

डिप्रेशन

(Hindi Version)

अवसाद एक सामान्य मानसिक विकार है, जिसकी विशेषता लगातार खराब मूड या उन चीजों और गतिविधियों में अनिच्छा जो आमतौर पर पहले सुखद होती थीं। इसके कारण किसी व्यक्ति को दैनिक कामकाज में तनाव या कमी होती है।

सामान्य लक्षण

भावनात्मक

व्याकुलता

बेकार की भावना या
अत्यधिक अपराधबोध



उदास मन

चिड़चिड़ापन

व्यवहारिक

समाज से दूरी बनाना

चाल में सुस्ती या व्याकुलता,
या कम बोलना



रुचि का कम होना,
आनंद का अनुभव
न होना।

खूब तेज-तेज रोना

संज्ञानात्मक

लाचारी और निराशा

आत्महत्या के विचार



सोचने में सुस्ती,
एकाग्रता में कमी,
अनिश्चितता

कम आत्म सम्मान

शारीरिक

बिना स्पष्ट चिकित्सा
कारण के दैहिक दर्द

भूख में बदलाव और
शरीर के वजन में
महत्वपूर्ण बदलाव



थकान,
ऊर्जा की कमी होना

नींद आने या
लगातार सोने में मुश्किल;
अत्यधिक नींद आना

अगर उपरोक्त लक्षण 2 सप्ताह या उससे ज्यादा समय तक बने रहते हैं, तो कृपया तुरंत डॉक्टर या नैदानिक मनोवैज्ञानिक से सलाह लें।

अवसाद के लिए उपचार



मनोचिकित्सा



दवाई



डिप्रेशन



तनाव विकार



मिश्रित तनाव और
अवसादग्रस्त विकार



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health