

अत्यधिक चिंता?

चिंता संबंधी विकारों को समझना

(Hindi Version)

陪我講 SHALL WE TALK



चिंता संबंधी विकार क्या हैं?

चिंता संबंधी विकारों में मुख्य लक्षणों के रूप में अत्यधिक चिंता या डर के साथ मानसिक विकारों की एक विस्तृत श्रृंखला 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।

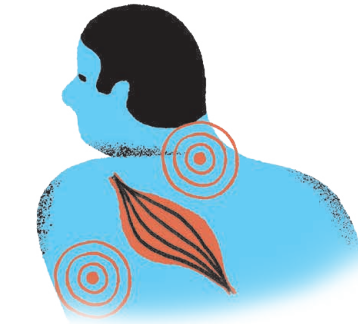
चिंता संबंधी विकारों के लक्षण क्या हैं?

सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:



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



शारीरिक

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

सामान्य प्रकार के चिंता विकारों के लक्षण:



सामान्यीकृत चिंता विकार

विभिन्न दैनिक गतिविधियों या घटनाओं के बारे में लगातार और अत्यधिक चिंता

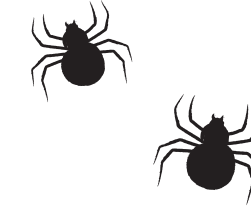


सामाजिक चिंता विकार

सामाजिक स्थितियों से तीव्र चिंता या डर और ऐसी स्थितियों से तीव्र चिंता या डर और ऐसी स्थितियों से बचना



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।



विशिष्ट भय

किसी विशिष्ट वस्तु या स्थिति के बारे में चिह्नित चिंता या भय, जैसे मकड़ियों, रक्त या ऊंचाई का डर होना



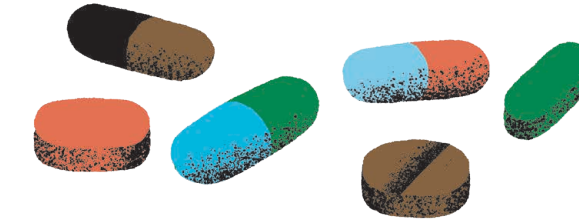
घबराहट विकार

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-पर्चा लिखवा सकते हैं। चिंता-विरोधी दवाएं, सेलेक्टिव सेरोटोनिन रीपटेक इनहिबिटर (SSRIs) और सेरोटोनिन और नॉरपेनेफ्रिन रीपटेक इनहिबिटर (SNRIs) चिंता संबंधी विकारों के लिए कुछ प्रभावी उपचार हैं।



B मनोवैज्ञानिक उपचार

मनोवैज्ञानिक उपचार जैसे कि बोधात्मक व्यवहार संबंधी थेरेपीअधिकतर चिंता संबंधी विकारों के उपचार में प्रभावी साबित हुए हैं, इसमें सामान्यीकृत चिंता विकार,विशिष्ट भय, सामाजिक चिंता विकार और घबराहट विकार भीशामिल हैं।



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

आप उस व्यक्ति की सहायता इस प्रकार कर सकते हैं:



व्यक्ति के प्रति विचारशील रहें



व्यक्ति को एक नियमित जीवनशैली बनाये रखने में मदद करें



समर्थन दिखाने के लिए व्यक्ति की बात सुनें



व्यक्ति के मूड में बदलाव को देखें और जरूरत पड़ने पर उसको चिकित्सकीय सहायता दें

अधिक जानकारी के लिए:

1 📞

अपने डॉक्टर से परामर्श करें

2 📞

निम्नलिखित हॉटलाइन पर फोन करें:
18111 मानसिक स्वास्थ्य सहायता हॉटलाइन
18111
अस्पताल प्राधिकरण द्वारा मानसिक स्वास्थ्य हॉटलाइन
2466 7350

3 🌐

shallwetalk.hk पर जाएं



चिंता संबंधी विकारों को समझना

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



Department of Health

2024 में संशोधित