



NASALUN-AT A PANUNOT.

NASALUN-AT NGA UTEK.

Ti depression ket kadawyan a kasasaad ti salun-at a mangapektar no kasano ti rikna, panagpampanunot, ken panangtarawidwidmo iti inaldaw a panagbiag. Saan laeng a basta makarikna iti ladingit wenno na-stress iti apagbiit. Ti depression ket mapagbalinna a narigat ti mangtagiragsak kadagiti inaldaw nga aktibidad, nasayaat a panagtrabaho wenno panageskuela, ken agtalinaed a konektado iti pamilia ken dagiti gagayyem. Iti panaglabas ti panawen, ti di naagasan a depression ket mabalinna nga apektaran pay ti salun-at ti utekmo. Mabalinna a pangatuen ti peggadmo iti parikut iti memoria, marigatan nga agpanunot a nalawag, ken pannakariro. Napateg nga asikasuem ti riknam. Ti pananggunod iti tulong para iti depression ket makatulong kenka a makarikna iti nasaysayaat ken mabalin met a mangsalaknib iti salun-at ti utekmo iti masanguanan.

Basbassit ti posibilidad a malidlidayka no gagangay nga:

- Aktibo iti pisikal iti kaaduan nga aldaw ti lawas. Nasaysayaat ti dadduma a pisikal nga aktibidad ngem ti awan.
- Mangan iti nasalun-at, nasustansia a taraon a napno kadagiti taraon a matagiragsakmo.
- Panggepen ti 7-9 nga oras a pannaturog iti tunggal rabii.
- Agtalinaedka a konektado iti pamilia ken gagayyem.
- Makiraman kadagiti aktibidad a magustuam.
- Ibagam kadagiti gagayyemmo, pamiliam, ken tagaipaay ti panangtaripato ti salun-atmo no mapaspasaram dagiti sintoma ti depression.

Adda nadumaduma a pamay-an a mangagas iti depression, isu a damagem iti tagaipaay ti panangtaripato ti salun-atmo no ania ti mabalin a kasayaatan para kenka. No mariknam a napalangguadka wenno addaka iti krisis, tawagam wenno i-textmo ti **988** tapno madanonmo ti **Suicide ken Crisis Lifeline**. Adda tulong.

Para iti Ad-adu pay nga Impormasion

Maipapan iti Depression

- **Sentro para iti Panangkontrol ken Pananglapped iti Sakit – Depression ken Panaglakay/Panagbaket**
<https://www.cdc.gov/healthy-aging/about/depression-aging.html>
- **Administrasion ti Serbisio ti Panagabusu iti Substansia ken Salun-at ti Mental – Depression**
<https://www.samhsa.gov/mental-health/what-is-mental-health/conditions/depression>
- **Nailian nga Aliansa iti Sakit ti Mental – Depression**
<https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions/depression/>

Maipapan iti Nasalun-at a Panaglakay/Panagbaket

- **Nailian nga Asosiasion dagiti Direktor ti Nakaro a Sakit Dagiti Programa ti Nasalun-at a Panaglakay/Panagbaket**
<https://www.chronicdisease.org/HealthyAging>
- **CDC Nasalun-at nga Utek nga Inisiatibo**
<https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/>
- **Asosiasion ti Alzheimer's**
<https://www.alz.org>



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**
Promoting Health. Preventing Disease.

Ti Panagtipon ti Mensahe ti Salun-at ti Utek kadagiti Programa ti Nabayagen a Sakit ken Panagpasayaat iti Panagtitinnulong Kadagiti Programa ti Salun-at ti Publiko ti BOLD ket suportado ti Sentro para iti Panangkontrol ken Pananglapped iti Sakit – Depression ken Panaglakay/Panagbaket ti Departamento ti Salun-at ken Serbisio ti Tao ti U.S. (HHS) iti sidong ti CDC/HHS kas paset ti pinansial a tulong a pammadayaw nga agdagup iti \$1,000,000 nga addaan iti 100% a pinunduan ti CDC/HHS. Dagiti linaonna ket ti (dagiti) autor ken saan a nasken a mangibagi kadagiti opisial a panangmatnat ti, wenno panangi-endorso ti, CDC/HHS wenno ti Gobierno ti U.S.

