

# 우울증: 무엇인가?

## 우울증이란 무엇인가?

가끔 슬픔을 느끼는 것은 생활의 정상적인 부분입니다. 하지만 그런 기분이 몇주 이상 지속된다거나 간단한 일들을 하는것이 어려워 진다면, 귀하는 우울증이 있을수도 있습니다.

우울증은 병이며 귀하의 생각과 기분에 변화를 가져옵니다. 이것은 귀하의 직장의 실적이나 다른 모든 일상 생활에 영향을 미칩니다. 우울증은 몇달 또는 몇년간 지속될수도 있습니다. 우울증은 나약함이 아니며 자신의 잘못이 아닙니다. 이것은 질병이며 치료가 가능합니다. 어떤 사람들은 인생에 한번 우울증을 겪지만 몇번이고 반복하는 사람들도 있습니다. 치료없이는 몇번이고 반복할 확률이 높습니다.

## 우울증의 원인은 무엇인가?

누구나 우울할수 있으며 그것은 보통 가족 안에서 전해집니다. 스트레스를 부르는 일들이 우울증을 일으키거나 완전한 회복을 막을수 있습니다. 스트레스를 부르는 일중엔 결혼 생활의 불화, 이혼 사랑하는 사람의 죽음, 실직, 부상, 만성 질병등이 있습니다. 어떤 경우엔 일상 생활에 문제가 없을 경우에도 우울증이 올수가 있습니다.

## 증상들은 무엇인가?

아래 증상들 중 5 개 이상의 증상들이 매일있으며, 적어도 2 주이상 지속된다면 귀하는 우울증이 있다고 할수 있습니다:

- 슬프거나 "처진" 기분
- 항상 기운이 없거나 피곤함
- 죽음이나 자살을 생각함
- 자신의 가치를 못느끼거나 죄책감을 느낌
- 체중이 늘거나 또는 줄거나, 식욕에 변화가 있음
- 지치거나 또는 에너지가 없음
- 삶에 가치를 못느낌
- 잠을 못이루거나 또는 너무 많이 잠
- 생각, 기억 또는 결정하는데 문제를 느낌
- 직장, 취미 생활, 운동 또는 친구와 만남등에 관심을 잃음

## 도움 찾기

- 귀하께서 우울증이 있다고 생각되시면, 주치의를 만나십시오.
- 귀하의 의사가 우울증이 있는지 검사한 후, 필요하다면, 치료를 시작 할 것입니다.
- 의사는 지원 그룹, 상담사 또는 다른 도움에 연결시켜드릴 것입니다.

도움을 빨리 받을수록, 그만큼 빨리 회복이 될 것입니다. 귀하의 우울증이 얼마나 심각한지에 따라 치료는 상담, 운동 프로그램, 자신과의 긍정적인 대화, 비타민 및 약물을 포함합니다.

