



আপুনি অত্যাধিক ভাগৰুৱা, অসহায়, আৰু  
নিৰাশা অনুভৱ কৰে নেকি ?

আপুনি বেছিভাগ সময় দুখী হৈ থাকে আৰু  
আপোনাৰ পৰিয়াল, বন্ধুবৰ্গ বা ৰুচিত কোনো  
আগ্ৰহ নেদেখুৱায় নেকি ?

আপুনি কাম কৰা, শোৱা, খোৱা, আৰু কাৰ্যকলাপ  
কৰাত সমস্যাৰ সম্মুখীন হৈছে নেকি ?

আপুনি দীঘলীয়া সময় ধৰি এনে অনুভৱ কৰি আছে  
নেকি ?

যদি এনে হয়, আপোনাৰ  
**হতাশা** থাকিব পাৰে

## হতাশা কি ?

সকলোৱে কেতিয়াবা নিৰুৎসাহ অনুভৱ কৰে, কিন্তু সাধাৰণতে এনে অনুভূতি কিছুদিন পিছত নাইকিয়া হয়। যেতিয়া আপোনাৰ হতাশা হয়, এই নিৰুৎসাহৰ অনুভূতিবোৰ দীঘলীয়া সময় ধৰি থাকে আৰু সেইবোৰ তীব্ৰ হ'ব পাৰে। এই নিৰুৎসাহৰ অনুভূতিয়ে আপোনাৰ কাম কৰাৰ সামৰ্থ্য প্ৰভাৱিত কৰে যি এবাৰত কেইবাসপ্তাহলৈ দৈনন্দিন জীৱন প্ৰভাৱিত কৰে। হতাশা হৈছে এক গুৰুতৰ ৰোগ যাৰ চিকিৎসা কৰা প্ৰয়োজন।

## হতাশাৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰবোৰ কি ?

গুৰুতৰ হতাশা-তীব্ৰ লক্ষণ যি আপোনাৰ কাম কৰা, শোৱা, অধ্যয়ন কৰা, খোৱা, আৰু জীৱন অনুভৱ কৰাৰ সামৰ্থ্যত বাধা দিয়ে। এনে ঘটনা ব্যক্তি এজনৰ জীৱনত মাত্ৰ এবাৰ ঘটিব পাৰে, কিন্তু প্ৰায়ে, ব্যক্তি এজনৰ কেইবাবাৰো এনে হয়।

দীৰ্ঘম্যাদী হতাশাজনীত বিকাৰ-হতাশাগ্ৰস্ত মনোভাৱ যি কমেও 2 বছৰ ধৰি থাকে।

## হতাশাৰ চিহ্ন আৰু লক্ষণবোৰ কি ?



দুখ, নিৰুৎসাহ  
মনোভাৱ



দোষী, নিৰাশ  
বা মূল্যহীন  
অনুভৱ



বন্ধুবৰ্গ আৰু  
পৰিয়ালৰ পৰা  
আঁতৰি থকা



সুৰা বা নিচায়ুক্ত  
পদাৰ্থৰে  
স্ব-চিকিৎসা কৰা



খং আৰু  
বিহ্বলতা



ভোকৰ  
পৰিৱৰ্তন



অত্যধিক বা  
অতি কম শোৱা



মৃত্যুৰ বিষয়ে  
নিমগ্ন হৈ থকা

## হতাশাৰ চিকিৎসা কেনেদৰে কৰা হয় ?

- সঠিক চিকিৎসা প্ৰাপ্ত কৰাৰ প্ৰথম পদক্ষেপটো হৈছে এজন চিকিৎসক বা মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ এজনৰ ওচৰলৈ যোৱা।
- হতাশাৰ দৰে একে লক্ষণ থকা আন কোনো ৰোগ হোৱা নাই বুলি নিশ্চিত কৰাৰ বাবে তেওঁ এক শাৰীৰিক পৰীক্ষা বা পৰীক্ষাগাৰৰ পৰীক্ষা কৰিব পাৰে।
- লগতে আপুনি গ্ৰহণ কৰি থকা কোনো ঔষধে আপোনাৰ মনোভাৱ প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে নেকি তেওঁ জনাব পাৰে।

## হতাশাৰ ঔষধ-বিহীন বিকল্পবোৰ কি ?



অনলাইন জ্ঞানগত  
আচৰণ থেৰাপী  
(চিবিটি)



শাৰীৰিক  
ব্যায়াম



বিশ্ৰামৰ  
পদ্ধতি



আন্তঃব্যক্তিগত  
পৰামৰ্শ  
(আইপিচি)



আচৰণগত  
সক্ৰিয়কৰণ



মনপূৰ্ণতা-আধাৰিত  
চিবিটি (এমচিবিটি)

## হতাশাৰ মোকাবিলা কৰাৰ বাবে জীৱনশৈলী পৰিৱৰ্তনৰ পৰামৰ্শবোৰ কি ?



পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে ফল  
আৰু পাচলি খাব



মৃদু ব্যায়াম  
কৰিব



নিশা ৪ ঘণ্টা  
শুব



যোগ বা ধ্যানৰে  
বিশ্ৰাম কৰিব



অত্যধিক  
সুৰাপান নকৰিব



পৰিয়াল আৰু  
বন্ধুবৰ্গৰ সৈতে  
সময় কটাব

Issued in public interest by : **ALECTA** | **INTAS**  
A Division of INTAS

The makers of

The dependable partner

**DEPRAN**

The MOST dependable partner

**DEPRANEX**