

Paano ko matutulungan ang aking sarili na **mapabuti** ang aking karamdaman?

Inaabot ng ilang panahon bago magamot ang depression. Makakatulong ang iyong mga gagawin. Subukang gawin ang mga nasa ibaba upang matulungan ang iyong sarili na mapabuti ang iyong karamdaman.

Magdahan-dahan

- Huwag mainis sa iyong sarili. Maaaring abutin ng isa o dalawang buwan upang bumuti ang pakiramdam.
- Bawat araw, gumawa ng bagay na nagugustuhan mo.
- Mag-ehersisyo. Ang ehersisyo ay makakabuti sa iyong mood.
- Huwag uminom ng maraming serbesa, wine, o ibang alak. Maaaring sumamâ ang karamdaman ng kalungkutan dahil dito. Ang gamot ay hindi gumagana nang kasing husay kung umiinom ka ng alak.
- Gawin lamang ang kinakailangang gawin. Huwag kumuha ng mga karagdagang trabaho o gawain sa mga una o dalawang buwan.

Huwag itigil ang iyong pagpapagamot

- Ipagpatuloy ang pag-inom ng iyong gamot. Maaaring abutin nang ilang linggo bago ito magkaepekto.
- Inumin ang gamot sa parehong oras bawat araw.
- Magpunta sa iyong mga appointment sa doktor. Kailangang malaman ng doktor kung ano ang iyong pakiramdam.
- Sabihin sa iyong doktor kung ano ang iyong pakiramdam at kung ano ang nasa isip mo.

Humingi ng tulong mula sa iba

- Humingi ng tulong mula sa pamilya at mga kaibigan. Ang humingi ng tulong ay hindi ibig sabihing mahina ka.
- Hilingin ang iba na magmagandang loob at magtiyaga sa iyo habang ikaw ay gumagaling.
- Tawagan ang National Hopeline Network sa 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433) o tingnan ang iyong direktoryo para sa isang local crisis hot line kung naghahanap ka ng makakausap.



GlaxoSmithKline