정신 건강 교육 시리즈②

Depression
[디프레션]
우울증

워싱톤 한인 봉사 센터

우울증.....

누구나 한때 기분이 가라앉을 수는 있지만 우울증에 걸리면 항상 불행하다는 느낌이 들고 그런 그낌이 아주 오래 지속됩니다.

우울증은 병입니다.

우울증은 뇌에서 일어나는 화학작용에 균형이 깨지면서 생기는 병입니다.
대부분의 다른 병과 달리 우울증은 사람의 기분, 생각, 행동에 영향을 줍니다.

우울증은 누구나 걸릴 수 있습니다.

어린이, 어른, 남자, 여자, 부자, 가난한 사람할 것 없이 누구나 걸릴 수 있고 심지어 행복하고 성공한 사람도 우울증에 빠질 수 있습니다.

다행히도, 이제 우울증 환자에게 희망이 보입니다!

우울증의 증상들:

의욕이 떨어지거나 없어지는 느낌

- ◆이유없이 주기적으로 아주 슬프거나 낙담에 빠짐
- ◆공허한 느낌
- ◆불안하거나 안절부절 못함
- ◆사는데 재미가 없음

사고의 어려움

우울증은 기억과 집중력에 영향을 줍니다. 예를 들어, 우울증은 죄의식, 수치감, 열등감, 절망감을 갖게 합니다. 우울증에 걸린 많은 사람이 영영 즐겁지 못할 거라고 생각하지요.

자살을 기도하면.....

당신이나 아는 사람이 자살에 대해 생각하거나 말하면 즉시 전문가에게 도움을청하세요!

긴장된 관계들:
우울증은 인간관계에 영향을 줍니다.
◆타인에게 무책임함
◆타인에 대한 인내와 이해가 부족함
◆일을 하지 못함
◆모임에 나가지 않음

신체적 증상들:
◆잠을 못 이루거나 너무 많이 잠
◆이유없이 머리, 허리, 배가 아픔
◆너무 많이 먹거나 너무 조금 먹음
◆기운이 너무 많거나 너무 없음
◆성적 욕구가 떨어짐
◆말을 천천히 함

대부부의 사람들이 시시 각각으로 우울한 기분을 느낍니다. 그러나 위의 증상들이 2주이상 계속되면 우울증에 걸렸다고 보아야 할 것입니다.

우울증의 유형

일반 우울증
◆최소한 2주 동안 기분과 의욕이 떨어짐
◆최소한 4가지의 증상이 같은 기간동안 보임

조울증
한 동안은 아주 우울했다가 한 동안은 광적으로 기분이 좋은 병으로기분이 광적일때는:
◆극도로 좋은 기분
◆자신에 대해 과장되게 생각함
◆광적인인 생각, 말, 행동을 함
(절제없는 소비나 성 행위등도 포함)

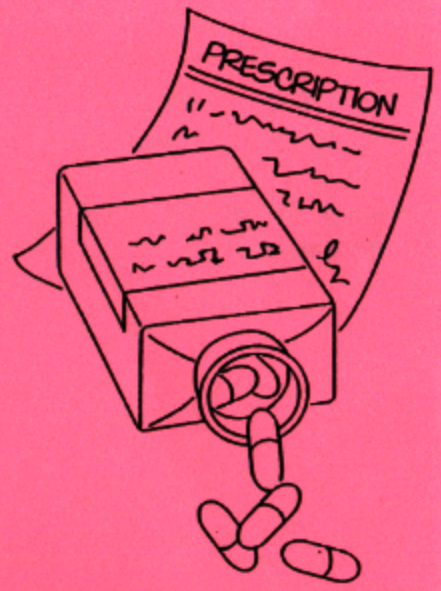
초기 우울증
심하지않은 우울증이 오래 계속되는 경우로 일상생활을 잘 하는 편이나 시간이 지나면 일과 인간관계에 문제가 생깁니다.

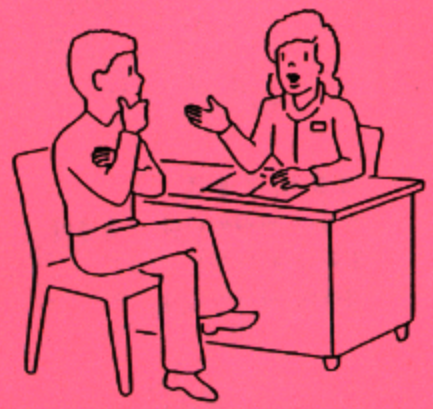
계절적 우울증
계절이 바뀔때마다 우울증이 걸리는데 대부분 가을과 겨울에 시작합니다.

우울증 치료

우울증은 성공적으로 치료 될 수 있습니다.

치료제 복용
약을 복용해서 우울증 증상을 가라앉힐 수 있습니다.





주치의와 상담
주치의와 상담하여 우울증의 원인이 신체적인지 알콜이나 다른 약물때문인지 알아냅니다.

정신 상담
전문 정신과 의사, 상담가, 사회사업가에게 정신 상담 치료를 받습니다.

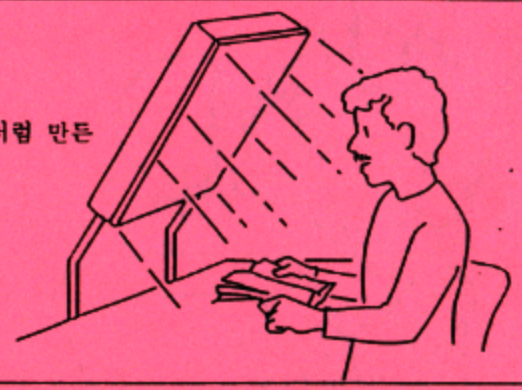
상담은 개인적으로 혹은 같은 종류의 병을 가진 사람끼리 함께 모여 집단적으로 받을 수 있습니다.

특별한 경우,

다음과 같은 치료를 할 수 있습니다.

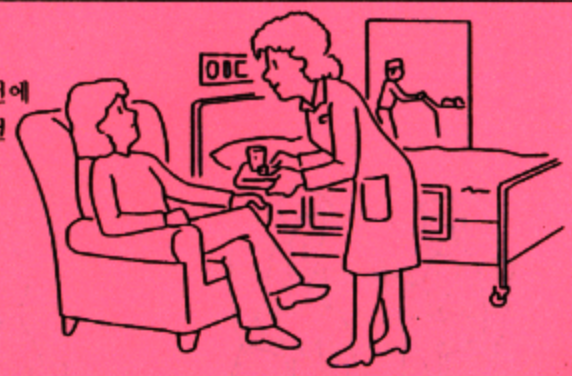
빛 요법

계절적 우울증 환자는 햇빛처럼 만든 특수 빛을 쏘입니다.



입원

우울증 환자의 건강이나 안전에 위협이 된다면 병원에서 지낼 필요가 있습니다.

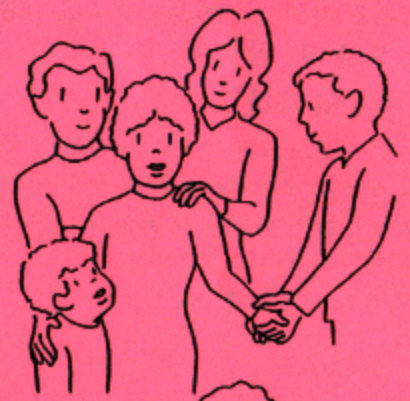


그러나 대부분의 경우, 우울증은 통원 치료를 받습니다. 그러므로 환자는 정상적인 생활을 할 수 있습니다.

가족과 친구들이 도울 수 있습니다!!!

우울증 증세를 가진 가족이나 친구가 있으면,

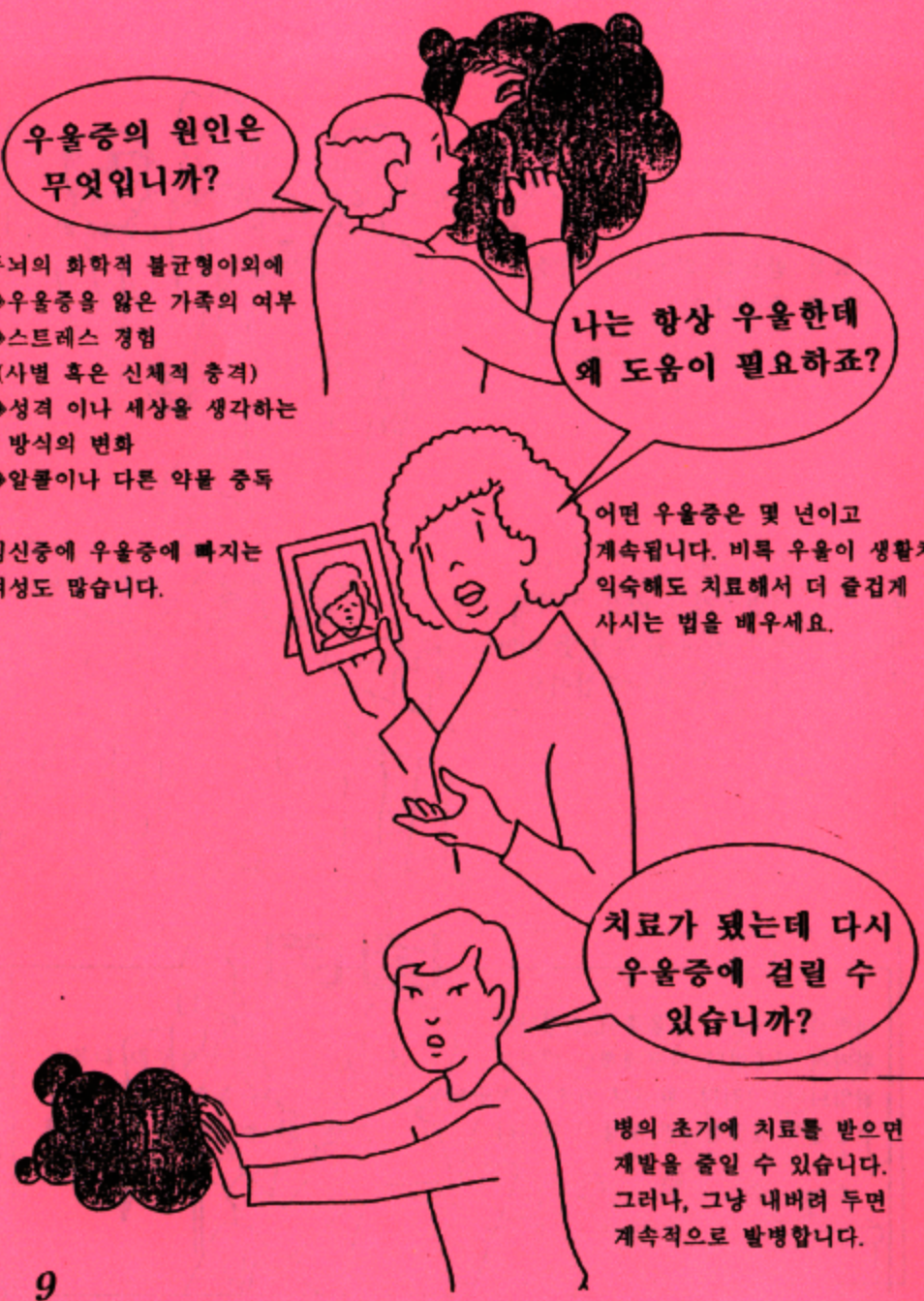
치료를 받도록 의욕을 심어주고 지지해 주십시오.



우울증이 질병이라는 것을 기억하고 치료받는 동안 인내를 갖고 돌보며 사랑하고 이해함을 보여주십시오.

사랑하는 사람이 우울증에 걸렸다면 환자의 가족이나 친구에게도 어려운 일입니다. 그러니, 환자의 가족과 친구도 전문과와 상담한다면 도움이 됩니다.

우울증에 관한 질문과 응답



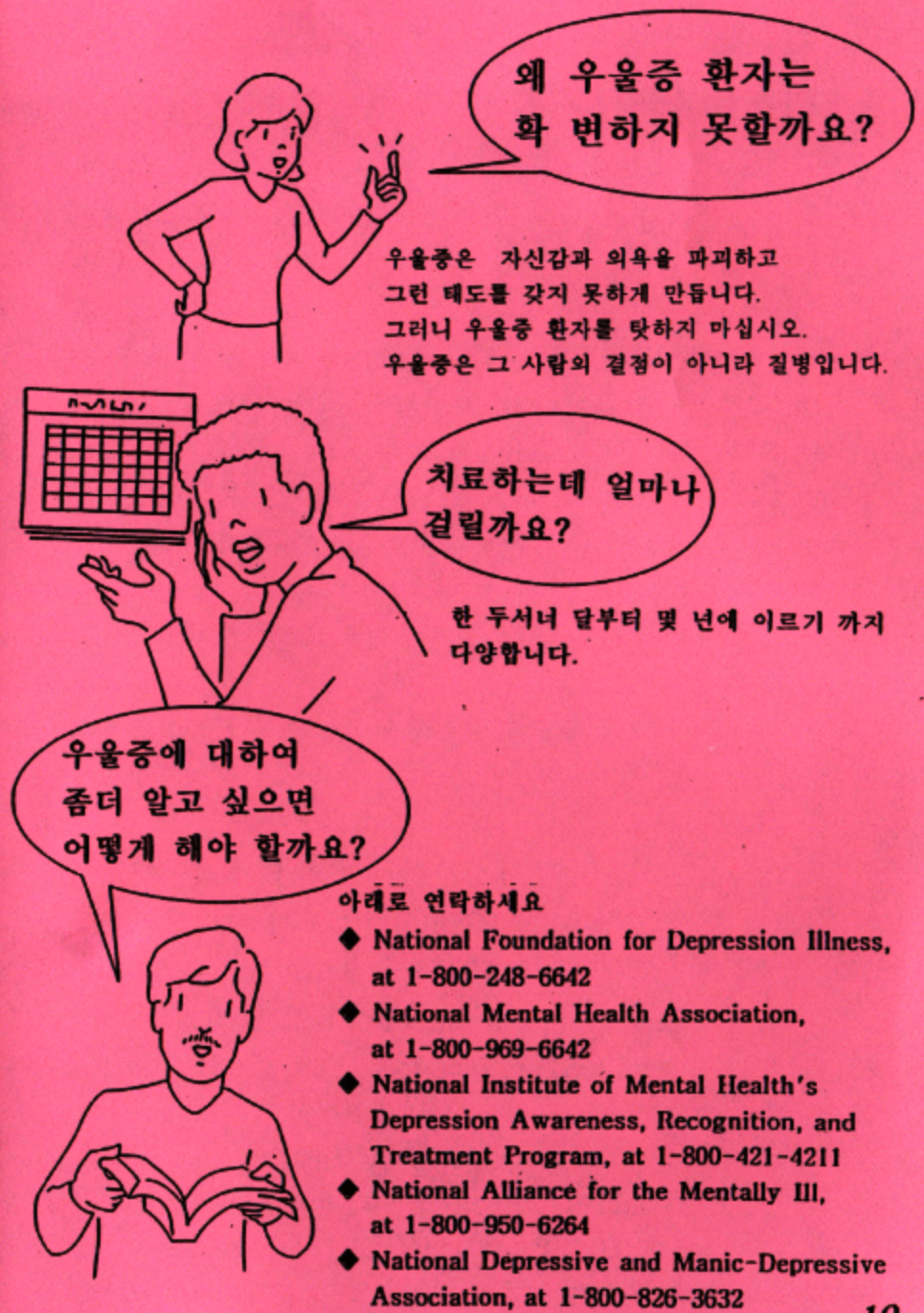
두뇌의 화학적 불균형이외에
◆우울증을 앓은 가족의 여부
◆스트레스 경험
(사별 혹은 신체적 충격)
◆성격 이나 세상을 생각하는 방식의 변화
◆알콜이나 다른 약물 중독

임신중에 우울증에 빠지는 여성도 많습니다.

어떤 우울증은 몇 년이고 계속됩니다. 비록 우울이 생활처럼 익숙해도 치료해서 더 즐겁게 사시는 법을 배우세요.

병의 초기에 치료를 받으면 재발을 줄일 수 있습니다. 그러나, 그냥 내버려 두면 계속적으로 발병합니다.

우울증에 관한 질문과 대답



우울증은 자신감과 의욕을 파괴하고 그런 태도를 갖지 못하게 만듭니다. 그러니 우울증 환자를 탓하지 마십시오. 우울증은 그 사람의 결점이 아니라 질병입니다.

한 두서너 달부터 몇 년에 이르기 까지 다양합니다.

아래로 연락하세요

- ◆ National Foundation for Depression Illness, at 1-800-248-6642
- ◆ National Mental Health Association, at 1-800-969-6642
- ◆ National Institute of Mental Health's Depression Awareness, Recognition, and Treatment Program, at 1-800-421-4211
- ◆ National Alliance for the Mentally Ill, at 1-800-950-6264
- ◆ National Depressive and Manic-Depressive Association, at 1-800-826-3632

◆◆◆◆◆◆◆◆◆

본 '정신 건강 교육 시리즈'는 훼어훽스 노인국의 펀드로 워싱톤 한인 봉사 센터가 번역하였습니다.

저희는 이 시리즈가 한인 노인들이 행복한 노후를 즐기시는데 조금이나마 기여하길 바랍니다.

도움이 필요하시면 저희 기관으로 문의하십시오. 한인 전문 사회사업가와 상담가가 도와드립니다.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

워싱톤 한인 봉사 센터
Korean Community Service Center
7610 Newcastle Drive
Annandale, VA 22003
☎ (703) 354-6345 Fax (703) 354-6391

FAIRFAX AREA AGENCY ON AGING
12011 Government Center Parkway, #708
Fairfax, VA 22035
(703) 324-5411