



വിഷാദരോഗം

വിഷാദരോഗം വിഷാദരോഗം
ഡിപ്രഷൻ വിഷാദരോഗം
വിഷാദരോഗം വിഷാദരോഗം വിഷാദരോഗം
വിഷാദരോഗം വിഷാദരോഗം
വിഷാദരോഗം

വല്ലാതെ ക്ഷീണിതനും നിസ്സഹായനും ആശ
അറ്റവനും ആണെന്ന് തോന്നുന്നുണ്ടോ?

മിക്കവാറും എല്ലാ സമയവും നിങ്ങൾ
ദുഃഖിതനാണോ, സ്വന്തം കുടുംബത്തിലും
സുഹൃത്തുക്കളിലും ഹോബികളിലും
യാതൊരു സന്തോഷവും തോന്നാറില്ലേ?

ജോലിചെയ്യാൻ, ഉറങ്ങാൻ, ഭക്ഷണം
കഴിക്കാൻ, പ്രവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെടാൻ
നിങ്ങൾക്ക് പ്രയാസം
അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ?

കുറേ കാലമായി നിങ്ങൾക്ക് ഇതുപോലെ
തോന്നിയിട്ടുണ്ടോ?

ഉണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് **ഡിപ്രഷൻ**
അഥവാ വിഷാദരോഗം ഉണ്ടായേക്കാം

എന്താണ് ഡിപ്രഷൻ?

എല്ലാവർക്കും ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഉത്സാഹക്കുറവ്, ഉദാസീനത തോന്നും. പക്ഷെ അത് ക്രമേണ മാഞ്ഞു പോകും. എന്നാൽ വിഷാദം ബാധിച്ചവർക്ക് മാന്ദ്യം നീണ്ടുനിൽക്കും, ചിലപ്പോൾ കൂടുതൽ തീവ്രമാകും. നിത്യജീവിതത്തിന് രൂപം കൊടുക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്ത് തീർക്കുവാനുള്ള നിങ്ങളുടെ കഴിവിനെ ഈ ഉദാസീനത സാരമായി ബാധിക്കും. ചികിത്സ ആവശ്യമുള്ള ഗുരുതരമായ ഒരു രോഗമാണ് ഡിപ്രഷൻ.

വിഷാദരോഗത്തിന്റെ വിവിധ രൂപങ്ങൾ?

മേജർ ഡിപ്രഷൻ - ജോലി ചെയ്യുവാൻ, ഉറങ്ങുവാൻ, പഠിക്കുവാൻ, ഭക്ഷണം കഴിക്കുവാൻ, ജീവിതം ആസ്വദിക്കുവാൻ ഒക്കെ പ്രതിബന്ധം സൃഷ്ടിക്കുന്ന കടുത്ത ലക്ഷണങ്ങൾ ഇത് കാണിക്കുന്നു. വിഷാദ രോഗത്തിന്റെ ആക്രമണം ഒരിക്കലല്ല, ഒരാളുടെ ജീവിതത്തിൽ പല പ്രാവശ്യം ഉണ്ടാകാം.

പെഴ്സിസ്റ്റന്റ് ഡിപ്രസ്സീവ് ഡിസോർഡർ - ചുരുങ്ങിയത് രണ്ട് വർഷമെങ്കിലും നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന വിഷാദം.

വിഷാദരോഗത്തിന്റെ അടയാളങ്ങളും ലക്ഷണങ്ങളും



ഉദാസീനത, വിഷാദമുള്ള മാനസികാവസ്ഥ



കൊള്ളരുതാത്തവൻ എന്ന തോന്നൽ, നിസ്സഹായത അല്ലെങ്കിൽ കുറ്റബോധം തോന്നൽ



സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ നിന്നും പിൻമാറൽ



മദ്യം, ലഹരിമരുന്നുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് സ്വയം ചികിത്സ നടത്തൽ



ദേഷ്യം, മുൻകോപം



വിശപ്പും രുചിയും വ്യത്യാസപ്പെടൽ



വളരെ കൂടുതൽ അല്ലെങ്കിൽ വളരെ കുറവ് ഉറങ്ങൽ



മരണത്തെപ്പറ്റി, ആത്മഹത്യയെപ്പറ്റി കൂടുതൽ ചിന്തിക്കൽ

എങ്ങനെയാണ് ഡിപ്രഷനെ ചികിത്സിക്കുന്നത്?

- ശരിയായ ചികിത്സ ലഭിക്കുന്നതിനുള്ള ആദ്യ നടപടി ഒരു ഡോക്ടറെ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു മാനസികാരോഗ്യവിദഗ്ദ്ധനെ കാണുക എന്നുള്ളതാണ്.
- ഡോക്ടർ നിങ്ങളുടെ ഒരു ശാരീരിക പരിശോധന നടത്തുകയോ വിഷാദരോഗത്തിന്റെ അതേ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിച്ചേക്കാവുന്ന മറ്റു രോഗാവസ്ഥകൾ ഇല്ലെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിന് ലബോറട്ടറി പരിശോധനകൾ നിർദ്ദേശിക്കുകയോ ചെയ്യേക്കാം.
- നിങ്ങൾ കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ചില ഔഷധങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ മാനസികാവസ്ഥയെ ബാധിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നും ഡോക്ടർക്ക് പറയാൻ കഴിയും.

ഡിപ്രഷനെ ചികിത്സിക്കുന്നതിനുള്ള മറ്റു മാർഗങ്ങൾ എന്താണ്?



ഓൺലൈൻ കൊഗ്നിറ്റീവ് ബിഹേവിയർ തെറാപ്പി (CBT)



ശാരീരിക വ്യായാമം



റിലാക്സേഷൻ ടെക്നിക്കുകൾ



ഇന്റർപേഴ്സണൽ കൗൺസലിങ്ങ് (IPC)



സ്വഭാവപരമായ ഉത്തേജനം



പരിപൂർണ്ണ ശ്രദ്ധ അടിസ്ഥാനമാക്കിയ CBT (MCBT)

ഡിപ്രഷനെതിരെ പൊരുതുന്നതിനുള്ള ജീവിതശൈലി മാറ്റങ്ങൾ എന്താണ്?



ധാരാളം പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഭക്ഷിക്കുക



സൗമ്യമായ വ്യായാമം ചെയ്യുക



രാത്രി 8 മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുക



യോഗയോ മെഡിറ്റേഷനോ വഴി റിലാക്സ് ചെയ്യുക



അമിത മദ്യപാനം അരുത്



സുഹൃത്തുക്കളോ കുടുംബാംഗങ്ങളോ ഒത്ത് സമയം ചെലവഴിക്കുക

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

The makers of

The dependable partner

DEPRAN

The MOST dependable partner

DEPRANEX