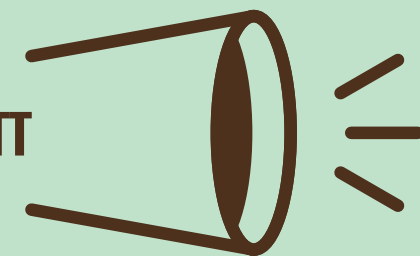




सिर्फ दुखी होने से ज्यादा:

अवसाद को समझना

(Hindi version)



डिप्रेशन क्या है?

डिप्रेशन एक आम मनोदशा विकार है। लक्षणों में लगातार अवसादग्रस्त मनोदशा, रुचि या ऊर्जा में कमी, नकारात्मक विचार और अधिक शामिल हैं। ये लक्षण रोगियों की रोजमर्रा की जिंदगी को प्रभावित करते हैं, जैसे काम और सामाजिक स्थितियों में उनका प्रदर्शन। गंभीर मामलों में मरीजों को आत्महत्या का खतरा हो सकता है।

अवसाद कितना आम है?

3%

हांगकांग वयस्कों को अवसाद है



महिलाओं 3.5%



पुरुषों 2.2%



उम्र के साथ अवसाद होने के अवसर बढ़ते हैं



अवसाद के लक्षण क्या हैं?

प्रमुख लक्षण:



भावनात्मक

- लगातार अवसादग्रस्त मूड



संज्ञानात्मक

- बेकार और निराशा की भावना



यदि आपको लगातार कम से कम दो सप्ताह तक इन लक्षणों में से कुछ है, और लगता है कि आपके रोजमर्रा की जिंदगी, काम या लर्निंग प्रभावित हो रही है, कृपया पेशेवर आकलन के लिए एक डॉक्टर या नैदानिक मनोवैज्ञानिक से परामर्श ले और आवश्यक मदद या उपचार प्राप्त करें। जल्द इलाज स्वास्थ्य लाभ के लिए बेहतर है।



भौतिक

- भयंकर थकान



व्यवहार

- जिन चीजों को पसंद करते थे उनमें रुचि कम होना

अवसाद का इलाज कैसे करें?



A दवा

रोगी के उदास मूड को सुधारने के लिए अवसादरोधी दवाएं जैसे कि सेरोटोनिन और नॉरपेनेफ्रिन मस्तिष्क में हमारे मूड को प्रभावित करने वाले न्यूरोट्रांसमीटर के संतुलन को फिर से स्थापित कर सकते हैं। वे आरोग्य होकर फिर रोगी होना को रोकने में प्रभावी होते हैं।



B मनोवैज्ञानिक उपचार

मनोवैज्ञानिक उपचार (जैसे संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा) रोगी को नकारात्मक सोच और व्यवहार पैटर्न की जांच करने में मदद कर सकता है, और उन्हें सोचने और कार्य के नए तरीकों को अपनाने की कोशिश करने के लिए प्रोत्साहित कर सकता है, ताकि जीवन में सकारात्मक अनुभव संचित किया जा सके, पिछली नकारात्मक सोच को पलटा जा सके, तनाव को समाप्त किया जा सके और अवसादग्रस्त मूड में सुधार किया जा सके।

डिप्रेशन का इलाज किया जा सकता है। अगर आपको लगता है कि आप इससे पीड़ित हो सकते हैं तो 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 हो



सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए रोगी को प्रोत्साहित करें



समर्थन दरिबाने के लिए रोगी को अधिक सुनें



रोगी के लक्षण परिवर्तनों का नसिक्क्षण करें

अधिक जानकारी के लिए:

1 📞

अपने डॉक्टर से परामर्श करें

2 📞

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

3 🌐

वज़िटि करे shallwetalk.hk



अवसाद को समझना

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



Department of Health