

ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಚ್‌ರಿಕೆಯ ಚ ವ್ಯವಸ್ಥೆ



ಇದು ಅಪಾಯದ

ಆವ್ಢಾನವಾಗಿರಬಹುದು

ಆದಾಗ್ಯೂ, ನೀವು ಆಗಾಗ ಭಯಪಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಥವಾ
ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ವ್ಯಾಕುಲಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು

ಇದು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈನಂದಿನ
ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಹಿಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ

ವ್ಯಾಕುಲತೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯವಿರಬಹುದು

ವ್ಯಾಕುಲತೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯ ಎಂದರೇನು?

ನಿಮಗೆ ಶಕ್ತಿಗುಂದಿದಂತೆ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ ಅನಿಸಿದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಹೀಗಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯ ಇರಬಹುದು:

- ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇದ್ದಲ್ಲಿ.
- ಅದು ಅತಿ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಅಥವಾ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ
- ಅದು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ

ವ್ಯಾಕುಲತೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಕುಲತೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯದ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾವವು?

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು (ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆನಿಸುತ್ತದೆ):

- ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿಮಗೆ ಭಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಅರಿವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು (ನೀವು ಏನನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುತ್ತೀರಿ):

- ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ನೀವು ಆಗಾಗ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತೀರಿ ಅಥವಾ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ.

ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು (ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೇನೆನಿಸುತ್ತದೆ):

ತಲೆಸುತ್ತು, ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಕಿರಿಕಿರಿ ಎನಿಸುವುದು.

ಸ್ನಾಯುಗಳ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

ಶೀಘ್ರ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು

ಎದೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಬೆವರುವುದು

ಎದೆ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು

ವಾಕರಿಕೆ ಅಥವಾ ಭೇದಿ



ವ್ಯಾಕುಲತೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು



ಒಂದು ಸಂದರ್ಭ ಅಥವಾ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ, ಅನಾವಶ್ಯಕ ಭಯ



ಮನೆ ಬಿಡುವ, ಸಮಾಜ ಬಹಿಷ್ಕರಿಸುವ ಭಯ



ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ



ಆಗಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು



ಕುಟುಂಬದ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು



ಕಂಪಲಿವ್ ಅಥವಾ ರಿಪಿಟಿಟಿವ್ ವರ್ತನೆ



ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ವಿಚಾರಗಳು



ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ



ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಅಥವಾ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆ



ನಾನು ನನ್ನ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

- ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲ ಹಂತವೆಂದರೆ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡುವುದು.
- ವ್ಯಾಕುಲತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಸೈಕೋಥೆರಪಿ ಮತ್ತು ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಸುಲಭ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಕೂಡ ಸಹಾಯಕಾರಿಯೆನಿಸಬಹುದು.



ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕಾಗಿಟಿವ್
ಬಿಹೇವಿಯರ್
ಥೆರಪಿ (ಸಿಬಿಟಿ)



ದೈಹಿಕ
ವ್ಯಾಯಾಮ



ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್
ತಂತ್ರಗಳು



ಇಂಟರ್‌ಪರ್ಸನಲ್
ಸೌನ್ಲಿಂಗ್
(ಐಪಿಸಿ)



ವರ್ತನೆಯ
ಸಕ್ರಿಯತೆ



ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್- ಬೇಸ್ಡ್
ಸಿಬಿಟಿ (ಎಮ್‌ಸಿಬಿಟಿ)

ವ್ಯಾಕುಲತೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಸಲಹೆಗಳು ಏನಾಗಿರುತ್ತವೆ?



ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ್ಣು
ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.



ಸುಲಭವಾದ
ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ



ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ 8 ಗಂಟೆಗಳ
ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ



ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು
ಧ್ಯಾನದಂತಹ
ನೆಮ್ಮದಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ



ಆತಿಯಾದ ಕುಡಿತ
ಬೇಡ



ಮಿತ್ರರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ
ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ
ಕಳೆಯಿರಿ

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

The makers of

The dependable partner

DEPRAN

The MOST dependable partner

DEPRANEX