



Depresyon



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Chè lektè,

Se ak anpil fyète Sant Toksikomani ak Sante Mantal la ap piblye seri ti liv istwa ak foto sila yo sou pwoblèm mantal ak lòt depandans. Nou espere ti istwa yo ki dekri: pwoblèm alkòl, jwèt aza ak lajan, depresyon, dwòg, chòk pòs-twomatik; a pèmèt demistifye vye kwayans ki gen rapò ak maladi mantal epi tou fè konnen ke gen sipò ak èd ki disponib pou fè fas ak pwoblèm sila yo.

Nou kontan anpil paske se premye fwa nou pral pibliye seri sa a an kreyòl, panyòl ak pòtigè. Pandan tout pwojè a, nou kolabore ak plizyè òganizasyon kominotè pou konprann pi byen nesosite chak gwoup. Objektif nou se bay bon jan enfòmasyon presi e itil pou pwoblèm mantal ak lòt depandans nan kominote ki pa gen aksè ak dokiman sila yo. Nou vle bay yon materyèl ki non sèlman nan lang kominote yo, men ki koresponn tou ak kilti moun nan kominote sa yo atravè echanj ki byen etabli ak yo.

Nou ta renmen voye yon gwo mèsi bay tout kominote ki te pran tan pou ede nou jwenn pi bon apwòch ak metòd pou fè materyèl sila a rive nan kominote yo.

Nou di yon gwo mèsi tou pou « Ontario Region Settlement Branch » ki se yon biwo nan Ministè Sitwayènte ak Imigrasyon Kanada, pou jenewozite yo nan finansman projè liv sila.

Akwatu Khenti
Direktè, Sante entènasyonal
Sant Toksikomani ak Sante Mantal (STSM / CAMH)
Telefòn: 416 535-8501, Ekstansyon 6684
i-mel: Akwatu_Khenti@camh.net

REMÈSIMAN AK REKONESANS

Komite konseye pou pwojè sila vle ekspri pi gwo rekonesans li pou moun ak òganizasyon ki te pote esperyans yo ak lide yo pou fè pwoje sila byen reyisi. Nou remesye yo pou kouraj yo, sipò yo ak angajman yo. Nou gen yon gwo dèt ak anpil rekonesans pou moun, pèsone lèt sevis yo ak lèt ajans ki te patisipe aktivman nan devlopman dokiman sila. Remèsiman espesyal pou tout pèsone STSM/CAMH, tout doktè ak lèt pwofesyonèl ki te ede korije premye vèsyon tèks yo ak desen yo e ki te bay anpil bon konsèy ak lèt sipò pou pwojè a.

Norma Hannant, Project Coordinator - Office of International Health

Nancy Valencia - Office of International Health

Marianne Kobus-Matthews, Policy, Education & Health Promotion

Colleen Tessier, Problem Gambling Project

Dr. Norman Giesbrecht, Social, Prevention and Health Policy

Dr. Pablo Diaz, Schizophrenia Program

Claudia Tindall, Mood Disorders Clinic

Cheryl Rolin Gilman, Women's Program

Vivian Del Valle, Addiction Treatment Program

Rafael Iglesias, Addiction Treatment Program

Ricadina Pereira, Portuguese Mental Health and Addiction Services (Toronto Western Hospital)

Dr. Jose Silveira, Portuguese Mental Health and Addiction Services (Toronto Western Hospital)

Jairo Ortiz, Community Mental Health (Toronto Western Hospital)

Karina Arancilla, Credit Canada

SÈVIS TRADIKSYON - Tradiksyon an kreyòl

Jean-Bernard Déjean pou CIDIHCA, Carine Degraff ak Frenand Léger.

Enprime nan Kanada

Copyright ©2004, 2007, 2010 Centre for Addiction and Mental Health

ISBN: 978-1-77052-731-7 (PRINT)

ISBN: 978-1-77052-732-4 (PDF)

ISBN: 978-1-77052-733-1 (HTML)

ISBN: 978-1-77052-734-8 (ePUB)

KONSEPSYON, FOTO, TÈKS AK LÒT TRAVAY ASISTANS

BITCASTERS

Peter Gaull, Alastair Smith, Jonathan Sullivan, Stephen Headley, Danielle Carney, Aurélie Resch, Kirsten Sibert

DEVLOPMAN

Sant Toksikomani ak Sante Mantal (STSM / CAMH) jere kontra OASIS la. Manajè pwojè a rele M. Akwatu Khenti, Direktè Sante Entènasyonal, Norma Hannant te kowòdonatè ak konsiltan pou pwojè liv ak foto a.

MÈSI ESPESYAL POU :

Biwò : Ontario Administration of Settlement and Integration Services (OASIS), nan Ministè Sitwayènte ak Imigrasyon Kanada.

Jean-Luc Durand, Principal, Le Collège français, to the staff and participating students.

CENTRE FOR ADDICTION AND MENTAL HEALTH PROJECT TEAM

Evelyne Barthès McDonald (CAMH)

Norman Liu (CAMH)

Francine Morissette (Community Representative)

Annie McFarlane (CAMH)

Christine Harris (CAMH)

EKIP AKTÈ YO:

Kalo -Alaric McKenzie-Boon

Mimoz-Jennifer McKenzie-Boon

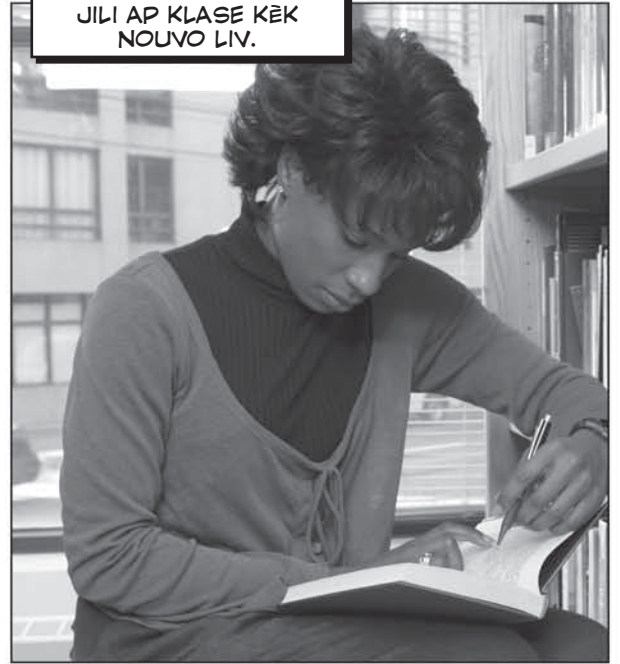
Mèt David -Christopher Coggon

Elèv yo -April Weirderhold, Kaitlyn Dinner, Max Haber, Zachary Miller

YON APREMIDI NAN
BIBLIYOTÈK LEKÒL LA.



JILI AP KLASE KÈK
NOUVO LIV.



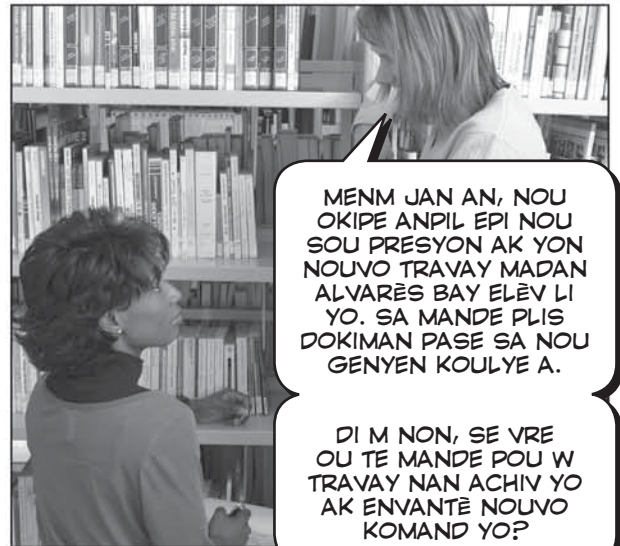
BONSWA JILI,
KOUMAN OU YE
JODI A?



ANFÒM.

KOUMAN OU YE,
KOUMAN BAGAY
YO YE?

MENM JAN AN, NOU
OKIPE ANPIL EPI NOU
SOU PRESYON AK YON
NOUVO TRAVAY MADAN
ALVARÈS BAY ELEV LI
YO. SA MANDE PLIS
DOKIMAN PASE SA NOU
GENYEN KOULYE A.



DI M NON, SE VRE
OU TE MANDE POU W
TRAVAY NAN ACHIV YO
AK ENVANTE NOUVO
KOMAND YO?

MEN OU PA SANTI W SÈL,
FÈMEN LA A TOUT JOUNEN
AN? OU SE YON MOUN KI
TÈLMAN AKTIF. OU SIMAN
REGRÈT KONTAK OU TE KONN
GENYEN AK ETIDYAN EPI LÒT
KOLÈG OU YO, PA VRE?



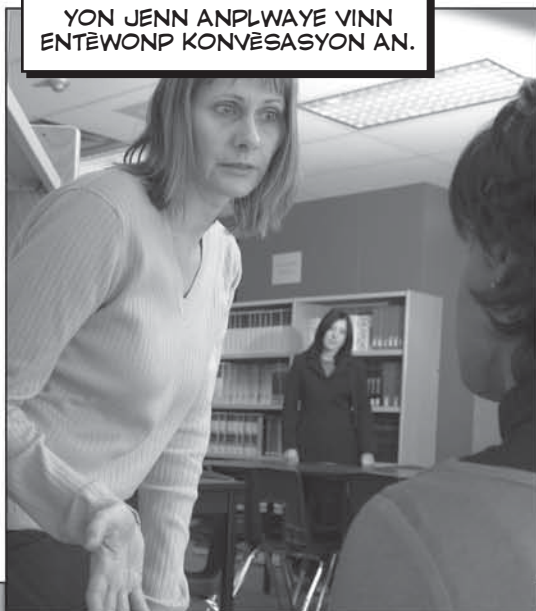
WI.

OU KONNEN, DJÒB SA A
BAN M YON TI TAN POU M
REFLECHI AK REVE. SA FÈ
M PLEZI DE TANZANTAN, EPI
OU TOU PRE A LA, KOTE M
KA WÈ W NAN VIT LA.

WI MEN...



YON JENN ANPLWAYE VINN
ENTÈWONP KONVÈSASYON AN.



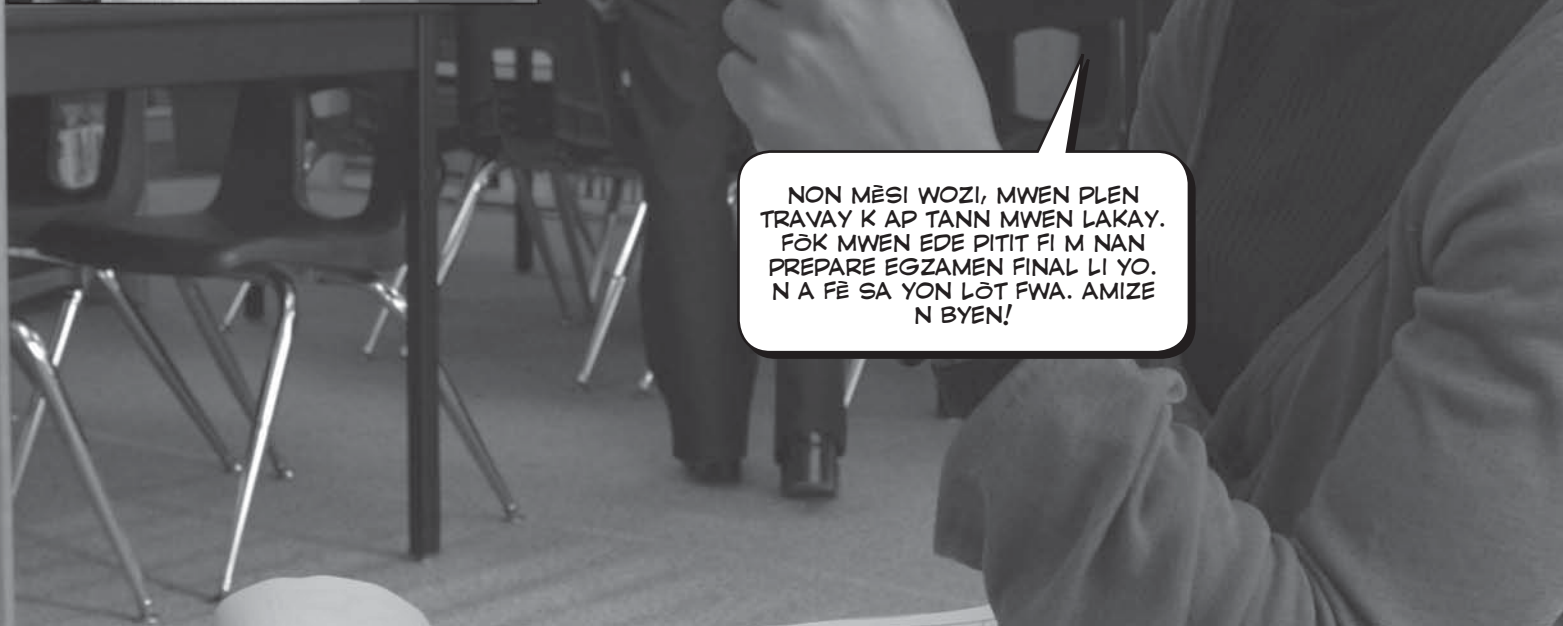
M AP VINI!



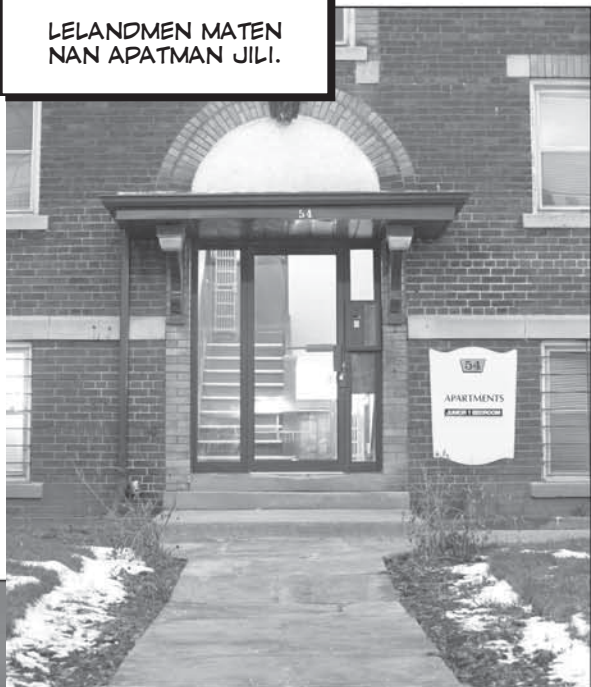
JILI, VINI AVÈK
NOU APRE
TRAVAY LA.
ALEN, TANYA,
MARI AK MWEN,
NOU PRAL BWÈ
YON TI KAFE NAN
RESTORAN KI
NAN KWEN LARI
A. N A PWOFITE
FÈ YON TI PALE.



NON MÈSI WOZI, MWEN PLEN
TRAVAY K AP TANN MWEN LAKAY.
FÒK MWEN EDE PITIT FI M NAN
PRÈPARE EGZAMEN FINAL LI YO.
N A FÈ SA YON LÒT FWA. AMIZE
N BYEN!



LELANDMEN MATEN
NAN APATMAN JILI.



BONJOU MANMI ! OU
ANFÖM? OU SANBLE
W TRIS!



M ANFÖM. PITO W
FÈ VIT POU W PA
ANRETA LEKÖL.



LÈ M GEN LAJ OU, M
TA RENMEN AKTIF E BÈL
MENM JAN AVÈ W.

PANDAN YO SOU TAB AP
MANJE NAN ASWÈ LAKAY JILI.



E OU MENM CHERI,
OU PA PALE,
KOUMAN W PASE
JOUNEN AN?

O! KÒM DABITID,
PA GEN ANYEN
ESPESYAL NON.

OU TOUJOU GEN YON
BLAG POU W RAKONTE
N SOU ELÈV MADAN AL-
VARÈS YO OUBYEN SOU
LÒT KOLÈG OU YO.



MANMAN! KIYÈS KI TE
EKRI MOVE MO SOU BIWO
MADAN LEPAJ LA ANKÒ
JODI A? NON ! DI N SA
MARIJO TE DI LÈ YON
PWOFÈSE REMÈT LI YON
LIV AN RETA.



OU PA
SANTI
W BYEN
CHERI?



PA GEN ANYEN.
M SÈLMAN
SANTI M YON TI
JAN FATIGE.

PA DI M GRIP LA AP
ANTRE SOU OU?



PA ENKYETE W. M
PRAL KOUCHE PI
BONÈ, M AP ANFÒM
APRE. M A EDE W
AK EGZAMEN W LAN
NAN WIKENN NAN.
BÒN NWI!



NAN CHANM
A KOUCHE A.

JILI, OU ENKYETE M ANPIL WI.
MWEN PA KA REKONÈT OU NON. OU
TOUJOU FATIGE EPI OU TOUJOU AP
EVITE REPONN KESYON YO POZE W.
OU PA ENVITE PÈSONN ANKÒ EPI
OU PA JANM VLE SÒTI AVÈK NOU.
OU PA MENM PALE M DE AKTIVITE
ESPÒ W YO ANKÒ!

W AP NWI M AK TOUT
PALE ANPIL SA YO.
MWEN PA GEN ANYEN.
M JIS FATIGE NAN MO-
MAN AN. MENM JAN AK
TOUT MOUN, M TWOUVE
SEZON IVÈ A TWÒ LONG
EPI M PA DÒMI BYEN
SÈJOU SI. ETENN LIMYÈ
A EPI KITE M DÒMI . N A
PALE DEMEN.



12:04



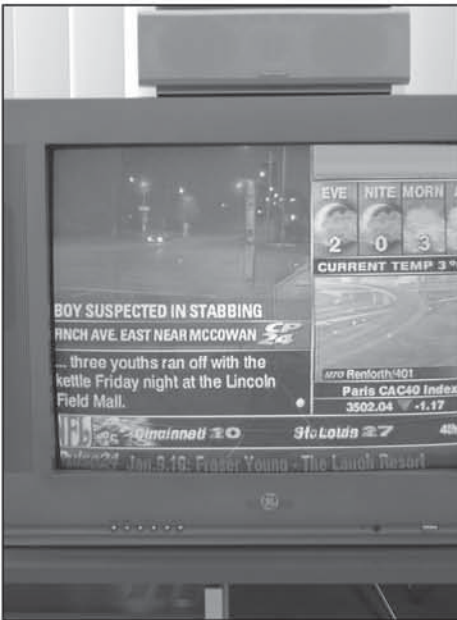
2 ZÈ 15 NAN MATEN.



2 ZÈ 17 NAN MATEN.



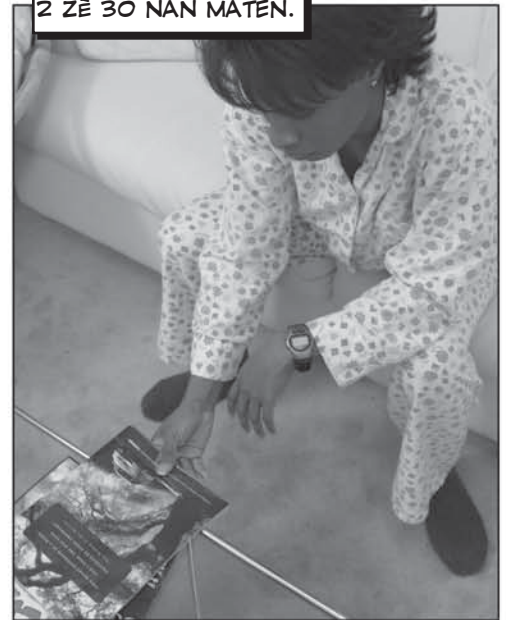
2 ZÈ 24 NAN MATEN.



2 ZÈ 26 NAN MATEN.



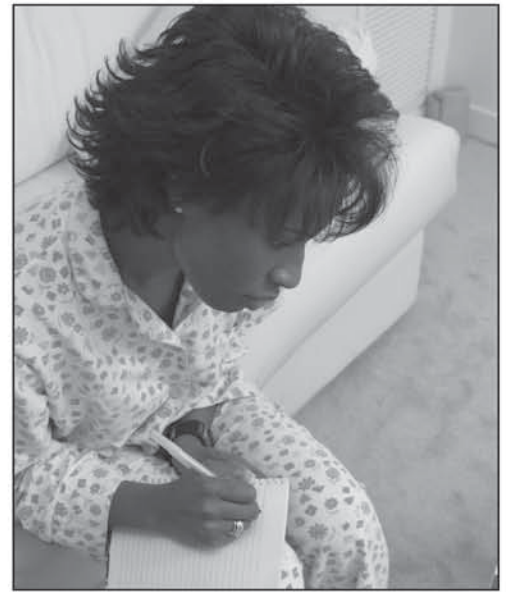
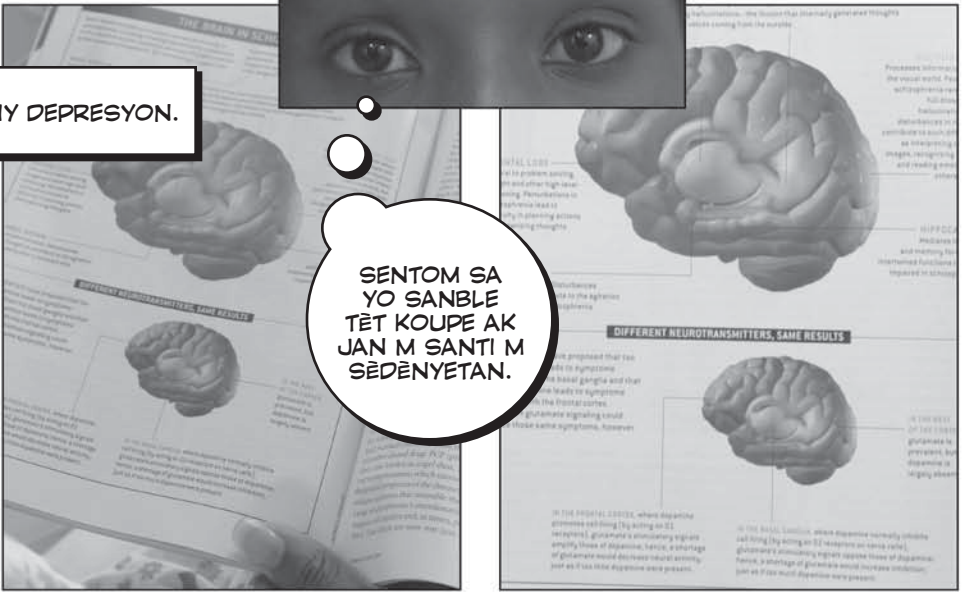
2 ZÈ 30 NAN MATEN.



SIY DEPRESYON.



SENTOM SA YO SANBLE TÈT KOUPE AK JAN M SANTI M SÈDÈNYETAN.



NAN KLINIK SWEN FAMILIAL
LA — 2 MWA APRE.



JILI, DOKTÈ A
PARE POU
RESEVA W
KOULYE A.

BONJOU JILI,
KOUMAN OU
YE JODI A ?



BON! DEPI KÈK MWA MWEN
SANTI M PA GEN ÈNEJI, EPI
MWEN GEN ANPIL DIFIKILTE
POU M KONSANTRE M SOU SA
M AP FÈ.

KOLÈG YO NAN TRAVAY LA
AK FANMI M YO AP DI MWEN
YO WÈ M PA PRAN KONTAK.
MWEN MENM, M REYALIZE
MWEN PA ENTERESE SÒTI
OU BYEN ALE MANJE NAN
RESTORAN DEYÒ AK YO.
MWEN PA SANTI M ANFÒM...




W AP DI
M YO?

EBYEN, SOUVAN MWEN SANTI
M TA KRIYE SAN REZON. LÈ M
AP KOUTE PITIT FI M AK MARI
M K AP RAKONTE AKTIVITE YO
FÈ NAN JOUNEN AN, MWEN
SANTI LAVI M PA ENTERESAN
EPI SE KÒMSI M PA ITIL ANYEN
NAN SOSYÈTE A.

SA RIVE SAN OKENN RE-
ZON PATIKILYE. MWEN SANTI
M POU KÒM. MWEN ESEYE
OKIPE TÈT MWEN, MEN
TOUTAN SE MANJE M AP
MANJE SÈLMAN. YON SÈL
KOU, TOUT RAD MWEN VINN
TWÒ PITI POU MWEN. MWEN
SANTI M GRA EPI LÈD E M PA
MENM KAPAB FÈ ANYEN POU
CHANJE SA.

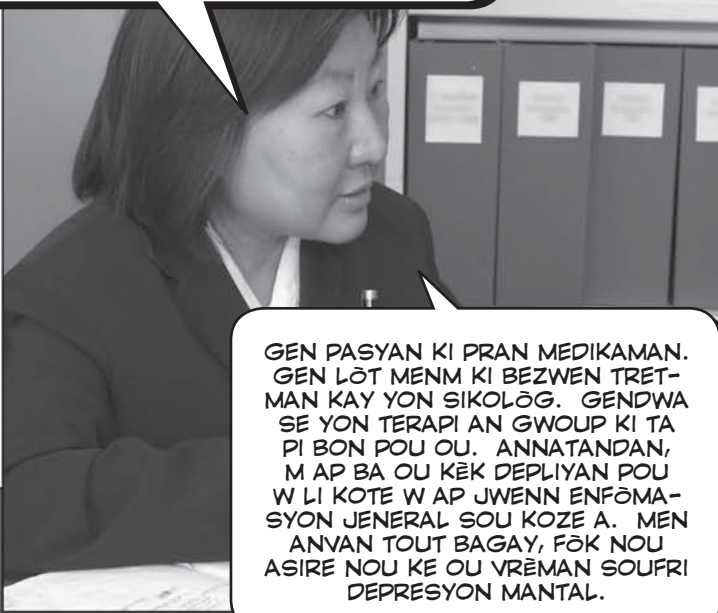




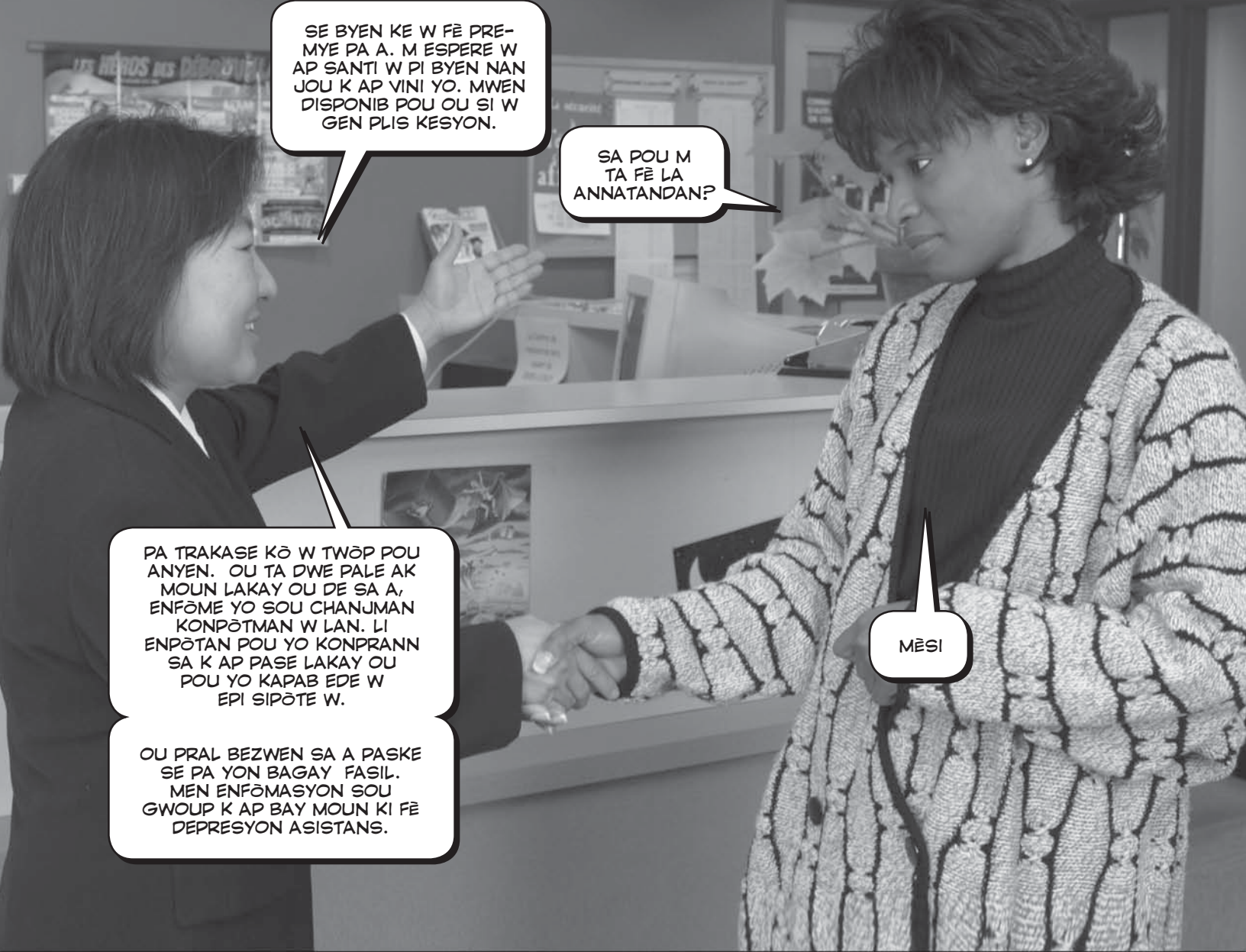
OU GENDWA AP FÈ YON
DEPRESYON MANTAL.
SE YON PWOBLÈM
ANPIL NAN NOU, MEN
LI KAPAB GERI.

SE SA. MWEN LI YON ATIK
NAN YON MAGAZIN. LI PALE
DE SA. ÈSKE OU KAB DI M
KISA L YE EGZAKTEMAN?

M AP VOYE W WÈ YON DOKTÈ
ESPESYALIS KI KAPAB REPONN TOUT
KESYON OU TA GENYEN SOU SA
EPITOU KI KAPAB PALE AK OU POU EDE
W REZOUJ PWOBLÈM NAN NAN FASON
K AP PI BON POU OU.



GEN PASYAN KI PRAN MEDIKAMAN.
GEN LÒT MENM KI BEZWEN TRET-
MAN KAY YON SIKOLÒG. GENDWA
SE YON TÈRAPI AN GWOUJ KI TA
PI BON POU OU. ANNATANDAN,
M AP BA OU KÈK DEPLIYAN POU
W LI KOTE W AP JWENN ENFÒMAY-
SYON JENERAL SOU KOZE A. MEN
ANYAN TOUT BAGAY, FÒK NOU
ASIRE NOU KE OU VRÈMAN SOUFRI
DEPRESYON MANTAL.



SE BYEN KE W FÈ PRE-
MYE PA A. M ESPÈRE W
AP SANTI W PI BYEN NAN
JOU K AP VINI YO. MWEN
DISPONIB POU OU SI W
GEN PLIS KESYON.

SA POU M
TA FÈ LA
ANNATANDAN?

PA TRAKASE KÒ W TWÒP POU
ANYEN. OU TA DWE PALE AK
MOUN LAKAY OU DE SA A,
ENFÒME YO SOU CHANJMAN
KONPÒTMAN W LAN. LI
ENPÒTAN POU YO KONPRANN
SA K AP PASE LAKAY OU
POU YO KAPAB EDE W
EPI SIPÒTE W.

OU PRAL BEZWEN SA A PASKE
SE PA YON BAGAY FASIL.
MEN ENFÒMASYON SOU
GWOUJ K AP BAY MOUN KI FÈ
DEPRESYON ASISTANS.

MÈSI

PLIZYÈ SEMENN APRÈ,

KOUMAN SA
TE PASE?

TRÈ BYEN. DEPI LÈ M KOUMANSE
AP WÈ SIKOLÒG LA, SE KÒMSIDIRE
PWOBLÈM MWEN YO AP REZOUÐ.
MWEN PA SANTI M TRIS ANKÒ.
SE YON BON SIKOLÒG, LI KOUTE
MWEN E LI ENTERESAN ANPIL.
MANMZÈL SOTI NAN FANMIY KI
GEN MOUN TOU.

MWEN BYEN
KONTAN TANDE W
K AP PALE KONSA.
OU PARÈT PI
ANFÒM.

MWEN KWAZE AK YON ANSYEN ELÈV
LEKÒL LA. SI W WÈ JAN LI GEN TAN
GRANDI. MISYE VRÈMAN WO.

LI DI M PASTÈ TOUSEN AP DIRIJE
YON TÈRAPI AK YON GWOUÐ MOUN
KI PÈDI PARAN PWÒCH YO.
SANBLÈ APRÈ LANMÒ PAPA L,
LI PA T PÒTE L BYEN. KIDONK,
LI ANTRÈ NAN GWOUÐ LA.

MWEN KONTAN PASKE M SANTI M PI
BYEN. MWEN SANTI M GEN PLIS FÒS
POU MWEN APIYE FANMI AN.

KISA DEPRESYON YE?

Tout moun konn santi yo tris pafwa. Se yon santiman ki nòmal apre lanmò yon pwòch oswa nenpòt lòt evenman tris. Nòmalman, tristès la ale pou kò l apre kèk tan. Gendelè, tristès la vire an depresyon mantal ki pèsiste e ki vin tounen yon pwoblèm sante.

Depresyon mantal kab pran plizyè fòm. Men sentom ki pi kouran yo

SENTOM DEPRESYON MANTAL

Yon moun ki fè depresyon gen kèk pami sentom sa yo:

- chanjman nan apeti ak pwa
- pwoblèm dòmi
- pèdi enterè nan travay ak pran plezi, moun ; pèdi santiman pou fanmi ak zanmi
- santiman pa itil anyen, pèdi espwa, oswa gwo santiman kilpabilite
- blokaj nan refleksyon sou echèk ak bagay ki mal fèt ; pèt konfyans nan tèt li
- obsesyon pou yon sèl grenn sijè (Bay yon bagay twòp enpòtans, pa kapab sispann reflechi sou li)
- santi li twò fatige oswa twò fèb pou fè tout bagay
- pa kab reflechi vit, pèt memwa, pwoblèm konsantrasyon ak pou pran desizyon
- diminisyon anvi fè lanmou
- tonbe kriye fasilman oswa enkapasite pou kriye menm lè anvi a la
- panse pou tiye tèt li oswa asasinan yon lòt moun.

Moun ki gen mwens pase senk (5) nan tout sentom sila yo pandan omwen de (2) semenn ta sanble soufri yon ti depresyon mantal ki pa twò grav.

Si yon moun gen senk (5) oswa plis nan sentom sila yo pou omwen de semen, yo di l ap viv yon faz depresyon mantal ki enpòtan. Gen moun ki konn afiche sentom tankou mal tèt san okenn koz fizik.

DEPRESYON MANTAL KAY FANM

Gwo depresyon mantal manifeste kay 10 a 20 pousan fanm - prèske de fwa plis pase gason. Faktè òmonal kab kontribye nan ogmantasyon depresyon lakay fanm yo, sitou:

- lè gen chanjman nan fason règ fi a konn vini
- lè li ansent
- apre akouchman oswa foskouch
- nan lane jis avan menopoz, nan moman menopoz la, lè règ yo sispann.

DEPRESYON MANTAL KAY GASON

Gason ki fè depresyon mantal gen plis chans santi yo akaryat, enève ou byen dekouraje pase fanm. Sa kapab fè li pi difisil pour rekonèt depresyon mantal kay gason.

Gason ki soufri depresyon mantal kapab pi fasil touye tèt yo. Malgre gen plis fanm deprime ki eseye touye tèt yo pase gason, kat (4) fwa plis gason touye tèt yo tout bon.

Anpil moun ki soufri depresyon mantal pran alkòl oswa lòt dwòg nan lespwa y ap vin pi byen. An reyalyite, sa fè depresyon mantal la vini pi rèd.

ESKE GEN SIPÒ POU MWEN SI M SOUFRI DEPRESYON MANTAL ?

Anpil moun fè depresyon mantal pandan lontan anvan yo resi ale kay doktè ou byen kay yon espesyalis sante mantal. Yon depresyon mantal kip a trete kab dire plis pase 18 mwa oswa plis. Sepandan, apre tretman an koumanse, nou kab wè bon jan amelyorasyon nan de (2) pou rive sis (6) semen.

Souvan se doktè fanmi moun nan, oswa yon doktè jeneralis, ki premye wè moun ki soufri depresyon mantal. Nan ka ki pa twò grav, doktè fanmi kapab fè dyagnostik epi ba ou tretman ak konsèy epi medikaman. Gen lòt fwa, doktè a gendwa refere w bay lòt sèvis kominotè.

Si sentom depresyon mantal ou yo pi grav, yo kapab voye w kay yon sikyat. Lè sa rive, yo kapab ba ou tretman pandan ou rete lakay ou, men si sa nesèsè, yo kab oblije fèmen w lopital.

Tretman yo pi itilize pou depresyon mantal se sikoterapi ak renmèd antidepresan. Lè pou doktè a chwazi pi bon tretman an, l ap gade :

- degre sentom depresyon mantal yo
- koz posib depresyon an
- lòt tretman ou te pran anvan pou depresyon mantal.

Gen moun ki chache lòt kalite tretman tankou renmèd fèy. Li pi bon pou pale ak doktè w sou tretman renmèd fèy w ap swiv pou w kab asire w ke li pa anpeche tretman pa doktè a fè travay li kòsawda.

KI KOTE POU JWENN ÈD AK SIPÒ?

Men kèk kote ou kab kontakte si ou-menm oswa yon lòt moun ou konnen bezwen sipò pou rezoud pwoblèm depresyon mantal:

SÈVIS AN PANWÒL:

COSTI – Immigrant Services

Family and Mental Health Services

COSTI bay sipò pou moun ki pale panwòl e ki gen pwoblèm depresyon mantal.

Toronto: 416 244-7714

Sitwèb: www.costi.org

University Health Network - Toronto Western Hospital

Community Mental Health

The Community Mental Health bay sipò pou moun ki pale panwòl e ki gen pwoblèm depresyon mantal..

Toronto: 416 603-5800 ext. 2836

Sitwèb: www.uhn.ca

Hincks-Dellcrest Centre

The Hincks-Dellcrest bay sipò pou timoun ak jèn ki soufri depresyon mantal.

Toronto: 416 924-1164

Sitwèb: www.hincksdellcrest.org

Madison Avenue Housing and Support Services

Madison Avenue Housing and Support Services offers assistance for adults with depression.

Toronto: 416 977-1333

Sitwèb: www.mahass.on.ca

LÒT KOTE KI BAY ÈD:

Centre for Addiction and Mental Health

Toronto: 416 595-6111

Toll-free number: 1 800 463-6273

Website: www.camh.net

Telehealth Ontario

Toll-free: 1 866 797-0000

TTY: 1 800 387-5559

Website: www.health.gov.on.ca/english/public/program/telehealth/telehealth_mn.html

Ontario Women's Health Network

Toronto: 416 408-4840

Toll-free: 1 877 860-4545

Website: www.owhn.on.ca

Mood Disorders Association of Ontario

Toronto: 416 486-8046

Toll-free: 1 888 486-8236

Website: www.mooddorders.on.ca

Internet Mental Health

Website: www.mentalhealth.com

Piblikasyon sa a gendwa disponib sou lòt fòm. Pou plis enfòmasyon sou lòt fòm yo, pou kòmande plizyè kopi ti liv sa a, oswa pou kòmande lòt piblikasyon STSM / CAMH, ou mèt kontakte sèvis vant ak distribisyon an :

Nimewo Gratis: 1 800 661-1111

Toronto: 416 595-6059

Imel: publications@camh.net

Sou entènèt: <http://store.camh.net>

Sitwèb : www.camh.net

Dwadotè © 2010 Sant Toksikomani ak Sante Mantal



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Yon Sant k ap travay an kolaborasyon ak Òganizasyon Panamerikèn pou Lasante/
Òganizasyon Mondyal pou Lasante epi ki afilye ak Inivèsite Toronto

Disponib nan lang angle ak franse.

ISBN 978-1-77052-731-7



9 781770 527317