

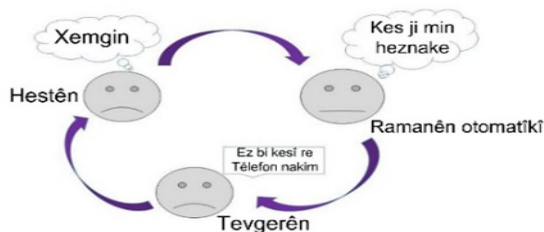
Depresyonan

Depresiyon çawa "dixebite"?

- Bi rastî Depresiyon bandor li hest, raman, tevger û laş dike. Vana li ser hev bandor dikin, meze (wêne) bikin.
- Gelek caran, sedemên cihêreng di pêşveçûna depresyonê de digihîjin hev:

Faktorên derveyî, civakî û stresker ên wekî bûyerên dijwar ên jiyane, bûyerên trawmatîk ên di rabirdûyê de, stresa hestyarî û faktorên trawmatîk de rolêk mezin digirin.

Her weha dîsa faktorên biyolojîkî û genetîkî.

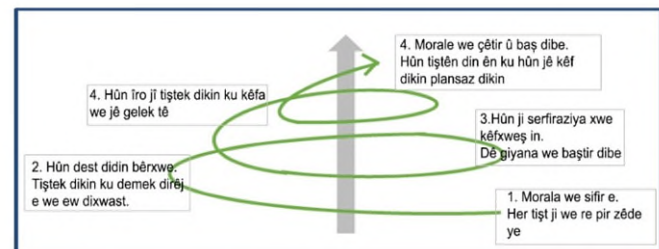
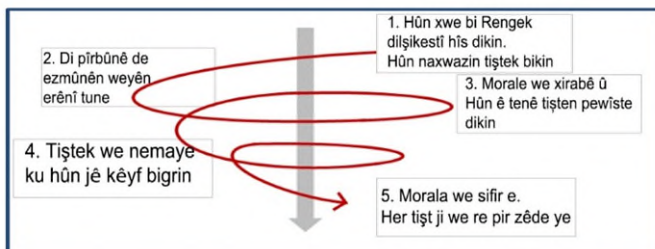


- "Spîrara durxistina depresiyonê":

Di navbêna windabûna tiştên erênî di jiyana rojane

û depresyonê de "xelekek xerab" dikare pêş bikeve.

Lêbelê, hûn dikarin vê spîralê xirabîye bi çalakîyên ku hûn kêf digrin û hûn qenc dikin bişkinin!



Gelo min de Depresyon heye?

- Guhertinên moral an ku tevlebûyîn, hest û gelek nîşanên jorîn ji gelek kesan re hevpar in û henen. Her waha her kes carna hêrs dibe, şabûnê an tirsê hîs dike.
- Di mirovên bêyî depresyonê de, ev hestan diguherin û bi ya ku em tiştên dikin ve girêdayî ye. Ji bo wê yeke gelek caran, hest û ramanên neyînî ji hêla çalakî an ezmûnên erênî ve dikarin dikare were qut kirine. Xemgînî di bingeh de piştî demekê derbas dibe û pir caran jê re ravekek heye.
- Di depresyonê de, hestên neyînî an tunebûna hestan dirêjtir didome û mirov di heman demê de çend ji van nîşanên neyînî jiyana xwe de dikare bibîne.



Li vir **nivîsek kurt** heye:

Daxuyaniyên ku ji we re derbas dibin nîşan bikînin. Bi kerema xwe, êv hesab bikin ku hûn **di van çend hefteyên berî** de bi piranî çî hîs kirine.

We ji **çar daxuyaniyan zêde nîşan** kirîye?

Wê waxte **divê** di wê de depresiyon hebe. Her waha êv testê teşhîskirina hêla pispor ve nagire. Lêbelê, dibe ku, ew dikare ji we re bibe alîkar ku hûn rewşa xweya hestiyar baştir binirxînin.

	Gelo hûn hema hema her dem xemgînîn, depresîfin, an bêhêvî dibin?
	Gelo wê hema hema eleqeya xwe ya bi tiştê re winda kirî? Ma hûn êdî şabûnê hîs nakin, mesela di tiştên ku wê heta nuha kêf digirt?
	We şehweta xwe ya xwarine winda kirî an pir giran Kîlo winda kirî? Dîsa we tama dêve xwe wenda kirî, xwarin ji bo we xwêş nîne?
	Ma hûn hema hema her roj ji bêxewiyê dikişînin (dijwariya xewênîn, xewê bimînin an serê sibê zû radibin)?
	Ma hûn hêdî hêdî diaxivin an xerekêt dikan? An, berevajî, hûn ji bêxemiya hundurîn êş dikişînin, ji ber vê yekê ku hûn nekarin rûnin an ku cîhe xwede bisekinîn lê neçar in ku biçin jor û jêr?
	Daxwaza weya zayendî kêr bûye an ew êdî nemaye?
	Ma we baxwerî ya xwe ji xwe wenda kirîye? Her waha, hûn xwe bê nîrx dibînin an hûn xwe tawanbar dikan û sûclî dikan?
	Pirsgirêka we heye ku hûn tiştan nikarin bifikirin û an ku gelek caran tiştan bîr dikan? An ku hûn nikarin bi sere xwe Biryarêk bidine?
	Hûn pir caran li ser mirinê û heta li ser xwe kuştina xwe difikirin?

Ma êz dijî Depresyona çî dikarim bikim?

- Divê dibe ku we de bi rastî Depresyon heye? Wî deme ji bo xwe **alîkariyêk pisporî** bibînen. Her waha Pispor dikarin alîkariya we bikin ku hûn psîkoterapî û / an dermanek kêrhatî bistînin û teşhîsek berfireh bikin.
 - Ji bo wî yeke **Doktore xwe ye Male** bipirsin. Ew dikare we bişîne pisporan.
 - Nuha Hûn bi hêrs matmayî ne an jî hûn difikirin ku jiyana xwe biqedînin?
 - Herin **Klînêk acîl a Nexweşxaneyek derûnî**.

