



चिन्तित र उही समयमा दुःखी?

मिसिएको अनुसन्धान र निराशाजनक अराजकलाई अन्वेषण गर्दै

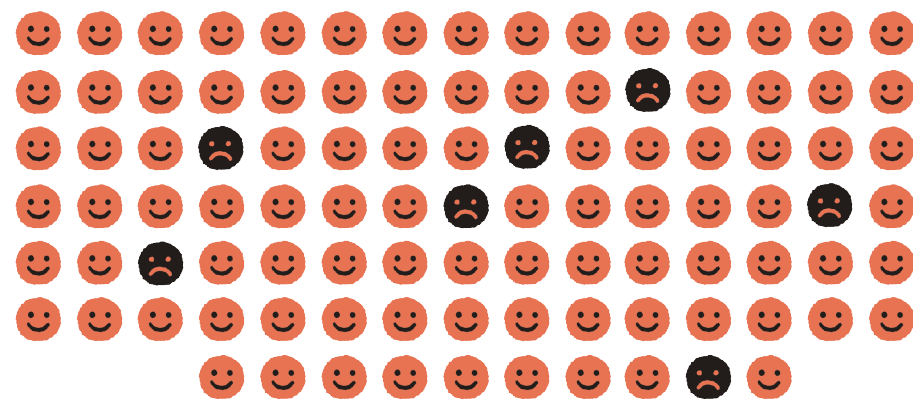
(Nepali version)

मिश्रित चिन्ता र डिप्रेसन डिसअर्डर (MADD) के हो?

डिप्रेसन र चिन्ता दुई प्रकारका भावनात्मक दुःख हो, तर तिनीहरू प्रायः एकसाथ भेटिन्छन्। जब लक्षणहरू पर्याप्त गम्भीर हुन्छन्, एकलाई एकै समयमा चिन्ता डिसअर्डर र डिप्रेसन भएको पत्ता लाग्न सक्छ। यद्यपि, मिश्रित चिन्ता र डिप्रेसन डिसअर्डर (MADD) अधिक सामान्य स्थिति हो। दुबै चिन्ता र उदासिन लक्षणहरू देखा पर्दा यसले अवस्थालाई जनाउँदछ, तर कुनै पनि प्रकारका लक्षणहरू गम्भिरताका हुँदैनन् जुन आफैले एउटा अलग निदानको औचित्य दिन्छ।

MADD बाट प्रभावित व्यक्तिहरू चिन्ता वा उदासिनताले प्रभावित गर्नेहरूको रूपमा चिन्तित छन्। तिनीहरूको काम र दैनिक जीवनमा गम्भीर असर पर्न सक्छ।

MADD कतिको सामान्य छ?



हडकडमा MADD सबैभन्दा साधारण मुड डिसअर्डर हो हडकडका लगभग 7% मानिस प्रभावित छन्

MADD को लक्षण के हो?

किनकि MADD दुबै चिन्ता र डिप्रेसन लक्षणहरू समावेश गर्दछ, यसको लक्षण चिन्ता डिसअर्डर र डिप्रेसनसँग मिल्दोजुल्दो छ तर कम गम्भीर हुन्छ।



भावनात्मक

- लगातार कम मुड र पहिलेको रमाइलो गतिविधिहरूमा रुचि हराउन
- धेरै चिन्तित हुनु र आराम गर्न गाह्रो लाग्छ



शारीरिक

- कम्पन र मांसपेशिको तनाव
- थकित महसुस गर्न सजिलो



निद्रा

- प्रायः निद्राको क्वालिटी, प्रायः पतन वा निदाउन गाह्रो हुन सक्छ



यदि तपाईं समान परिस्थितिको सामना गर्दै हुनुहुन्छ भने, आवश्यक मद्दत वा उपचार प्राप्त गर्न पेशेवर मूल्यांकनहरू कृपया एक डाक्टर वा क्लिनिकल मनोवैज्ञानिकको लागि परामर्श गर्नुहोस्। पूर्वको उपचार स्वास्थ्य लाभको लागि राम्रो छ।

MADD को उपचार कसरी गर्ने?



A औषधी

व्यक्तिको अवस्थाको मुल्यांकन गरेपछि, डाक्टरले एन्टीडिप्रेससन्टहरू जस्ता औषधीहरू दिन सक्छन्।



B मनोवैज्ञानिक उपचार

थेरापिस्टले पहिले स्थिति पत्ता लगाउँदछ र प्रभावित व्यक्तिसँगै एक उपचार योजनाको साथ आउँदछ। व्यक्तिलाई तब भावना, व्यवहार र अनुभूतिबीचको सम्बन्ध बुझ्न, नकारात्मक तरिकाले सोच्न नहुने चरण-देखि-चरण, र तनाव र भावनात्मक व्यवस्थापन प्रविधिहरूको बारेमा ज्ञान मार्गदर्शन गरिनेछ। उपचारको माध्यमबाट, व्यक्ति स्वस्थ जीवनशैली निर्माण गर्न सक्षम हुनेछ।

MADD को उपचार गर्न सकिन्छ। यदि तपाईं सोच्नुहुन्छ कि तपाईं यसबाट पीडित हुनुहुन्छ, तपाईंले सहयोग लिनु पर्छ।

प्रभावित व्यक्तिलाई निको हुन मद्दत गर्न चाहानुहुन्छ?

तपाईं:



समर्थन व्यक्त गर्न प्रभावित व्यक्तिको सुन्नुहोस्



प्रभावित व्यक्तिलाई उपचार प्राप्त गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्



प्रभावित व्यक्तिलाई सामाजिक गतिविधिहरूमा भाग लिन प्रोत्साहित गर्नुहोस्



प्रभावित व्यक्तिलाई नियमित जीवनशैली बनाउन सहयोग 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 shalltalk.hk



मिसिएको अनुसन्धान र निराशाजनक अराजकलाई अन्वेषण गर्दै

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



衛生署
Department of Health
2020 मा उत्पादन गरिएको