

Depressjoni

Tagħrif għar-residenti, għall-familja u għall-kerers.



Id-depressjoni hi aktar minn sempliċi burdata hażina. Hi marda komuni u serja. Persuni li jgħixu bid-depressjoni spiss iħossuhom verament qalbhom sewda. Id-depressjoni tista' tagħmilha iebsa għalik li tagħmel l-affarijiet ta' kuljum. Li jkollok id-depressjoni mhix xi parti normali tax-xjuħija u tista' tiġi kkurata.

Sinjali li jista' jkollok id-depressjoni

Għal aktar minn ġimagħtejn:

Hassejtek qalbek sewda, imdejqa jew miżera l-biċċa l-kbira tal-ħin, **jew** M'għandek l-ebda interess u ma trid tagħmel xejn, **u**

Għandek xi wħud minn dawn is-sintomi:

- Ma tieħu pjaċir b'xejn.
- Tħossok għajjiena l-ħin kollu u ma jkollok aptit tagħmel xejn filgħodu.
- Ma tistax torqod jew torqod aktar mis-soltu.
- M'għandekx ġuħ.
- Bil-burdati.
- Issibha bi tqila biex tiddeċiedi dwar affarijiet normali ta' kuljum.
- Ma tagħtix każ tad-dehra tiegħek.
- Ma tridx tara lill-familja jew lill-ħbieb tiegħek.
- Il-memorja tiegħek hi agħar mis-soltu.
- Ikollok ħsibijiet li trid tneħħi ħajtek b'idejk.

Id-depressjoni tista' tirriżulta minn

- Problemi tas-saħħa kontinwi
- Uġiġh kontinwu
- Telf ta' indipendenza u mobilità
- Telf ta' membri tal-familja u ħbieb
- Il-bidla ta' fejn toqgħod (bħal meta ġġor għal residenza ta' kura tal-anzjani)
- Anniversarji ta' granet speċjali
- Stress
- Effetti sekondarji ta' xi mediċini
- Jekk kellek id-depressjoni qabel, int tinsab f'riskju akbar li terġa' taqbddek. Avża lill-istaff x'kien ta' għajjnuna fil-passat.

- Id-dimenzja – id-depressjoni xi kultant tinbidel bi żball mad-dimenzja għax għandhom ħafna sintomi komuni. Persuni bid-dimenzja jistgħu jigu assessjati u kkurati għad-depressjoni.

Metodi kif timmanigġja d-depressjoni

Avża lill-istaff jekk int jew il-familja tiegħek tinnota xi swied il-qalb bla spjegazzjoni jew depressjoni.

It-tabib jista' jaħdem miegħek biex jiddeċiedi jekk għandekx bżonn kura. It-tabib jew l-ispizajr tiegħek jistgħu jiċċekkjaw l-mediċini tiegħek biex jaraw jekk ikunux qed jikkontribwixxu għad-depressjoni tiegħek.

Hemm tipi differenti ta' kura disponibbli:

- L-eżerċizzju (għal dawk li jistgħu) jistgħu jgħinu fil-każ ta' depressjoni ħafifa.
- Il-kuri psikoloġiċi (magħrufa wkoll bħala terapija tat-taħdit) huma komuni u effettivi.
- It-tabib tiegħek jista' jippreskrivi mediċina ta' kontra d-depressjoni jekk għandek depressjoni minn moderata sa severa.

Naħdmu flimkien

Int u l-familja tiegħek intom membri importanti tat-tim tal-kura. Int taf x'inhu tajjeb għalik.

Avża lill-istaff jekk qed tħossok qalbek sewda l-ħin kollu jew tinnota xi sinjali oħra tad-depressjoni. Toqgħodx tistenna biex tara jekk jgħaddilekx – l-aħjar ħaġa li tista' tagħmel hi li dejjem tikseb l-għajnuna kmieni.

Il-ħidma flimkien mal-istaff tista' tgħin iżommuk b'saħħtek. Tkellem mal-istaff u staqsi mistoqsijiet. Huma għandhom bżonn l-għajnuna tiegħek biex jagħtuk l-aqwa kura.

Il-mistoqsijiet li għandek tistaqsi lill-istaff.

- Is-swied tal-qalb u l-burdati tiegħi jistgħu jkunu riżultat tad-depressjoni?
- Tgħid il-mediċini li qed nieħu qed ikomplu jżiduhli d-depressjoni li għandi?



Ċaħda: Dan it-tagħrif dwar is-saħħa hu għall-skopijiet generali biss. Jekk jogħġbok kellem lit-tabib tiegħek jew professjonist ieħor tas-saħħa biex tara li dan it-tagħrif jgħodd għalik.

Biex tirċievi din il-pubblikazzjoni f'format aċċessibbli ibgħat email lil acqiu@dhhs.vic.gov.au

Awtorizzat u ppubblikat mill-Gvern ta' Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.
 © State of Victoria, Department of Health and Human Services, Frar 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5
 Jinstab f'<https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>