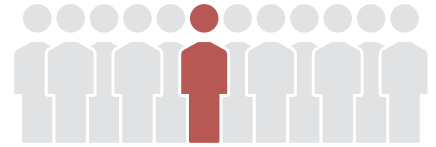


우울증



우울증은 단순한 슬픔이 아닙니다

- 누구나 때때로 슬프고, 화가 나거나 기분이 가라앉을 때가 있습니다. 그러나 우울증은 다릅니다. 우울증은 오래 지속되고 기쁨을 느끼지 못하게 방해하며 일상생활에 지치게 합니다.
- 우울증은 선택이 아니고 허약함이나 게으름의 징후도 아닙니다. 우울증에 걸렸다고 해서 부끄러움을 느낄 필요가 없습니다.



뉴욕시 성인 12명 중 1명 꼴로
우울증으로 고통받고 있습니다.*

*참고 자료: Belkin G, Linos N, Perlman SE, Norman C, Bassett MT. A roadmap for better mental health in New York City (뉴욕시의 보다 나은 정신 건강을 위한 로드 맵) Lancet 2016; 387:207-208.

우울증은 일반적인 징후를 동반합니다



우울증을 가진 사람은 아픈 곳이 없거나 고통을 느끼지 않는 것처럼 보이지만, 다른 건강상의 문제와 마찬가지로 실제적인 증상을 나타냅니다.

지난 2주간 다음과 같은 증세가 지속적으로 나타났을 경우 우울증일 수 있습니다.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 슬프거나 희망이 없다고 느낌 | <input type="checkbox"/> 집중하거나 의사 결정하는 데 어려움을 겪음 |
| <input type="checkbox"/> 즐겁게 하던 일에 흥미를 잃어버림 | <input type="checkbox"/> 신체적인 문제가 지속됨 |
| <input type="checkbox"/> 수면 또는 음식 섭취가 심하게 늘거나 줄어들음 | <input type="checkbox"/> 죽음이나 자살을 생각함 |

건강정보지

모든 건강 정보지를 보려면 nyc.gov/health를 방문하십시오.
무료 사본을 원하시면 311번으로 전화하세요.

우울증은 치료할 수 있습니다

- 우울증 치료에는 여러 방법이 있습니다.
- 많은 사람들이 대화 치료, 약물 복용, 활발한 신체 활동 및 새로운 대처 방법에 참여하여 증세가 완화되고 있습니다.

도움을 받는 방법

현재 느끼는 감정과 치료 방법에 대하여 의사와 상담하십시오.

다른 사람 돕기

귀하가 아는 누군가가 우울하다고 말할 경우, 판단하려고 하기보다는 도움을 주십시오. 의사와 상담하거나 NYC Well(뉴욕시 건강증진 센터)에 전화를 걸도록 독려해 주십시오.



서비스를 찾는 데 도움이 필요하시거나 면담 예약을 하시려면 **65173**번으로 **WELL**이라고 메시지를 보내시거나, NYC Well에 **1-888-692-9355** 번으로 전화하시거나, nyc.gov/nycwell을 방문하시기 바랍니다. NYC Well은 기밀을 유지하며 무료입니다.

이미 우울증 치료를 받고 있는 경우라면, 좋아지는 데 시간이 다소 걸린다는 사실을 잊지 마십시오. 신뢰하는 사람과 대화를 계속하고 고통스러운 경우 의사에게 알려십시오.

의사와의 상담 외에도 아래와 같은 활동이 증세를 완화하는 데 도움이 된다고 알려져 있습니다.



활발히 신체 활동하기



공원이나 녹색 공간에서 야외 활동하기



도움을 주는 사람들과 함께 시간 보내기



치료 계획 따르기



건강한 식습관 갖기



좋아하는 일에 시간 보내기



음주 및 약물 복용을 안 하거나 줄이기

자원

커넥트

@nychealthy

nychealth

@nychealthy

도움을 받거나 정신 건강
제공자 찾기

nyc.gov/nycwell 방문

최신 건강정보지를
받아보십시오

nyc.gov/health/pubs 방문



이 건강 정보지 및 기타 번역된 건강 자료를 추가 언어로 보려면 nyc.gov/health를 방문하십시오. 귀하의 언어로 서비스를 받을 권리가 있습니다. 이 서비스는 모든 뉴욕시 보건부 사무소 및 클리닉에서 무료로 제공됩니다.