



# ଅବସାଦ

ଅବସାଦ ଅବସାଦ  
ଅବସାଦ ଅବସାଦ  
ଅବସାଦ ଅବସାଦ  
ଅବସାଦ ଅବସାଦ  
ଅବସାଦ

ଆପଣ ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଳାନ୍ତି, ଅସହାୟ ଓ ନିରାଶ  
ମନେ କରୁଛନ୍ତି କି ?

ଆପଣ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ନିଜକୁ ଦୁଃଖୀ ମନେ କରୁଛନ୍ତି କି  
ଓ ଆପଣଙ୍କର ପରିବାର, ସାଙ୍ଗସାଥୀ ବା ମନପସନ୍ଦର  
କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଆନନ୍ଦ ପାଇ ପାରୁନାହାନ୍ତି କି ?

ଆପଣଙ୍କୁ ଚାଲିବା, ଶୋଇବା, ଖାଇବା ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ  
ଅସୁବିଧା ହେଉଛି କି ?

ଆପଣଙ୍କଠାରେ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଏହିସବୁ ସମସ୍ୟା ଲାଗି  
ରହୁଥିବା ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି କି ?

ଯଦି ଏପରି ହେଉଥାଏ, ତେବେ ଆପଣଙ୍କଠାରେ  
**ଅବସାଦ** ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି ?

## ଅବସାଦ କ'ଣ ଅଟେ?

ସମସ୍ତେ ବେଳେ ବେଳେ ନିଜକୁ ଗୌଣ ମନେ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହି ଭାବନା ସାଧାରଣତଃ କିଛି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କଠାରେ ଅବସାଦ ଦେଖାଦିଏ ସେତେବେଳେ ମନରେ ଗୌଣ ଭାବନା ଲାଗି ରହେ ଏବଂ ଏହା ତୀବ୍ର ଆକାର ଧାରଣ କରିପାରେ । ଏହି ଗୌଣ ଭାବନା ଆପଣ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ଯାହାକି ସମ୍ପ୍ରାହ ଧରି ମଧ୍ୟ ଲାଗି ରହିପାରେ । ଅବସାଦ ହେଉଛି ଏକ ଗୁରୁତର ଅସୁସ୍ଥତା । ଏଥିପାଇଁ ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରୟୋଜନ ରହିଛି ।

## ଅବସାଦର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ?

**ପ୍ରମୁଖ ଅବସାଦ** - ଏଥିରେ ରହିଥିବା ଗୁରୁତର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଆପଣଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ, ଶୋଇବା ଅଭ୍ୟାସ, ଅଧ୍ୟୟନ, ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଜୀବନ କାଳରେ ଏପରି ଅବସ୍ଥା ମାତ୍ର ଥରେ ଦେଖାଦେଇପାରେ କିନ୍ତୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରେ ଅନେକ ଥର ମଧ୍ୟ ଦେଖାଦେଇପାରେ ।

**କୁମ୍ଭାଗତ ଭାବରେ ଲାଗି ରହୁଥିବା ଅବସାଦ ସମସ୍ୟା** - ଅତି କମ୍ରେ 2 ବର୍ଷ ଧରି ଆପଣଙ୍କ ମନ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ରହିବ ।

## ଅବସାଦ ସମସ୍ୟାର ସଙ୍କେତ ଓ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ?



ଦୁଃଖ,  
ମନ ଭଲ ନରହିବା



ନିଜକୁ ଦୋଷୀ,  
ଆଶାହୀନ କିମ୍ବା  
ମୂଲ୍ୟହୀନ  
ମନେ କରିବା



ପରିବାର ଓ  
ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କଠାରୁ ନିଜକୁ  
ଦୂରେଇ ରଖିବା



ମଦ୍ୟପାନ କିମ୍ବା  
ଭ୍ରମସ୍ତ ସହିତ ନିଜକୁ  
ଭଲ ରଖିବାକୁ  
ଚେଷ୍ଟା କରିବା



କ୍ରୋଧ ଓ  
ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ାପଣ



ଭୋକରେ  
ପରିବର୍ତ୍ତନ  
ଦେଖାଦେବା



ଖୁବ୍ ଅଧିକ ବା  
କମ୍ ସମୟ  
ଶୋଇବା



ମନରେ ମୃତ୍ୟୁର  
ଚିନ୍ତାଧାରା ଆସିବା

## ଅବସାଦର ଚିକିତ୍ସା କିପରି କରାଯାଇଥାଏ?

- ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମ ସୋପାନଟି ହେଉଛି ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଜଣେ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପେଶାଦାରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ।
- ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏଭଳି ଅନ୍ୟ ରୋଗର ସମ୍ଭାବନାକୁ ବାଦ୍ ଦେବା ନିମନ୍ତେ କିଛି ପରୀକ୍ଷଣ କିମ୍ବା ଲାଭ ଟେଷ୍ଟ କରାଯିବ, ଯାହାର ଲକ୍ଷଣ ଅବସାଦ ଭଳି ହୋଇଥାଏ ।
- ଆପଣଙ୍କ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରହିବା ପାଇଁ ସେ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କୁ କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପଚାର ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ ।

## ଅବସାଦ ସମସ୍ୟାରେ ଅଣ-ଦ୍ରବ୍ୟ ବିକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକ କଣ?



ଅନ୍ତର୍ଲାଇନ୍ କରନିଟିଭ୍  
ବିହେଭିୟର ଥେରାପି  
(ସିବିଟି)



ଶାରୀରିକ  
ବ୍ୟାୟାମ



ଆରାମ କରିବା  
ପ୍ରଣାଳୀ



ଲଣ୍ଡରପର୍ଯ୍ୟୋନାଲ୍  
କାଉନ୍ସେଲିଙ୍ଗ୍  
(ଆଇପିସି)



ବ୍ୟବହାରଗତ  
ଆକ୍ଟିଭେସନ୍



ମାଇଣ୍ଡଫୁଲନେସ୍ ବେସଡ୍  
ସିବିଟି (ଏମ୍ସିବିଟି)

## ଅବସାଦ ସମସ୍ୟାର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ଜୀବନଶୈଳୀଗତ ଚିପ୍ସ ଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ?



ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ  
ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ



ଏକ ହାଲୁକା  
ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ



ରାତିରେ  
୫ ଘଣ୍ଟା ଶୁଅନ୍ତୁ



ଯୋଗ କିମ୍ବା  
ପ୍ରାଣାୟାମ କରିଆରେ  
ମନକୁ ହାଲୁକା କରନ୍ତୁ



କଦାପି ଅଧିକ  
ମଦ୍ୟପାନ  
କରନ୍ତୁ ନାହିଁ



ପରିବାର ଓ  
ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ  
ସମୟ ବିତାନ୍ତୁ

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

The makers of

The dependable partner

**DEPRAN**

The MOST dependable partner

**DEPRANEX**