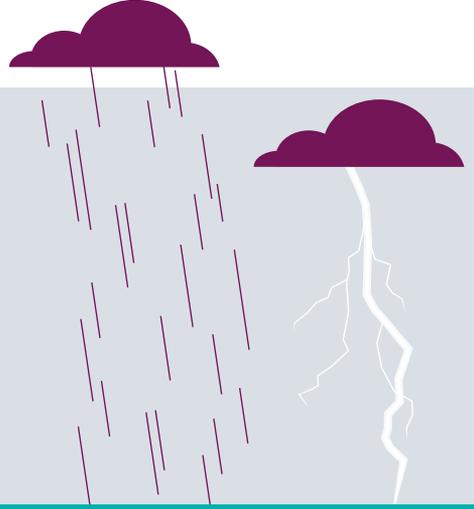




Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

अवसाद

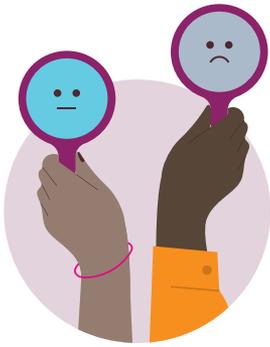


सुगम भाषा श्रृंखला

अवसाद एक मानसिक बीमारी है। यह आपके महसूस करने के तरीके को प्रभावित करता है, जिसे आपका मूड कहा जाता है। अवसाद अन्य मानसिक और शारीरिक संवेदनाओं को भी प्रभावित करता है। अवसाद खुशी महसूस करना या चीजों का आनंद लेना मुश्किल बनाता है। कुछ लोग अवसाद को उदासी की एक तीव्र और प्रबल भावना के रूप में महसूस करते हैं। अन्य अवसाद को खालीपन या क्रोध के रूप में महसूस करते हैं।

डॉक्टर अवसाद को मेजर डिप्रेसिव डिस्ऑर्डर कहते हैं, लेकिन कई लोग इसे सिर्फ अवसाद कहते हैं।

यदि आप अपना जीवन समाप्त करने के बारे में सोच रहे हैं, तो 1-800- SUICIDE पर कॉल करें। या आप इसे 1-800-784-2433 के रूप में भी देख सकते हैं। अगर आपको लगता है कि कोई प्रियजन संकट में है, तो 9-1-1 पर कॉल करें।



अवसाद और उदासी के बीच अंतर क्या है?

हमारा सामना कभी न कभी बुरे दिनों से होता है। जब हमारे साथ कुछ बुरा होता है, तो हम दुखी होते हैं और यह सामान्य है। सामान्य उदासी अपने आप दूर हो जाती है।

अवसाद बुरे दिनों से अलग है। अवसाद किसी भी समय शुरू हो सकता है। शुरू होने पर यह कम से कम कई हफ्तों तक बना रहता है। अवसाद में नीचे दिए गए संकेतों में से कम से कम पांच शामिल होते हैं।

अवसाद के लक्षण

- उदास या हतोत्साहित महसूस करना
- निराशाजनक महसूस करना, जैसे चीजें बेहतर नहीं होंगी
- खालीपन महसूस करना, जैसे आपके पास कोई भावनाएं नहीं हैं
- चिड़चिड़ा या गुस्सा महसूस करना
- यह सोचना कि चीजें बेहतर नहीं होंगी
- यह सोचना कि आपको किसी भी बात से खुशी नहीं मिलती (पुनरावृत्ति) कुछ भी आपको खुश नहीं करता है
- यह सोचना कि समस्याएं आपकी गलती के कारण हैं
- यह सोचना कि आप अच्छे नहीं हैं
- मरने या अपना जीवन समाप्त करने के बारे में सोचना
- स्पष्ट रूप से सोचने, ध्यान केंद्रित करने या निर्णय लेने में कठिनाई होना
- उन चीजों को पसंद नहीं करना जिन्हें आप पसंद करते थे
- बहुत कम खाना या सामान्य से अधिक खाना
- सो न पाना या सामान्य से अधिक सोना
- ज्यादातर समय थका हुआ या निढाल महसूस करना
- बेचैनी महसूस करना, जैसे आप स्थिर नहीं बैठ सकते
- दर्द होना जो किसी अन्य स्वास्थ्य समस्या के कारण उत्पन्न नहीं लग रहा है

अवसाद लोगों को कब प्रभावित करता है?

अवसाद किसी भी समय शुरू हो सकता है। ऐसे मौके होते हैं जब आपके अवसाद में घिरने की अधिक संभावना होती है।



अवसाद तब शुरू हो सकता है जब आप बहुत परेशान हों या बहुत तनाव में हों। उदाहरण के लिए, यह तब शुरू हो सकता है, जब आप धन के बारे में बहुत चिंता कर रहे हों या आपकी नौकरी चली गयी हो।

अवसाद तब शुरू हो सकता है जब आपके जीवन में बहुत सारे बदलाव आ रहे हों। उदाहरण के लिए, यह तब शुरू हो सकता है, जब आप किसी नए शहर में रहने लगते हैं या जब आपको रिश्तों में समस्या का सामना करना पड़ता है।

अवसाद तब शुरू हो सकता है, जब आप अकेलापन महसूस करते हैं। यह तब शुरू हो सकता है, जब आपके पास बात करने के लिए बहुत से लोग न हों।

अवसाद किसी और स्वास्थ्य समस्या के साथ हो सकता है। उदाहरण के लिए, अवसाद तब शुरू हो सकता है जब लोगों को थायरॉयड की समस्या, सिर में चोट या हृदय रोग हो।

कुछ के लिए, अवसाद एक निश्चित समय पर हो सकता है। जब यह वर्ष के एक निश्चित समय पर होता है, तो इसे सीजनल डिप्रेशन या सीजनल अफेक्टिव डिस्ऑर्डर कहा जाता है। जब यह गर्भावस्था के दौरान या बच्चे के जन्म के बाद होता है, तो इसे पोस्टपार्टम डिप्रेशन (प्रसवोत्तर अवसाद) कहा जाता है।

आप अपने आपको अवसाद नहीं दे सकते। यह आपकी गलती नहीं है।

मैं अवसाद होने पर क्या कर सकता हूँ?



अगर आपको लगता है कि आपको अवसाद है, तो डॉक्टर या काउंसलर से बात करें। वे यह पता लगाएंगे कि इन भावनाओं का कारण क्या है।

यदि आपका डॉक्टर कहता है कि आप अवसादग्रस्त हैं, तो आप अपना उपचार शुरू कर सकते हैं। अवसाद के लिए कई अलग-अलग और अच्छे उपचार हैं। आपकी उपचार योजना आपके अवसाद के प्रकार पर निर्भर करेगी। यह आपकी अपनी इच्छाओं पर भी निर्भर करेगा।

साईकोथेरेपी

साईकोथेरेपी को थेरेपी भी कहा जाता है। यह डिप्रेशन के लिए बहुत अच्छा है। साईकोथेरेपी में, आप किसी परामर्शदाता की तरह किसी प्रशिक्षित मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ के साथ अपनी समस्याओं के माध्यम से बात करते हैं। आपका परामर्शदाता आपको समस्याओं से निपटने के लिए नए कौशल सीखने में मदद करता है। आप एक टीम की तरह तब तक एक साथ काम करते हैं, जब तक आप स्वयं अपने उस कौशल का उपयोग करने नहीं लग जाते। अवसाद के लिए कई अलग-अलग उपचार हैं। सामान्य चिकित्सा को कॉग्निटिव-बीहेवियरल (संज्ञानात्मक-व्यवहार) थेरेपी कहा जाता है।

आपका डॉक्टर आपको परामर्शदाता खोजने में मदद कर सकता है। आपके स्कूल या कार्यस्थल में परामर्शदाता खोजने में आपकी सहायता करने के लिए कोई कार्यक्रम भी हो सकता है। आप पुस्तकों में, ऑनलाइन या सहायता समूहों के माध्यम से भी कौशल सीख सकते हैं।

दवा



अवसाद के इलाज के लिए अक्सर एंटीडिप्रेसेंट नामक दवाओं का उपयोग किया जाता है। वे बहुत मददगार हो सकती हैं और सुरक्षित हैं। एंटीडिप्रेसेंट्स के कई अलग-अलग प्रकार हैं। आपका डॉक्टर आपकी आवश्यकताओं के आधार पर दवा का सुझाव देगा। बी.सी. में, डॉक्टर और मनोचिकित्सक अवसाद के लिए दवा लिख सकते हैं।

दवा युक्तियाँ

- अपने चिकित्सक को बताएं कि क्या आप अन्य दवाएं, विटामिन या सेंट जॉन वॉर्ट जैसी जड़ी-बूटियां लेते हैं। कुछ दवाएं साथ में अच्छी तरह से काम नहीं करती हैं। कुछ जड़ी-बूटियां दवाओं के साथ लेने पर मुश्किलें पैदा कर देती हैं। इससे खतरनाक स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।
- हर किसी का शरीर अलग-अलग होता है। ज्यादातर लोग अलग-अलग दवाओं को खाकर देखते हैं, जब तक उन्हें ऐसी दवा नहीं मिल जाती, जो उनके लिए सही है।
- दवाओं को अपना असर दिखाने में समय लगता है। अपने डॉक्टर से बात करें कि क्या उम्मीद की जा सकती है।
- अपने डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें। प्रश्न पूछें यदि आपको समझ में नहीं आता कि आपका डॉक्टर क्या कह रहा है।
- सभी दवाओं के दुष्प्रभाव होते हैं। साइड इफेक्ट्स के दो उदाहरण सिरदर्द या आपके सोने के तरीके में बदलाव हैं। अपने डॉक्टर से बात करें यदि साइड इफेक्ट्स एक समस्या है।
- एक बार जब आप दवा लेना शुरू कर देते हैं, तो अचानक इसे लेना बंद न करें। पहले अपने डॉक्टर से बात करें।

- अपनी दवा तब तक लें, जब तक आपका डॉक्टर यह न कहे कि इसे रोकना सुरक्षित है, भले ही आप अच्छा महसूस करें। लोग आमतौर पर बेहतर महसूस करने के बाद कुछ समय के लिए दवा लेते हैं। यह अवसाद को वापस आने से रोकने में मदद कर सकता है।

सहायता समूह

सहायता समूह अन्य लोगों से मिलने का स्थान हैं। आप उन लोगों से मिल सकते हैं, जो आपके जैसी ही समस्या से गुजर रहे हैं। आप जानकारी साझा भी कर सकते हैं और दूसरों से सीख सकते हैं। विभिन्न प्रकार के सहायता समूह हैं। अपने समुदाय में सहायता समूहों को खोजने के लिए:



- डॉक्टर या परामर्शदाता से पूछें
- बीसी की मूड डिसऑर्डर एसोसिएशन से संपर्क करें। आप संपर्क जानकारी www.mdabc.net पर प्राप्त कर सकते हैं।
- कैनेडियन मेंटल हेल्थ एसोसिएशन की स्थानीय शाखा से संपर्क करें। आप www.cmha.bc.ca पर संपर्क जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

अन्य उपचार

कुछ जड़ी-बूटी और विटामिन भी मददगार होते हैं। व्यायाम और आपके आहार में बदलाव भी अवसाद के इलाज में मदद कर सकते हैं। अपने डॉक्टर से उन अन्य उपचारों के बारे में बात करना सुनिश्चित करें जिन्हें आप आजमाना चाहते हैं। कुछ उपचार अन्य उपचारों के साथ नहीं चल पाते।

स्वयं की देखभाल

स्व-देखभाल में वे छोटी-छोटी चीजें शामिल हैं जो आप अपने स्वास्थ्य की देखभाल करने और बहुत अच्छा महसूस करने के लिए हर दिन करते हैं। आप इन चीजों को अन्य उपचारों के साथ-साथ कर सकते हैं। आप निम्न को आजमा सकते हैं:

- हर रात पर्याप्त नींद लेने की कोशिश करें। नींद का मूड पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। जब आप थके हुए होते हैं, तो समस्याओं से निपटना या चीजों के अच्छे पक्ष को देखना कठिन होता है। यदि आप अच्छी तरह से सो नहीं पा रहे हैं, तो डॉक्टर से बात करें।
- आराम करने के तरीके खोजें। तनाव कम करने वाली दवाएं भी आपको अवसाद से निपटने में मदद कर सकती हैं। योग या ध्यान मदद कर सकते हैं।
- हर दिन कुछ व्यायाम करने की कोशिश करें। व्यायाम वास्तव में अवसाद को प्रबंधित करने में मदद कर सकता है। यहां तक कि छोटे-छोटे बदलाव, जैसे लंबा रास्ता लेकर बस स्टॉप तक चलना भी बड़ा अंतर ला सकता है।

- अच्छा खाने की कोशिश करें। जरूरी नहीं कि बहुत अधिक फास्ट फूड या जंक फूड खाने से आपको बहुत अच्छा महसूस हो। जब आप उदास महसूस करते हैं, तो अच्छी तरह से भोजन करना कठिन हो सकता है इसलिए बस अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करें। यदि स्वस्थ भोजन कर पाना आपके लिए कठिन है, तो आप HealthlinkBC में आहार विशेषज्ञ से मुफ्त बात कर सकते हैं। आहार विशेषज्ञ आपको स्वस्थ भोजन की योजना बनाने में मदद कर सकता है। आहार विशेषज्ञ से बात करने के लिए 8-1-1 पर कॉल करें। दुभाषिया सेवाएं प्राप्त करने के लिए अंग्रेजी में अपनी वांछित भाषा का नाम बोल दें।
- शराब या अन्य मादक द्रव्यों से बचें। शराब और मादक द्रव्य अवसाद को और बढ़ा देते हैं। वे दवा को ठीक से काम करने से भी रोक सकते हैं। यदि आपको शराब पीने या मादक द्रव्यों के उपयोग को कम करने में कठिनाई हो रही है, तो डॉक्टर या परामर्शदाता से बात करें।



अवसाद से उबरना

उबरने का अर्थ है: अच्छे मानसिक स्वास्थ्य की ओर लौटना। अवसाद पर काबू पाना समय के साथ अनेक चरणों में होता है। अपनी पुरानी दिनचर्या में वापस आने में कुछ समय लग सकता है। याद रखें कि आप एक स्वास्थ्य समस्या से निपट रहे हैं। मदद मांगना अच्छा है। खुद की देखभाल के लिए समय निकालना ठीक है।

यदि आपको अवसाद हुआ है, तो संभावना है कि यह दोबारा हो सकता है। इसे रिलैप्स कहा जाता है। जब आप बेहतर महसूस करते हैं, तो अपने डॉक्टर या परामर्शदाता से रिलैप्स के बारे में बात करना एक अच्छा विचार है। आप रिलैप्स के जोखिम को कम करने के लिए मिलकर काम कर सकते हैं। यदि आप देखते हैं कि अवसाद के लक्षण वापस आ रहे हैं, तो इसे बड़ी समस्या बनने से पहले ही आप इस पर काम कर सकते हैं।

मैं अवसाद के बारे में और कहां सीख सकता हूं?

अगर आपको लगता है कि आपको अवसाद हो गया है, तो सबसे पहले अपने डॉक्टर से बात करें। इसके बाद, आप इन संसाधनों से अवसाद के बारे में अधिक जान सकते हैं:

मूड डिसऑर्डर एसोसिएशन ऑफ बीसी

द मूड डिसऑर्डर एसोसिएशन उन लोगों के लिए है, जिन्हें अवसाद और मनोदशा की अन्य समस्याएं हैं। उनके पास लोगों की मदद करने के लिए सहायता समूह और अन्य कार्यक्रम हैं। मूड डिसऑर्डर एसोसिएशन के संपूर्ण बीसी में समूह हैं। अपने समुदाय में समूह खोजने के लिए, www.mdabc.net पर पर जाएं या 604-873-0103 पर कॉल करें।



बीसी पार्टनर्स फॉर मेंटल हैल्थ एंड सब्सटैस यूज इन्फॉर्मेशन

सूचना पत्रक और अन्य उपयोगी जानकारी के लिए www.heretohelp.bc.ca पर जाएं। आप अवसाद और अन्य समस्याओं के बारे में अधिक जान सकते हैं। आप कहानियां पढ़ सकते हैं और उन लोगों से जुड़ सकते हैं जो अवसाद से निपट रहे हैं। आपकी मदद करने के लिए तीन पुस्तिकाएं हैं: अवसाद के निदान से निपटना (जब आपका डॉक्टर कहता है कि आपको अवसाद है), अपने डॉक्टर के साथ काम करना, और अवसाद के रिलैप्स (पुनरावृत्ति) को रोकना। ये पुस्तिकाएं केवल अंग्रेजी में उपलब्ध हैं। आप बीसी के मानसिक स्वास्थ्य संगठनों के बारे में अधिक जान सकते हैं।

बीसी मेंटल हैल्थ सपोर्ट लाइन

जब आप चिंतित, तनावग्रस्त या परेशान होते हैं, तो यह फोन सेवा आपकी मदद कर सकती है। वे कई अन्य समस्याओं के साथ भी मदद कर सकते हैं। वे आपके समुदाय में सेवाएं खोजने में आपकी सहायता कर सकते हैं। अगर आपको किसी से बात करने की जरूरत है, तो आप फोन भी कर सकते हैं। दिन या रात के किसी भी समय **310-6789** पर कॉल करें (क्षेत्र कोड न जोड़ें)। आप तुरंत किसी से बात कर सकते हैं। अनुवादक कई अलग-अलग भाषाओं में आपकी मदद कर सकते हैं। दुभाषिया की सहायता प्राप्त करने के लिए अंग्रेजी में वांछित भाषा का नाम कहें।

बाउंसबैक® कार्यक्रम

बाउंसबैक उदास मूड, तनाव या चिंता से जूझ रहे लोगों के लिए है। आप एक ऑनलाइन पाठ्यक्रम में कौशल सीखते हैं। आप फोन पर किसी प्रशिक्षित कार्यकर्ता के साथ भी बात कर सकते हैं जिसे "कोच" कहा जाता है। यह कार्यक्रम निःशुल्क है। टेलीफोन कोच अंग्रेजी, फ्रेंच, कैटोनीज़, मंडारिन और पंजाबी बोलते हैं। बाउंस बैक कैनेडियन मेंटल हैल्थ एसोसिएशन द्वारा चलाया जाता है। बाउंसबैक कार्यक्रम के बारे में जानकारी के लिए www.bouncebackbc.ca पर जाएं।

यह पुस्तिका कैनेडियन मेंटल हैल्थ एसोसिएशन के बीसी डिवीजन द्वारा लिखी गई थी। यह वर्तमान अनुसंधान और संसाधनों पर आधारित है। हम डॉक्टरों और अन्य मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों के साथ महत्वपूर्ण तथ्यों की भी जांच करते हैं। यदि आप जानना चाहते हैं कि हमने किन संसाधनों का उपयोग किया है, तो कृपया हमसे संपर्क करें।

1918 में स्थापित, CMHA एक राष्ट्रीय चैरिटी है जो सभी कैनेडियन लोगों के लिए मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने और सुधारने में मदद करता है।

bc.cmha.ca



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Colombie-Britannique
La santé mentale pour tous



heretohelp
Mental health and substance use
information you can trust