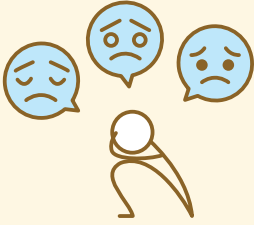


मिश्रित तनाव और अवसादग्रस्तता विकार¹

(Hindi Version)

मिश्रित तनाव और अवसादग्रस्त विकार (MADD), अवसाद और तनाव की मिश्रित स्थिति है, लेकिन लक्षणों का कोई भी समूह निदान की गारंटी देने के लिए पर्याप्त नहीं है। अवसाद और तनाव के समान, MADD से पीड़ित व्यक्ति भी दैनिक कामकाज करने में कष्ट या कमी का अनुभव करते हैं।

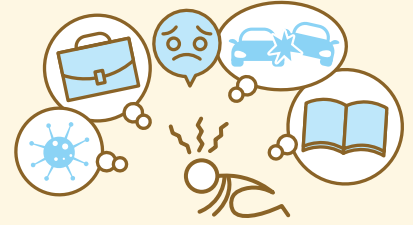
सबसे महत्वपूर्ण विशेषता



उदास मन



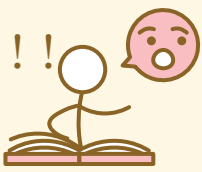
पहले वाली मनोरंजक गतिविधियों में रुचि में कमी



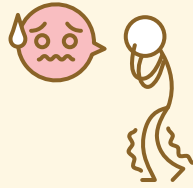
अत्यधिक चिंता

संबद्ध विशेषताएं

संज्ञानात्मक

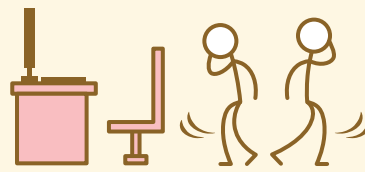


ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई



डर है कि कुछ गलत हो जाएगा

व्यवहार

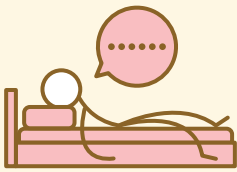


बेचैनी



आराम में परेशानी

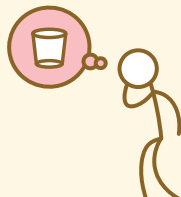
शारीरिक



नींद आने या सोते रहने में कठिनाई



थकान या ऊर्जा में कमी



मुंह सूखना



धड़कन



मांसपेशियों में तनाव

यदि उपरोक्त लक्षण 2 सप्ताह या उससे अधिक समय तक रहते हैं, तो कृपया तुरंत डॉक्टर या निदान मनोवैज्ञानिक से परामर्श लें।

MADD के लिए उपचार



मनोचिकित्सा



दवाई



मिश्रित तनाव और अवसादग्रस्त विकार



तनाव विकार



डिप्रेशन



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health

¹ इस विकार को अंतर्राष्ट्रीय वर्गीकरण के 11वें संशोधन (ICD-11) में मिश्रित अवसादग्रस्त और तनाव विकार का नाम दिया गया था, जिसे मई 2019 में विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा अपनाया गया था और 2022 में लागू होगा।