



ಬಿನ್ನತೆ

ನಿಮಗೆ ಅತಿ ಆಯಾಸ, ನಿಸ್ಸಾಯಕ ಮತ್ತು ನಿರಾಶೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆಯೆ?

ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ದುಃಖ ಎನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು, ಮಿತ್ರರು ಅಥವಾ ಹವ್ಯಾಸದಿಂದಲೂ ಸಂತೋಷ ಸಿಗುವದಿಲ್ಲವೆ?

ನಿಮಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಮಲಗುವಾಗ, ತಿನ್ನುವಾಗ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೆ?

ಹೀಗೆ ನಿಮಗೆ ಹಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆಯೆ?

ಹೀಗಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ ಇರಬಹುದು
ಬಿನ್ನತೆ

ಖಿನ್ನತೆ ಎಂದರೇನು?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಈ ಅನಿಸಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಇದ್ದಾಗ ನೋವಿನ ಅನುಭವ ಹಾಗೇ ಉಳಿದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವಿನಿಂದ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ವಾರಗಳಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯ ವಿವಿಧ ಬಗೆಗಳಾವವು?

ಪ್ರಮುಖ ಖಿನ್ನತೆ - ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನೀವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ, ನಿದ್ರೆ, ಅಭ್ಯಾಸ, ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಪ್ರಕರಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಬರಬಹುದು, ಆದರೆ ಇದರ ಅನಿಸಿಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಖಿನ್ನತೆಯ ವೈಕಲ್ಯತೆ - ಕನಿಷ್ಠ 2 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇರುವ ಖಿನ್ನತೆಯ ಮನೋಲಹರಿ.

ಖಿನ್ನತೆಯ ಚಿಹ್ನೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳಾವವು?



ದುಃಖ ಮತ್ತು
ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವು



ಅಪರಾಧಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ,
ನಿರಾಶಾವಾದ ಅಥವಾ
ನಿಶ್ಚಯೋಜಕ ಭಾವ
ಬರುವುದು



ಕುಟುಂಬದವರು ಮತ್ತು
ಗೆಲೆಯರ ಬಳಗದಿಂದ
ದೂರ
ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು



ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಅಥವಾ
ಅಮಲು
ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ
ಸ್ವಯಂ ಔಷಧಿ
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.



ಸಿಟ್ಟು ಮತ್ತು
ವೇದನೆ



ಹಸಿವೆಯಲ್ಲಿ
ಬದಲಾವಣೆ



ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ
ಅತಿ ಕಡಿಮೆ
ನಿದ್ರಿಸುವುದು



ಮರಣದ ಬಗ್ಗೆ
ಪೂರ್ವಗ್ರಹಿತವಾಗಿರುವುದು

ಖಿನ್ನತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು?

- ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲ ಹಂತವೆಂದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡುವುದು.
- ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ಖಿನ್ನತೆಯಂತಹ ಆದರೆ ಖಿನ್ನತೆಯಾಗಿಲ್ಲದ ಲಕ್ಷಣ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನೋಲಹರಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ಅದನ್ನು ಕೂಡ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧರಹಿತ ಪರ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗಗಳಾವವು?



ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್
ಬಿಹೇವಿಯರ್
ಥರಪಿ (ಸಿಬಿಟಿ)



ದೈಹಿಕ
ವ್ಯಾಯಾಮ



ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್
ತಂತ್ರಗಳು



ಇಂಟರ್‌ಪರ್ಸನಲ್
ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್
(ಐಪಿಸಿ)



ವರ್ತನೆಯ
ಸಕ್ರಿಯತೆ



ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್- ಬೇಸ್ಡ್
ಸಿಬಿಟಿ (ಎಮ್‌ಸಿಬಿಟಿ)

ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನೆ ದುರಿಸಲು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಸಲಹೆಗಳಾವವು?



ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ್ಣು
ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.



ಸುಲಭವಾದ
ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ



ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ 8 ಗಂಟೆಗಳ
ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ



ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು
ಧ್ಯಾನದಂತಹ
ನೆಮ್ಮದಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ



ಅತಿಯಾದ 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