

मानशिक चिन्ता

डिप्रेसन(मानशिक चिन्ता) को अर्थ विभिन्न संस्कृतिमा विभिन्न फरक फरक हुन्छन्। डिप्रेसनका लक्षणहरू र प्रदान गरिएका उपचारहरू सबै एकै हुँदैनन्। यस कागजातमा, डिप्रेसनलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्याको रूपमा परिभाषित गरिएको छ जसले मानिसहरूलाई उदासिनताको भावनाहरू अनुभव गर्दछ, धेरै जसो दयनीय, रुचि वा आनन्द गुमाउनु, दोषी वा कम आत्म-मूल्य, अस्वस्थ निद्रा वा खानपिन रुची, कम ऊर्जा, र न्यून एकाग्रता।

डिप्रेसनको त्यहाँ कुनै प्रकार वा कारण छैन। सबैको परिस्थिति, इतिहास र संस्कृति फरक हुन्छ। कारण, अवधि, लक्षण र उपचार सबै प्रत्येक व्यक्तिको लागि फरक फरक हुन्छ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनको अनुमान छ कि सन् २०३० सम्ममा दुबै विकसित र विकासशील देशहरूमा डिप्रेसन पहिलो स्थानमा हुनेछ^१।

लक्षणहरू:

उदासीताको संकेत र लक्षण मानिसहरू बीच फरक फरक हुन सक्छ तर सामान्यतया उदासी वा निराशाको भावना समावेश हुन्छ। संकेत र लक्षणहरू प्रत्येक व्यक्तिको लागि फरक फरक हुन्छन् र व्यवहार, भावना, विचार र शारीरिक भावनाहरूको एक श्रृंखला समावेश हुने गर्दछ।

अनिबानी

- अब बाहिर नजाने
- काम / स्कूलमा काम भइरहेको छैन
- नजिकका परिवार र साथीहरूबाट पर हुँदै
- रक्सी र शामक कुरामा भर पर्दै
- सामान्य रमाईलो गतिविधिहरू नगर्ने
- ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाई

सोछाई

- 'म एक असफल हुँ।'
- 'यो मेरो गल्ती हो।'
- 'मलाई कहिल्यै गतिलो हुँदैन।'
- 'म बेकामी हुँ।'
- 'जिवन जिउनकोलागि मूल्यवान छैन(व्यर्थको जिन्दगी)।'
- 'मानिसहरूलाई म बिनानै राम्रा हुन्छ।'

अनुभव

- अभिभूत
- दोषी
- चिडचिलो
- दिक्क मात्रै
- विश्वासमा कमी
- दुःखी
- निर्विवाद
- निराशा
- दयनिय
- दुःखदायी

शारीरिक अनुभव

- संधैजसो नै थकित हुन्छु
- शक्ती छैन
- बिरामी र लथार्जिक
- टाउको र जिउ दुख्ने
- पेट बटारिने
- सुत्ने समस्याहरू
- खाना रुचीमा ह्रास वा परिवर्तन
- अत्याधिक तौल घट्ने वा बढ्ने

सबैले समय-समयमा यी लक्षणहरूको केही अनुभव गर्छन् र जो कोही डिप्रेसनको अनुभव गरिरहेका छन् उनिहरूमा यी सबै लक्षणहरू हुँदैनन्। डिप्रेसनका लक्षणहरू धेरै हल्कादेखि गम्भीर डिप्रेसनमा भिन्न हुन सक्दछन्। यदि तपाईंले दिनको अधिकांश भागमा उदासीनताको लक्षण अनुभव गर्नुभयो भने - हरेक दिन - दुई हप्ता भन्दा बढीको लागि, वा यदि तपाईंलाई आफूले महसुस गरिरहेको कुनै पनि भावनाहरूको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो चिकित्सकको सहयोग लिनुपर्नेछ।



कारणहरू

डिप्रेसन एउटा जटिल अवस्था हो र यसको कारणहरू पूर्ण रूपमा बुझिएको छैन। यद्यपि विभिन्न योगदान पुर्याउने कारकहरूले डिप्रेसन निम्त्याउन सक्छ। यसमा जैविक कारकहरू (उदाहरणका लागि, आनुवंशिकता वा शारीरिक रोग वा चोटपटकको अनुभव) र मनोवैज्ञानिक वा सामाजिक कारकहरू (बाल्यकालको अनुभव, बेरोजगारी, शोक, वा जीवन परिवर्तन गर्ने घटनाहरू जस्तै गर्भावस्था, पलायन, पारिवारिक विस्थापन, र एक्लोपन) समावेश हुन सक्छ। लामो समयदेखि चल्ने वा जीवनलाई जोखिममा पार्ने रोग, जस्तै मुटुको रोग, ढाड दुख्ने वा क्यान्सर, डिप्रेसन बढेको जोखिमसँग सम्बन्धित छन्।

समर्थन हासिल गर्ने

सबैजना फरक हुन्छन् र डिप्रेसनको उपचार गर्ने कुनै पनि तरिका छैन। उपचार तपाईंको अवस्था, परिस्थिति, आवश्यकता र प्राथमिकता अनुरूप हुनु आवश्यक छ। चिन्ता वा उदासीनता भएका अधिक व्यक्तिहरू निम्न मध्ये एक वा तिनीहरूको संयोजनबाट फाइदा लिन्छन्।

- जीवनशैली परिवर्तन र सामाजिक समर्थन
- मनोवैज्ञानिक वा 'कुरा गर्ने' उपचारहरू
- चिकित्सा उपचार

डिप्रेसनको लागि साझा उपचार दृष्टिकोणमा कुरा गर्ने उपचार र औषधि समावेश छन्।

कुराकानी द्वारा गरिने उपचार

कुराकानी द्वारा गरिने उपचारमा चिन्ताको कारण हुन सक्ने समस्या वा मुद्दाहरूको बारेमा प्रशिक्षित पेशेवरसँग आत्मविश्वासमा कुरा गर्नु समावेश हुन्छन्। कुराकानी उपचार, उपचारको प्रकारहरू परामर्श र मनोचिकित्सा समावेश छन्, र तपाईंको डाक्टर सल्लाह दिनको लागि तपाईं कुन दृष्टिकोणको बारेमा सल्लाह दिन सक्नुहुन्छ पत्ता लगाउनु सबैभन्दा उपयोगी हुन सक्छ।

यस तथ्य पत्रको बारेमा:

यस तथ्यपत्रलाई स्वास्थ्य बेलायत(health UK)को वेबसाइटमा प्रकाशित यस्तै कागजातबाट साभार गरिएको छ। सक्कल प्रती

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/depression>

मा हेर्न सक्नुहुनेछ।

अन्य श्रोतहरूमा <https://www.beyondblue.org.au/get-support/who-can-assist> पर्दछन्।

२०२० मा प्रकाशित गरिएको

¹ World Health Organisation. (2008). The global burden of disease: 2004 update.

औषधी

डिप्रेसनको लागि अर्को उपचार विकल्प एन्टीडिप्रेसनसन्टहरू लिनु हो। यी तिनीहरूको आफ्नै वा कुराकानी उपचारको साथ संयोजनको रूपमा लिन सकिन्छ।

त्यहाँ एन्टीडिप्रेसन का विभिन्न प्रकारहरू उपलब्ध छन् र तपाईं तपाईंको लागि उत्तम के उपयुक्त हुन सक्छ के बारेमा तपाईंको डाक्टर संग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। यदि एउटा औषधि काम गर्दैन भने, तपाईंलाई केहि अर्को सुझाव दिइन्छ। यो महत्त्वपूर्ण छ कि तपाईं डाक्टरले सिफारिस गरेको समय अबधीको लागि औषधि लिनुहोला।

एन्टीडिप्रेसनसन्टहरू लिनको लागि पछि असरहरू हुन सक्छन्। जब समर्थन खोज्नुहुन्छ, तपाईं उपचार, साइड इफेक्टको लागि र कहिले तपाईं राम्रो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ त्यसको लागि प्रश्न सोध्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंलाई डिप्रेसन भएको छ भन्ने जस्तो लाग्छ भने तपाईंको डाक्टर वा हरेचाह प्रदायकसँग कुरा गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ थप जानकारीको लागि र कुन उपचार तपाईंको लागि सबैभन्दा उपयुक्त हुने बारेमा छलफल गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंलाई अहिल्यै मद्दत चाहिएमा

यदि तपाईंलाई लाग्छ कि कसैले तपाईं आफूलाई वा अरूलाई चोट पुर्याउन सक्छ भन्ने लाग्दछ भने तत्काल सहयोग लिनुहोस्।

आकस्मिक सेवालार्ई फोन गर्नुहोला

ट्रिपल जिरो डायल गर्नुहोला(०००)

लाईफलाईनलाई फोन गर्नुहोला

13 11 14 मा डायल गर्नुहोला

यो तथ्य पत्र Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer का सदस्यहरू र संरक्षक समुहद्वारा जानकार गराईएको हो।

तथ्य-पत्र उत्पादन गर्ने:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

