

डिप्रेसनका लक्षणहरूमा उदास मनोभाव, दैनिक जीवनबाट रुचि तथा आनन्द घट्नु, खाना नरुच्नु, नदिरा सम्बन्धी वकिल (अनदिरा वा धेरै नदिरा लाग्नु), थकान, शरीरको बल घट्नु तथा ध्यान दनि गाह्रो हुनु जस्ता समस्याहरू पर्दछन्। केही व्यक्तिहरूमा अपच हुने, तौल घट्ने, आर्द्रा लगायतका विभिन्न शारीरिक लक्षणहरू देखिन्छन्।



डिप्रेसन के हो ?

डिप्रेसन एउटा जटिल शारीरिक तथा मानसिक समस्या हो जसले तपाईंको कार्यसम्पादन, नदिरा, खानपान र अन्य क्षमताहरूलाई प्रभावित गर्दछ। डिप्रेसनका केही बरिमीहरूमा जीर्ण थकान तथा अपच जस्ता शारीरिक लक्षणहरू देखिन्छन्। डिप्रेसनको कारणले कहलिकाहीं हृदयरोग, श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग, बाथ रोग, आर्द्रा रोग बढ्न सक्छ। केही मानसिकहरू आफूलाई डिप्रेसन भएको बारेमा अवगत नहुने भएकाले कहलिकाहीं उनीहरूले समयमै उपचार प्राप्त गर्ने अवसर गुमाउँछन् वा उचित उपचार प्राप्त गर्न सक्दैनन्। लक्षणहरू गम्भीर भएमा, बरिमीहरूले आत्महत्या गर्ने जोखिम हुन्छ। त्यसकारण, डिप्रेसन भएका व्यक्तिहरूले उचित उपचार प्राप्त गर्नुपर्छ।



राष्ट्रिय स्वास्थ्य जाँचहरूको लागि प्रयोग गरिएको डिप्रेसनको मूल्याङ्कन गर्ने प्रश्नावली – बरिमीको स्वास्थ्य सम्बन्धी प्रश्नावली-9

यस मूल्याङ्कनको उद्देश्य डिप्रेसनका लक्षणहरूलाई संक्षिप्त रूपमा जाँची लक्षणहरूको गम्भीरता निर्धारण गर्नु हो। कुल स्कोर 27 पोइन्ट हो। स्कोर जति बढी भयो, डिप्रेसनका लक्षणहरूको गम्भीरता पनि उति नै बढी हुन्छ। तपाईंले यस प्रश्नावलीमा उच्च स्कोर प्राप्त गर्नुभयो भने, तपाईंलाई डिप्रेसन भएको हुन सक्ने उच्च सम्भावना हुन्छ, तर त्यसको अर्थ तपाईंलाई पक्का डिप्रेसन भएको छ भन्ने होइन। त्यस्तो अवस्थामा, तपाईंले दक्ष विशेषज्ञबाट अझ विस्तृत मूल्याङ्कन गराउनुपर्नेछ।



दैनिक जीवनमा डिप्रेसनसँग जुध्ने तरिका

1. सुनयोजित जीवनशैली

आफ्नो नरिण्य गर्ने क्षमतालाई सुधारन, साप्ताहिक रूपमा आफूले गर्नुपर्ने कार्यहरूको तालिका बनाउनुहोस्। खानपान तथा खाना बनाउने जस्ता आफ्ना दैनिक कार्यहरूको लागि हरेक दिन एक-एक घण्टाको योजना बनाउनुहोस्, र आफूलाई कार्यतालिकामा आफ्ना रुचि लाग्ने कुरा र व्यायाम समावेश गर्नुहोस्।

2. रोचक क्रियाकलापहरू

आफूलाई पहिले रमाइलो लाग्ने रोचक क्रियाकलापहरूको बारेमा सोच्नुहोस् र तनिलाई आफ्नो दैनिक योजनामा समावेश गर्नुहोस्।

3. व्यायाम

हप्तामा कम्तीमा तीनपटक व्यायाम गर्नुहोस्। व्यायामले तपाईंको मनोभावलाई सुधार र दीर्घकालमा डिप्रेसन हुनबाट जोगाउँछ। जगडि, साइकलडि, एरोबक्स र पैदल लगायत सबै किसिमका व्यायामहरू उपयोगी हुन्छन्।

4. प्रेरणा/पहलकदमी

अरूलाई आफ्ना भावना र विचारहरू प्रत्यक्ष रूपमा व्यक्त गर्नुहोस्। अरूले तपाईंलाई नराम्रो सोच्छन् भन्ने डरले तपाईंमा आत्मविश्वासको कमी हुन सक्छ, तर यस्तो सोच डिप्रेसनको एउटा लक्षण हो। आत्मविश्वासका साथ कार्य गर्नुहोस्।

5. सकारात्मक सोच

तपाईंले आफू प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण बनाउनुपर्छ। एउटा कागजमा एकापट्टी आफ्नो बारेमा नयिमति तथा नरिन्तर मनमा आइरहने सबैभन्दा नकारात्मक सोच लेख्नुहोस् र अर्कोपट्टी त्यसलाई प्रतिस्थापन गर्न सक्ने तीनवटा सकारात्मक सोच लेख्नुहोस्। त्यो कागजलाई आफूसँगै बोक्नुहोस् र ती सकारात्मक सोचहरूलाई बेला-बेलामा हेरिनुहोस्। यसले तपाईंलाई आफ्नो नकारात्मक सोचलाई सकारात्मक सोचमा बदल्न मद्दत गर्नेछ।

※ यदि तपाईंले डिप्रेसनको अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईंले तपाईंको स्थानीय अस्पताल/क्लिनिक (मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ) मा गएर वा क्षेत्रिय/प्राथमिक मानसिक स्वास्थ्य कल्याण केन्द्र (1577-0199) मा सम्पर्क गरेर मद्दत

