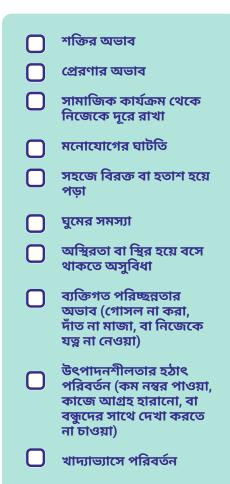
ডিপ্রেশন সনাক্ত করা

চাকরি হারানো, প্রিয়জনের সাথে ঝগড়া করা, বা কঠিন সময়ের সম্মুখীন হওয়া একজন ব্যক্তিকে দুঃখিত, একাকী বা উদ্বিগ্ন অনুভব করাতে পারে। তবে, ডিপ্রেশন শুধুমাত্র দুঃখিত অনুভব করার চেয়ে বেশি কিছু। এটি একটি চিকিৎসাগত অবস্থা যা বয়স নির্বিশেষে যে কারও উপর প্রভাব ফেলতে পারে এবং দৈনন্দিন কার্যকলাপে যেমন বিছানা থেকে উঠা, কাজ করা, বা সামাজিক হওয়ার ক্ষেত্রে ব্যাঘাত ঘটাতে পারে। অতিরিক্ত দুঃখ, হতাশা, বা রাগ অনুভব করা স্বাভাবিক কার্যকলাপ চালিয়ে যাওয়া বা উপভোগ করা কঠিন করে তুলতে পারে।

আপনি কি এই লক্ষণগুলোর মধ্যে কোনটি লক্ষ্য করেছেন?



ব্যবহারিক আচরণ





অনুভূতি

	দুঃখবোধ
	রাগ
	অপরাধবোধ
	হতাশা
0	এই অনুভূতিগুলোর জন্য লজ্জাবোধ করা
	শূন্যতা অনুভব করা বা কিছুই অনুভব না করা

আপনার লক্ষণগুলি কি দুই সপ্তাহের বেশি সময় ধরে রয়েছে?

থিদি হাঁা, তাহলে আপনাকে অবশ্যই চিকিৎসা সহায়তা নেওয়া উচিত।. মনে রাখবেন, নিউইয়র্কের বেশিরভাগ স্বাস্থ্য বীমা পরিকল্পনা মানসিক স্বাস্থ্য ও মাদক ব্যবহারের ব্যাধির জন্য কভারেজ প্রদান করতে হবে এবং নিশ্চিত করতে হবে যে এই কভারেজটি শারীরিক স্বাস্থ্য সমস্যার কভারেজের সমতুল্য।



চিন্তাভাবনা

কম আত্মবিশ্বাস বা আত্মমূল্যায়নের অভাব
আত্মহত্যার চিন্তা করা
ি নিজেকে আঘাত করার বা কাটার কথা ভাবা
ি চিন্তা বা শব্দ গঠনে সমস্যা

কে ডিপ্রেশনে আক্রান্ত হতে পারে?

- নারীরা পুরুষদের তুলনায় দ্বিগুণ বেশি ডিপ্রেশনে আক্রান্ত হতে পারে।
- প্রায় ১০ জনের মধ্যে ১ জন তার জীবদ্দশায় ডিপ্রেশনের অভিজ্ঞতা লাভ করবে।
- ডিপ্রেশনের প্রথম পর্ব সাধারণত ২০ থেকে ৩০ বছর বয়সের মধ্যে ঘটে।

ডিপ্রেশনের কারণ কী?

- পরিবারে ডিপ্রেশন বা অনুরূপ ব্যাধির ইতিহাস।
- দারিদ্র্যা, বেকারত্ব, সামাজিক বিচ্ছিন্নতা, এবং অন্যান্য মানসিক চাপ সৃষ্টি করা জীবনের ঘটনা।
- জাতি, ত্বকের রঙ, বা ধর্মের ভিত্তিতে বৈষম্য।
- "মডেল মাইনরিটি মিথ" দ্বারা আরোপিত অবাস্তব প্রত্যাশা।
- নিয়মিত মাদক ও অ্যালকোহল সেবন।

