semèn), kapab ede moun ki fè depresyon. Terapi "pale" ede pasyan yo konprann ak rezoud pwoblèm yo kote yo pale ak terapet la, epi kèk fwa yo bay yo "devwa" pou fè lakay yo ant sesyon yo. Terapet "konpòtman" yo ede pasyan yo aprann jan pou jwenn plis satisfaksyon ak rekonpans atravè pwòp aksyon yo ak jan pou bliye konpòtman yo te aprann ki kontribye nan depresyon yo a oswa te lakòz li.

De nan psiko-terapi ki pi kout rechèch montre ede pou kèk kalite depresyon yo se terapi relasyon ak terapi kognitif/konpòtman. Terapet relasyon yo konsantre sou relasyon pèsònèl pasyan an gen ki twouble epi agrave (oswa ogmante) depresyon an. Terapet kognitif/konpòtman yo ede pasyan yo chanje fason negatif yo panse ak aji ki souvan asosye ak depresyon.

Dèfwà yo itilize terapi psiko-dinamik, ki konsantre sou solisyon pou santiman ki gen dezakò, pou trete moun ki fè depresyon. Anpil fwa yo rezève terapi sa yo jiskaske sentòm sa yo fe gwo amelyorasyon. Jeneralman, maladi depresyon sevè, sitou sa ki retounen yo, pral bezwen medikaman (oswa ECT sou kondisyon espesyal) ansanm ak, oswa avan, psiko-terapi pou pi bon rezilta.

## JAN POU EDE TÈT OU SI OU SANTI DEPRESYON

Depresyon se yon maladi ki fè moun nan santi li fatige, li pa vo anyen, li dezespere ak san espwa. Gen kèk moun ki konn gen panse ak santiman ki fè yo anvi abandone. Li enpòtan pou rann kont move panse sa yo fè pati depresyon epi nòmalman yo pa reflete vrè sikonstans la. Panse negatif yo pase pandan tretman an kòmanse mache. Pandansetan:

- Etabli objektif ki reyalizab avèk depresyon an epi pran yon kantite responsabilite ki rezonab.
- Pran gwo travay yo epi separe yo pa ti moso, etabli kèk priyorite, epi fè sa ou kapab.
- Eseye pase tan ak lòt moun epi pale ak yon moun ou fè konfyans; sa pi bon pase lè ou rete poukont ou epi ou kenbe tout bagay nan kè ou.
- Patisipe nan aktivite ki kapab fè ou santi ou miyò.
- Lè ou fè yon ti egzèsis, ale nan sinema, yon match, oswa patisipe nan aktivite relijye, sosyal, oswa lòt aktivite sa kapab ede.
- Pa bliye imè pral chanje pazapa, pa toudenkou. Li pral pran tan avan ou fin bon nèt.
- Nou konseye ou tann jiskaske depresyon an pase pou w pran desizyon ki enpòtan. Avan ou deside fè yon gwo chanjman - chanje travay, marye oswa divòse- pale sa ak lòt moun ki konnen ou byen epi ki wè sitiyasyon ou an pi klè.

- Se raman yon moun "voup" li soti nan yon depresyon. Men li kapab santi li miyò jou apre jou.
- *Pa bliye*, lè ou panse pozitif li ranplase panse negatif yo ki pral pase pandan medikaman ou an ap reponn ak tretman an.
- Kite fanmi ak zanmi ou yo ede w.

### **Jan Fanmi ak Zanmi Kapab Ede Moun ak Depresyon an**

Pi gwo bagay yon moun ka fè pou yon moun ki souffri depresyon se ede li jwenn bon dyagnostik ak tretman. Sa vle di ou kapab fè bagay tankou ankouraje moun nan kenbe ak tretman an jiskaske sentòm yo kòmanse bese (plizyè semèn), oswa pou chèche diferan tretman si pa gen amelyorasyon. Nan kèk okazyon, ou kapab bezwen pran randevou pou moun nan epi akonpànye li kay doktè. Sa kapab vle di tou siveye moun nan pou w wè si li pran medikaman li. Se pou ou ankouraje moun nan ki fè depresyon an pou li obeyi lòd doktè a pase pou li pa pran pwodwi ki gen alkòl pandan lap pran medikaman an. Dezyèm bagay ki pi enpòtan se pou w ofri li soutyen emosyonèl. Sa vle di ou montre li konpreyansyon, pasyans, afeksyon, ak ankourajman. Fè moun ki souffri depresyon an patisipe nan konvèsasyon epi koute li byen. Pa kritike sa li santi yo, men mansyone reyalyte yo epi ofri lespwa. Si li pale sou zafè tiye li tèt pa pran sa pou anyen. Rapòte yo bay terapet moun nan. Invite moun nan fè ti pwomnad, fè ti soti, al nan sinema, ak lòt aktivite. Fè yon ti ensiste li si li refize envitasyon an. Ankouraje li patisipe nan kèk aktivite li te renmen avan, tankou pastan, espò, aktivite relijye oswa kiltirèl, men pa pouse moun nan fè twòp aktivite twò vit. Moun ki fè depresyon bezwen divètisman ak konpay, men twòp demann kapab fè yo santi yo echwe.

Pa di moun ki fè depresyon an li pa malad vre oswa li parese, oswa vle li vin pa malad toudenkou. To ou ta, ak tretman, pifò moun vin miyò. Toujou sonje sa, epi kontinye rasire moun ki fè depresyon an sa, ak tan avèk èd li pral vin miyò.

### **KOTE POU JWENN ÈD**

Si w pa sèten kote pou w jwenn èd, tcheke Paj Jon nan pati "sante mantal", "sante", "sèvis sosyal", "prevansyon swisid", "sèvis entèvansyon kriz", "liy telefòn èd", "lopital" oswa "doktè" pou nimewo telefòn ak adrès ou ka kontakte. Lè gen yon kriz, doktè saldjans la kapab bay yon ti èd tanporè pou yon pwoblèm emosyonèl, epi lap kapab di ou kote ou kapab ale kijan ou kapab jwenn plis èd.

Pi ba a gen kalite moun ak kote yo pral refere ou, oswa ki pral ba ou sèvis dyagnostik ak tretman.

- Doktè fanmi

- Espesyalis sante mantal, tankou psikyat, psikològ, travayè sosyal, oswa konseye sante mantal
- Òganizasyon jesyon sante
- Sant sante mantal kominote
- Depatman psikyatri lopital ak klinik ki bay pasyan swen san entènè lopital
- Pwogram ki afilye ak inivèsite oswa fakilte medsin
- Lopital leta klinik ki bay swen san entènè lopital
- Sèvis fanmi, ajans sosyal, oswa legliz
- Klinik ak enstitisyon piblik
- Pwogram asistans anplwaye
- Sosyete medikal ak/oswa psikyatrik lokal

## POU PLIS ENFÒMASYON

### Ekri:

#### **Ajans Enfòmasyon ak Rechèch Enstiti Nasyonal Pou Sante Mantal**

[National Institute of Mental Health Information Resources and Inquiries Branch]

6001 Executive Boulevard

Room 8184, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Telephone: 1-301-443-4513

FAKS: 1-301-443-4279

POU SOUD: 1-301-443-8431

FAX4U: 1-301-443-5158

Sitwèb: <http://www.nimh.nih.gov>

E-mail: [nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov)

#### **Alyans Nasyonal Pou Moun Ki Soufri Maladi Mantal**

[National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)]

Colonial Place Three

2107 Wilson Blvd., Suite 300

Arlington, VA 22201

Telefòn: (703) 524-7600

Entènèt: <http://www.nami.org>

#### **Alyans Pou Soutyen Depresyon & Bipòlè**

[Depression & Bipolar Support Alliance (DBSA) ]

730 N. Franklin St., Suite #501

Chicago, IL 60610-7204

Telefòn: 1-800-826-3632

Faks: (312) 642-7243

Entènèt: [www.DBSAAlliance.org](http://www.DBSAAlliance.org)

**Sante Mantal Lamerik**

[Mental Health America]

2001 N. Beauregard Street, 6th Floor

Alexandria, VA 22311

Telefòn: 1-800-969-6942 oswa (703) 684-7722

TTY-800-443-5959

Entènèt: <http://www.nmha.org>

**REFERANS**

1. Blehar MD, Oren DA. Gender differences in depression. *Medscape Women's Health*, 1997;2:3. Revize nan: Women's increased vulnerability to mood dis-orders: Integrating psychobiology and epidemiology. *Depression*, 1995;3:3-12.
2. Ferketick AK, Schwartzbaum JA, Frid DJ, Moeschberger ML. Depression as an antecedent to heart disease among women and men in the NHANES I study. *National Health and Nutrition Examination Survey. Archives of Internal Medicine*, 2000; 160(9): 1261-8.
3. Frank E, Karp JF, Rush AJ (1993). Efficacy of treatments for major depression. *Psychopharmacology Bulletin*, 1993; 29:457-75.
4. Lebowitz BD, Pearson JL, Schneider LS, Reynolds CF, Alexopoulos GS, Bruce MI, Conwell Y, Katz IR, Meyers BS, Morrison MF, Mossey J, Niederehe G, Parmelee P. Diagnosis and treatment of depression in late life: consensus state-ment update. *Journal of the American Medical Association*, 1997; 278:1186-90.
5. Robins LN, Regier DA (Eds). *Psychiatric Disorders in America, The Epidemiologic Catchment Area Study*, 1990; New York: The Free Press.
6. Rubinow DR, Schmidt PJ, Roca CA. Estrogen-serotonin interactions: Implications for affective regulation. *Biological Psychiatry*, 1998; 44(9):839-50.
7. Schmidt PJ, Neiman LK, Danaceau MA, Adams LF, Rubinow DR. Differential behavioral effects of gonadal steroids in women with and in those without premenstrual syndrome. *Journal of the American Medical Association*, 1998; 338:209-16.
8. Vitiello B, Jensen P. Medication development and testing in children and adolescents. *Archives of General Psychiatry*, 1997; 54:871-6.

---

Biwo Sante Mantal Eta Nouyòk ap remèsye Enstiti Nasyonal Sante Mantal pou enfòmasyon yo li te bay pou ti liv sa a.

Biwo Sante Mantal Eta Nouyòk te enprime liv sa a an jen 2008.

Eta Nouyòk  
Andrew M. Cuomo, Gouvènè

Biwo Sante Mantal  
Michael F. Hogan, Ph.D., Komisè

Pou plis enfòmasyon sou piblikasyon sa a:

**New York State Office of Mental Health  
Community Outreach and Public Education Office**

[Biwo Sante Mantal Eta Nouyòk  
Biwo Pou Asistans Kominote ak Edikasyon Piblik]  
44 Holland Avenue  
Albany, NY 12229  
866-270-9857 (apèl gratis)  
www.omh.ny.gov

Pou poze kesyon oswa pote plent sou sèvis sante mantal nan Nouyòk:

**New York State Office of Mental Health**

[Biwo Sante Mantal Eta Nouyòk]  
Relasyon Kliyan  
44 Holland Avenue  
Albany, NY 12229  
800-597-8481 (apèl gratis)

Pou enfòmasyon sou sèvis sante mantal nan kominote ou a,  
kontakte biwo lokal NYSOMH ki pi pre ou a:

**Western New York Field Office**

[Biwo Nouyòk Nan Pati Lwès]  
737 Delaware Avenue, Suite 200  
Buffalo, NY 14209  
(716) 885-4219

**Central New York Field Office**

[Biwo Nouyòk Nan Pati Santral]  
545 Cedar Street, 2nd Floor  
Syracuse, NY 13210-2319  
(315) 426-3930

**Hudson River Field Office**

[Biwo nan Hudson River]  
4 Jefferson Plaza, 3rd Floor  
Poughkeepsie, NY 12601  
(845) 454-8229

**Long Island Field Office**

[Biwo nan Long Island]  
998 Crooked Hill Road, Building #45-3  
West Brentwood, NY 11717-1087  
(631) 761-2508

**New York City Field Office**

[Biwo Nouyòk Nan Vil Nouyòk]  
330 Fifth Avenue, 9th Floor  
New York, NY 10001-3101  
(212) 330-1671