



क्या एक ही समय पर चिंतित और दुखी हैं?

मिश्रित चिंता और अवसादग्रस्तता विकार को समझना

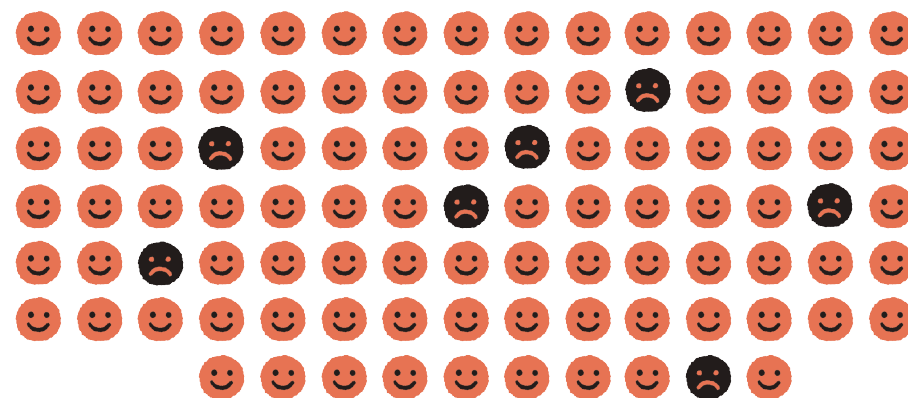
(Hindi version)

मिश्रित चिंता और अवसादग्रस्तता विकार (MADD) क्या है?

अवसाद और चिंता दो अलग-अलग प्रकार के भावनात्मक संकट हैं, लेकिन वे अक्सर एक साथ होते हैं। जब लक्षण पर्याप्त गंभीर होते हैं, तो किसी का एक ही समय में चिंता विकार और अवसाद होने का निदान किया जा सकता है। हालांकि, मिश्रित चिंता और अवसादग्रस्तता विकार (MADD) एक अधिक सामान्य मामला है। यह उस स्थिति को संदर्भित करता है जब चिंता और अवसादग्रस्तता दोनों के लक्षण मौजूद होते हैं, लेकिन दोनों प्रकार के लक्षणों में गंभीरता नहीं होती है जो अपने आप में एक अलग निदान को पहल देते हैं।

MADD से प्रभावित व्यक्ति चिंता या अवसाद से प्रभावित लोगों के रूप में व्यथित हैं। उनका काम और दैनिक जीवन भी बुरी तरह प्रभावित हो सकता है।

MADD कितना आम है?



MADD हांगकांग में सबसे सामान्य मनोदशा विकार है
हांगकांग के लगभग 7% लोग प्रभावित हैं

MADD के लक्षण क्या हैं?

चूंकि MADD में चिंता और अवसाद दोनों लक्षण होते हैं, इसके लक्षण चिंता विकार और अवसाद के समान हैं लेकिन कम गंभीर हैं।



भावुक

- निरंतर खराब मनोदशा और पहले से सुखद गतिविधियों में रुचि खोना
- अधिक चिंतित और आराम करने में मुश्किल होना



शारीरिक

- झुनझुनी और मांसपेशियों में तनाव
- जल्दी थकान महसूस करना



नींद

- अधिकांश समय नींद की खराब गुणवत्ता, सोने में या सोते रहने में मुश्किल हो सकती है



यदि आप ऐसी स्थितियों का सामना कर रहे हैं, तो आवश्यक सहायता या उपचार प्राप्त करने के लिए पेशेवर मूल्यांकन के लिए एक चिकित्सक या नैदानिक मनोवैज्ञानिक से परामर्श करें। ठीक होने के लिए जल्दी इलाज प्राप्त करना बेहतर है।

MADD का इलाज कैसे करें?



A दवाई

व्यक्ति की स्थिति का आकलन करने के बाद, चिकित्सक एंटीडिप्रेसेंट जैसी दवाओं को लिख सकता है।



B मनोवैज्ञानिक उपचार

चिकित्सक पहले स्थिति का पता लगाएगा और पीड़ित व्यक्ति के साथ मिलकर योजना बनाएगा। व्यक्ति को तब भावना, व्यवहार और अनुभूति के बीच के रिश्ते को समझने के लिए निर्देशित किया जाएगा, कदम-दर-कदम सोच के नकारात्मक तरीकों को संशोधित करेगा, और तनाव और भावनात्मक प्रबंधन तकनीकों के बारे में सीखेगा। उपचार के माध्यम से, व्यक्ति एक स्वस्थ जीवन शैली का निर्माण करने में सक्षम होगा।

MADD का इलाज किया जा सकता है। अगर आपको लगता है कि आप इससे पीड़ित हो सकते हैं, आपको मदद लेनी चाहिए।

प्रभावित व्यक्ति की ठीक होने में मदद करने की इच्छा है?

आप कर सकते हैं:



प्रभावित व्यक्ति को समर्थन दिखाने के लिए अधिक सुनें



प्रभावित व्यक्ति को उपचार प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करें



प्रभावित व्यक्ति को सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें



प्रभावित व्यक्ति की नियमित जीवन शैली बनाने में मदद करें

अधिक जानकारी के लिए:



अपने चिकित्सक से परामर्श करें



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



पर जाएं
shallwetalk.hk



मिश्रित चिंता और अवसादग्रस्तता विकार को समझना

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



衛生署
Department of Health

2020 में निर्मित