陪 SHALL
我 WE
講 TALK

धेरै चिन्ता?

चिन्ताको विषय बुझ्दै

(Nepali version)

चिन्ता बिमार के हो?

चिन्ताका विकारहरूमा मुख्य चिन्ताको रूपमा अत्यधिक चिन्ता वा डरको साथ विकारहरूको एक विस्तृत श्रृंखला समावेश गर्दछ, फोबिक डिसअर्डरहरू, सामाजिक फोबिया, सामान्य चिन्ता डिसअर्डर, आतंक डिसअर्डर र बिच्छेदन चिन्ता विकार सहित।

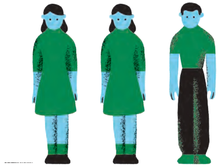
चिन्ताका विकारहरूका सुविधाहरूमा अत्यधिक चिन्ता र आसन्न खतराको प्रत्याशा समावेश छ। मानसिक लक्षणहरू बाहेक, त्यहाँ शारीरिक लक्षणहरू पनि छन्, जस्तै बढेको मुटुको दर र द्रुत सास।

चिन्ताका विकारहरू कतिको सामान्य छन्?

जातीय चिनियाँ हङकङका 16 देखि 75 वर्ष बीचका बासिन्दाहरू मध्ये:

सामान्यीकृत चिन्ताको विकारको व्यापक दर हो **4.2%**

अन्य चिन्ता विकारहरूको व्यापक दर हो **1.5%**



महिलामा पुरुषको व्यापक दर अनुपात 2:1 हो
सामाजिक फोबिया बाहेक जसलैंग समान लिङ्ग अनुपात छ

चिन्ता विकार को लक्षण के हो?

मुख्य लक्षण:

ज्ञानात्मक र भावनात्मक

- अत्यधिक चिन्ता
- आसन्न खतराको आशंका कि एक व्यक्तिबाट उम्कने मौका कम छ

शारीरिक

- बढेको मुटुको दर र सास फेर्ने
- छाती र जठरांत्र समस्या
- मांसपेशी तनाव
- सुख्खा मुख
- पसिना

चिन्ता विकार को सामान्य प्रकारको विशेषताहरु:

प्रकार	विशेषताहरू
सामान्यीकृत चिन्ता विकार	विभिन्न दैनिक घटनाहरू बारे अत्यधिक चिन्ता
विशिष्ट फोबिया	विशिष्ट वस्तुहरू वा परिदृश्यहरूको अत्यधिक डर, जस्तै उचाईको डर, माकुरो, वा रगत देख्नेर
सामाजिक फोबिया	सामाजिक परिस्थितिहरूमा डर
आतंक डिसअर्डर	अचानक "आतंक हमलाहरू" को अनुभव

यदि तपाई समान परिस्थितिको सामना गर्दै हुनुहुन्छ भने, आवश्यक मद्दत वा उपचार प्राप्त गर्न पेशेवर मूल्यांकनहरूको लागी कृपया एक डाक्टर वा क्लिनिकल मनोवैज्ञानिकको लागि परामर्श गर्नुहोस्। पूर्व उपचार राम्रो हुन्छ रिकभरी को लागी।

चिन्ताका विकारहरूको कसरी उपचार गर्ने?

Ⓐ औषधी

जब गम्भीर चिन्ता वा फोबिक लक्षण देखा पर्दछ, बिरामीले डाक्टरको सल्लाह लिनेछ। दुबै सेलेक्टिभ सेरोटोनिन पुन:अपटेक इनहिबिटरहरू (SSRI) र सेरोटोनिन र नोराड्रेनालाईन पुन:अपटेक इन्हिबिटरहरू (SNRI) प्राय: चिन्ता बिरामीहरूको उपचार गर्नका लागि प्रभावकारी छन् (विशिष्ट फोबियस बाहेक)।

Ⓑ मनोवैज्ञानिक उपचार

संज्ञानात्मक व्यवहारिक उपचार विशिष्ट फोबियस, सामाजिक फोबिया, सामान्यीकृत चिन्ता डिसअर्डर र पैनिक डिसअर्डर जस्ता धेरै चिन्ताका विकारहरूको उपचारमा प्रभावकारी साबित भएको छ।

चिन्ता विकारहरूको उपचार गर्न सकिन्छ। यदि तपाई सोच्नुहुन्छ कि तपाई यसबाट पीडित हुनुहुन्छ भने, तपाईले सहयोग खोज्नु पर्छ।

बिरामीलाई निको हुन मद्दत गर्न चाहानुहुन्छ? तपाई:

बिरामीको लक्षणदेखी सहनशील हुनुहोस्

सामाजिक गतिविधिहरूमा भाग लिन बिरामीलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस्

समर्थन देखाउन बिरामीलाई सुन्नुहोस्

बिरामी को लक्षण परिवर्तनहरूको अवलोकन गर्नुहोस्

अधिक जानकारी को लागी:

1 तपाईंको डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोस्

2 यी विभागहरूलाई फोन र परामर्श गर्नुहोस्:
अस्पताल प्राधिकरण मानसिक स्वास्थ्य प्रत्यक्ष
2466 7350
समाज कल्याण विभागीय हटलाइन
2343 2255

3 भ्रमण गर्नुहोस्
shallwetalk.hk

चिन्ताको विषय बुझ्दै

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

衛生署
Department of Health

2020 मा उत्पादन गरिएको