

TeenMentalHealth Speaks...

depression

Feeling Signaling

Thinking Behaving

MAJOR

DEPRESSIVE

EPISODE

Dysthymic
Disorder

STIGMA

SUPPORT

SYSTEM

CLINICAL
DEPRESSION

Genetics Exercise

Relaxation

COPING

Thinking

Library

Sleep

Internet

HEALTHY
RELATIONSHIPS

Persistent Depressive

Thinking

BOX

Medication

BREATHING

Perceiving/Sensing

Alcohol and Drugs

Trauma

Suicide

Serotonin Specific

Reuptake Inhibitors

(SSRIs)

(Cognitive Behavior

Therapy (CBT)

Psychotherapy

Felling

Drugs

Living/Resisting

Thinking

Relationships

Copings

Internet

Healthy

Relationships

Exercise

Copings

Genetics

Persistent

Depressive

Stress

Copings

Nurse

Listen

Psychotherapy

Disorder

Feeling

Signaling

Behaving

Thinking

Behaviors

Discover

Help

Internet

School

Genetics

Interpersonal

Counselor

Relaxation

Exercise

Internet

Machine Translated by Google

क्रेडिट

परियोजना निदेशक एवं लेखक

डॉ. स्टेन कुचर, एम.डी., एफ.आर.सी.पी.सी.
सन लाइफ किशोर मानसिक स्वास्थ्य में वित्तीय
अध्यक्ष, आईडब्ल्यूके स्वास्थ्य केंद्र

आंशिक रूप से योगदान दिया गया

वैनेसा ब्रूस, एम.ए.
डॉ. सेलेन एचेस, एमडी, एफआरसीपीसी

अंतिम समीक्षा

डॉ. सेलेन एचेस, एमडी, एफआरसीपीसी
फर्तेन अलशाज़ली, बीएससी., एमए
डॉ. स्टेन कुचर, एम.डी., एफ.आर.सी.पी.सी.

कहाँ?

प्रिंट में Amazon.com

ऑनलाइन Teenmentalhealth.org

किशोर मानसिक

हेल्थऑर्ग

अनुसरण करना: @T MentalHealth

सर्फ़: teenmentalhealth.org

बात करना: info@teenmentalhealth.org

पसंद करना: fb.com/teenmentalhealth.org

घड़ी: youtube.com/teenmentalhealth1

टीनमेंटलहेल्थ स्पीक्स... आंशिक रूप से
संभव हुआ है



© यह सामग्री TeenMentalHealth.org के कॉर्पोरेट के अंतर्गत है। इस सामग्री को बदला, संशोधित या बेचा नहीं जा सकता। किशोरों और अभिभावकों को अपने उद्देश्यों के लिए इस सामग्री का उपयोग करने का स्वागत है। स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को स्वास्थ्य देखभाल के अपने प्रावधान में इस सामग्री का उपयोग करने का स्वागत है। शिक्षकों का स्वागत है।

इस सामग्री का उपयोग शिक्षण या इसी तरह के उद्देश्यों के लिए करना। ऊपर वर्णित के अलावा इस सामग्री के अन्य उपयोगों पर प्रश्न info@teenmentalhealth.org पर भेजे जा सकते हैं

डिज़ाइन और चित्रण



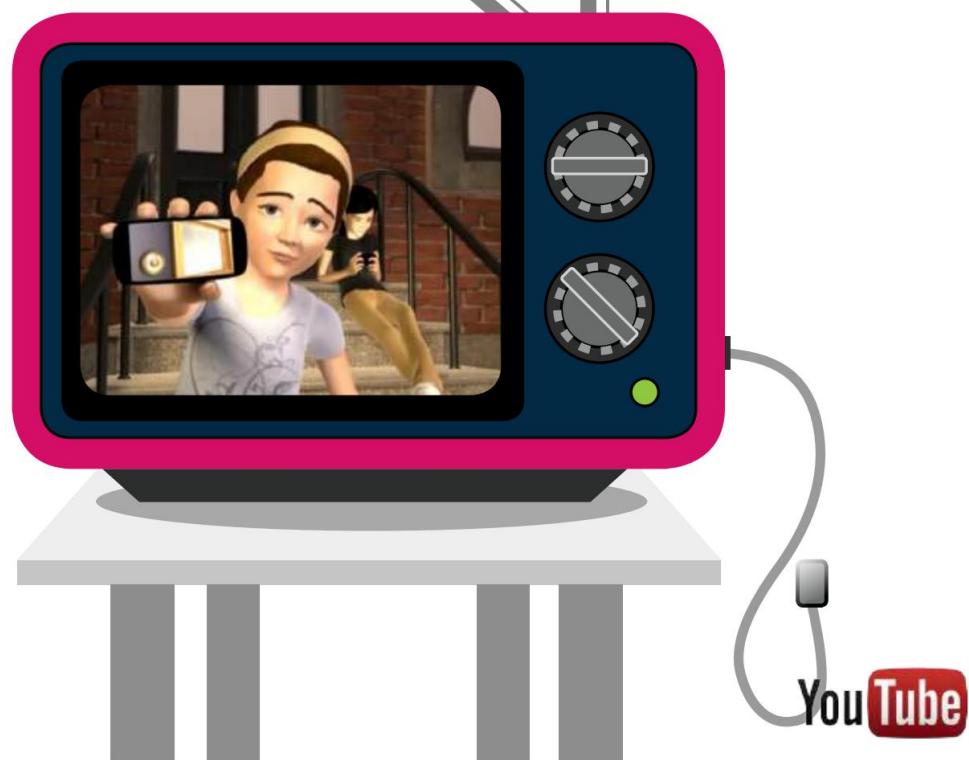
हम . हमें . उन्हें

@WeUsThemInc

hello@weusthem.com

Magazine

टीनमेंटलहेल्थ बोलता है...
एली का अवसाद
चैनल: teenmentalhealth1



टीओसी

6 मानसिक स्वास्थ्य क्यों मायने रखता है?

8 मरिटिष्ट कैसे काम करता है?

10 डिप्रेशन क्या है?

16 अवसाद का कारण क्या है?

17 अवसाद किसे होता है?

18 डिप्रेशन का इलाज कैसे किया जाता है?

19 एक अच्छी सहायता प्रणाली होना

समग्र मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में मदद करने के लिए सुझाव

23 कलंक से निपटना

24 अवसाद से जूझ रहे किसी व्यक्ति की मदद करना

डॉ. कुचर की डेस्क से

बहुत कुछ तलाशने को है, बहुत कुछ सीखने को है। यह सब कभी-कभी रोमांचक, चुनौतीपूर्ण, डरावना, दर्दनाक या कुछ भी हो सकता है। सफलताएँ होंगी और असफलताएँ भी होंगी। ऐसे समय होंगे जब हम देखेंगे किशोरावस्था जीवन का एक रोमांचक समय है। इसमें करने के लिए बहुत कुछ है, पीछे मुड़कर देखें और कहें कि “काश मैंने ऐसा न किया होता या न कहा होता” और कई बार ऐसा भी होगा कि हम पीछे मुड़कर देखेंगे और कहेंगे कि “मैं देखता हूँ कि ऐसा करना या कहना सही था”।

हम जीवन के इस समय को भावनात्मक, सामाजिक और सोच विकास के अवसर के रूप में देख सकते हैं और कई सकारात्मक चीजें देख सकते हैं। दुर्भाग्य से, मेरी राय में, किशोरावस्था के वर्षों के बारे में नकारात्मक दृष्टि से सोचने की सामाजिक प्रवृत्ति है। और, मैं खुद इस तरह की नकारात्मक कहानियाँ सुनकर थोड़ा थक गया हूँ। सकारात्मक कहानियाँ कहाँ हैं?

इसका मतलब यह नहीं है कि किशोरों को संघर्ष नहीं करना पड़ता। न ही इसका मतलब यह है कि किशोरों द्वारा सामना की जाने वाली सामाजिक, व्यक्तिगत, शैक्षिक चुनौतियों का सामना वयस्कों द्वारा भी नहीं किया जाता है! हर किसी के सामने अपनी चुनौतियाँ होती हैं। किशोरावस्था में आगे बढ़ने का एक हिस्सा यह सीखना है कि जीवन की चुनौतियों पर सफलतापूर्वक कैसे विजय प्राप्त की जाए।

किशोरावस्था के इन सुखों और दुखों में यह वास्तविकता भी शामिल है कि इस दौरान कुछ सबसे अधिक चिंताजनक बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। इनमें निम्न शामिल हैं: अवसाद; पैनिक डिसऑर्डर; सिज़ोफ्रेनिया; आदि। नशीली दवाओं का दुरुपयोग और यहाँ तक कि नशीली दवाओं का दुरुपयोग भी अन्य चुनौतियाँ हैं जो उत्पन्न होती हैं। पहचाने न जाने और उपचार न किए जाने पर ये किशोरावस्था और आने वाले वयस्क जीवन में नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं।

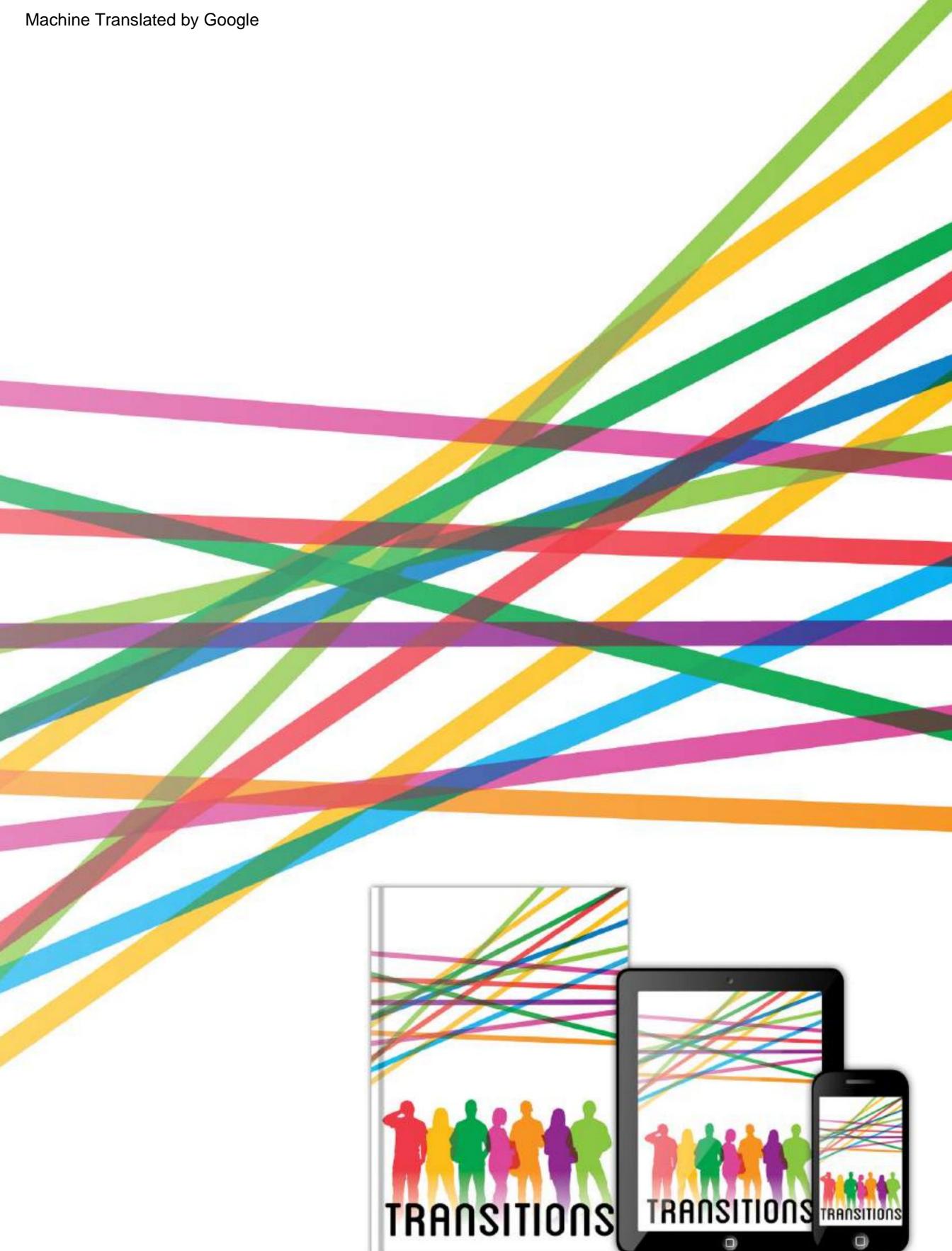
अच्छी खबर यह है कि हमारे पास मानसिक विकारों की चुनौतियों का सामना कर रहे किशोरों और परिवारों की मदद करने के लिए बहुत सारे प्रभावी और सकारात्मक तरीके हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि किशोर जीवन के सामान्य उतार-चढ़ाव खत्म हो जाएंगे।

ये पत्रिकाएँ आपको और आपके परिवारों को किशोरावस्था की कुछ सबसे आम चिकित्सा बीमारियों - मानसिक विकारों के बारे में जानने में मदद करेंगी। मुझे उम्मीद है कि इससे आपको और आपके परिवार को यह समझने में मदद मिलेगी कि ये क्या हैं, उन्हें कैसे पहचाना जाए और आप और आपका परिवार मदद के लिए क्या कर सकते हैं।





TRANSITIONS



Amazon.com और Apple iBookStore पर उपलब्ध है। यह ऐप Apple App Store और ऑनलाइन पर निःशुल्क डाउनलोड के लिए उपलब्ध है: teenmentalhealth.org/resources/entries/transitions

? क्यों

मानसिक स्वास्थ्य मामले



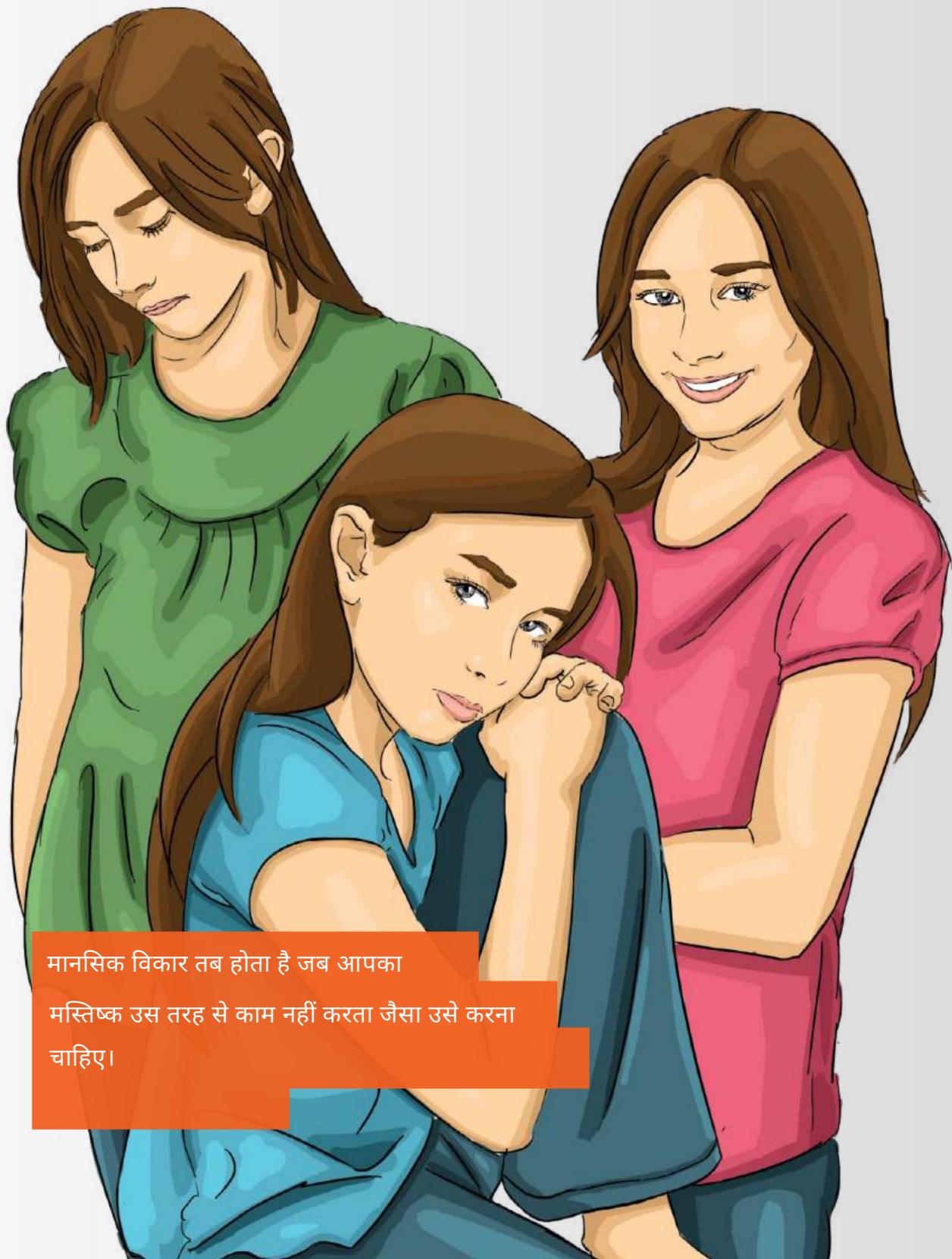
मानसिक स्वास्थ्य आपके मस्तिष्क के स्वास्थ्य को दर्शाता है। यह आपके सिर के अंदर चल रही गतिविधियों को दर्शाता है। आपका मानसिक स्वास्थ्य आपके जीवन के हर पहलु को प्रभावित करता है, जिसमें आपका स्कूल प्रदर्शन, आपका शारीरिक स्वास्थ्य, आपकी भावनाएँ, आपका आत्म-सम्मान और अन्य लोगों के साथ आपके रिश्ते शामिल हैं। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य होने से आपके लिए तनाव से निपटना और अपने जीवन को उस तरह से जीना आसान हो जाता है जिस तरह से आप जीना चाहते हैं। अपने मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना बास्तव में महत्वपूर्ण है।

वे हमें हर समय दुखी या चिंतित महसूस करा सकते हैं, जबकि कोई वास्तविक खतरा नहीं है। जब ऐसा होता है, तो इसे मानसिक विकार माना जाता है।

मानसिक विकार तब होता है जब आपका मस्तिष्क उस तरह से काम नहीं करने का आदी हो जाता है जैसा उसे करना चाहिए। हम बहुत उदास, बहुत चिंतित या बहुत विचिलित महसूस करने के पैटर्न में फंस जाते हैं। कभी-कभी ये पैटर्न हमारे मस्तिष्क के काम करने के तरीके को भी बदल सकते हैं। जिस तरह मानसिक स्वास्थ्य आपके जीवन के सभी पहलुओं को प्रभावित करता है, उसी तरह मानसिक विकार भी प्रभावित करते हैं। मानसिक विकार होने पर आपके लिए स्कूल में अच्छा प्रदर्शन करना, अपने दोस्तों और परिवार के साथ घुलना-मिलना और शारीरिक रूप से स्वस्थ रहना मुश्किल हो सकता है। यह आपके जीवन को उस तरह से जीना मुश्किल बना देता है जैसा आप चाहते हैं। मानसिक विकार वाले कुछ लोग इससे निपटने के लिए ड्रग्स और शराब का सेवन कर सकते हैं और अन्य लोग खुद को चोट पहुँचा सकते हैं या सोच सकते हैं कि आत्महत्या ही इसका समाधान है।

बहुत से लोग किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का अनुभव करते हैं। मानसिक स्वास्थ्य समस्या तब होती है जब आपका मस्तिष्क ठीक से काम नहीं कर पाता। आम तौर पर, ऐसा तब होता है जब आप किसी मुश्किल परिस्थिति में होते हैं, जैसे कि अगर आपके माता-पिता तलाक से गुज़र रहे हों या आपके किसी प्रियजन की मृत्यु हो गई हो। जब ऐसा होता है, तो आपको किसी भरोसेमंद वयस्क (जैसे परिवार का कोई सदस्य, शिक्षक या पड़ोसी) या किसी परामर्शदाता से कुछ अतिरिक्त मदद की ज़रूरत हो सकती है। हालाँकि, कभी-कभी हमारा मस्तिष्क बिना किसी प्रष्ट कारण के सामान्य से अलग तरीके से काम कर सकता है, जिससे हमें समस्याएँ होती हैं। उदाहरण के लिए,

जैसे ही आपको कोई समस्या नजर आए, तुरंत मदद लें। ऐसे बहुत से लोग हैं जो आपकी मदद कर सकते हैं। मानसिक विकारों का शुरुआती उपचार न केवल आपको तुरंत मदद करता है, बल्कि आपको मिलने वाली मदद आपके पूरे जीवन के लिए उपयोगी हो सकती है।



मानसिक विकार तब होता है जब आपका
मस्तिष्क उस तरह से काम नहीं करता जैसा उसे करना
चाहिए।

मस्तिष्क का काम करता है

मस्तिष्क के 6 अलग-अलग लेकिन पूरी तरह से जुड़े हुए कार्य हैं:

1 सोच

आपका मस्तिष्क इस बात का प्रभारी है कि आप सूचना को किस प्रकार संग्रहीत और संसाधित करते हैं, चाहे वह गणित की समस्या हल करना हो, अपना लंच पैक करना याद रखना हो, कक्षा के दौरान ध्यान केंद्रित करना हो, या इस सप्ताहांत आप क्या करने जा रहे हैं इसकी योजना बनाना हो।

2 अनुभूति

आपका मस्तिष्क यह भी नियंत्रित करता है कि आप किसी भी समय कैसा महसूस करते हैं और आप कैसे काम करते हैं। उन भवनाओं को अन्य लोगों के सामने व्यक्त करें।

3 अनुभूति/संवेदन

आपका मस्तिष्क आपके आस-पास घट रही घटनाओं पर ध्यान देने के लिए जिमेदार है।

यह आपकी इंद्रियों - दृष्टि, गंध, ध्वनि, स्वाद और स्पर्श - से प्राप्त जानकारी की व्याख्या करके ऐसा करता है।

आप अपनी आँखों से नहीं, अपने दिमाग से देखते हैं!

4 भौतिक

आपका मस्तिष्क नियंत्रित करता है कि आपका शरीर कैसे चलता है और प्रतिक्रिया करता है - स्पष्ट चीजों से लेकर, जैसे अपने हाथों को हिलाने में सक्षम होना, या ऐसी चीजें जिनके बारे में आप सोचते भी नहीं हैं, जैसे सांस लेना या भोजन पचाना।

5 व्यवहार

आपका मस्तिष्क यह नियंत्रित करता है कि आप अपने आस-पास के लोगों और अपने परिवार के साथ कैसे बातचीत करते हैं। पर्यावरण। यह आपका मस्तिष्क ही है जो आपको बताता है कि विभिन्न स्थितियों में क्या करना या कहना है।

6 सिग्नलिंग

आपका मस्तिष्क भी आपको खतरे से बचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

आपकी इंद्रियों से प्राप्त जानकारी को ट्रैक करें ताकि आपको सचेत किया जा सके कि आप मुसीबत में पड़ सकते हैं, जैसे कि अगर आप किसी गर्म स्टोव को छूते हैं और तुरंत अपना हाथ खींच लेते हैं। आपका मस्तिष्क ही है जो आपको बुरी तरह जलने से बचाता है।

खोज करना://

किशोर मस्तिष्क के बारे में अधिक जानने के लिए देखें:

teenmentalhealth.org/understanding-mental-health/the-teen-brain और

youtu.be/EGdIpawWi3rc



W

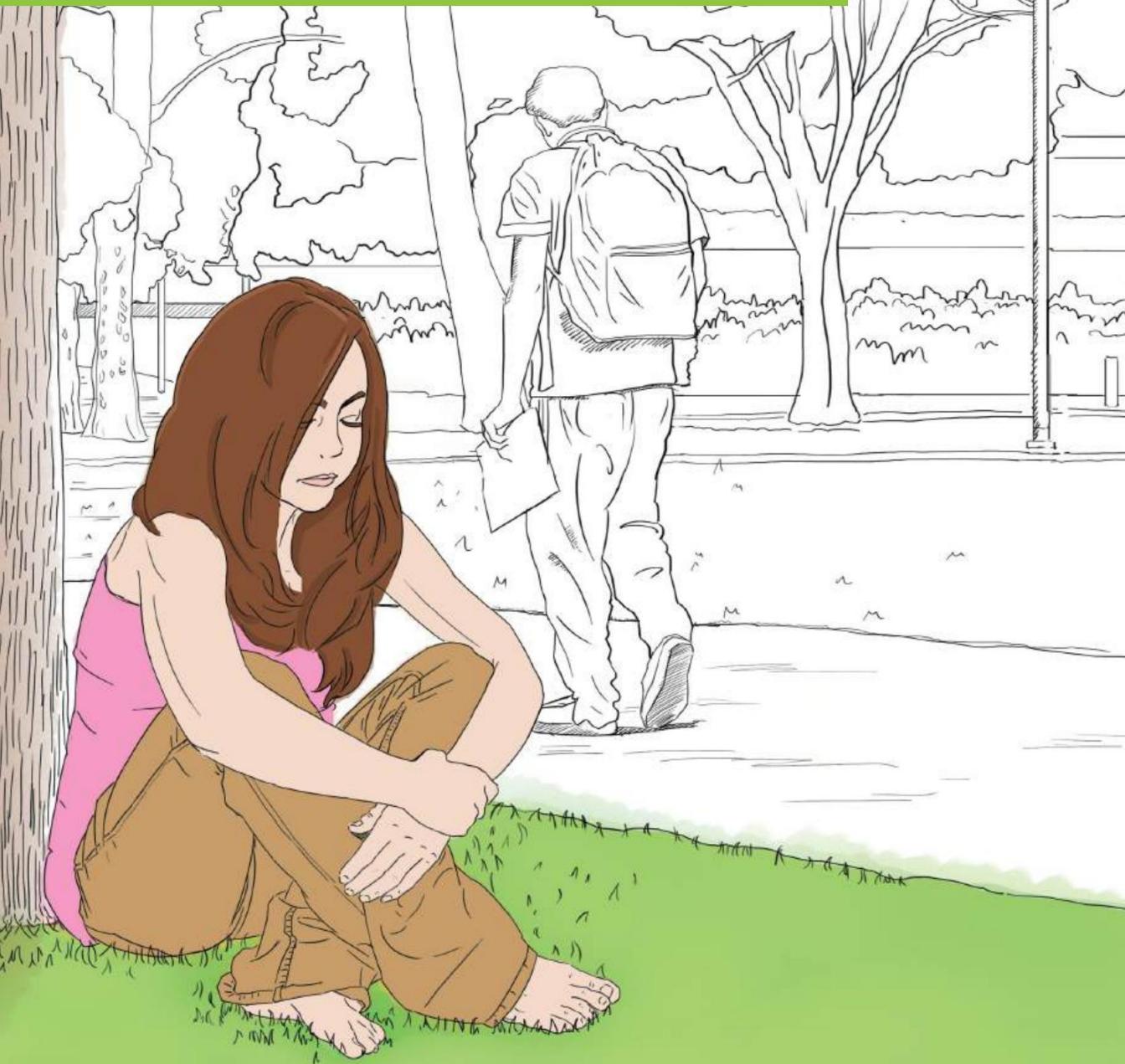
जब किसी व्यक्ति को मानसिक विकार होता है, तो इनमें से एक या अधिक मस्तिष्क कार्य

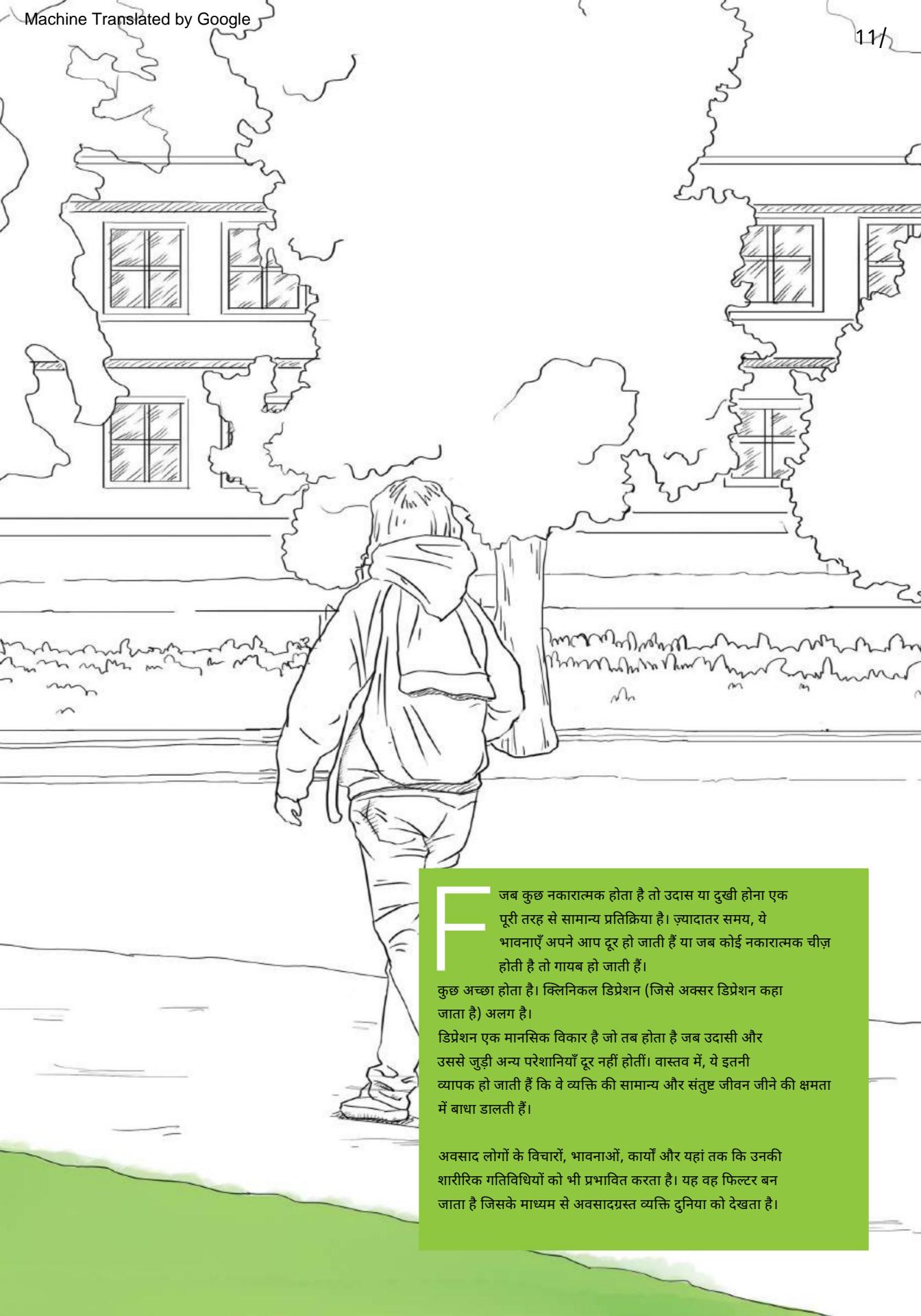
ठीक से काम नहीं कर रहे हैं। और क्योंकि ये सभी मस्तिष्क कार्य ठीक से काम नहीं कर रहे हैं।

आपस में जुड़े होने के कारण, जब एक कार्य ठीक से काम नहीं कर रहा होता है, तो मस्तिष्क के अन्य कार्य भी प्रभावित होंगे। मूँछ डिसऑर्डर के मामले में, लगभग सभी मस्तिष्क तंत्र उस तरह से काम नहीं कर रहे हैं जिस तरह से उन्हें करना चाहिए, जिससे आपके सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके पर असर पड़ता है। डिप्रेशन एक तरह का मूँछ डिसऑर्डर है, जिसमें लोग लगभग हर दिन उदास महसूस करते हैं और/या उन कई चीजों में रुचि खो देते हैं जिनका वे आमतौर पर आनंद लेते हैं। ऐसा लग सकता है कि हर चीज के लिए बहुत अधिक प्रयास की आवश्यकता होती है और उन्हें यह भी लग सकता है कि जीवन जीने लायक नहीं है।

डिप्रेशन

क्या है?





F

जब कुछ नकारात्मक होता है तो उदास या दुखी होना एक पूरी तरह से सामान्य प्रतिक्रिया है। ज्यादातर समय, ये भावनाएँ अपने आप दूर हो जाती हैं या जब कोई नकारात्मक चीज़ होती है तो गायब हो जाती हैं।

कुछ अच्छा होता है। विलनिकल डिप्रेशन (जिसे अवसर डिप्रेशन कहा जाता है) अलग है।

डिप्रेशन एक मानसिक विकार है जो तब होता है जब उदासी और उससे जुड़ी अन्य परेशानियाँ दूर नहीं होतीं। वास्तव में, ये इतनी व्यापक हो जाती हैं कि वे व्यक्ति की सामान्य और संतुष्ट जीवन जीने की क्षमता में बाधा डालती हैं।

अवसाद लोगों के विचारों, भावनाओं, कार्यों और यहां तक कि उनकी शारीरिक गतिविधियों को भी प्रभावित करता है। यह वह फिल्टर बन जाता है जिसके माध्यम से अवसादग्रस्त व्यक्ति दुनिया को देखता है।

प्रमुख अवसाद एपिसोड (एमडीई)

मेजर डिप्रेसिव एपिसोड (MDE) कम से कम दो

सप्ताह की अवधि होती है, जिसमें अधिकांश समय व्यक्ति
उदास या उदास महसूस करता है या उसे वे चीजें पसंद
नहीं आती हैं जो वह आमतौर पर करना पसंद करता है।
इसके अलावा, व्यक्ति निम्न भी कर सकता है:

- 1 सामान्य से बहुत कम या बहुत अधिक खाना
सामान्य से अधिक
- 2 सामान्य से बहुत कम या सामान्य से बहुत अधिक नींद आना
- 3 बेचैनी से चलना या बिलकुल भी न चलना
- 4 बहुत थका हुआ और ऊर्जा की कमी महसूस करना
- 5 खुशी या आनंद की भावना खोना
- 6 खुद को बेकार, निराश या दोषी महसूस करना (बिना किसी
अच्छे कारण के)
- 7 ध्यान केंद्रित करने या निर्णय लेने में परेशानी होना
- 8 उन गतिविधियों में रुचि खोना जिनमें उन्हें आमतौर पर आनंद आता है
- 9 मृत्यु और मरने के विचार आना, जिसमें आत्महत्या के विचार
और योजनाएँ शामिल हैं
- 10 आत्महत्या का प्रयास

T ये लक्षण व्यक्ति की स्कूल, कार्यस्थल या रिश्तों में सफलता पाने की क्षमता में बाधा डालते हैं, तथा ये लक्षण नशीली
दवाओं/शराब के सेवन, किसी चिकित्सीय बीमारी या किसी नुकसान के बाद होने वाले सामान्य दुःख के कारण नहीं होते
हैं।

डिप्रेशन से पीड़ित लोगों में कम से कम एक MDE होता है। हालाँकि, कुछ लोगों में कई MDE होते हैं जो उनके
पूरे जीवन में आते-जाते रहते हैं। इसे कभी-कभी लगातार अवसादग्रस्तता विकार कहा जाता है। लगातार अवसादग्रस्तता विकार में एक
विकार भी शामिल है जिसे पहले डिस्टीमिक डिसऑर्डर कहा जाता था। डिस्टीमिक डिसऑर्डर में, व्यक्ति कम से कम एक साल
(वयस्कों में दो साल) तक ज्यादातर समय उदास और उदास महसूस करता है, और उसमें MDE के कई लक्षण होते हैं लेकिन वे लक्षण इतने
गंभीर नहीं होते कि उन्हें डिप्रेशन माना जाए।

मैं कैसे जानूँ कि मुझे अवसाद है या मेरा

दिन खराब चल रहा है?

हर किसी के बुरे दिन होते हैं। कभी-कभी उदास या निराश महसूस करना बिल्कुल सामान्य बात है। यह तभी समस्या बनती है जब आपके उदास होने का कोई वास्तविक कारण न हो, अगर उदास और निराश भावनाएँ ज़रूरत से ज़्यादा समय तक बनी रहें, अगर आप MDE के ज़्यादातर लक्षणों का अनुभव करते हैं, और अगर वे लक्षण और भावनाएँ आपकी रोज़मर्रा की दिनचर्या में बाधा डालती हैं। अगर आपके साथ ऐसा हो रहा है, तो आपको डिप्रेशन हो सकता है। अपने माता-पिता या किसी ऐसे वयस्क से बात करना अच्छा विचार है जिस पर आप भरोसा करते हैं और मदद पाने के लिए अपने स्कूल काउंसलर या पारिवारिक डॉक्टर से अपॉइंटमेंट लें।

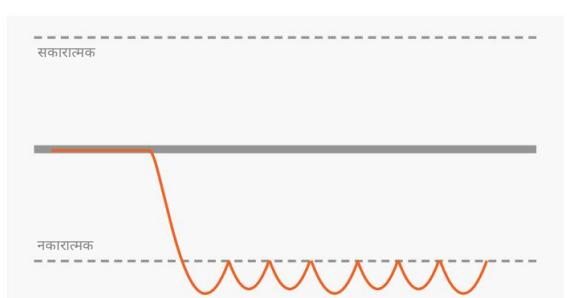
हर किसी के बुरे दिन आते हैं!

सामान्य मनोदशा की सीमा इस प्रकार होती है:



ध्यान दें कि मूड किस तरह ऊपर-नीचे होता रहता है - ज़्यादातर लोगों के मूड की सामान्य सीमा यही होती है, जो सकारात्मक मूड से लेकर कम मूड तक आगे-पीछे होती रहती है। ये उत्तर-चढ़ाव अक्सर किसी सकारात्मक चीज़ (जैसे, किसी परीक्षा में खराब ग्रेड मिलना) या किसी नकारात्मक चीज़ (जैसे, किसी परीक्षा में खराब ग्रेड मिलना) के कारण होते हैं। लेकिन मूड चाहे किसी भी तरह का हो, यह लंबे समय तक एक ही स्थिति में नहीं अटका रहता!

अवसाद से ग्रस्त किसी व्यक्ति की मनोदशा इस प्रकार होती है:



ध्यान दें कि मूड लाइन कैसे थोड़ा ऊपर-नीचे होती है, लेकिन हमेशा सामान्य मूड लाइन से नीचे रहती है। डिप्रेशन से पीड़ित लोगों का मूड ऐसा ही दिखता है। यह ग्राफ़ के निचले हिस्से में अटका हुआ है।

“मैं दुखी हो जाता हूँ और
अच्छा महसूस नहीं कर पाता,
तब भी जब अच्छी
चीजें होती हैं।”

“मुझे अपना जीवन
अच्छा नहीं लग रहा
है।”

“मैं बहुत सोता
हूँ।”

“मैं खुद को
बेकार महसूस करता हूँ।”

“मुझे सिर
में दर्द होता है और मैं
ध्यान केंद्रित नहीं
कर पाता।”

“मेरे शरीर में
दर्द हो रहा है।”

“मैं सुस्त महसूस करता हूँ और
कोई भी काम नहीं कर
पाता हूँ।”

“मैं निराश
महसूस कर रहा हूँ।”

लोग क्या करते हैं
अवसाद अक्सर कहते हैं

“मैं
चिड़चिड़ा और
थका हुआ हो जाता हूँ।”

“मैं आत्महत्या
करने के
बारे में सोचता हूँ।”

“मैंने उन
चीजों में रुचि खो
दी जिन्हें मैं पहले
करना पसंद करता था।”

“जो चीजें
मुझे आमतौर पर खुश
करती थीं, अब वे
मुझे खुश नहीं करतीं।”

“मुझे सिर
में दर्द होता है और मैं
ध्यान केंद्रित नहीं
कर पाता।”

“मेरे
ग्रेड गिर रहे
हैं।”

क्या? क्या?

अवसाद का कारण बनता है

हर किसी के लिए इसके कारण अलग-अलग हो सकते हैं

और बहुत जटिल भी। कुछ कारणों में शामिल हैं:

हालाँकि शोध में अवसाद के कई संभावित कारण पाए गए हैं, लेकिन अवसाद के कुछ मामले ऊपर दी गई जानकारी से मेल नहीं खा सकते हैं। अभी भी हमें बहुत कुछ सीखना है।

1 आनुवंशिकी:

अवसाद आमतौर पर परिवारों में चलता है। इसलिए अगर आपके नजदीकी परिवार में कोई (माता-पिता

यदि आपके परिवार में किसी सदस्य या भाई/बहन को अवसाद है, तो आपके परिवार में अवसाद से ग्रस्त होने की संभावना, परिवार में किसी ऐसे व्यक्ति की तुलना में अधिक है, जो अवसाद से ग्रस्त नहीं है।

2 आघात और तनाव:

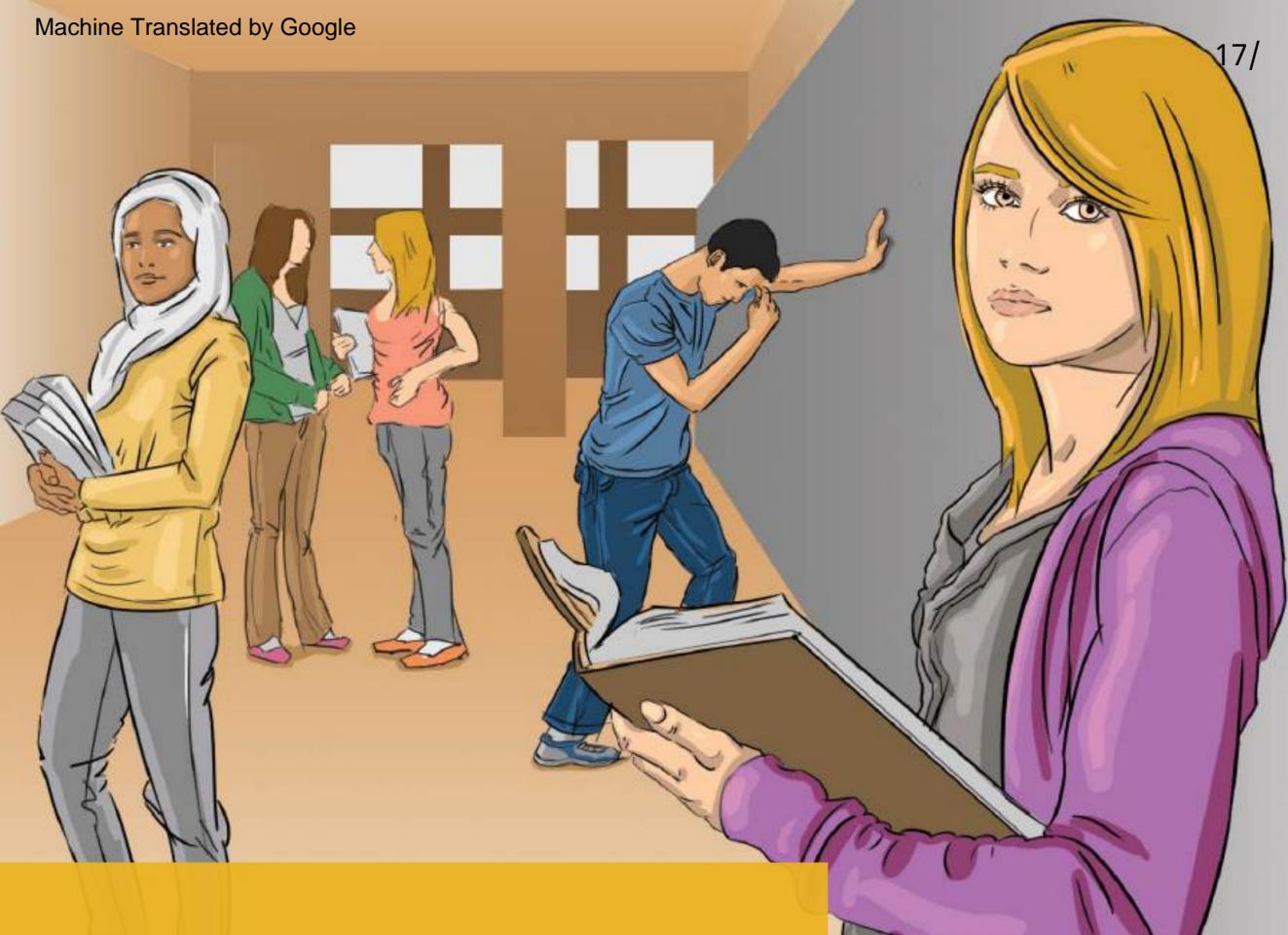
बड़े तनाव (जैसे, संबंध दूटना, नौकरी छूटना) या गंभीर आघात (जैसे, किसी प्रियजन की मृत्यु, दुर्घटना या उपेक्षा; विशेष

रूप से बचपन में) का अनुभव कुछ लोगों में अवसाद को ट्रिगर कर सकता है। शोध में पाया गया है कि तनाव का प्रभाव आपके आनुवंशिकी पर निर्भर हो सकता है, क्योंकि कुछ लोगों की आनुवंशिकी उन्हें दूसरों की तुलना में तनाव के प्रति अधिक संवेदनशील बनाती है।

3 बीमारी:

कुछ चिकित्सीय स्थितियां और दवाएँ कभी-कभी निम्न कारणों से हो सकती हैं

अवसाद।



जिसको मिलता है अवसाद?

लगभग 5% कनाडाई लोग 14 से
25 वर्ष की आयु के बीच अवसाद से
ग्रस्त हो जाते हैं।

[आंकड़े कनाडा, कनाडाई
सामुदायिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, मानसिक
स्वास्थ्य और कल्याण, 2002]

डिप्रेशन आपकी जातीय पृष्ठभूमि, आपकी शिक्षा के स्तर,
आप (या आपका परिवार) कितना पैसा कमाते हैं, या आपके
रिश्ते की स्थिति से संबंधित नहीं है। यह लिंग से संबंधित प्रतीत होता है
क्योंकि डिप्रेशन लड़कियों में लड़कों की तुलना में दोगुना आम है। हम
ठीक से नहीं जानते कि ऐसा क्यों होता है, लेकिन यह हमारे जीव विज्ञान में
अंतर (जैसे, अलग-अलग जीन या अलग-अलग हार्मोन), समाज द्वारा पुरुषों
और महिलाओं के साथ किए जाने वाले व्यवहार में अंतर या पूरी तरह से
अन्य कारकों के कारण हो सकता है।

कैसे ?

क्या डिप्रेशन का इलाज है

अवसाद का इलाज बहुत संभव है।

सुस्थापित उपचारों में कुछ प्रकार की मनोचिकित्सा के साथ-साथ कुछ प्रकार की दवाइयां भी शामिल हैं।

अक्सर मनोचिकित्सा और दवा एक साथ दी जाती है।

खोज करना://

यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपको सर्वोत्तम उपचार मिले, देखें:

teenmentalhealth.org/for-familys-and-teens/evidence-based-medicine

और teenmentalhealth.org/resources/entries/
मेड-एड-बुकलेट और

teenmentalhealth.org/resources/entries/
अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संवाद स्थापित करना - हर माता-पिता
को क्या पूछना चाहिए और teenmentalhealth.org/images/uploads/

स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ संवाद
छात्र_संस्करण.pdf

1 मनोचिकित्सा:

मनोचिकित्सा आपके मस्तिष्क को आपके मूँड को बेहतर तरीके से नियंत्रित करने में मदद करके काम करती है। किशोरों में अवसाद के इलाज के लिए दो अलग-अलग प्रकार की मनोचिकित्सा प्रभावी पाई गई है - संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (सीबीटी) और इंटरपर्सनल थेरेपी (आईपीटी)।

ये उपचार एक-पर-एक (केवल आप और चिकित्सक) या समूह में (अन्य किशोरों के साथ जो अवसाद से पीड़ित हैं) किए जा सकते हैं, और इसमें पारिवारिक घटक भी हो सकता है (अपने माता-पिता और भाई-बहनों को अवसाद को समझने में मदद करने के लिए और यह जानने के लिए कि वे कैसे मदद कर सकते हैं)।

2 दवाईः

दवाएँ आपके मस्तिष्क को बेहतर ढंग से काम करने में मदद कर सकती हैं। कई अलग-अलग दवाएँ हैं आपके डॉक्टर द्वारा सुझाई जाने वाली दवाएँ। सेरोटोनिन स्पेसिफिक रीअपटेक इनहिबिटर्स (SSRIs) नामक दवाएँ सबसे ज्यादा इस्तेमाल की जाती हैं।

3 और क्या मदद कर सकता है:

मित्रों और परिवार का अच्छा सहयोग नेटवर्क होना।

► पृष्ठ 18 पर दिए गए मानसिक स्वास्थ्य सुझावों का पालन करें!

दोस्त

शिक्षकों

पड़ोसी

अभिभावक

चिकित्सक

भाई-बहन

काउंसलर

रिश्टेदार

प्रशिक्षक

सह कार्यकर्ता

एक अच्छी सहायता प्रणाली होना

डिप्रेशन से पीड़ित व्यक्ति के लिए भरोसेमंद लोगों का एक अच्छा सपोर्ट सिस्टम होना बहुत ज़रूरी है। एक अच्छा सपोर्ट सिस्टम:

1 मानसिक विकार होने से आपके लिए उत्पन्न चुनौतियों को समझें

6 जब आपको किसी से बात करने की ज़रूरत हो तो वह आपकी बात सुनता है

2 ध्यान दें कि आप कब अपने जैसा व्यवहार/महसूस नहीं कर रहे हैं

7 जब आपको ज़रूरत हो तो आपको ईमानदार और मददगार सलाह दें

3 जब आपको उनकी आवश्यकता हो तो वे आपके लिए मौजूद हों

8 आपको प्रोत्साहित करें और आपको बाहर निकलने और सक्रिय होने में मदद करें

4 जब आप कठिन समय से गुज़र रहे हों तो आपको इससे निपटने में मदद करें

9 आपको याद दिलाना कि आप अकेले नहीं हैं

5 आप के साथ बाहर लटका।

टिप्सटो

समग्र मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में

मदद:

1

अपने दिन को व्यवस्थित करें। खुद को कुछ करने के लिए दें, भले ही आप छोटी शुरुआत करें। अपने दिन में कुछ संरचना रखने से आप कैसा महसूस करते हैं, इसमें बहुत अंतर आ सकता है। नहाना, कुत्ते को टहलाना या दोपहर का खाना बनाना जैसी बुनियादी दैनिक गतिविधियों से शुरुआत करें। एक दैनिक डायरी या शेड्यूल रखना आपके मूड को स्थिर रखने और आपको अभिभूत महसूस करने से रोकने में बहुत मदद कर सकता है, खासकर अगर आप एक दृश्य व्यक्ति हैं। [टीनमेंटलहेल्थ देखें।](#)



7

शराब और नशीले पदार्थों से दूर रहें।

हालांकि आप थोड़े समय के लिए बेहतर महसूस कर सकते हैं,

लेकिन शराब और ड्रग्स आपकी समस्याओं का समाधान नहीं करेंगे। वे आपको सिर्फ़ एक झूठां आत्मविश्वास देंगे और लंबे समय में आपकी समस्याओं को और भी बदतर बना सकते हैं

दौड़ना।

8

बाहर जाएँ। हर समय घर के अंदर रहना बहुत धका देने वाला हो सकता है। बाहर जाकर धूप और ताज़ी हवा का आनंद लेने से आपको बेहतर महसूस करने में मदद मिल सकती है।

9

स्वस्थ रिश्ते बनाएँ। जिन लोगों पर आप भरोसा करते हैं उनका एक अच्छा सपोर्ट नेटवर्क होना महत्वपूर्ण है।

10

बात करें। अपने सपोर्ट नेटवर्क में लोगों से अपनी भावनाओं और चिंताओं के बारे में बात करें। किसी और के साथ अपनी भावनाओं को साझा करने से ऐसा महसूस हो सकता है जैसे आपके सीने से बोझ उतर गया हो।

11

इतना सोचना बंद करो। किसी चीज़ के बारे में बार-बार सोचना आपको और भी बुरा महसूस करा सकता है। कोशिश करें कि अपने मन में नकारात्मक विचारों और स्थितियों को ढोबारा न आने दें। अगर ज़रूरी हो तो अपना ध्यान भटकाएँ।

12

यथार्थवादी बनें। डिप्रेशन के कारण आप चीजों को वास्तविकता से अधिक नकारात्मक रूप में देख सकते हैं। खुद को याद दिलाएँ कि डिप्रेशन आपके नज़रिए को बदल देता है और हो सकता है कि चीजें उतनी बुरी न हों जितनी वे दिखती हैं।

2

व्यायाम करें। दैनिक शारीरिक गतिविधि आपके स्वास्थ्य और मनोदशा को बेहतर बनाती है, और तनाव से छुटकारा पाने में आपकी मदद करती है।

3

नींद: हर रात 8-9 घंटे की नींद लेने से आपको अगले दिन बेहतर महसूस करने में मदद मिलेगी।

4

स्वस्थ भोजन करें। संतुलित आहार खाने से आपके शरीर को तनाव से लड़ने के लिए ज़रूरी ईंधन मिलता है। कोशिश करें कि खाना न छोड़ें और जंक फूड का सेवन कम करें।

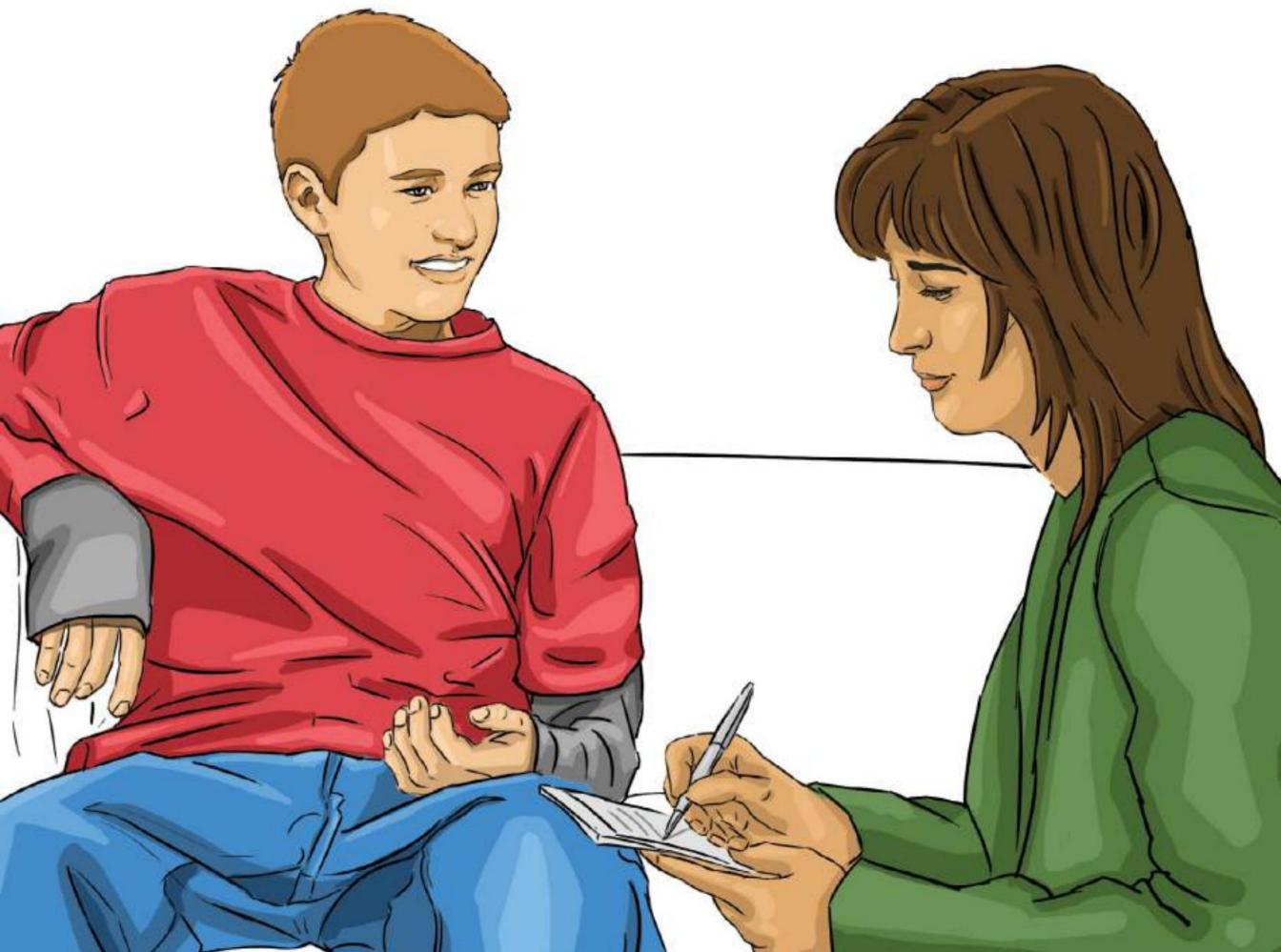
5

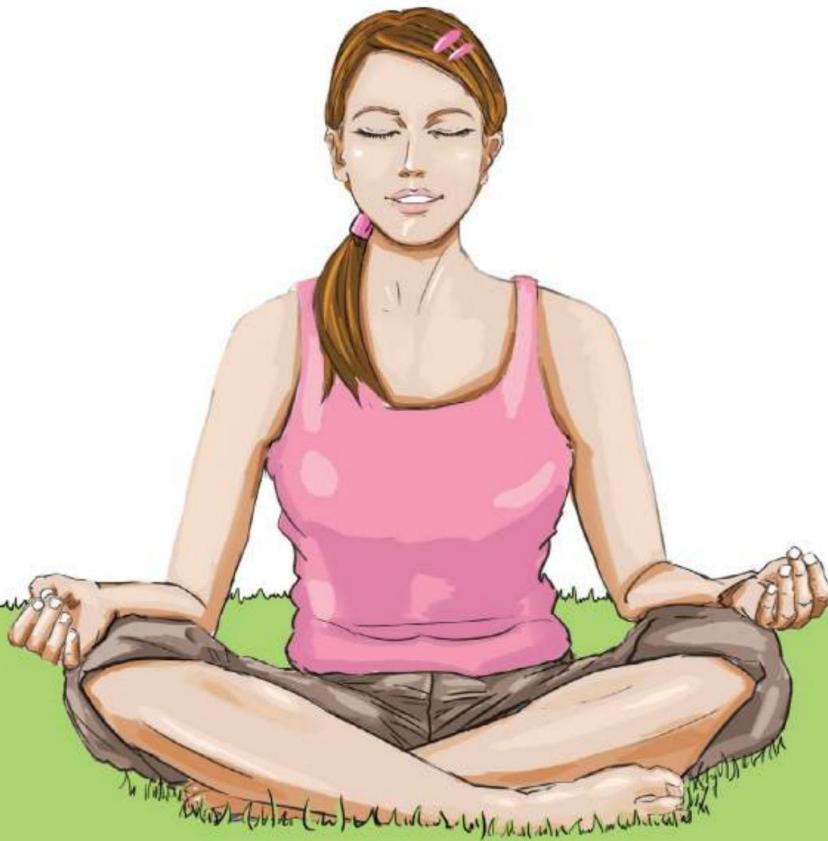
दैनिक विश्राम का समय। बॉक्स ब्रीटिंग या हैंड रिलैक्सेशन जैसी तकनीकों का उपयोग करके प्रत्येक दिन आराम करने के लिए समय निकालें (पृष्ठ 22 देखें)।

6

कैफीन का सेवन सीमित करें। कैफीन आपके दिल की धड़कन को बढ़ा सकता है, जिससे आपको और भी बुरा महसूस हो सकता है।

अगर ये सुझाव काम नहीं आते, तो निराश न हों। पियानो बजाना सीखने या कार चलाना सीखने की तरह, इनमें से कुछ कौशलों के लिए अभ्यास और धैर्य की आवश्यकता होती है। अधिक सहायता के लिए, अपने स्कूल काउंसलर से बात करें या अपने पारिवारिक चिकित्सक से मिलें। आपका पारिवारिक चिकित्सक आपको वह उपचार खोजने में मदद कर सकेगा जो आपके लिए सबसे अच्छा काम करता है और यदि आपको अधिक सहायता की आवश्यकता है, तो वह आपको जाने के लिए स्थानों की सिफारिश कर सकता है।





बॉक्स ब्रीडिंग

बॉक्स ब्रीडिंग से आपकी हृदय गति सामान्य हो सकती है, जिससे आपको आराम मिलता है। इसे करने का तरीका इस प्रकार है: अगर संभव हो तो बैठ जाएं और अपनी आँखें बंद कर लें। अगर संभव न हो तो बस अपनी सांसों पर ध्यान केंद्रित करें।

चरण 1: 4 सेकंड के लिए अपनी सांस अंदर खींचें (अधिमानतः अपनी नाक से)।

चरण 2: अपनी सांस को 4 सेकंड के लिए और रोके रखें। आप खुद को हवा से वंचित करने की कोशिश नहीं कर रहे हैं; आप बस हवा को अपने फेफड़ों में भरने के लिए कुछ सेकंड दे रहे हैं।

चरण 3: 4 सेकंड के लिए अपने मुँह से धीरे-धीरे सांस छोड़ें।

चरण 4: दोबारा सांस लेने से पहले 4 सेकंड तक रुकें (बिना बोले)।

इस प्रक्रिया को जितनी बार हो सके उतनी बार दोहराएँ। 30 सेकंड तक गहरी साँस लेने से भी आपको ज्यादा आराम और नियंत्रण महसूस करने में मदद मिलेगी।

हाथ विश्राम

हाथ को आराम देने से आपके शरीर में तनाव की भावना से छुटकारा पाने में मदद मिलती है। इसे इस तरह करें: अपने बाएं हाथ की मांसपेशियों को 5 सेकंड के लिए बहुत कसकर बंद करें (मुट्ठी बनाएं)। फिर, धीरे-धीरे छोड़ें (लगभग 15 सेकंड के लिए), धीरे-धीरे सांस लें और अपने हाथ में महसूस होने वाली भावना पर ध्यान केंद्रित करें। फिर, अपने दाहिने हाथ का उपयोग करके दोहराएं।

अभ्यास के साथ, आप बॉक्स ब्रीडिंग या हैंड रिलैक्सेशन तकनीक करने में वाकई माहिर हो सकते हैं। आप इन्हें कहीं भी, बिना किसी को पता लगे, कर सकते हैं - बस में, क्लास में, यहाँ तक कि जब आप अपने दोस्तों के साथ घूम रहे हों।



साथ बताव करना कलंक

यदि आप अवसाद से पीड़ित हैं, तो आप अपने बारे में असंवेदनशील टिप्पणियां सुन सकते हैं और ऐसा महसूस कर सकते हैं कि अन्य लोग आपके बारे में आँक रहे हैं।

याद रखें कि ये लोग नहीं समझते कि डिप्रेशन क्या है।

यद्यपि यह कठिन हो सकता है, लेकिन उनकी टिप्पणियों को व्यक्तिगत रूप से न लें।

उन्हें यह एहसास नहीं होता कि डिप्रेशन एक मेडिकल स्थिति है जिसके लिए कैंसर या उच्च रक्तचाप की तरह ही उपचार की आवश्यकता होती है। डिप्रेशन होने से आप कमज़ोर नहीं होते और न ही आप दूसरों से कमतर होते हैं।

कलंक क्या है?

कलंक भेदभाव के लिए एक “विनम्र” शब्द है।

यह लोगों का किसी चीज़ के प्रति नकारात्मक रवैया है जिसे वे नहीं समझते हैं, जिसके परिणामस्वरूप उन्हें शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक नुकसान हो सकता है।

जब किसी व्यक्ति का रवैया कलंकित करने वाला होता है, तो इसका मतलब है कि उनके रवैये में कुछ गङ्गाबङ्ग है - आप में नहीं। लोग मानसिक बीमारी से पीड़ित लोगों के बारे में चोट पहुँचाने वाली और आलोचनात्मक टिप्पणियाँ और धारणाएँ बनाते हैं जिनके बारे में यह नहीं समझते कि मानसिक विकार सिर्फ़ एक तरह का चिकित्सा विकार है। आप व्हीलचेयर पर बैठे किसी व्यक्ति से सिर्फ़ इसलिए सीधियाँ चढ़ाने की उम्मीद नहीं करेंगे क्योंकि किसी ने कहा है कि “इससे बाहर निकलो!” यह मानसिक विकारों, जैसे अवसाद के लिए भी उतना ही सच है।

कलंक से लड़ने का सबसे अच्छा तरीका लोगों को मानसिक विकारों को बेहतर ढंग से समझने में मदद करना है।

किसी को अवसाद से निपटने में मदद करना

अगर आपका कोई प्रिय व्यक्ति डिप्रेशन से पीड़ित है, तो सबसे अच्छी और सबसे महत्वपूर्ण बात जो आप कर सकते हैं, वह है उनका समर्थन करना। किसी और का समर्थन करने के लिए, आपको खुद का भी ख्याल रखना होगा।



यहां कुछ संकेत दिए गए हैं:

1 स्वयं को शिक्षित करें

यह समझना कि अवसाद क्या है और यह उस व्यक्ति को कैसे प्रभावित करता है जिसकी आप परवाह करते हैं। इससे आपको कम निराश और अधिक सहायक मित्र बनने में मदद मिलती।

2 सुनना

जब आप अपने दोस्त की भावनाओं को सुनते हैं और उसे स्वीकार करते हैं, तो यह आपके दोस्त को यह संदेश देता है कि आप उसकी परवाह करते हैं। यह जानना कि आपके पास ऐसे लोग हैं जो आपकी परवाह करते हैं, मानसिक विकार से उबरने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

3 धैर्य रखें

कभी-कभी यह निराशाजनक हो सकता है जब आपका दोस्त आपके साथ घूमना नहीं चाहता या वे जो कुछ भी करना पसंद करते थे, वह करें। गहरी साँस लें और याद रखें कि डिप्रेशन आपके दोस्त को ऐसा महसूस करा रहा है। वह बस "इससे बाहर नहीं निकल सकता।" अधीरता से स्थिति और खराब ही होगी। सकारात्मक रहें और धैर्य रखें।

4 अपने आप को दोष मत दो

यह आपकी गलती नहीं है कि आपके दोस्त को डिप्रेशन है। कई अलग-अलग कारक हैं, इसमें उसकी आनुवंशिक पृष्ठभूमि, पर्यावरण और जीवन के अनुभव शामिल हैं। कोई भी व्यक्ति किसी अन्य व्यक्ति को अवसादग्रस्त नहीं कर सकता।

5 आत्महत्या के जोखिम के प्रति सचेत रहें

अगर आपका दोस्त या आत्महत्या के बारे में बात करता है, तो उसे ज़रुर अंदाज़ न करें या इसे गुप्त न रखें। जिम्मेदार वयस्क जिस पर आपका दोस्त भी भरोसा करता हो (जैसे, माता-पिता, शिक्षक, कोच, काउंसलर)। अपने दोस्त को बताएं कि आप उसकी और उसके जीवन की परवाह करते हैं। अगर आपका दोस्त आत्महत्या के बारे में बात कर रहा है, तो आपको इसे गंभीरता से लेना चाहिए।

खोज करना://

अवसाद और अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में अधिक जानकारी के लिए, [teenmentalhealth.org/for-families-and-teens/depression](https://www.mentalhealth.org/for-families-and-teens/depression) देखें

6 अपने दोस्त को बदलने की कोशिश मत करो

आपको अपने दोस्त की सारी समस्याओं को हल करने या उसे एक अलग तरह का इंसान बनाने की ज़रूरत नहीं है। बस मौजूद रहें और उसका साथ दें।

7 अपने मित्र को मदद लेने के लिए प्रोत्साहित करें

आपके जैसा कोई ऐसा मित्र होना जिस पर वह भरोसा कर सके, बहुत बढ़िया है। बहुत महत्वपूर्ण है। लेकिन मानसिक विकार से निपटने की कोशिश करने वाले व्यक्ति को भी उपचार की आवश्यकता होती है। अपने मित्र को डॉक्टर या स्कूल काउंसलर से मिलने के लिए प्रोत्साहित करें ताकि उसे आवश्यक सहायता मिल सके। भले ही समस्याएँ अभी इतनी बुरी न लगें, लेकिन समय रहते मदद लेने से समस्याएँ और भी बदतर होने से बच सकती हैं।

8 सकारात्मक रहो

सकारात्मक मूड संक्रामक हो सकता है! मानसिक विकार वाले व्यक्ति के लिए अपने जीवन के केवल नकारात्मक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करना बहुत आसान है। अपने सकारात्मक मूड को साझा करने से आपके मित्र को चीजों को एक अलग दृष्टिकोण से देखने में मदद मिल सकती है।

9 स्वयं को पहले रखें

हवाई जहाज में आपको बताया जाता है कि आपातकालीन स्थिति में किसी अन्य की सहायता करने से पहले हमेशा अपना ऑक्सीजन मास्क लगा लें।

अगर आप बैहोश हो गए तो आप किसी की मदद नहीं कर पाएंगे। यही बात आपके दोस्त की मदद करने पर भी लागू होती है। अगर आप हमेशा उसे प्राथमिकता देकर खुद को जला लेंगे तो आप किसी की मदद नहीं कर पाएंगे। खुद की देखभाल के लिए समय निकालना बिल्कुल ठीक है (और बहुत महत्वपूर्ण भी)।

10 एक साथ मिलकर आनंद लें।

आपके दोस्त को किसी ऐसे व्यक्ति की ज़रूरत है जो म़ज़े कर सकते हैं, आराम कर सकते हैं, और हँस सकते हैं ये सभी आपके मित्र के मानसिक स्वास्थ्य (और आपके!) के महत्वपूर्ण हिस्से हैं।

सहायताये वे स्थान हैं जहाँ आप अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं

अवसाद के बारे में जानकारी प्राप्त करें और सहायता प्राप्त करें:

ए

पारिवारिक डॉक्टर

अपनी चित्ताओं के बारे में अपने पारिवारिक डॉक्टर से बात करें।

आपका डॉक्टर आपके लिए सबसे अच्छी उपचार योजना तय

करने में आपकी मदद कर सकता है और आपको एक अच्छे मनोवैज्ञानिक,

परामर्शदाता और/या किसी अच्छे मनोचिकित्सक के पास भेज सकता है।

या सहायता समूह.

बी

स्कूल काउंसलर या नर्स

आपके स्कूल काउंसलर या नर्स

आपके लिए उपयोगी संसाधन हो सकते हैं, जिनमें पुस्तकें, पुस्तिकार्य और समुदाय में संपर्क शामिल हैं।

सी

स्वास्थ्य बोर्ड

कई समुदायों में स्वास्थ्य बोर्ड होता है जिसमें विभिन्न स्वास्थ्य

सेवाओं के बारे में जानकारी होती है।

सहायता समूह और अन्य संसाधन। वे अक्सर सामुदायिक केंद्रों, मॉल और किराने की दुकानों में स्थित होते हैं।

डी

पुस्तकालय

अवसाद और उससे निपटने के तरीकों के बारे में अधिक समझने में आपकी मदद करने वाली पुस्तकों के लिए अपने

स्थानीय समुदाय या स्कूल के पुस्तकालय की जाँच करें।

खोज करना://

कैल्फी मानसिक स्वास्थ्य संसाधन केंद्र www.mentalhealth.ca

माइंड योर माइंड www.mindyourmind.ca

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य संस्थान www.nimh.nih.gov

कनाडाई मानसिक स्वास्थ्य एसोसिएशन www.cmha.ca

डिप्रेशन दर्द देता है www.depressionhurts.ca

मुड डिसऑर्डर्स सोसायटी ऑफ कनाडा www.moooddisorderscanada.ca

मानसिक स्वास्थ्य फाउंडेशन www.mentalhealth.org.uk

इ

इंटरनेट

इंटरनेट पर मानसिक बीमारी के बारे में बहुत सारी जानकारी उपलब्ध

है; बस इतना जान ले कि यह सारी जानकारी सही नहीं है। दरअसल, कुछ

वेबसाइटों पर दी गई जानकारी सही से ज्यादा गलत है।

फोन बुक

एफ फोन बुक पर स्थानीय सहायता समूहों, परामर्शदाताओं और युवा सहायता समूहों की सूची दी गई है।

स्वास्थ्य केन्द्रों पर जाएँ, जिनमें से कुछ आपके लिए उपयोगी हो सकते हैं।

जी

बच्चों की सहायता के लिए फोन

किड्स हैल्प फोन में परामर्शदाता हैं

जो फोन कॉल और ऑनलाइन जवाब देते हैं

युवाओं के सवालों का 24/7 जवाब। आप उनसे 1-800-668-6868 या www. पर संपर्क कर सकते हैं।

kidshelfphone.ca

आपातकाल

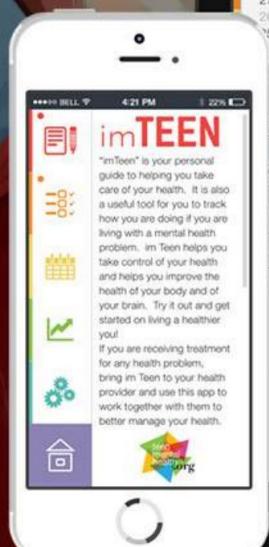
एच यदि आप आत्महत्या करने का विचार कर रहे हैं हैं

संकट की स्थिति में अपने स्थानीय अस्पताल में जाएं

तुरंत आपातकालीन कक्ष में ले जाएं।

imTEEN

Taking charge of your health



- ASSESSMENT
- CHECKLIST
- CALENDAR
- VISUAL REPORTS

Available on the
App Store



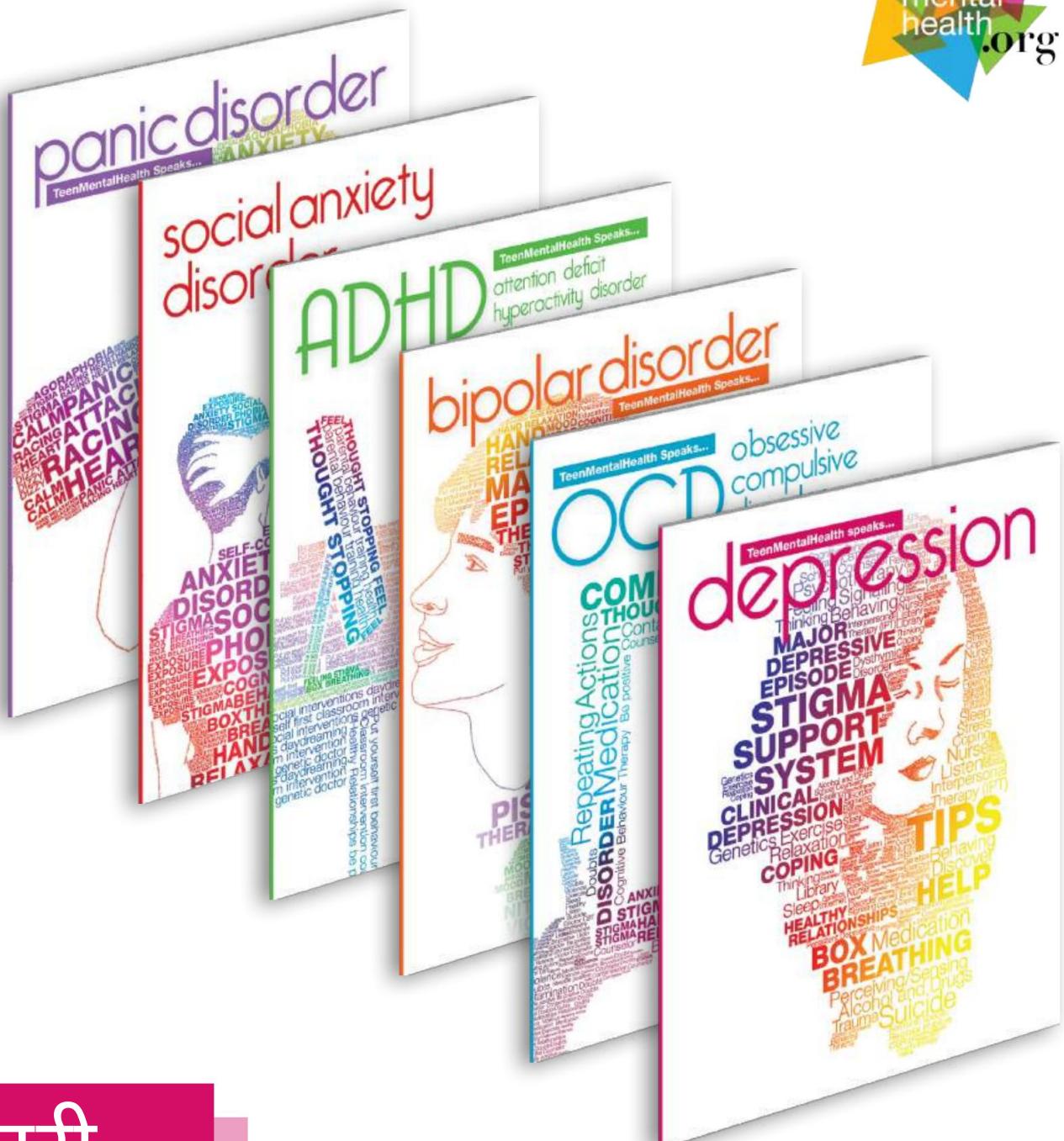
FAMILY PACK

better mental health for you & your family

Support yourself and your family members in better understanding mental disorders and how to deal with them. If you have a mental disorder, are supporting a family member with one or are interested in how you can support a friend and their family, the Family Pack can help.



Machine Translated by Google



पूरी

तस्वीर!