

ডিপ্ৰেশন সনাক্ত করা

চাকরি হারানো, প্রিয়জনের সাথে ঝগড়া করা, বা কঠিন সময়ের সম্মুখীন হওয়া একজন ব্যক্তিকে দুঃখিত, একাকী বা উদ্ভিন্ন অনুভব করাতে পারে। তবে, ডিপ্ৰেশন 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 ঘটতে 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

- ☐ শক্তির অভাব
- ☐ প্রেরণার অভাব
- ☐ সামাজিক কার্যক্রম থেকে নিজেকে দূরে রাখা
- ☐ মনোযোগের ঘাটতি
- ☐ সহজে বিরক্ত বা হতাশ হয়ে পড়া
- ☐ ঘুমের সমস্যা
- ☐ অস্থিরতা বা স্থির হয়ে বসে থাকতে অসুবিধা
- ☐ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার অভাব (গোসল না করা, দাঁত না মাজা, বা নিজেকে যত্ন না নেওয়া)
- ☐ উৎপাদনশীলতার হঠাৎ পরিবর্তন (কম নম্বর পাওয়া, কাজে আগ্রহ হারানো, বা বন্ধুদের সাথে দেখা করতে না চাওয়া)
- ☐ খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন



অনুভূতি

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



চিন্তাভাবনা

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

আপনার লক্ষণগুলি কি দুই সপ্তাহের বেশি সময় ধরে রয়েছে?

।যদি হ্যাঁ, 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।

কে ডিপ্ৰেশনে আক্রান্ত হতে পারে?

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

ডিপ্ৰেশনের কারণ কী?

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