

मिश्रित चिन्ता र डिप्रेसन डिसअर्डर¹

(Nepali Version)

मिश्रित चिन्ता र डिप्रेसन डिसअर्डर (MADD) डिप्रेसन र चिन्ताको मिश्रित प्रस्तुतिको विशेषता हो, तर स्ट्यान्ड-एलोन डाईग्नोसीसलाई वारेन्ट गर्न लक्षणका कुनै पनि सेट पर्याप्त छैन । डिप्रेसन र चिन्ता जस्तै, MADD बाट बिरामी हुने व्यक्तिले महत्वपूर्ण समस्या वा दैनिक कार्यको कमजोरी महसुस गर्दछन ।

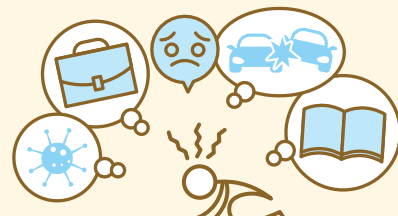
मुख्य विशेषता



उदास मनोदशा



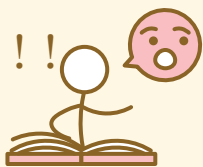
पहिला रमाइलो लाग्ने गतिविधिमा
रुची कम हुनु



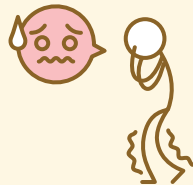
अत्याधिक चिन्ता

सम्बन्धित विशेषता

ज्ञान सम्बन्धि



एकाग्रतामा कमि



केहि डरलाग्दो हुन्छ कि
भनेर डराउने

व्यावहारिक

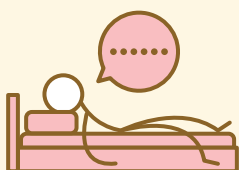


बेचैनी



आराम गर्नमा समस्या

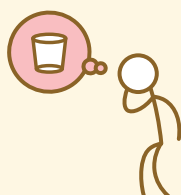
शारीरिक



निद्रा सुरु गर्न वा लम्ब्याउन
कठिन



थकान वा ऊर्जाको कमी



सुख्खा मुख



धमकी



मांसपेशी दुखाई

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

MADD को उपचार



मनोचिकित्सा



मेडिकेशन



मिश्रित चिन्ता र
डिप्रेसन डिसअर्डर



चिन्ता डिसअर्डर



डिप्रेसन



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health

¹यो डिसअर्डरलाई रोगहरूको अन्तर्राष्ट्रिय वर्गीकरणको ११ औं संशोधन (ICD-11), मा चिन्ता र डिप्रेसन मिश्रित डिसअर्डर पुन नामकरण गरिएको थियो, मे 2019 मा विश्व स्वास्थ्य संगठनले अंगीकरण गरेको थियो र 2022 बाट लागु हुनेछ ।