

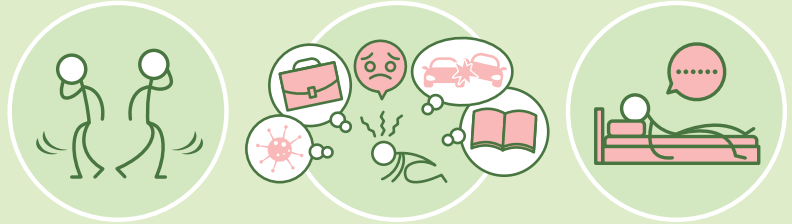
चिन्ता डिसअर्डर

(Nepali Version)

चिन्ता डिसअर्डर भनेको मुड डिसअर्डरको समूह हो जुन धेरै चिन्ता वा डरको रूपमा विशेषता चिनिन्छ जोसुकै व्यक्तिको महत्वपूर्ण कष्ट वा दैनिक कार्यको कारण बन्न सक्छ ।

सामान्य चिन्ता डिसअर्डर अत्यधिक सामान्य चिन्ता डिसअर्डर हो । अंकित विशेषतामा दैनिक जीवनका विभिन्न पक्षहरू जस्तै काम वा पढाई, आफ्नो र पारिवारिक सदस्यको स्वास्थ्य र सुरक्षा, वा घरेलु कामको व्यवस्थापनमा अत्याधिक चिन्तित हुने पर्दछन । अन्य मुख्य लक्षणहरूमा:

- चिन्ता नियन्त्रण गर्न गाह्रो हुने
- थकान वा कोणमा महसुस गर्दै
- छिट्टै थकित हुने
- दिमाग पुरा खालि हुने वा ध्यानदिन गाह्रो हुने
- चिड़चिड़ापन
- मांसपेशी तनाव वा अन्य शारीरिक प्रतिक्रिया, उदाहरण धकधक, सास फेर्न गाह्रो हुने, पसिना आउने वा चक्कर लाग्ने
- निद्रामा गडबड, उदाहरण निदाउन गाह्रो हुने वा निदाइरहने



चिन्ता डिसअर्डरका अन्य प्रकारमा:

प्यानिक डिसअर्डर	तीव्र शारीरिक असुविधा र मानसिक समस्या; "प्यानिक एट्याक" दोरीएर	
अलक एन्जाइटी चिन्ता	विकास अनुचित र अत्यधिक एन्जाइटी जब घर वा एट्याचमेन्टबाट फिगर अलग हुन्छ	
सोसियल फोबिया	सामाजिक अवस्थाको डर जुन व्यक्ति अन्यको छानबिन वा नकारात्मक मूल्यांकनको बारेमा चिन्तित छ	
विशेष फोबिया	धेरै वस्तुहरू वा परिदृश्यहरूको अत्यधिक डर जस्तै माकुरा, रगत देख्दा वा उचाइ	

यी लक्षणहरू महसुस गर्दा, डाक्टर वा क्लिनिकल मनोवैज्ञानिककोमा तुरुन्तै जानुपर्दछ ।

चिन्ता डिसअर्डरको उपचार



चिन्ता डिसअर्डर



डिप्रेसन



मिश्रित चिन्ता र
डिप्रेसन डिसअर्डर



衛生署
Department of Health