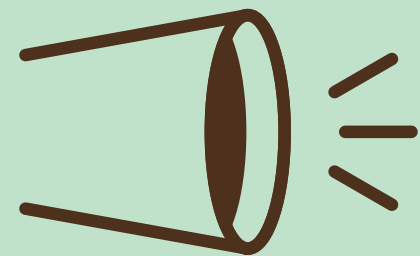




केवल दुःखी हुनु भन्दा बढी:
डिप्रेसन बुझ्नु
(Nepali version)



डिप्रेसन भनेको के हो?

डिप्रेसन एक साधारण स्वभावको अराजकता हो। लक्षणहरूमा निरन्तर उदास स्वभाव, रुचि वा ऊर्जाको कमी, नकारात्मक विचारहरू र अधिक समावेश छ। यी लक्षणहरूले बिरामीहरूको दैनिक जीवनमा असर गर्दछ, जस्तै उनीहरूको काम र सामाजिक अवस्थामा उनको प्रदर्शन। गम्भीर अवस्थाहरूमा बिरामीहरूलाई आत्महत्याको जोखिम हुन सक्छ।

डिप्रेसन कतिको सामान्य छ?

3%

हडकड वयस्कहरूमा डिप्रेसन



महिला
3.5%



पुरुष
2.2%



उमेरसँगै डिप्रेसनको सम्भावना बढ्छ



डिप्रेसनका लक्षणहरू के के हुन्?

प्रमुख लक्षणहरू:



भावनात्मक

- लगातार उदास स्वभाव



शारीरिक

- दीर्घकालीन थकान



संज्ञानात्मक

- बेकार र निराशा को भावना



व्यवहार

- चीजहरूमा रुचि हराउनु जुन राम्रो लाग्थ्यो



यदि तपाईंसँग कम्तिमा दुई हप्तासम्म यी लक्षणहरू छन् भने, र तपाईंको दैनिक जीवन, काम वा शिक्षा प्रभावित भएको महसूस गर्नुहुन्छ भने, कृपया पेशेवर मूल्यांकनको लागि डाक्टर वा क्लिनिकल मनोवैज्ञानिकसँग परामर्श लिनुहोस् र आवश्यक मद्दत वा उपचार प्राप्त गर्नुहोस्। पूर्व उपचार स्वास्थ्य लाभको लागि राम्रो छ।

डिप्रेसनको कसरी उपचार गर्ने?



A औषधी

एन्टीडिप्रेसन्ट्सले मस्तिष्कमा न्युरोट्रान्समिटरहरूको सन्तुलन पुनः स्थापित गर्न सक्दछ जसले हाम्रो मुडलाई असर गर्दछ, जस्तै सेरोटोनिन र नोरेपाइनफ्रिन, बिरामीको उदास मुड सुधार गर्न। तिनीहरू पुनः रोकथाम रोकन प्रभावी छन्।



B मनोवैज्ञानिक उपचार

मनोवैज्ञानिक उपचार (जस्तै संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी) ले बिरामीलाई नकारात्मक सोच र व्यवहारिक बान्कीलाई जाँच, र सोच्ने र अभिनय गर्ने नयाँ तरिकाहरू अपनाउने प्रयास गर्न प्रोत्साहित गर्न सक्छ, ताकि जीवनमा सकारात्मक अनुभव संचय गर्न सकिन्छ, अघिल्लो नकारात्मक सोचलाई उल्टो गर्न सकिन्छ, तनाव कम गर्न सकिन्छ र उदास मुड सुधार गर्न सकिन्छ।

डिप्रेसनको उपचार गर्न सकिन्छ। यदि तपाईं सोच्नुहुन्छ कि तपाईं यसबाट पीडित हुन भएको छ भने, तपाईंले सहयोग लिनु पर्छ।

बिरामीलाई निको हुन मद्दत गर्न चाहानुहुन्छ? तपाईं:



बिरामीको लक्षणदेखि सहनशील हुनुहोस्



सामाजिक गतिविधिहरूमा भाग लिन बिरामीलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस्



समर्थन देखवाउन बिरामीलाई सुन्नुहोस्



बिरामी को लक्षण परिवर्तनहरूको अवलोकन गर्नुहोस्

अधिक जानकारी को लागि:

1 📞

तपाईंको डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोस्

2 📞

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

3 🌐

भ्रमण गर्नुहोस्
shallwetalk.hk



डिप्रेसन बुझ्नु

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



Department of Health

2020 मा उत्पादन गरिएको