



बहुत ज्यादा चिंता?

## चिंता विकारों को समझना

(Hindi version)



### चिंता विकार क्या हैं?

चिंता विकारों में अत्यधिक चिंता या भय के साथ विकारों की एक विस्तृत श्रृंखला शामिल है, जिसमें फोबिक विकार, सामाजिक भय, सामान्यीकृत चिंता विकार, घबराहट विकार और अलगाव चिंता विकार शामिल हैं।

चिंता विकारों के रूपों में अत्यधिक चिंता और आसन्न खतरे की प्रत्याशा शामिल है। मानसिक लक्षणों के अलावा, शारीरिक लक्षण भी होते हैं, जैसे हृदय गति में वृद्धि और तेजी से सांस लेना।

चिंता विकार कितने आम हैं?



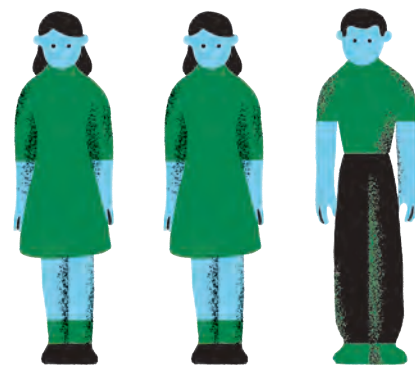
16 से 75 के आयु वर्ग के बीच जातीय चीनी हांगकांग निवासियों में:

सामान्यीकृत चिंता विकार की व्यापकता दर है

4.2%

अन्य चिंता विकारों की व्यापकता दर है

1.5%



महिला से पुरुष का व्यापकता दर अनुपात 2:1 है सामाजिक भय को छोड़कर जिसमें लिंग अनुपात समान है

### चिंता विकारों के लक्षण क्या हैं?

मुख्य लक्षण:



#### संज्ञानात्मक और भावनात्मक

- अत्यधिक चिंता
- आसन्न खतरे की प्रत्याशा कि किसी के पास बचने का मौका कम है



#### शारीरिक

- हृदय गति में वृद्धि और तेजी से सांस लेना
- छाती और जठरांत्र समस्याएं
- मांसपेशियों में तनाव
- सूखा मुंह
- पसीना

सामान्य प्रकार के चिंता विकारों की विशेषताएं:

प्रकार	लक्षण
सामान्यीकृत चिंता विकार	विभिन्न दैनिक घटनाओं के बारे में अत्यधिक चिंता
विशिष्ट भय	विशिष्ट वस्तुओं या परिदृश्यों का अत्यधिक डर, जैसे ऊंचाई का, मकड़ियों का, या रक्त दिखने से डर
सामाजिक भय	सामाजिक स्थितियों में भय
घबराहट विकार	कहीं से भी "आतंक हमलों" का अनुभव



यदि आप इसी तरह की स्थितियों का सामना कर रहे हैं, तो कृपया आवश्यक सहायता या उपचार प्राप्त करने के लिए पेशेवर आकलन हेतु डॉक्टर या नैदानिक मनोवैज्ञानिक से परामर्श करें। जल्द इलाज स्वास्थ्य लाभ के लिए बेहतर है।

### चिंता विकारों का इलाज कैसे करें?



#### A दवा

जब गंभीर चिंता या फोबिक लक्षण होते हैं, रोगी डॉक्टर से नुस्खे प्राप्त कर सकते हैं। दोनों सेलेक्टिव सेरोटोनिन रूटेक इनहिबिटर (SSRI) और सेरोटोनिन और नोरड्रेनालिन रूटेक इनहिबिटर (SNRI) अधिकांश चिंता विकारों (विशिष्ट भय को छोड़कर) के इलाज में प्रभावी हैं।



#### B मनोवैज्ञानिक उपचार

संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा विशिष्ट भय, सामाजिक भय, सामान्यीकृत चिंता विकार और आतंक विकार सहित अधिकांश चिंता विकारों के इलाज में प्रभावी साबित हुई है।

चिंता विकारों का इलाज किया जा सकता है। यदि आपको लगता है कि आप इससे पीड़ित हो सकते हैं, आपको मदद लेनी चाहिए।

### रोगी को ठीक करने में मदद करने के लिए इच्छुक हैं? आप कर सकते हैं:



रोगी के लक्षण के प्रति सहिष्णु बने



रोगी को एक नियमित जीवन शैली बनाने में मदद करें



समर्थन दिखाने हेतु रोगी को अधिक सुनें



रोगी की मनोदशा में परिवर्तन का निरीक्षण करें

अधिक जानकारी के लिए:

1 ☎

अपने डॉक्टर से परामर्श करें

2 ☎

इन विभागों को कॉल करें और परामर्श लें:  
अस्पताल प्राधिकरण मानसिक स्वास्थ्य डायरेक्टर  
2466 7350  
समाज कल्याण विभागीय हॉटलाइन  
2343 2255

3 🌐

विजिट करे shallwetalk.hk



चिंता विकारों को समझना

精神健康諮詢委員會  
Advisory Committee on Mental Health



Department of Health