



तुम्हांला खूप थकवा आल्यासारखे, लाचार,
आणि निराश वाटते का?

तुम्हांला बहुतेक वेळा खिन्नता जाणवते का आणि
तुमच्या कुटुंबीयांमध्ये, मित्रांमध्ये, किंवा छंद
जोपासण्यामध्ये तुम्हांला आनंद वाटत नाही का?

तुम्हांला काम करण्यास, झोपण्यास, खाण्यास,
आणि कार्य करण्यास त्रास जाणवतो का?

तुम्हांला असे बऱ्याच कालावधीपासून जाणवत
आहे का?

असे असल्यास, तुम्हांला
डिप्रेशन असू शकते

डिप्रेसन म्हणजे काय?

प्रत्येकालाच काही वेळेस खिन्नता जाणवत असते, परंतु ही भावना काही दिवसांनंतर निघून जाते. जेव्हा तुम्हांला डिप्रेसन जाणवत असते, तेव्हा ही खिन्नतेची भावना टिकून राहते आणि काही वेळेस ती तीव्र स्वरूपाची असू शकते. ही खिन्नतेची भावना तुमची दैनंदिन कामे करण्याच्या तुमच्या क्षमतेवर परिणाम करते. डिप्रेसन हा गंभीर आजार असून त्यावर उपचार करणे गरजेचे आहे.

डिप्रेसनची वेगवेगळी स्वरूपे कोणती आहेत?

मेजर डिप्रेसन- काम करण्याच्या, झोप घेण्याच्या, अभ्यास करण्याच्या, खाण्याच्या, आणि कामाचा आनंद घेण्याच्या तुमच्या क्षमतेला अडथळा निर्माण करणारी तीव्र लक्षणे. अशी घटना व्यक्तीच्या आयुष्यात एकदाच येऊ शकते, परंतु बऱ्याचदा, व्यक्तीला अशा अनेक घटना उद्भवतात.

परसिस्टन्ट डिप्रेसिव्ह डिसऑर्डर- नैराश्यात्मक भावनास्थिती जी किमान 2 वर्षे टिकते.

डिप्रेसनची चिन्हे व लक्षणे कोणती आहेत?



दुःखीपणा, खिन्न
भावनास्थिती



अपराधीपणा,
असाहाय्यता किंवा
निरुपयोगीपणाची
भावना जाणवणे



मित्रांपासून आणि
कुटुंबीयांपासून
विलग राहणे



अल्कोहोलसह
किंवा औषधांसह
स्वयं-उपचार
करणे



राग आणि
चिडचिड



भूकेमध्ये
बदल



खूप झोपणे
किंवा खूप
कमी झोपणे



मृत्यूविषयीच्या
गोष्टींनी मन
व्यापणे

डिप्रेशनवर कशा प्रकारे उपचार करण्यात येतो?

- डॉक्टरांची किंवा मानसिक आरोग्य व्यावसायिकांची भेट घेणे ही योग्य उपचार घेण्याची पहिली पायरी आहे.
- डिप्रेशनसारखी समान लक्षणे असण्याच्या इतर स्थितींची पडताळणी करण्यासाठी तो किंवा ती तपासण्या किंवा प्रयोगशालीन चाचण्या करू शकतील.
- तुम्ही घेत असलेल्या काही ठरावीक औषधांनी तुमच्या भावनास्थितीवर परिणाम होऊ शकतो का ह्याबद्दल तो किंवा ती माहिती देऊ शकेल.

डिप्रेशनमध्ये औषधविरहित असे कोणते पर्याय आहेत?



ऑनलाइन कॉग्निटिव्ह
बिहेविचर थेरपी
(सीबीटी)



शारीरिक
व्यायाम



शिथिलीकरण
तंत्रे



इंटरपर्सनल
काउन्सिलिंग
(आयपीसी)



वर्तनविषयक
सक्रियीकरण



माइंडफुलनेस-बेस्ड
सीबीटी
(एमसीबीटी)

डिप्रेशनशी लढा देण्यासाठी जीवनशैलीविषयक कोणत्या उपयुक्त सूचना आहेत?



फळांचे आणि भाज्यांचे
भरपूर प्रमाणात सेवन करा



हलका
व्यायाम करा



रात्री 8 तास
झोप घ्या



योगासह किंवा
ध्यानधारणेसह
शिथिल व्हा



खूप जास्त
मद्यपान करू नका



कुटुंबीयांसोबत
किंवा परिवारासोबत
वेळ घालवा

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

The makers of

The dependable partner

DEPRAN

The MOST dependable partner

DEPRANEX