

# PAANO TUKUYIN AT PANGASIWAAN ANG DEPRESYON

IMPORMASYON PARA SA MGA NAKATATANDANG NASA  
HUSTONG GULANG, PAMILYA,  
AT TAGAPAG-ALAGA



**BASA HIN ANG PAMPHLET NA ITO PARA  
MALAMAN:**

- Ano ang Depresyon.
- Paano Pangasiwaan ang Depresyon.
- Paano Suportahan ang Isang Taong May Depresyon.



Healthy Ageing  
and Geriatrics



**UHN**

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute

## ANO ANG DEPRESYON?

---

Puwedeng magbago ang ating kalusugan, kapaligiran, at pakikipag-ugnayan sa ibang tao habang tayo ay tumatanda, kaya posibleng makaramdam tayo ng lungkot paminsan-minsan. Gayunpaman, kung ilang linggo o buwan nang hindi nawawala ang pakiramdam na ito, posibleng mayroon kang depresyon. Kung minsan, walang pagbabago sa mood mo, pero nawawalan ka ng gana sa mga dating kinahihiligan mo. Ang depresyon ay hindi normal na bahagi ng pagtanda, sa halip, isa itong medikal na kundisyong mapapangasiwaan sa pamamagitan ng mga naaangkop na t.

Basahin ang pamphlet na ito para malaman kung paano matutukoy ang mga karaniwang senyales at sintomas ng depresyon, at kung paano ito mapapangasiwaan.

## GAANO KAKARANIWAN ANG DEPRESYON?

---

Ang depresyon ay hindi normal na bahagi ng pagtanda - hindi makakaranas ng depresyon ang karamihan ng mga nakatatandang nasa hustong gulang. Humigit 5-10% ng mga nakatatandang Canadian na nakatira sa komunidad ang may depressive disorder. Gayunpaman, mas karaniwan ito sa mga nakatatandang nasa hustong gulang sa mga lugar para sa institusyonal na pangangalaga, kung saan 44% ang may mga sintomas ng depresyon.



## SINO ANG MAY MALAKING POSIBILIDAD NA MA-DIAGNOSE NG DEPRESYON?

---

Malaki ang posibilidad mong magkaroon ng depresyon kung ikaw ay:

- Walang suporta sa lipunan
- Dati nang nakaranas ng depresyon o may kapamilyang nakaranas ng depresyon
- May pabalik-balik na kundisyon sa kalusugan na nakakaapekto sa iyong mga kakayahan at pagiging independent
- May pabalik-balik na pananakit
- Takot mamatay o may mahal sa buhay na pumanaw kamakailan
- May mga problema sa puso, mataas na presyon ng dugo, cancer, o diabetes
- Nakatira sa isang lugar para sa pangmatagalang pangangalaga (nursing home)



## ANO ANG MAYROON SA DEPRESYON?

---

Posibleng ipakita ng isang taong may depresyon ang ilan sa mga sumusunod na sintomas:



### MGA PAGBABAGO SA PANGANGATAWAN

- Mga pagbabago sa pagkain, na nagreresulta sa pagbaba o pagbigat ng timbang
- Mga pagbabago sa pagtulog, gaya ng kulang o labis na pagtulog, o pagtulog nang hindi napapahinga
- Kawalan ng enerhiya, na nagreresulta sa pagkahapo
- Pananakit na walang tukoy na aktwal na sanhi at hindi nawawala sa pagpapagamot



### **MGA PAGBABAGO SA PAG-IISIP**

- Pag-iisip ng mga negatibong bagay.
- Pag-iisip sa mga pagpalya o personal na kakulangan, na nagreresulta sa kawalan ng kumpiyansa sa sarili.
- Pagiging labis na kritikal at mapanghusga.
- Problema sa pagtutuon ng atensyon, pag-alala ng mga detalye, o pagpapasya.
- Pag-iisip na magpakamatay.



### **MGA PAGBABAGO SA PAKIRAMDAM**

- Kawalan ng gana sa mga paboritong aktibidad.
- Kawalan ng pag-asa o pagiging negatibo.
- Pagsisisi o pakiramdam na walang saysay ang buhay.
- Pagiging iritable o kawalan ng kakayahang mag-relax.



### **MGA PAGBABAGO SA PAG-UUGALI**

- Pagpapabaya sa mga tungkulin gaya ng gawaing-bahay at pagbabayad ng mga bill.
- Pagkaunti ng pisikal na aktibidad at pag-eehersisyo.
- Pagpapabaya sa sarili gaya ng pagbabawas ng hygiene at grooming.
- Mas malakas na pag-inom ng alak at paggamit ng mga inirereseta o hindi inireresetang gamot para sa mood.

## BAKIT MAHALAGANG MA-DIAGNOSE AT MAPANGASIWAAN ANG DEPRESYON?

Kadalasan, hindi nada-diagnose at nagagamot para sa depresyon ang mga nakatatandang nasa hustong gulang dahil para sa ilan ay normal na reaksyon lang ang depresyon sa pagtanda at sa mga hamon nito. Hindi iyon totoo. Posible ring hindi pareho sa mga nakababatang nasa hustong gulang ang maranasang pagbabago sa mood ng mga nakatatanda; posibleng hindi nila matukoy na mayroon silang “depresyon,” sa halip, posibleng nawalan na lang sila ng interes, o ng “sigla sa buhay.”



Mahalagang ma-diagnose at mapangasiwaan ang medikal na disorder na ito dahil posibleng humantong ang hindi nagamot na depresyon sa paglayo ng loob at pagiging malungkot ng mga nakatatandang nasa hustong gulang. Puwede ring magkaroon ang depresyon ng negatibong epekto sa mga ugnayan sa pamilya at mga kaibigan, na posibleng magpalala sa depresyon. Bukod pa rito, puwedeng makaapekto ang depresyon sa pangangasiwa ng iba pang pabalik-balik na kundisyon sa kalusugan.



Panghuli, puwedeng humantong ang hindi nagamot na depresyon sa pagpapakamatay. Mga nakatatandang nasa hustong gulang, lalo na ang mga nakatatandang lalaki, ang grupong may pinakamataas na rate ng pagpapakamatay. Makakatulong sa pag-iwas ang pagtukoy sa mga senyales ng posibilidad na magpakamatay sa mga nakatatandang nasa hustong gulang.

## ANO ANG ILANG SENYALES NA PINAG-IISIPAN NG ISANG TAO NA MAGPAKAMATAY?

Bago magpakamatay ang isang tao, kadalasan, nagpapakita muna siya ng mga nagpapahiwatig na senyales. Posibleng ipakita ng mga taong nag-iisip na magpakamatay ang mga sumusunod:

- Biglaang pagbabago sa mood o pag-uugali.
- Kawalan ng gana at sigla.
- Kagustuhang mamatay o wakasan ang kanilang buhay.
- Mas matinding paggamit at maling paggamit ng substance.
- Paglayo sa mga tao at aktibidad na dating kinahihiligan.
- Mga pagbabago sa mga pattern sa pagtulog.
- Kawalan ng ganang kumain.
- Pamimigay ng mahahalagang gamit o paghahanda para sa kanilang pagkamatay.



# PAANO NATIN MAPANGASIWAAN ANG DEPRESYON?

---

May tatlong pangunahing estratehiya sa pangangasiwa ng depresyon.



## **PAGBUO NG MGA SUPORTA SA LIPUNAN**

Kapag may depresyon ang mga nakatatandang nasa hustong gulang, malayo ang loob nila sa iba at ayaw nilang panatilihin ang ugnayan sa kanilang mga mahal sa buhay. Gayunpaman, ang suporta mula sa mga kapamilya at kaibigan ay isang napakahalagang bahagi ng pangangasiwa sa depresyon. Ang pakikipag-ugnayan sa mga kaibigan at kapamilya, pagsali sa isang grupo, at pagiging aktibo sa iyong komunidad ay makakatulong sa paggaling at pag-iwas sa depresyon sa hinaharap.

## **MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY**



Ang Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) ay isang uri ng panggrupong therapy na batay sa ebidensya, na para sa pag-iwas sa pag-relapse ng pagkabalisa at depresyon. Pinagsasama nito ang cognitive therapy at mga kasanayan sa meditation para matulungan ang mga indibidwal na maging pamilyar sa mga mood disorder at magkaroon ng mas positibong ugnayan sa mga ito. Kadalasan, inihahatid ito sa isang 8 linggong programa sa panggrupong therapy.



## **MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION**

Sinusuri ng Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ang stress ng pamumuhay at ang epekto nito sa ating mga karanasan. Sa MBSR, natututunan ng mga kalahok na kilalanin ang mga nakasanayan nang hindi kapaki-pakinabang na reaksyon sa mga pagsubok, at nalalaman nila kung paano maging interesado at hindi maging mapanghusga sa lahat ng karanasan, pati sa hindi magagandang pakiramdam, emosyon, saloobin, at pag-uugali.

Depende sa lala at uri ng mga sintomas ng depresyon, posible ring magreseta ng mga gamot ang iyong doktor. Mahalagang inumin ang mga gamot para sa depresyon ayon sa inireseta, gaya sa iba pang medikal na gamot. Ang paggamot ng sarili para magamot ang depresyon ay puwedeng magpalaki sa posibilidad ng isang tao na magkaroon ng addiction at problema sa cognition.

# ANO ANG MGA DISKARTE PARA MASUPOORTAHAN ANG ISANG TAONG MAY DEPRESYON?

Kung sa palagay mo ay may depresyon ka o ang isang mahal sa buhay, ang una mong dapat gawin ay ang makipag-usap sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga. Puwedeng kasama sa paggamot ang talk therapy, pagbabawas ng stress, pagkatuto ng mga kasanayan sa pag-angkop, suporta ng pamilya at ng ibang tao, at gamot.



Ang pagbabago sa ilang partikular na gawi ay puwedeng makatulong sa isang tao na mas mahusay na mapangasiwaan ang kanyang mga sintomas. Puwede ring makatulong sa pangangasiwa ng depresyon ang pagbabawas ng caffeine at alak, paninigarilyo, at labis na pagkain, pati ang regular na pag-eehersisyo.



Posibleng maging mapanghamon at mahirap ang pagsuporta sa isang mahal sa buhay na may depresyon dahil posibleng ilayo nila ang kanilang sarili dahil sa sakit. Makipag-ugnayan sa kanila, samahan sila, at ipaalam sa kanilang mahalaga sila. Kasama sa iba pang diskarte sa pagsuporta ng isang taong mahalaga sa iyo at may depresyon ang:



- Paglalaro at paggawa ng mga aktibidad na interactive at nagpapagana sa utak.
- Paggawa ng mga regular na aktibidad sa pakikisalamuha, gaya ng pagpunta sa mga show, pagkuha ng mga klase, o pagtuturo sa mga nakababatang indibidwal.
- Pagpapatugtog sa ilan sa kanilang mga paboritong kanta.
- Magandang mag-iskedyul ng isang aktibidad bawat araw na dati na nilang ikinatuwa.
- Mainam na ipa-rate mo sa kanila ang kanilang mood sa sukatang 1-10 bago at matapos ang mga aktibidad na ito para matukoy kung ano ang pinakanakatulong sa pagpapaganda ng kanilang mood.



# SAAN AKO MAKAKAKITA NG HIGIT PANG IMPORMASYON?

---

## CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION

---

Ang Canadian Mental Health Association ay nagbibigay ng impormasyon at mga serbisyo para sa mga indibidwal na may isyu sa kalusugan ng pag-iisip at makikinabang sa suporta.



[www.toronto.cmha.ca](http://www.toronto.cmha.ca)

## CONNEXONTARIO

---

Ang ConnexOntario ay nagbibigay ng mga libre at kumpidensyal na impormasyon tungkol sa mga serbisyo sa kalusugan para sa mga taong may problema sa alak at droga, sakit sa pag-iisip, at/o pagsusugal.



[www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca)

## CANADIAN COALITION FOR SENIORS' MENTAL HEALTH

---

Ang Canadian Coalition for Seniors' Mental Health ay nagbabahagi ng impormasyon, mga resource, at link sa iba pang organisasyon para maisulong ang kalusugan ng pag-iisip sa mga nakatatandang nasa hustong gulang.



[www.ccsmh.ca](http://www.ccsmh.ca)

## LATE-LIFE MOOD DISORDER CLINIC SA CAMH

---

Ang Late-Life Mood Disorder Clinic sa CAMH ay nagbibigay ng psychiatric na konsultasyon sa mga pasyenteng may matatagal nang mood disorder at mahigit 60 taong gulang na ngayon, pati sa mga indibidwal na nagkaroon ng mood pagkalipas ng edad na 60.



<https://www.camh.ca/en/your-care/programs-and-services/latelife-mood-disorder-clinic>



## WALK-IN NA SERBISYO SA PAGPAPAYO NG WOODGREEN

---

Ang Walk-in na Serbisyo sa Pagpapayo ng WoodGreen ay nag-aalok ng libreng agarang pagpapayo para matugunan ang iba't ibang alalahanin, gaya ng pagkabalisa at depresyon. Hindi kailangan ng appointment o referral, at walang paghihigpit sa pag-access. Bukas ito tuwing Martes at Miyerkules mula 4:30 p.m. hanggang 6:45 p.m.



<https://www.woodgreen.org/programs/walk-in-counselling-wic>

# MGA NAUUGNAY NA RESOURCE SA AMING SERYE

---

- Pangangasiwa ng Mga Karaniwang Kundisyon sa Kalusugan ng Pag-iisip sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- Pagtukoy at Pagkontrol ng Pagkabalisa

## **MGA KARAGDAGANG RESOURCE NG KALUSUGAN SA AMING SERYE:**

- Paunang Pagpapalano ng Pangangalaga: Paano Simulan ang Pag-uusap
- Alak at ang Iyong Kalusugan
- Calcium, Vitamin D, at Kalusugan ng Boto
- Mga Pangkalahatang Tip sa Pangangasiwa ng Mga Problema sa Memorya
- Pagpapabuti ng Nutrisyon sa Pagtanda
- Pangangasiwa sa Kawalan ng Kakayahang Magpigil ng Ihi
- Mas Mahabang Buhay, Mas Kumportableng Pamumuhay - Ang Iyong Gabay sa Malusog na Pagtanda
- Pagkontrol sa Stress ng Tagapag-alaga
- Pagkontrol sa Pabalik-balik na Pananakit
- Pagkontrol sa Pagtitibi
- Pagkontrol ng Mild Cognitive Impairment, Alzheimer's Disease, at Iba Pang Dementia
- Pangangasiwa ng Maraming Pabalik-balik na Kundisyon sa Kalusugan
- Pangangasiwa ng Paggamit ng Sedative-Hypnotic na Gamot sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- Pangangasiwa ng Pagtulog sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- Pangangasiwa ng Mga Disorder sa Paggamit ng Substance at Addictive Disorder Habang Tumatanda
- Pag-iwas sa Mga Pagkatumba sa Bahay
- Pagtukoy at Pagkontrol ng Pagdedeliryo
- Pagtukoy at Pangangasiwa ng Pagkawala ng Pandinig
- Ligtas na Paggamit ng Gamot para sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- Mga Substitute na Tagapagpasya at Power of Attorney
- Pag-unawa sa Iyong Mga Opsyon sa Palliative na Pangangalaga

## **MGA KARAGDAGANG RESOURCE SA KOMUNIDAD SA AMING SERYE:**

- Mga Opsyon sa Transportasyon sa Komunidad
  - Mga Serbisyo sa Pagtatasa ng Pagmamaneho
  - Pang-aabuso sa Nakatatanda
  - Pagpopondo ng Mga Pantulong sa Mobility at Iba Pang Tulong para sa Programa sa Mga Pantulong na Device
  - Mga Opsyon sa Pabahay para sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
  - Paano Magparehistro para sa Wheel-Trans
  - Meals on Wheels
-

Ang impormasyong ito ay gagamitin lang para magbigay ng impormasyon, at hindi naglalayong maging pamalit sa propesyonal na medikal na payo, diagnosis, o paggamot. Kumonsulta sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan para sa payo tungkol sa isang partikular na medikal na kundisyon. Puwede lang mag-print ulit ng isang kopya ng mga materyales na ito para sa hindi komersyal na personal na paggamit.

**Gusto naming magpasalamat sa mga sumusunod para sa kanilang suporta sa aming Mga Resource sa Edukasyon para Masuportahan ang Inisyatiba sa Malusog na Pagtanda:**



Ben and Hilda Katz  
Foundation



Nagbigay ng pondo ang Mon Sheong Foundation at ang Ben and Hilda Katz Foundation para suportahan ang pag-print at pagsasalin ng aming Mga Resource sa Edukasyon para Masuportahan ang Inisyatiba sa Malusog na Pagtanda.

Sinuportahan ng Ministry for Seniors and Accessibility ang inisyatibang ito gamit ang pondo sa pamamagitan ng Programa nito ng Grant sa Komunidad para sa Mga Nakatatanda.