Focus on ME

Mental Health is Essential Health

Kadınların depresyon veya kaygı bozukluğu geçirme olasılığı erkeklerin neredeyse **iki katıdır.**

YAŞADIĞINIZ semptomlar hakkında sağlık uzmanınızla görüşün.



# Anksiyete Nedir?

güvenliğine kadar her şey için kaygı duyarız.

Bazen kaygı:

- Ağrı ve sancılara, mide ağrılarına ve baş ağrılarına neden olabilir.
- Uykunuzu etkileyebilir.
- Kendinizi iyi hissetmemenize neden olabilir.
- Sizi huysuz veya kolay sinirlenen biri yapabilir.
- Kendinizi kolayca bunalmış hissetmenize neden olabilir.
- Korkutucu veya kontrol etmesi güç, istemsizce akla gelen ya da tekrarlayan düşüncelere neden olur.
- Panik ataklara neden olabilir.

Depresyon ve anksiyete birlikte ortaya çıkabilir, depresyonu olan kişilerin yarısında anksiyete de vardır.

# Depresyon Nedir?

Kendinizi...

- İyi hissetmiyor musunuz?
- Moraliniz bozuk ya da üzgün mü hissediyorsunuz?
- Uyku sorunu mu yaşıyorsunuz?
- Normalden daha az veya daha fazla mı yiyorsunuz?
- Her zaman yaptığınız aktivitelerden keyif almıyor musunuz?
- Normalden daha mı yorgunsunuz?
- Odaklanma, hafıza veya karar verme konusunda sorun mu yaşıyorsunuz?
- Ağrılarınız veya sancılarınız, baş ağrılarınız, kramplarınız veya mide ağrılarınız mı var?

Yaklaşık her 8`kadından 1'i yaşamları boyunca depresyona girer ve bu durum 25-44 yaşları arasında daha`yaygındır.

Depresyonda olabilirsiniz.

Bu bir zayıflık belirtisi değildir.

Semptomlarınız hakkında sağlık uzmanınızla görüşün!



**Depresyon ve anksiyete için güvenli ve etkili tedaviler mevcuttur. Tedavi, semptomlarınızı yönetmenize ve hayatınıza odaklanmanıza yardımcı olabilir.**

**Yardım almak veya endişeleriniz hakkında konuşmak için kendinizi kötü hissedene kadar beklemek zorunda değilsiniz.**

# Seçenekleriniz var!

Ruh sağlığınızı iyileştirmeye yardımcı olmak için yapabileceğiniz pek çok şey vardır:

- Davranış değişiklikleri
- Fiziksel olarak aktif olmak
- Derin nefes almak
- Dışarıda vakit geçirmek
- İyi uyumak
- Sosyal medyada ve ekran başında daha az zaman geçirmek
- Günlük tutmak veya duygu ve düşüncelerinizi yazmak
- Topraklama tekniklerini uygulama (örneğin, 5-4-3-2-1 yöntemi gibi)
- Kendinizi desteklemek için olumlu iç konuşma veya hatırlatıcılar kullanma
- Destek almak için güvendiğiniz biriyle iletişime geçme
- Meditasyon gibi rahatlama egzersizleri

Bazen bu seçenekler yeterli olmayabilir. Sağlık uzmanınız sizi terapi, ilaç tedavisi veya her ikisi yoluyla da size yardımcı olabilecek bir ruh sağlığı uzmanına yönlendirebilir.

# Tedavi Planları

Anksiyete veya depresyon tedavisinde davranış değişikliği, terapi ve ilaç tedavisi gibi yöntemler bir arada kullanılabilir. Bunun üstesinden tek başınıza gelmek zorunda değilsiniz.

## Terapi

Terapi, konuşmak ve yardım almak için güvenli ve özel bir alandır. Tedavi seçenekleri ve maliyetleri hakkında net bir iletişim sağlanacaktır.

## İlaç Tedavisi

Sağlık uzmanınız semptomları hafifletmek ve sağlığınızı iyileştirmek için ilaç tedavisi önerebilir. İlaç kullanmaya başlarsanız herhangi bir değişiklik yapmadan önce sağlık uzmanınızla görüşün.

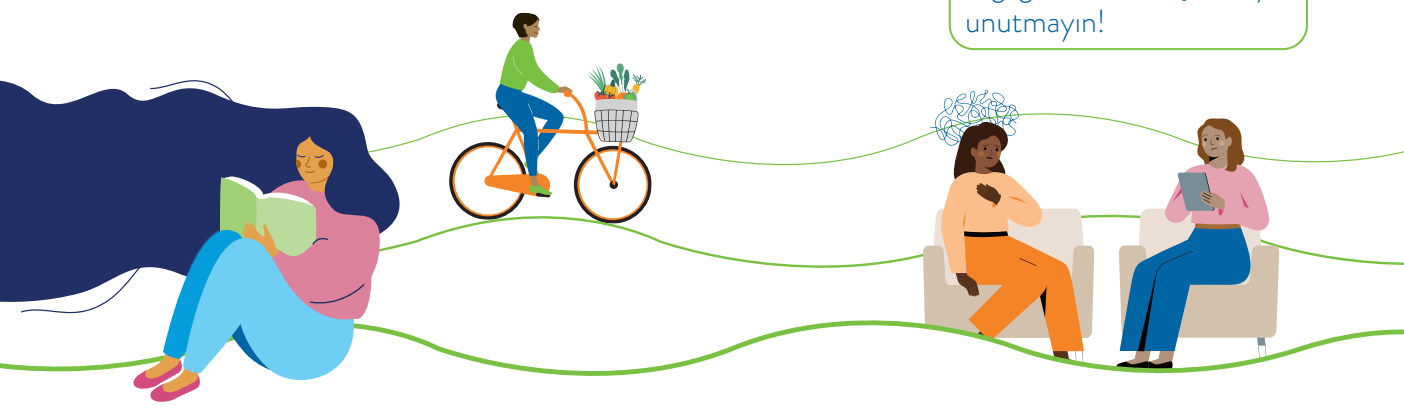
## Terapi ve İlaç Tedavisi

Bazen en iyi seçenek, terapi ve ilaç tedavisinin birlikte uygulanmasıdır. İlaç tedavisi, semptomlarınızı yöneterek terapiden daha fazla yararlanmanıza yardımcı olabilir.

## Akran Desteği

Akran Desteği Akran desteği, deneyim sahibi olan ve size anlayış, cesaret ve rehberlik sunabilecek biriyle sizi bir araya getirir.

Kendinize uygun bir ruh sağlığı uzmanı araştırmayı unutmayın!



# Kaynaklar

Depresyon veya anksiyete, zayıflık belirtisi değildir. Bugün sağlık uzmanınızla semptomlarınız hakkında görüşün!

Depresyon ve anksiyete hakkında daha fazla bilgi edinmek veya ihtiyacınız olan bakımı almanıza yardımcı olacak kaynaklar için şu adresi ziyaret edin:

***grc.osu.edu/projects/focus-me***

- İntihar ve Kriz Yardım Hattı: 988'i arayın veya mesaj atın
- SAMHSA Ulusal Yardım Hattı: 1-800-662-HELP (4357)
- NAMI Ohio Yardım Hattı: 614-224-2700
- NAMI Ulusal Yardım Hattı: 1-800-950-NAMI (6264)

# Hamilelik ve Doğum Sonrası Dikkat Edilmesi Gerekenler

Hamilelik ve bebek sahibi olmak pek çok duyguyu beraberinde getirebilir. Endişeli veya üzgün hissetmek normaldir.

Tedavi edilmezse, depresyon veya anksiyete hem sizin sağlığınızı hem de bebeğinizin sağlığını etkileyebilir. Erken dönemde yardım almak, riskleri azaltabilir ve hem sizin hem de bebeğinizin mümkün olan en iyi sağlık durumunu destekleyebilir.

Hamilelik ve emzirme döneminde güvenli olacak tedavi seçenekleri hakkında sağlık uzmanınızla görüşün.

Ulusal Anne Ruh Sağlığı Danışma Hattı – 1-833-TLC-MAMA

Ruh Sağlığı Sağlığın Temelidir.



## Kendinize veya başkalarına zarar verme düşünceleriniz VAR mı?



Acil yardım için HEMEN ulaşın.

- Ücretsiz, 7/24, Gizli İntihar ve Kriz Yardım Hattı: **988'i arayın veya mesaj atın**.
- En yakın acil servise gidin.
- 911'i arayın.

Focus on ME — Mental Health is Essential Health

"Focus on ME", üreme çağındaki kadınlara yönelik depresyon ve anksiyete tedavisini iyileştirmek amacıyla Ohio'daki birinci basamak sağlık hizmeti sağlayıcılarıyla birlikte yürütülen bir kalite iyileştirme projesidir.

Ohio Department of Medicaid
Department of Children & Youth

Ohio Colleges of Medicine Government Resource Center

medtapp

The Ohio State University Wexner Medical Center