

Tala: 1

Labis na pagkalungkot(includes abstract) Scholten A; Carson-DeWitt R; Consumer Health Information Language Database, Consumer Health Information, EBSCO Publishing, February 2008; (patient education - condition) CINAHL AN: 2010061918

Abstract: Ang labis na pagkalungkot ay isang karamdaman ng pag-iisip na markado ng mga pakiramdam ng lubos na kalungkutan at kakulangan ng interes sa mga gawain. Ang labis na pagkalungkot ay hindi kapareho ng malungkot na pakiramdam. Ito ay hindi nawawalang malungkot na pakiramdam na nakakaabala sa kakayahang gumanap at pahalagahan ang mga bagay sa buhay. Maari itong magdulot ng malawak na hanay ng mga sintomas, parehong pisikal at emosyonal. Maaari itong magtagal nang ilang linggo, buwan, o mga taon. Ang mga taong may labis na pagkalungkot ay bihirang gumagaling nang walang paggamot.

[View English](#)

Database: Consumer Health Information -- Tagalog

Labis na pagkalungkot

(Major Depressive Affective Disorder, Unipolar Disorder, Unipolar Mood Disorder)

ni: Amy Scholten, MPH

[\[View English Version\]](#)

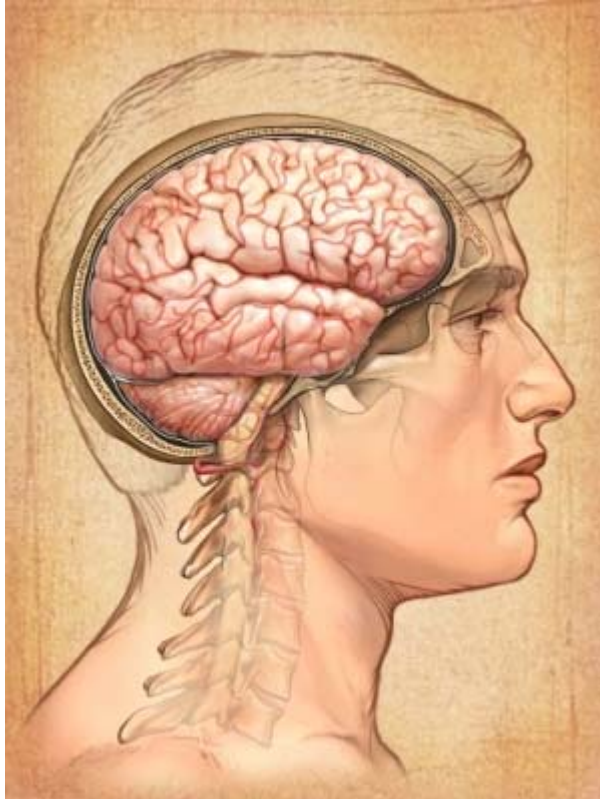
Kahulugan

Ang labis na pagkalungkot ay isang karamdaman ng pag-iisip na markado ng mga pakiramdam ng lubos na kalungkutan at kakulangan ng interes sa mga gawain. Ang labis na pagkalungkot ay hindi kapareho ng malungkot na pakiramdam. Ito ay hindi nawawalang malungkot na pakiramdam na nakakaabala sa kakayahang gumanap at pahalagahan ang mga bagay sa buhay. Maari itong magdulot ng malawak na hanay ng mga sintomas, parehong pisikal at emosyonal. Maaari itong magtagal nang ilang linggo, buwan, o mga taon. Ang mga taong may labis na pagkalungkot ay bihirang gumagaling nang walang paggamot.

Mga Sanhi

Ang eksaktong sanhi ay hindi nalalaman. Maaaring napakahirap malaman kung ang isang karamdaman ang sanhi ng labis na pagkalungkot o ang labis na pagkalungkot ang sanhi ng karamdaman. Ang mga posibleng sanhi ay maaaring sa pag-iisip, pisikal, o pangkapaligiran at kabilang ang:

- Nakakapagod na mga kaganapan sa buhay (kadalasang kasama ng isa o higit pa sa mga sumusunod na sanhi)
- Talamak na stress
- Mababang tingin sa sarili
- Mga hindi pagbabalanse ng mga kemikal sa utak at mga hormone
- Kakulangan ng kontrol sa mga pangyayari (kawalang kakayahan at kawalan ng pag-asa)
- Mga negatibong takbo ng pag-iisip at mga paniniwala
- Talamak na pananakit
- Sakit sa puso at operasyon sa puso
- Namamanang pagkakalantad sa sakit
- Nagbagong istraktura at pagganap ng utak, kabilang pagkatapos ng stroke
- Parkinson's disease
- Ang labis na pagkalungkot pagkatapos manganak ay nangyayari pagkatapos magsilang
- Ang seasonal affective disorder ay isang uri ng labis na pagkalungkot o paglala ng mga sintomas na inaakalang dahil sa nabawasang pagkakalantad sa liwanag ng araw sa mga buwan ng taglamig
- Hypothyroidism
- Anemia
- Cancer
- Pagkalulong sa droga

Utak

Mga pagbabagong kemikal, hormonal, at pisikal sa utak na maaaring magdulot ng labis na pagkalungkot.

© 2009 Nucleus Medical Art, Inc.

Mga Nagbibigay Panganib

Kasama sa mga salik ng panganib ang:

- Kasarian: babae
- Edad: may-edad
- Talamak na karamdamang pisikal o sa pag-iisip, kabilang ang karamdaman sa thyroid, mga pananakit ng ulo, talamak na pananakit, at stroke
- Dati nang paglitaw ng labis na pagkalungkot
- Mga malaking pagbabago sa buhay o mga nakakapagod na kaganapan sa buhay (halimbawa, pagluluksa, trauma)
- Postpartum depression
- Panahon ng taglamig para sa seasonal affective disorder
- Kaunti o walang suportang sosyal
- Mababang tingin sa sarili
- Kakulangan ng personal na kontrol sa mga pangyayari
- Kasaysayan sa pamilya ng labis na pagkalungkot (magulang o kapatid)
- Mga damdaming kawalang kakayahan
- Ilang mga gamot, kabilang ang mga gamot na ginagamit upang lunasan ang hika , alta presyon , arthritis, mataas na kolesterol , at mga problema sa puso
- Paninigarilyo
- Pagkabalisa
- Di-pagkakatulog (Insomnia)
- Karamdaman sa pag-uugali
- Hypothyroidism

Sintomas

Ang labis na pagkalungkot ay maaaring mag-iba sa pagitan ng mga tao. Ang ilang tao ay mayroon lamang

ilang sintomas, habang ang iba ay marami.

Ang mga sintomas ay maaaring magbago paglipas ng panahon at maaaring kabilang ang:

- Hindi nawawalang pakiramdam ng kalungkutan, pagkabalisa, o kahungkagan
- Kawalan ng pag-asa
- Karamdaman ng pagsisisi, kawalang halaga, o kawalang kakayahan
- Pagkawala ng interes sa mga kinahihiligan at mga gawain
- Pagkawala ng interes sa pakikipagtalik
- Pakiramdam na pagod
- Kahirapang ituon ang pag-iisip, mag-alala, o magdesisyon
- Kahirapan sa pagtulog, gumigising nang masyadong maaga, o sobrang pagtulog
- Pagkain ng mas marami o mas kaunti kaysa karaniwan
- Pagtaas ng timbang o pagbaba ng timbang
- Mga pag-iisip ng kamatayan o pagpapakamatay mayroon man o walang mga tangkang pagpapakamatay
- Pagiging hindi mapakali o bugnutin
- Mga pisikal na sintomas na sumasalungat sa karaniwang pagsuri at hindi tumutugon nang mabuti sa mga medikal na paggamot

Pagsuri

Walang pagsusuri sa dugo o pagsusuring diagnostic para sa labis na pagkalungkot. Magtatanong ang iyong doktor tungkol sa iyong mga sintomas at kasaysayang medikal, binibigyan ng natatanging tuon ang:

- Pag-inom ng alak at paggamit ng droga
- Mga pag-iisip ng kamatayan o pagpapakamatay
- Mga miyembro ng pamilyang mayroon o nagkaroon ng labis na pagkalungkot
- Mga kalakaran ng pagtulog
- Dati nang mga paglitaw ng labis na pagkalungkot

Maaaring magsagawa rin ang doktor ng partikular na mga eksaminasyon sa kalusugan ng pag-iisip. Makakatulong ito upang makakuha ng detalyadong impormasyon tungkol sa iyong pagsasalita, pag-iisip, memorya, at pakiramdam. Makakatulong ang eksaminasyong pisikal at iba pang mga pagsusuri upang alisin sa pagdududa ang ibang mga sanhi.

Paggamot

Maaaring sangkot sa paggamot ang paggamit ng panlunas, psychotherapy, o ang paggamit ng pareho.

Kadalasang nangangailangan ang malubhang labis na pagkalungkot ng pangangalaga sa ospital at paggamit ng mga gamot, gaya ng olanzapine .

Mga Gamot na Pangontra sa Labis na Pagkalungkot

Naiibsan ang sintomas ng hanggang 70% ng mga pasyenteng may labis na pagkalungkot sa pamamagitan ng gamot. Maaaring magtagal nang mga 2 hanggang 6 na linggo upang maabot ang kasukdulan ng kanilang bisa. Kabilang sa mga gamot ang:

Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs)

- Fluoxetine (halimbawa, Prozac)
- Sertraline (halimbawa, Zoloft)
- Paroxetine (halimbawa, Paxil)
- Citalopram (halimbawa, Celexa)
- Fluvoxamine (halimbawa, Luvox)
- Escitalopram (halimbawa, Lexapro)

*****Mangyari lamang na pansinin:** Sa Marso 22, 2004, nagpalabas ang Food and Drug Administration (FDA) ng Public Health Advisory na nagbabala sa mga doktor, pasyente, pamilya, at tagapag-alaga ng mga pasyenteng may labis na pagkalungkot na bantayang mabuti ang mga nasa tamang gulang na at mga batang umiinom ng mga gamot na pangontra sa labis na pagkalungkot. Ikinababahala ng FDA ang posibilidad ng paglala ng labis na pagkalungkot at/o pagkakaroon ng mga pag-iisip ng pagpapakamatay, lalo na sa mga bata at mga nagbibinata/nagdadalaga sa umpisa ng paggamot, o kapag may pagtaas o pagbaba sa dosis. Ang mga ikinababahalang gamot—karamihan mga SSRI (Selective Serotonin Re-uptake Inhibitors)—ay: Prozac (fluoxetine), Zoloft (sertraline), Paxil (paroxetine), Luvox (fluvoxamine), Celexa (citalopram), Lexapro (escitalopram), Wellbutrin (bupropion), Effexor (venlafaxine), Serzone (nefazodone), at Remeron (mirtazapine). Sa lahat ng mga ito, ang Prozac (fluoxetine) lamang ang naaprobahang ipainom sa mga bata at kabataan para gamutin ang malalang sakit na labis na pagkalungkot. Ang Prozac (fluoxetine), Zoloft (sertraline), at Luvox (fluvoxamine) ang mga naaprobahan upang ipainom sa mga bata at kabataan para sa paggamot ng obsessive compulsive disorder. Para sa mas maraming impormasyon, pumunta sa: <http://www.fda.gov/cder/drug/antidepressants> .

Tricyclic Antidepressants

- Imipramine (halimbawa, Tofranil)
- Doxepin (halimbawa, Adapin, Sinequan)
- Clomipramine (halimbawa, Anafranil)
- Nortriptyline (halimbawa, Pamelor)
- Amitriptyline (halimbawa, Elavil)

Monoamine Oxidase Inhibitors (MAOIs)

- Phenelzine (halimbawa, Nardil)
- Tranylcypromine (halimbawa, Parnate)

Iba pang mga Pangontra sa Labis na Pagkalungkot

- Venlafaxine (halimbawa, Effexor)
- Nefazodone (halimbawa, Serzone)
- Mirtazapine (halimbawa, Remeron)
- Bupropion (halimbawa, Wellbutrin)
- Duloxetine (halimbawa, Cymbalta)

Psychotherapy

Ang panandaliang (mga 10 hanggang 20 linggo) therapy ay makakatulong sa ilang mga tao. Ang psychotherapy ay dinisenyo upang tulungan kang:

- Makayanan ang mga kahirapan sa mga ugnayan
- Baguhin ang negatibong pag-iisip at mga kalakaran ng pag-uugali
- Lutasin ang mga masalimuot na pakiramdam

Electroconvulsive Therapy (ECT)

Ang ECT ay ang paggamit ng mga kuryenteng pagpapagana upang magdulot ng pangingisay ng buong katawan. Maaari itong gamitin sa mga taong may malubha o mapanganib sa buhay na labis na pagkalungkot. Ginagamit din ang ECT para sa mga taong hindi makakainom o hindi tumutugon sa gamot. Itinuturing itong isang ligtas at mabisang proseso.

Ehersisyo

Ang regular na eherisyo ay nakita nang nakakabawas sa ilang mga sintomas. Dapat gampanan nito ang mas malaking papel sa pangkalahatang pangangasiwa sa labis na pagkalungkot.

Phototherapy

Isinasagawa ang therapy na ito sa pag-upo sa ilalim ng mga natatanging ilaw. Kadalasan itong nagtatagal nang mga 30 minuto tuwing umaga.

Pandagdag sa Diyeta at Therapy ng Halamang Gamot

Ang St. John's wort ay isang halamang gamot na nakukuha nang walang reseta. Ito ay malawakang ginagamit sa Europa para sa paggamot sa banayad hanggang katamtamang labis na pagkalungkot. Gayunpaman, mayroong nagsasalungat na ebidensya kung ang halamang-gamot ay mabisa o hindi.

Mayroon ding kamakailan lang na ebidensya na ang DHEA, isang pandagdag sa diyeta, ay maaaring makatulong sa ilang tao. Ang DHEA ay isang sangkap sa langis ng isda . Hindi sumasang-ayon ang ilang mga eksperto sa mga natuklasang ito. Palaging talakayin sa iyong doktor ang paggamit ng mga pandagdag sa diyeta at halamang-gamot.

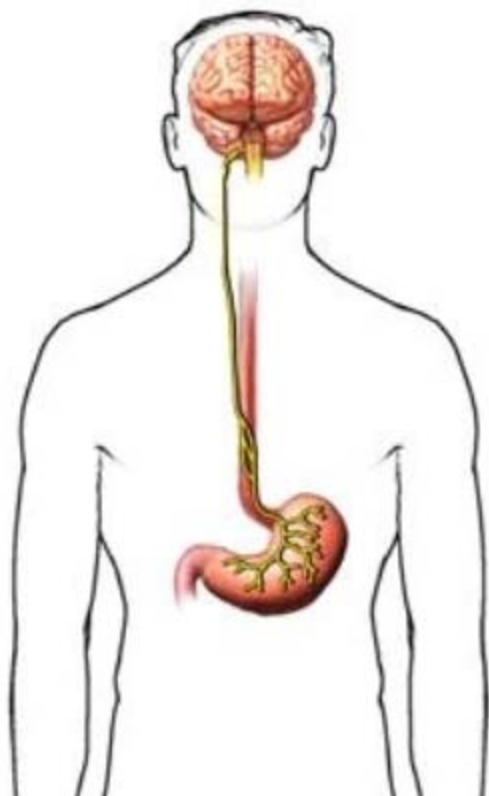
Mga Pagbabago sa Diyeta

Iminumungkahi ng pananaliksik na ang mga diyetang mataas sa tryptophan, ilang mga bitamina B , at langis ng isda ay maaaring makatulong. Naipakita na nila ang pangako sa parehong pagpapaginhawa at pagpigil sa labis na pagkalungkot. Palaging talakayin sa iyong doktor ang paggamit ng mga ganitong pandagdag sa diyeta.

Vagal Nerve Stimulation (VNS)

Ginagamit ang VNS bilang therapy para sa labis na pagkalungkot kung hindi umuobra ang maraming mga pagsubok ng gamot. Pinapagana ng parang-pacemaker na kagamitan ang vagus nerve, sa leeg.

Vagus Nerve



Ang pagpapagana sa vagus nerve (dilaw) sa leeg ay isang opsyon na therapy sa labis na pagkalungkot.
 © 2009 Nucleus Medical Art, Inc.

Pag-iwas

Kabilang sa mga estratehiya upang mabawasan ang iyong tsansang magkaroon ng labis na pagkalungkot ang:

- Pagiging nakababatid tungkol sa iyong personal na panganib
- Pagkakaroon ng pagsusuring psychiatric at psychotherapy kung kinakailangan
- Pagbubuo ng mga suportang sosyal
- Pag-aaral ng mga paraan ng pangangasiwa sa stress
- Regular na pag-eehersisyo
- Huwag abusuhin o gamitin nang sobra ang alak o droga
- Magkaroon ng sapat na tulog, pahinga, at paglilibang

Published by EBSCO Publishing. This content is reviewed regularly and is updated when new and relevant evidence is made available. This information is neither intended nor implied to be a substitute for professional medical advice. Always seek the advice of your physician or other qualified health provider prior to starting any new treatment or with questions regarding a medical condition. Copyright 2009 EBSCO Publishing. All Rights Reserved.

Pagkukunan: Consumer Health Information, EBSCO Publishing. February 2008

Numero ng Item: 2010061918