

सिर्फ दुखी होने से ज्यादा:

डिप्रेशन को समझना

(Hindi Version)

陪我講 SHALL WE TALK



डिप्रेशन क्या है?

डिप्रेशन एक सामान्य मानसिक विकार है। डिप्रेशन के कुछ प्रकार होते हैं। प्रमुख डिप्रेशन विकार अधिक गंभीर प्रकार है। इसके लक्षणों में लगातार उदास मूड, रुचि में कमी, नकारात्मक विचार और बहुत कुछ शामिल है। ये लक्षण व्यक्तियों के रोजमर्रा के जीवन को प्रभावित करते हैं जैसे कि काम पर और सामाजिक स्थितियों में उनका प्रदर्शन। डिप्रेशन आत्महत्या के जोखिम को बढ़ा सकता है।

डिप्रेशन (मेजर डिप्रेशन विकार) के लक्षण क्या हैं?

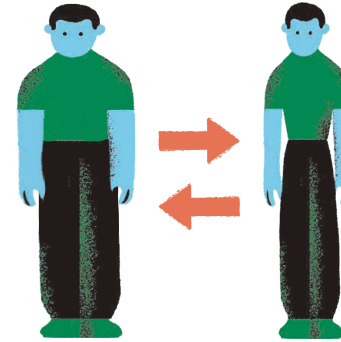
प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं:



• लगातार मन उदास रहना



• चिड़चिड़ापन बढ़ना



• भूख में उल्लेखनीय वृद्धि या कमी वजन में उल्लेखनीय वृद्धि या कमी



• अनिद्रा या बहुत ज्यादा नींद आना



• शौक या दैनिक जीवन में रुचि या आनंद कम होना



• निष्कामपन या अत्यधिक अपराध बोध की भावना

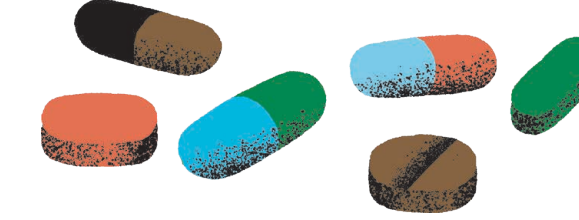


• मृत्यु या आत्महत्या के बार-बार विचार आना



यदि आपमें ऊपर बताए गए कुछ लक्षण कम से कम दो सप्ताह तक लगातार बने रहते हैं और आपको लगता है कि आपकी रोजमर्रा की जिंदगी, काम या आपकी सीखने की क्षमता पर प्रभाव पड़ा है, तो कृपया आवश्यकतानुसार आवश्यक सहायता या उपचार प्राप्त करने के लिए पेशेवर मूल्यांकन के लिए डॉक्टर या नैदानिक मनोवैज्ञानिक से परामर्श लें। ठीक होने के लिए शुरूआत में ही लिया गया उपचार बेहतर है।

डिप्रेशन का इलाज कैसे करें?



A दवा

डिप्रेशन विरोधी, जैसे कि सेलेक्टिव सेरोटोनिन रीपटेक इनहिबिटर (SSRIs) और सेरोटोनिन और नॉरपेनेफ्रिन रीपटेक इनहिबिटर (SNRIs) डिप्रेशन के लक्षणों से राहत दे सकते हैं और पुनरावृत्ति को रोक सकते हैं।



B मनोवैज्ञानिक उपचार

बोधात्मक व्यवहार थेरेपी जैसे मनोवैज्ञानिक उपचार व्यक्ति के मौजूदा नकारात्मक विचारों और व्यवहार पैटर्न की जांच करने में मदद करते हैं। यह व्यक्ति को सोचने और काम करने के नए तरीकों को अपनाने के लिए भी प्रोत्साहित करता है, ताकि सकारात्मक जीवन के अनुभवों को संचित किया जा सके जबकि पहले के नकारात्मक विचारों को बदला जा सके। उदास मनोदशा को धीरे-धीरे सुधारा जा सकता है।

डिप्रेशन का इलाज संभव है। अगर आपको लगता है कि आप डिप्रेशन से पीड़ित हो सकते हैं, तो आपको जल्द से जल्द मदद लेनी चाहिए।

आप उस व्यक्ति की सहायता इस प्रकार कर सकते हैं:



व्यक्ति को उपचार प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करें



व्यक्ति को सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने या व्यायाम करने के लिए आमंत्रित करें



समर्थन दिखाने के लिए व्यक्ति की बात सुनें



व्यक्ति के लक्षण में बदलावों का निरीक्षण करें

अधिक जानकारी के लिए:

1

अपने डॉक्टर से परामर्श लें

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



डिप्रेशनको समझना

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



Department of Health

2024 में संशोधित