

अत्यधिक चिंता?

चिंता संबंधी विकारों को समझना

(Hindi Version)

陪 SHALL
我 WE
講 TALK



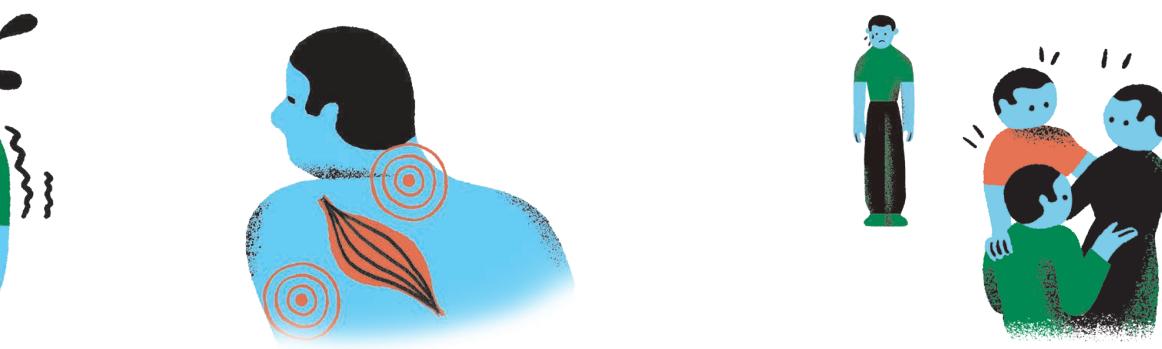
शारीरिक

- हृदय गति में वृद्धि और तेजी से सांस लेना
- छाती और जठरांत्र संबंधी समस्याएं
- मांसपेशियों में तनाव
- पसीना आना
- कम्पन

बोधात्मक और भावनात्मक

- घबराहट, तनावग्रस्त या बेचैन होना
- चिंता को नियंत्रित करने में कठिनाई होना
- आने वाले खतरे, घबराहट या विनाश की आशंका
- चिंता पैदा करने वाली चीजों या स्थितियों से बचने की कोशिश

सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:

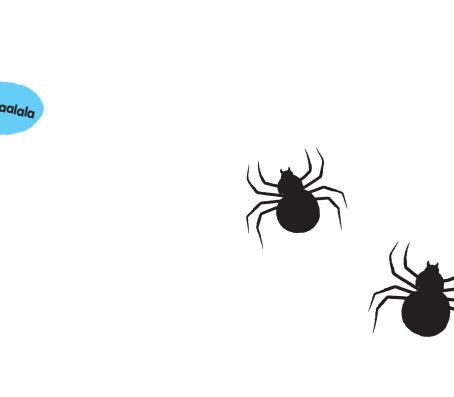


चिंता संबंधी विकारों के लक्षण क्या हैं?

चिंता संबंधी विकारों में मुख्य लक्षणों के रूप में अत्यधिक चिंता या डर के साथ मानसिक विकारों की एक विस्तृत शृंखला शामिल होती है। इन मानसिक विकारों में सामान्यीकृत चिंता विकार, विशिष्ट भय, सामाजिक चिंता विकार, घबराहट विकार, पृथक्करण संबंधी चिंता विकार, चयनात्मक उत्परिवर्तन और बहुत से विकार शामिल होते हैं। चिंता विकार वाले लोग काफी परेशान होते हैं क्योंकि लक्षण उनके दैनिक कामकाज में बाधा डालते हैं।

चिंता संबंधी विकार क्या हैं?

सामान्य प्रकार के चिंता विकारों के लक्षण:



सामान्यीकृत चिंता विकार

विभिन्न दैनिक गतिविधियों या घटनाओं के बारे में चिह्नित चिंता या भय, जैसे मकड़ियों, रक्त या ऊंचाई का डर होना।



घबराहट विकार

तीव्र भय या बेचैनी (पैनिक अटैक)

के संक्षिप्त और अचानक वृद्धि के

बार-बारप्रकरण होना।



चिंता संबंधी विकारों का इलाज कैसे करें?

A दवा

जब लगातार या गंभीर चिंता के लक्षण दिखाई देते हैं, तो व्यक्ति डॉक्टर से उपचार-प्रचिन्ता सकते हैं। चिंता-विरोधी दवाएं, सेलेक्ट डेरोटोनिन रीपेटेक इनहिबिटर (SSRIs) और सेरोटोनिन और नरोपेप्रिन रीपेटेक इनहिबिटर (SNRIs) चिंता संबंधी विकारों के लिए उपचार हैं।

B मनोवैज्ञानिक उपचार

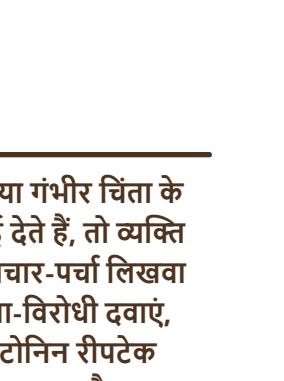
मनोवैज्ञानिक उपचार जैसे कि बोधात्मक व्यवहार संबंधी थेरेपी अधिकतर चिंता संबंधी विकारों के उपचार में प्रभावी सिविल हुए हैं, इसमें सामान्यीकृत चिंता विकार, विशिष्ट भय, सामाजिक चिंता विकार और घबराहट विकार भी शामिल हैं।



चिंता विकारों का इलाज किया जा सकता है। यदि आपको लगता है कि आप चिंतासंबंधी विकारों से पीड़ित हैं, तो आपको जल्द से जल्द मदद लेनी चाहिए।

यदि आप भी इसी तरह की स्थितियों का अनुभव कर रहे हैं, तो पेशेवर मूल्यांकन के लिए और जल्द से जल्द उचित उपचार प्राप्त करने के लिए कृपया डॉक्टर या नैदानिक मनोवैज्ञानिक से परामर्श लें।

अपउसक्यक्तिकी सहायता इस प्रकार कर सकते हैं:



व्यक्ति के प्रति चिंता विकारी रहे हैं।



अपउसके एक नियमित नैदानिक रूप से रुक्ष में मदद करते हैं।



अपउसके एक नियमित नैदानिक रूप से रुक्ष में मदद करते हैं।

30

shallowtalk
पर जाएं।

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health
衛生署
Department of Health
2024 में संशोधित