Depresyon/
Keabet

Her kes carinan his dike ku ew xemgîn û dilteng e, ev ne ecêb e. Lê adeten ew rewş derbaz dibe û halê mirovî dest pê dike baştir dibe. Kesê ku tûşî depresyonê/keabetê dibe ji bo demekê dirêj dilteng û xemgîn dibe û pêwîstîya wî bi alîkarîyê heye da ku cardî kêfxweş bibe. Kesê ku tûşî depresyonê dibe mimkin e nikare kar bike, hewcede dibe ku zêde raze û dikare jê re zehmet be ku bikare tiştên rojane wek çûna derve yan çêkirina xwarinê bike.

Carinan mirov tûşî depresyonê dibe piştî ku bûyereka giran di jiyanê de diqewime. Carinan mirov tûşî depresyonê dibe bêyî ku bûyereka taybetî qewimîbe û bêyî ku mirov piştrast bizane ku çima mirov ew qas dilteng e. Hin kes gelek caran jî tûşî depresyonan dibin.

Çi alîkarî ji bo te û dayika te yan bavê te heye?

Çend corên alîkarîyê ji te re hene da tu baştir bibî heger tu tûşî depresyonê bûbî. Li vê derê mirov dikare alîkarîyê bi rêya derman û sihbetê werbigire û hemû malbat dikare pê re be. Heger derman û sihbet bêfeyde bin, hingê çareya bi rêya elektrîkê/kehrebê tê dan. Rêya wê ew e ku ceryana elektrîkê di çend sanîyeyan de di mêjîyê mirov re derbaz dibe. Ev hemû caran li nexweşxaneyê tê kirin û mirov hergav nivandî ye û lewre mirov hest bi êşê nake. Carinan pêwîst e mirov demekê dirêjtir li nexweşxaneyê bimîne û carinan piştî çend saetan mirov diçe malê. Piranîya caran çareya bi rêya elektrîkê di hefteyekê de çend caran ji bo mideteke tê dan.

Tu wek zarok nikarî tiştekî bikî ji bo ku dayika te yan bavê te baştir bibe, kesên pispor jê re lazim in. Ne guneha te ye jî ku dayika te yan bavê te nexweş e. Heqê te ye tu bizanî ka çi li dayika te yan bavê te diqewime û çi alîkarî ji wan re tê dan. Tu dikarî ji kesekî yê ku li vê nexweşxaneyê ye bipirsî, bo nimûne doktorê dayika te yan bavê te.

Rewşeka pir zehmet e ku dayika mirovî yan bavê mirovî nexweş be û heqê te jî heye ku alîkarîya te bê kirin heger tu bixwazî Tu dikarî bo nimûne ji kesekî re behs bikî ka hisa te çi ye ku dayika te yan bavê te nexweş yan kesên din yên ku di heman rewşê de ne bibînî. Heger tu vê yekê bixwazî, tu dikarî li gel doktorê dayika xwe yan bavê xwe yan kesekê din yê ku li vê nexweşxaneyê ye qise bikî.

Tu ne bi tenê yî.

Tu dikarî bikevî înternetê û li van lînkan binêrî:

maskrosbarn.org • bris.se • kuling.nu
hjarnkoll.se • 1177.se – våga berätta • umo.se

Tu dikarî telefonî vê derê bikî ji bo ku li gel kesekî bipeyivî yan bi kesên din re tevlî komekê bbibî yên ku di rewşa wek ya te de bûne:

Cumulus li Nyköpingê:
0155–24 81 01
Duşem, çarşem, pêncşem, înî saet 9–10
yan sêşem saet 13–14

Depresyon/ Keabet

Landstinget Sörmland

www.landstingetsormland.se