



શું તમે અતિશય થાક, નિઃસહાય અને નિરાશા
અનુભવો છો?

શું તમે ઘણું ખરું ઉદાસ રહો છો અને તમારા
પરિવાર, મિત્રો કે શોખમાં કોઈ આનંદ નથી
અનુભવતા?

શું તમને કામ કરવામાં, ઊંઘ લેવામાં,
જમવામાં અને કાર્યો કરવામાં મુશ્કેલી થાય છે?

શું તમે લાંબા સમય સુધી આ અનુભવો છો?

જો હા, તો તમને
ડિપ્રેશન (હતાશા) હોઈ શકે છે

ડિપ્રેશન શું છે?

દરેક વ્યક્તિ ક્યારેક ને ક્યારેક નિરાશા અનુભવે છે પરંતુ આ લાગણી સામાન્ય રીતે થોડાં દિવસોમાં દૂર થઈ જાય છે. તમે હતાશા (ડિપ્રેશન) ઘરાવતા હો ત્યારે નિરાશાની આ ભાવના કાયમ રહે છે અને તીવ્ર બની શકે છે. આ નિરાશાની ભાવના તમારા રોજિંદા કાર્યો કરવાની તમારી ક્ષમતાને પ્રભાવિત કરી શકે છે. ડિપ્રેશન એ ગંભીર બીમારી છે જેની સારવાર કરવી જરૂરી છે.

ડિપ્રેશનના જુદા જુદા પ્રકારો કયા છે?

મેજર ડિપ્રેશન - તીવ્ર લક્ષણો જે કાર્ય કરવા, ઊંઘ કરવા, ભણવા, જમવા અને જીવનનો આનંદ માણવાની તમારી ક્ષમતાને પ્રભાવિત કરે. આનો હુમલો વ્યક્તિના જીવનમાં માત્ર એક વાર થઈ શકે છે, પરંતુ ઘણું ખરું વ્યક્તિને અનેક હુમલાઓ થતા હોય છે.

પર્સિસ્ટન્ટ ડિપ્રેસિવ ડિસઓર્ડર - હતાશાની લાગણી જે ઓછામાં ઓછી 2 વર્ષ સુધી રહે.

ડિપ્રેશનના ચિહ્નો અને લક્ષણો કયા છે?



ઉદાસી,
નિરાશા અનુભવવી



અપરાધભાવ,
નિરાશા અથવા
નકામા હોવાનું
અનુભવવું



મિત્રો અને
પરિવારથી દૂર
થઈ જવું



આલ્કોહોલ
અથવા ડ્રગ્સ
સાથે જાતે
ઉપચાર કરવો



ગુસ્સો અને
ચીડિયાપણું



ભૂખમાં
ફેરફાર થવો



અતિશય સૂઈ
રહેવું અથવા બહુ
ઓછું સૂઈ રહેવું



મૃત્યુ સાથે
અગમચેતી

ડિપ્રેશનની સારવાર કઈ રીતે કરવામાં આવે છે?

- યોગ્ય સારવાર મેળવવાનું પહેલું પગલું છે કોઈ ડૉક્ટર અથવા માનસિક સ્વાસ્થ્ય તજજ્ઞને મળવું.
- તેઓ અથવા તેણી ડિપ્રેશન જેવાં જ સમાન લક્ષણો ધરાવતી અન્ય સ્થિતિઓ વિશે જાણવા તપાસ અથવા લેબ પરીક્ષણો કરી શકે છે.
- તેઓ અથવા તેણી એ પણ જણાવી શકે છે કે તમે લો છો એ કેટલીક દવાઓ તમારા મૂડને પ્રભાવિત કરે છે કે કેમ.

ડિપ્રેશનમાં દવા વગરના વિકલ્પો કયા છે?



ઑનલાઈન કોગ્નિટિવ
બીહેવિયર થેરાપી
(સીબીટી)



શારીરિક
વ્યાયામ



રીલેક્સેશન
ટેકનિક્સ



ઈન્ટરપર્સનલ
કાઉન્સેલિંગ
(આઈપીસી)



વર્તણૂક
સક્રિયતા



માઈન્ડફુલનેસ-આધારિત
સીબીટી
(એમસીબીટી)

ડિપ્રેશનનો સામનો કરવા જીવનશૈલી સંબંધિત સૂચનો કયા છે?



પૂરતા પ્રમાણમાં ફળ
અને શાકભાજી
આરોગો



હળવો
વ્યાયામ કરો



રાત્રે 8 કલાક
ઊંઘ લો



યોગા અથવા
મેડિટેશન દ્વારા
રિલેક્સ થાઓ



વધુ પ્રમાણમાં
દારૂનું સેવન ન કરો



મિત્રો અને
પરિવાર સાથે વિશેષ
સમય વીતાવો

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

The makers of

The dependable partner

DEPRAN

The MOST dependable partner

DEPRANEX