

चिन्ता भनेको के हो?

जीवन कठिन छ! हामी पैसादेखि लिएर हाम्रो परिवारको स्वास्थ्य र सुरक्षासम्म सबै कुराको चिन्ता गर्छौं।

कहिलेकाहीं चिन्ता निम्न कुराहरू निम्त्याउन सक्छ:

- दुखाइ र पीडा, पेट दुखाइ र टाउको दुखाइ।
- तपाईंको निद्रालाई प्रभाव पार्ने।
- आफूलाई असहज हुने नगराउने।
- तपाईंलाई रिसाउन वा छिट्टै चिडचिडा बनाउने।
- तपाईंलाई छिट्टै अभिभूत महसुस गर्ने।
- प्यानिक अट्याक निम्त्याउँछ।

डिप्रेसन र चिन्ता सँगै हुन सक्ने
डिप्रेसन भएका आधा मानिसहरूमा
पनि चिन्ता हुन सक्छ।



डिप्रेसन र चिन्ताका लागि सुरक्षित र प्रभावकारी उपचारहरू उपलब्ध छन्। उपचारले तपाईंको लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्न र तपाईंलाई आफ्नो जीवनमा ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

तपाईं आफैलाई चोट पुर्याउने वा अरूलाई चोट पुर्याउने विचार गर्दै हुनुहुन्छ?



- आपत्कालीन स्याहारका लागि अहिले नै सम्पर्क गर्नुहोस्
- नि:शुल्क, 24/7, गोपनीय आत्महत्या र क्राइसिस लाइफलाइन: **988 मा कल गर्नुहोस् वा टेक्स्ट गर्नुहोस्**
- आफ्नो नजिकको आपत्कालीन कक्षमा जानुहोस्
- 911 मा कल गर्नुहोस्



महिलाहरूलाई डिप्रेसन वा चिन्ता विकार हुने सम्भावना पुरुषहरूको तुलनामा लगभग दुई गुणा बढी हुन्छ।

तपाईंले अनुभव गरिरहनुभएको कुनै पनि लक्षणहरूका बारेमा आफ्नो प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।



डिप्रेसन भनेको के हो?

तपाईं...

- आफूलाई असहज हुने महसुस गर्नुभएको छ?
- निराश वा दुखी महसुस गर्दै हुनुहुन्छ?
- सुत्न समस्या भइरहेको छ?
- सामान्यभन्दा कम वा बढी खाने?
- तपाईंले सामान्यतया गर्ने गतिविधिहरूको आनन्द लिइरहनुभएको छैन?
- सामान्यभन्दा धेरै थकित हुनुहुन्छ?
- फोकस हुन, स्मृति वा निर्णय गर्न समस्या भइरहेको छ?
- दुखाइ र पीडा, टाउको दुखाइ, दुख्ने वा पेट दुखाइ छ?

लगभग 8 मध्ये 1 महिलालाई आफ्नो जीवनकालमा डिप्रेसन हुने छ र यो 25-44 वर्षको उमेरमा सबैभन्दा सामान्य हो।

तपाईंलाई डिप्रेसन हुन सक्छ।

यो कमजोरीको लक्षण होइन।

तपाईंको लक्षणहरूका बारेमा तपाईंको प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्!



तपाईंले मद्दत प्राप्त गर्न वा आफ्नो चिन्ताका बारेमा कुरा गर्न नराम्रो महसुस नगरेसम्म तपाईंले पर्खनु पर्दैन।

तपाईंसँग विकल्पहरू छन्!

तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत गर्न तपाईंले गर्न सक्ने धेरै चीज निम्नमा समावेश छन्:

- व्यवहार परिवर्तन गर्न
- शारीरिक रूपमा सक्रिय रहन
- केही गहिरो श्वास लिन
- बाहिर समय बिताउने
- राम्रो निद्रा लाग्ने
- सामाजिक सञ्जाल र स्क्रिनमा कम समय बिताउने
- आफ्नो विचार र भावनाहरू जर्नलिङ वा लेख्नुहोस्
- ध्यान गर्ने जस्ता आराम गर्ने व्यायामहरू

कहिलेकाहीँ यी विकल्पहरू पर्याप्त छैनन्। तपाईंलाई थेरापी, औषधि वा दुवै माध्यमबाट मद्दत गर्न सक्ने तपाईंको प्रदायकले तपाईंलाई मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरसँग जोड्न सक्छ।

उपचार योजनाहरू

चिन्ता वा डिप्रेसनको उपचारमा व्यवहार परिवर्तन, थेरापी र औषधिको कुनै पनि संयोजन समावेश हुन सक्छ। तपाईंले यो एकलै गर्न आवश्यक पर्दैन।

थेरापी

थेरापी कुरा गर्न र मद्दत प्राप्त गर्न सुरक्षित र निजी ठाउँ हो। त्यहाँ उपचार विकल्प र लागतबारे स्पष्ट सञ्चार हुने छ।

औषधि

तपाईंको प्रदायकले लक्षणहरूमा मद्दत गर्न र तपाईंको स्वास्थ्य सुधार गर्न औषधि सिफारिस गर्न सक्छ। तपाईं औषधि सुरु गर्नुहुन्छ भने, परिवर्तन गर्नुअघि तपाईंको प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

थेरापी र औषधि

कहिलेकाहीँ सबैभन्दा राम्रो विकल्प एक साथ थेरेपी र औषधि हो। औषधिले तपाईंका लक्षणहरू प्रबन्ध गरेर थप उपचारबाट बाहिर निस्कन मद्दत गर्न सक्छ।

तपाईंका लागि उपयुक्त हुने मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर खोज्न सम्झनुहोस्!

स्रोतहरू

डिप्रेसन वा चिन्ता कमजोरीको लक्षण होइन। तपाईंका लक्षणहरूका बारेमा आज तपाईंको प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्!

डिप्रेसन र चिन्ताबारे थप जानकारीका लागि वा तपाईंलाई आवश्यक स्याहार प्राप्त गर्न मद्दत गर्न स्रोतहरूका लागि, यहाँ निम्नमा जानुहोस्:

<https://grc.osu.edu/Projects/Focus-on-Me>



तपाईं आफैलाई चोट पुर्याउने विचार छ भने, आपत्कालीन स्याहारका लागि अहिले नै सम्पर्क गर्नुहोस्।

- नि:शुल्क, 24/7, गोपनीय आत्महत्या र क्राइसिस लाइफलाइन: **988 मा कल गर्नुहोस् वा टेक्स्ट गर्नुहोस्**
- आफ्नो नजिकको आपत्कालीन कक्षमा जानुहोस्
- 911 मा कल गर्नुहोस्

गर्भावस्था र प्रसवोत्तर विचारहरू

गर्भावस्था वा बच्चा जन्माउने जस्ता कुराहरूले केही मानिसहरूलाई चिन्तित वा दुःखी महसुस गराउन सक्छ।

उपचार नगरिएको डिप्रेसन वा चिन्ताले तपाईं र तपाईंको बच्चाका लागि जोखिम निम्त्याउन सक्छ भनी तपाईंलाई थाहा छ? डिप्रेसन वा चिन्ता खराब भयो भने प्रारम्भिक श्रम, कम तौल भएका बच्चाहरू वा आत्महत्या निम्त्याउन सक्छ।

गर्भावस्था र स्तनपानका लागि सुरक्षित उपचारका बारेमा आफ्नो प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।



मानसिक स्वास्थ्य अत्यावश्यक स्वास्थ्य हो।

