

सिर्फ दुखी होने से ज्यादा:

डिप्रेशन को समझना

(Hindi Version)

陪 SHALL
我 WE
講 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 मूँड, 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:



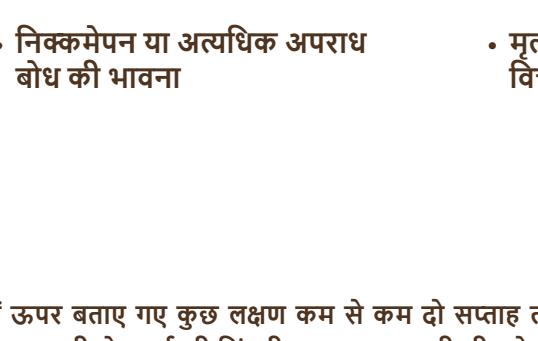
- लगातार मन उदास रहना



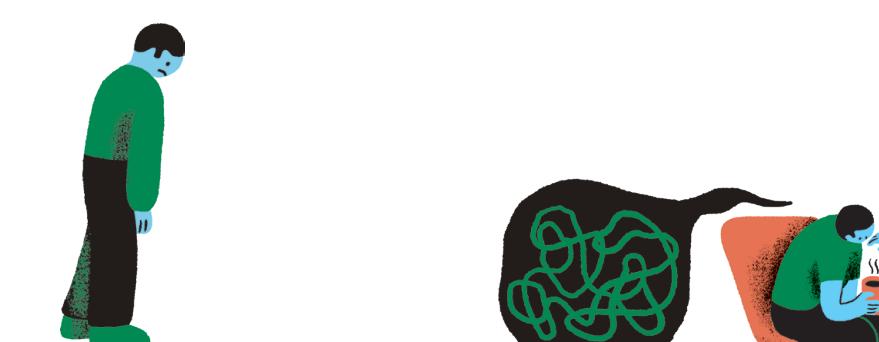
- भूख में उल्लेखनीय वृद्धि या कमी वजन में उल्लेखनीय वृद्धि या कमी



- चिह्निंदिपन बढ़ना



- अनिद्रा या बहुत ज्यादा नीद आना



- निकामेपन या अत्यधिक अपराध बोध की भावना

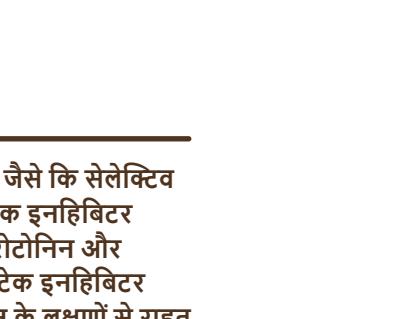


- मत्तु या आत्महत्या के बार-बार विचार आना

A दवा

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

व्यक्ति को उपचार प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करें

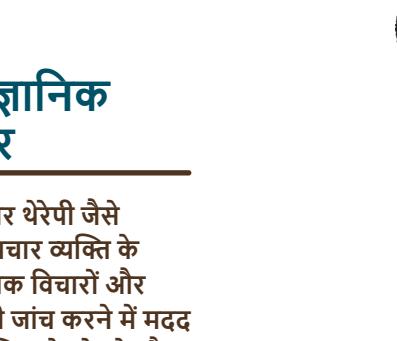


व्यक्ति को सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने या व्यायाम करने के लिए आमंत्रित करें

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।

समर्थन दिखाने के लिए व्यक्ति की बात सुनें



व्यक्ति के लक्षण में बदलावों का निरीक्षण करें

अधिक जानकारी के लिए:

1 डॉक्टर से

परामर्श लें

2 निश्चलिखित हॉटलाइन पर फोन करें:

18111 मानसिक स्वास्थ्य सहायता हॉटलाइन
18111
अस्पताल प्राधिकरण द्वारा मानसिक स्वास्थ्य हॉटलाइन
2466 7350

3 shallwetalk.hk पर जाएं

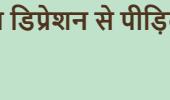
shallwetalk.hk
पर जाएं



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

衛生署
Department of Health

2024 में संशोधित



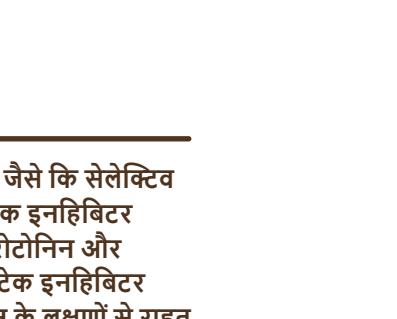
精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health

衛生署
Department of Health

2024 में संशोधित

डिप्रेशन का इलाज कैसे करें?

आप उस व्यक्ति की सहायता इस प्रकार कर सकते हैं:



डिप्रेशनको समझना