

डिप्रेसन एक सामान्य मनोदशा डिसअर्डर हो, जसमा पहिला वा सामान्यतया रमाइलो लाग्ने सामग्री र गतिविधिमा लगातार मनोदशा कम र वा रुची कम हुदै जान्छ । यसले कुनै व्यक्तिको दैनिक कार्यशिलतामा महत्वपूर्ण समस्या वा अशक्तता निम्त्याउन सक्छ ।

सामान्य लक्षण

इमोशनल

व्याकुलता

व्यर्थता वा अत्यधिक अपराधबोधको महसुस



उदास मनोदशा

चिड़चिड़ापन

व्यावहारिक

सामाजिक निकासी

हिडाईमा कमि वा व्याकुलता, बोलाइमा सुस्तता र/वा कमजोर



रुचिमा कमि, आनन्द अनुभव गर्न असमर्थता

नित्याउरो अनुहार, रुने

ज्ञान-सम्बन्धी

असहायता र निराशा

आत्महत्या गर्ने सोचाइ



सोचाइमा सुस्तता, एकाग्रतामा कमि, अनिश्चितता

आत्म-सम्मानमा कमि

शारीरिक

स्पष्ट चिकित्सा कारण बिना सोमाटिक दुखाइ

एपीटाइटमा परिवर्तन र शरीरको तौलमा अत्याधिक परिवर्तन



थकान, उर्जामा कमि

निद्रा सुरु गर्न वा लम्ब्याउन कठिन; अत्याधिक निद्रा

यदि उल्लेखित लक्षणहरु 2 वा सो भन्दा बढी हप्ता रहे भने, कृपया तुरुन्तै डाक्टर वा क्लिनिकल मनोवैज्ञानिक संग परामर्श लिनुहोला ।

डिप्रेसनको लागि उपचार



मनोचिकित्सा



मेडिकेशन



डिप्रेसन



चिन्ता
डिसअर्डर



मिश्रित चिन्ता र
डिप्रेसन डिसअर्डर



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health