



মানসিক অবসাদ

মানসিক অবসাদ মানসিক অবসাদ

মানসিক অবসাদ
মানসিক অবসাদ
মানসিক অবসাদ

মানসিক অবসাদ

মানসিক অবসাদ মানসিক অবসাদ মানসিক অবসাদ

মানসিক অবসাদ

মানসিক অবসাদ

আপনার কি খুব ক্লান্ত, অসহায় এবং হতাশ মনে হয় ?

আপনি কি বেশিরভাগ সময় বিষণ্ণ অনুভব করেন এবং আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং শখের জিনিসে কোনও আনন্দ খুঁজে পান না ?

আপনার কি কাজ করতে, ঘুমাতে, খেতে এবং দৈনন্দিন কাজকর্ম করতে সমস্যা হচ্ছে ?

আপনার কি অনেক দিন ধরেই এমন মনে হচ্ছে ?

এমন যদি হয় তাহলে আপনি হয়তো
মানসিক অবসাদে ভুগছেন

মানসিক অবসাদ বা ডিপ্ৰেশন কি ?

সকলেরই মাঝে মাঝে মন খারাপ লাগে, কিন্তু এই ধরনের অনুভূতি সাধারণত কিছু দিনের মধ্যেই কাটিয়ে উঠি। আপনার মানসিক অবসাদ থাকলে এই মন খারাপের অনুভূতি দীর্ঘস্থায়ী বা তীব্র হতে পারে। এই বিষণ্ণতার অনুভূতি একবারে বেশ কয়েক সপ্তাহ ধরে আপনার দৈনন্দিন কাজকর্ম করার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে। মানসিক অবসাদ একটি গুরুতর রোগ যার জন্য চিকিৎসা করা প্রয়োজন।

মানসিক অবসাদের বিভিন্ন ধরনগুলি কি কি ?

গুরুতর মানসিক অবসাদ - তীব্র উপসর্গ যা আপনার কাজ করা, ঘুমানো, পড়াশুনা, খাওয়া এবং জীবন উপভোগ করার ক্ষমতাকে বিঘ্নিত করে। এমন একটি পর্ব একজন মানুষের জীবনে মাত্র একবার ঘটতে পারে কিন্তু সাধারণত একজন ব্যক্তির জীবনে বেশ কয়েকবার এই পর্ব দেখা দেয়।

পারসিস্টেন্ট ডিপ্ৰেসিভ ডিসঅর্ডার - বিষণ্ণ মেজাজ যা অন্তত পক্ষে 2 বছর ধরে স্থায়ী হয়।

মানসিক অবসাদের লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি কি কি ?



দুঃখ,
বিষণ্ণতা



অপরাধ বোধ,
হতাশা বা নিজেকে
অকর্মণ্য মনে করা



বন্ধুবান্ধব এবং
পরিবারের থেকে
নিজেকে সরিয়ে
নেওয়া



মদ বা মাদক
দ্রব্যের সাহায্যে
নিজের চিকিৎসা
করার চেষ্টা



রাগ এবং
বিরক্তি



খিদেতে
পরিবর্তন



খুব বেশি বা
খুব কম ঘুমানো



মৃত্যু নিয়ে সর্বক্ষণ
চিন্তাভাবনা করা

মানসিক অবসাদের চিকিৎসা কিভাবে করা হয় ?

- সঠিক চিকিৎসার প্রথম পদক্ষেপ হল একজন ডাক্তার বা মানসিক চিকিৎসকের কাছে যাওয়া ।
- তিনি পরীক্ষা করে দেখবেন এবং অন্য কোনও রোগ যা মানসিক অবসাদের মতো একই ধরনের উপসর্গ তৈরি করে সেগুলি হয়নি তা নিশ্চিত করার জন্য কিছু ল্যাব টেস্ট করাতে পারেন ।
- তিনি এটাও বলতে পারেন যে আপনি যে ওষুধপত্র খাচ্ছেন সেগুলির কোনোটি আপনার মেজাজের উপরে প্রভাব ফেলছে কিনা ।

ওষুধ ছাড়া মানসিক অবসাদের অন্য বিকল্প চিকিৎসাগুলি কি কি ?



অনলাইন কগ্নিটিভ
বিহেভিয়রাল
থেরাপি



শারীরিক
ব্যায়াম



উদ্বেগমুক্ত
হওয়ার কৌশল



ইন্টারপার্সোনাল
কাউন্সেলিং
(আইপিসি)



বিহেভিয়রাল
অ্যাক্টিভেশন



মাইন্ডফুলনেস বেসড
সিবিটি (এমসিবিটি)

মানসিক অবসাদের সঙ্গে লড়াই করার জন্য জীবন শৈলী সংক্রান্ত পরামর্শগুলি কি ?



প্রচুর পরিমাণে ফল
ও শাকসবজি খান



হালকা
ব্যায়াম করুন



রাতে ৪ ঘণ্টা
ঘুমান



যোগব্যায়াম বা ধ্যানের
মাধ্যমে উদ্বেগমুক্ত
থাকুন



খুব বেশি মদ্যপান
করবেন না



বন্ধুবান্ধব এবং
পরিবারের সঙ্গে
সময় কাটান

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

The makers of

The dependable partner

DEPRAN

The MOST dependable partner

DEPRANEX